# HIFK:S FRIIDROTTSSTATISTIK 2023

# HERRAR OCH POJKAR

**100 m**

10,78 Arttu Paananen +1,0 H 14.6 Alberga

10,86 Joonas Jäppinen +1,5 H19 9.8 Borgå

10,96 Erik Back +0,1 H 17.7 Riihimäki

11,33 Jevgeni Aleksandrov +0,3 H 9.8 Borgå

11,44 Lassi Lehtimäki +1,2 H19 26.8 Tammerfors

11,47 Pekka Sinkkonen +0,6 H 20.6 Djuran

11,54 Eetu Rantala +1,5 H19 20.7 Tammela

11,55 Zion Mnas -1,0 H17 20.6 Djuran

11,57 Aleksi Sairanen +0,6 H 27.6 Nyslott

11,72 Jeremias Haikonen +0,9 H 9.8 Borgå

11,76 Miro Heikkonen -0,1 H19 20.6 Djuran

12,19 Mikhail Paramonov +1,2 H40 29.8 Veikkola

12,63 Aleksi Sohlman +0,9 H 9.8 Borgå

*Medvind*

10,76 Arttu Paananen +3,1 H 9.8 Borgå

11,40 Pekka Sinkkonen +3,6 H 12.8 Outokumpu

11,43 Lassi Lehtimäki +2,3 H19 26.8 Tammerfors

11,46 Noor-Eldin Mahmoud +2,8 H19 13.5 London

12,10 Mikhail Paramonov +3,1 H40 9.8 Borgå

12,89 Bernard Sjöblom +2,1 P15 27.6 Veikkola

**150 m**

16,88Jevgeni Aleksandrov +0,3 H 22.8 Alberga

**200 m**

21,70 Erik Back +0,7 H 21.6 Åbo

22,16 Arttu Paananen +0,8 H 26.6 Kervo

22,18 Joonas Jäppinen +0,7 H19 9.7 Åbo

22,70 Jevgeni Aleksandrov +1,2 H 9.7 Åbo

22,74 Lassi Lehtimäki +0,3 H19 15.8 Djuran

22,94 Aleksi Sairanen -1,4 H 1.8 Nyslott

23,02 Pekka Sinkkonen +1,2 H 1.6 V-strand

23,63 Eetu Rantala +1,6 H19 15.6 Karis

24,18 Zion Mnas -2,5 H17 2.8 Sandkulla

24,81 Jani Rastas -0,2 H 15.8 Djuran

25,38 Mikhail Paramonov +0,0 H40 20.8 Nordsjö

*Medvind* *el. utan vindnotering*

23,9 Anton Tallbacka H 17.9 Nordsjö

24,18 Zion Mnas +2,6 H17 21.6 Borgå

*Bättre inomhus*

21,97 l Arttu Paananen H 12.2 Tammerfors

22,95 Pekka Sinkkonen H 4.2 Mylly

23,70 Miro Heikkonen H19 5.2 Mylly

24,68 Kalle Huhtala H16 27.11 Mylly

25,05 Mikhail Paramonov H40 4.2 Mylly

**300 m**

36,30 Daniel Lundmark H 23.5 Jyväskylä

*Bättre inomhus*

39,34 Kalle Huhtala H16 4.2 Mylly

44,84 Bernard Sjöblom P15 19.11 Mylly

**400 m**

47,73 Erik Back H 9.8 Borgå

49,54 Jonni Blomqvist H 8.7 Åbo

49,61 Aleksi Sairanen H 17.8 Djuran

50,31 Jevgeni Aleksandrov H 14.6 Alberga

50,47 Daniel Lundmark H 31.5 Åbo

50,54 Pekka Sinkkonen H 10.6 Nyslott

50,71 Lassi Lehtimäki H19 1.8 Sandkulla

52,43 Markus Serenius H22 20.6 Djuran

52,78 Eetu Rantala H19 20.6 Djuran

*Bättre inomhus*

53,95 Miro Heikkonen H19 22.1 Mylly

60,77 Mikhail Paramonov H40 28.1 Mylly

**600 m**

1.20,04Daniel Lundmark H 23.5 Jyväskylä

**800 m**

1.52,28 Daniel Lundmark H 30.7 Lahtis FM-7

1.56,68 Markus Serenius H22 11.6 Alberga

1.59,24 Muhammad Ali H22 11.6 Alberga

2,13,0 Anton Tallbacka H 17.9 Nordsjö

2.15,0 Jevgeni Aleksandrov H 17.9 Nordsjö

2.16,0 Erik Back H 17.9 Nordsjö

**1500 m**

3.59,07 Daniel Lundmark H 5.7 Joensuu

4.00,71 Muhammad Ali H22 8.7 Åbo

4.06,78 Markus Serenius H22 8.7 Åbo

**3000 m inomhus**

9.10,9 Muhammad Ali H19 9.3 Mylly

**5 km landsväg**

16.43 Casper von Phaler H 13.5 Helsingfors

**10 km landsväg**

33.57 Tobias Jern H 18.3 Vanda

36,42\*\* Simon Haglund H 1.10 Riga

38.01 Markus Serenius H22 24.9 Vichtis

39.48 Oliver Sainio H 22.4 Helsingfors

**Halvmaraton**

1.17,27\* Casper von Phaler H 10.6 Helsingfors

1.17,29\* Simon Haglund H 1.10 Riga

1.22,52\* Casper von Phaler H 16.9 Esbo

1.39,59 Linus Sandell H 19.8 Helsingfors

**Maraton**

2.58,44\* Simon Haglund H 13.5 Helsingfors

3.27,09 Eddie Myrskog H 19.8 Helsingfors

3.52,10 Jussi Autio H45 24.9 Berlin

# 400 m häck (91,4)

61,47 Miro Heikkonen H19 20.6 Djuran

# Höjd

195 Noor-Eldin Mahmoud H19 9.7 Salisbury,GBR

170 Bernard Sjöblom P15 26.8 Karis

160 Anton Tallbacka H 17.9 Nordsjö

# Stav

450 Miro Heikkonen H19 18.7 Åbo

# Längd

595 Daniel Lundmark H 17.9 Nordsjö

575 Erik Back H 17.9 Nordsjö

545 Sampo Ranta H 17.9 Nordsjö

540 Anton Tallbacka H 17.9 Nordsjö

535 Bernard Sjöblom +0,2 P15 8.7 Åbo

530 Jevgeni Aleksandrov H 17.9 Nordsjö

# Tresteg

11.82 Bernard Sjöblom -0,6 P15 6.8 Imatra FM15-9

# Kula (7,2)

13.18 Juha Vottonen H 1.10 Esboviken

*Bättre inomhus*

11.52 Toma Lahtinen H 4.2 Kvarnbäcken

**Diskus (2,0)**

42.51 Aleksi Mutanen H 12.7 Lahtis

39.33 Toma Lahtinen H 20.6 Djuran

# Slägga (7,2)

72.24 Marco Kammer H 7.6 Jyväskylä

49.08 Mika Laiho H50 14.9 Djuran

**Spjut (600)**

54.80 Pietari Hanhisalo P15 20.8 Mariehamn

**Spjut (700)**

57.37 Pietari Hanhisalo P15 16.8 Kuortane

**Spjut (800)**

60.89 Joar Söderholm H22 20.6 Djuran

49.67 Waltteri Helisalo H19 31.5 Hyvinge

47.15 Pietari Hanhisalo H16 20.6 Djuran

**60 m inomhus**

6,89 Arttu Paananen H 28.1 Mylly

7,35 Jevgeni Aleksandrov H 22.1 Mylly

7,35 Lassi Lehtimäki H19 26.1 Mylly

7,39 Pekka Sinkkonen H 22.1 Mylly

7,43 Kalle Huhtala H16 22.1 Mylly

7,53 Eetu Rantala H19 27.11 Mylly

7,57 Miro Heikkonen H19 22.1 Mylly

7,65 Mikhail Paramonov H40 28.1 Mylly

8,27 Pietari Hanhisalo H16 25.2 Uleåborg FM

# DAMER OCH FLICKOR

**100 m**

11,40 Lotta Kemppinen +0,6 D 16.6 Jöhvi, Estland

11,69 Nora Lindahl +0,6 D19 13.5 Diekirch,Lux.

11,91 Nea Mattila +0,3 D 19.7 V-strand

12,00 Annimari Korte +0,7 D 19.7 V-strand

12,07 Elmiina Siikala +1,9 D17 5.7 Joensuu

12,20 Henriikka Parpala +1,9 D 5.7 Joensuu

12,21 Jasmin Showlah +1,0 D 19.7 V-strand

12,31 Sara Francis +0,8 D 2.7 Jämsänkoski

12,39 Vivian Tran -0,5 D19 8.7 Åbo

12,40 Mila Heikkonen +0,3 D17 20.6 Djuran

12,57 Venla Reunanen +1,3 D16 27.5 St.Michel

12,68 Iina Holopainen -0,5 D22 20.6 Djuran

12,86 Charlotte Kajander -1,2 D17 11.8 Kuortane FM

12,97 Anna Aksenova +0,6 D 8.7 Åbo

13,16 Vilma Klemetti +0,1 D16 13.6 Nurmijärvi

13,21 Adriana Kalymialaris +1,6 D16 20.6 Djuran

13,23 Vilja Valtakari +1,1 D16 20.6 Djuran

13,25 Vilma Hakala -1,2 D22 26.6 Kervo

13,38 Henni Piirainen -0,8 F15 2.7 Jämsänkoski

13,47 Matilda Levoranta +2,0 F14 17.8 Djuran

13,48 Takwa Adam +1,1 D19 20.6 Djuran

13,69 Emelie Österman +0,2 D 8.7 Åbo

13,92 Eveliina Hartigan +0,2 F14 20.6 Djuran

## *Medvind*

11,22 Lotta Kemppinen +4,0 D 5.7 Joensuu

11,84 Nea Mattila +5,0 D 5.7 Joensuu

12,17 Jasmin Showlah +2,2 D 9.8 Borgå

12,69 Charlotte Kajander -3,2 D17 11.6 Alberga

13,17 Adriana Kalymialaris +2,6 D16 11.6 Björneborg 13,27 Henni Piirainen +3,2 F15 11.6 Alberga

13,65 Emelie Österman +2,2 D 9.8 Borgå

**150 m**

18,19 Elmiina Siikala +0,6 D17 22.8 Alberga

20,47 Matilda Levoranta +0,6 F14 22.8 Alberga

**200 m**

23,26 Nora Lindahl +1,5 D19 9.8 Jerusalem EM19-1

23,73 Lotta Kemppinen +1,3 D 9.7 Åbo

23,95 Nea Mattila +1,3 D 9.7 Åbo

24,13 Viivi Lehikoinen +0,3 D 27.5 Ordegem, Belgien

24,51 Annimari Korte +0,7 D 28.5 Köpenhamn,Nrd.-1

24,54 Vivian Tran +0,6 D19 5.7 Lahtis FM

24,96 Elmiina Siikala +0,6 D17 8.7 Åbo

25,32 Mila Heikkonen +1,8 D17 20.5 Tammerfors

25,38 Silja Filenius +1,2 D16 2.7 Jämsänkoski

25,80 Iina Holopainen +0,5 D22 15.8 Djuran

26,61 Anna Aksenova +1,8 D 9.7 Åbo

26,74 Venla Reunanen -1,8 D16 11.6 Alberga

27,08 Henni Piirainen +0,6 F15 6.6 Åbo

27,52 Vilma Klemetti +0,6 D16 8.7 Åbo

27,82 Matilda Levoranta +0,3 F14 15.8 Djuran

28,08 Vilja Valtakari +1,2 D16 15.8 Djuran

*Bättre inomhus*

24,04 Viivi Lehikoinen D 4.2 Mylly

24,26 Annimari Korte D 19.2 Mylly FM

24,96 Mila Heikkonen D17 19.2 Mylly FM

25,35 Jasmin Showlah D 4.2 Mylly

26,47 Vilma Hakala D 14.1 Mylly

26,74 Henni Piirainen F15 5.2 Mylly

**300 m**

42,16 Henni Piirainen F15 2.7 Jämsänkoski

44.44 Matilda Levoranta F14 13.8 Koria

*Bättre inomhus*

39,73 Mila Heikkonen D17 4.2 Mylly

40,37 Silja Filenius D16 26.2 Uleåborg

41,33 Elmiina Siikala D17 4.2 Mylly

**400 m**

55,91 Teresa Perttilä D19 22.7 Oslo LK19-3

56,14 Nea Mattila D 9.8 Borgå

56,76 Silja Filenius D16 2.9 Stockholm LK17-4

56,77 Mila Heikkonen D17 20.6 Djuran

61,55 Vilma Hakala D22 25.8 Tammerfors FM

*Bättre inomhus*

52,52 Viivi Lehikoinen D 11.2 Metz,Frankrike

56,32Mila Heikkonen D17 28.1 Mylly

**600 m**

1.40,50 Mila Heikkonen D17 20.5 Tammerfors

1.42,15 Henni Piirainen F15 30.5 Djuran

**800 m**

2.15,27 Teresa Perttilä D19 9.7 Åbo

2.27,07 Mila Heikkonen D17 20.8 Äänekoski FM

2.40,48 Tuulia Kiuru D16 8.7 Åbo

*Bättre inomhus*

2.16,95 Mila Heikkonen D17 29.1 Mylly

2.23,43 Henni Piirainen F15 29.1 Mylly

**5 km landsväg**

17.38\*\* Josefin Sjölind-Kohtamäki D 22.10 Valencia

22.17 Nora Koskela-Koivisto D19 21.1 Vanda

**10 km landsväg**

36.15 Josefin Sjölind-Kohtamäki D 20.6 Stockholm

39,53\*\* Maria Söderström D45 13.5 Helsingfors

44.31\* Isabel Donner D 16.9 Esbo

46.25\*\* Nina Poppius D50 29.7 Helsingfors

51.15 Eleriin Haas D 22.4 Helsingfors

# Halvmaraton

1.16,24\* Josefin Sjölind-Kohtamäki D 22.10 Valencia

1.26,21\* Maria Söderström D45 13.5 Helsingfors

1.38,39\* Isabel Donner D 13.5 Helsingfors

1.54,16 Nina Poppius D50 29.7 Helsingfors

**80 m häck (76,2)**

11,97 Henni Piirainen +0,0 F15 6.6 Åbo

12,70 Matilda Levoranta +0,3 F14 19.7 V-strand

*Medvind*

12,57 Matilda Levoranta +2,3 F14 5.8 Imatra FM17-7

**100 m häck (84,0)**

12,83 Annimari Korte +1,0 D 11.6 Alberga

13,59 Tanja Kokkonen -0,1 D22 2.7 Jämsänkoski

13,76 Iina Holopainen +1,3 D22 9.8 Borgå

14,14 Mila Heikkonen -1,4 D17 12.7 Lahtis

14,54 Charlotte Kajander +0,6 D17 17.8 Djuran

**100 m häck (76,2)**

13,73 Mila Heikkonen +0,2 D17 19.8 Äänekoski FM

13,74 Elmiina Siikala +0,6 D17 29.6 Jämsänkoski

14,05 Charlotte Kajander +1,3 D17 6.6 Åbo

14,66 Kiia Äikää -0,2 D17 25.7 Åbo

15,04 Henni Piirainen +1,1 F15 19.6 Kervo

**300 m häck (76,2)**

43,11 Mila Heikkonen D17 3.9 Stockholm LK-1

45,03 Henni Piirainen F15 29.6 Jämsänkoski

47,69 Matilda Levoranta F14 13.7 St.Michel

*Bättre inomhus*

41,66 Mila Heikkonen D17 12.2 Tfors

44,90 Henni Piirainen F15 12.2 Tfors

**400 m häck (76,2)**

54,40 Viivi Lehikoinen D 6.6 Huelva,Spanien

60,02 Mila Heikkonen D17 11.7 Lahtis

62,00 Iina Holopainen D22 27.8 Tammerfors FM

65,08 Henni Piirainen F15 15.6 Nurmijärvi

# Höjd

170 Miia Lindholm D 7.6 Jyväskylä

158 Mila Heikkonen D17 19.8 Äänekoski FM

*Bättre inomhus*

175 Miia Lindholm D 19.2 Mylly

161 Charlotte Kajander D17 4.3 Kuortane FM

161 Mila Heikkonen D17 4.3 Kuortane FM

144 Tuulia Kiuru D16 29.1 Mylly

# Längd

587 Henriikka Parpala +1,4 D 9.7 Åbo

569 Pinja Pikkupeura +1,6 D 21.6 Åbo

567 Mila Heikkonen +1,8 D17 12.8 Kuortane FM

554 Miia Lindholm +1,3 D 28.5 Djuran

546 Tilda Lipasti +0,4 D 1.6 V-strand

533 Venla Reunanen +0,8 D16 11.8 Kuortane FM

504 Adriana Kalymialaris -0,5 D16 8.7 Åbo

497 Emelie Österman +0,7 D 15.6 Karis

497 Alisa Tikkanen +0,0 D19 20.6 Djuran

489 Vilma Klemetti -0,5 D16 8.7 Åbo

456 Matilda Levoranta +0,4 F14 20.6 Djuran

434 Tuulia Kiuru +0,4 D16 20.6 Djuran

*Medvind*

587 Mila Heikkonen +3,2 D17 12.8 Kuortane FM17-1

542 Venla Reunanen +3,4 D16 12.8 Kuortane FM16-5

*Bättre inomhus*

578 Mila Heikkonen D17 26.2 Uleåborg FM17-2

547 Venla Reunanen D16 11.2 Tammerfors

535 Charlotte Kajander D16 4.3 Kuortane FM

**Tresteg**

12.22 Tilda Lipasti +0,2 D 1.7 Lempäälä

11.73 Miia Lindholm +0,3 D 8.7 Åbo

11.70 Adriana Kalymialaris +0,2 D16 1.7 Lempäälä

11.15 Venla Reunanen +0,9 D16 13.8 Kuortane FM

10.21 Emelie Österman -0,1 D 8.7 Åbo

*Medvind*

11.18 Venla Reunanen +2,4 D16 12.8 Kuortane FM

*Bättre inomhus*

11.93 Miia Lindholm D 19.2 Mylly FM-9

## **Kula (4,0)**

12.87 Andrea Österman D 13.5 Borgå/B

*Bättre inomhus*

13.00 Andrea Österman D 1.2 Mylly

11.17 Nellinoora Maunula D22 17.1 Mylly

**Kula (3,0)**

9.87 Mila Heikkonen D17 19.8 Äänekoski FM

*Bättre inomhus*

11.41 Charlotte Kajander D17 4.3 Kuortane FM

10.47 Mila Heikkonen D17 4.3 Kuortane FM

 7.28 Tuulia Kiuru D16 29.1 Mylly

**Diskus (1,0)**

45.90 Matleena Parpala D22 17.7 Riihimäki

*Bättre inomhus*

34.77 Nellinoora Maunula D22 24.2 Pajulahti

**Slägga (4,0)**

58.00 Andrea Österman D 12.6 Djuran

48.53 Nellinoora Maunula D22 26.8 Tfors FM22-7

44.85 Rebecca Barck D 14.9 Djuran

28.74 Linda Oljemark D 14.9 Djuran

**Spjut (600)**

51.99Vivian Suominen D22 25.8 Tfors FM22-2

34.16 Livia von Wendt F15 17.8 Djuran

**Spjut (500)**

37.16 Livia von Wendt F15 9.7 Hyrylä

34.34 Mila Heikkonen D17 15.8 Djuran

22.31 Tuulia Kiuru D16 15.8 Djuran

**Spjut (400)**

43.45Livia von Wendt F15 4.8 Imatra FM-5

37.45 Isabella Wager F15 4.8 Imatra FM-1

**Femkamp inomhus**

3833 Mila Heikkonen D17 4.3 Kuortane FM-2

 (8,42 161 10.47 564 2.25,54)

3559 Charlotte Kajander D17 4.3 Kuortane FM-3

 (8,59 161 11.41 535 2.43,22)

2185 Tuulia Kiuru D16 29.1 Mylly (11,02 144 7.28 396 2.51,83)

**Sjukamp**

5033 Mila Heikkonen D17 18-19.8 Äänekoski FM-1

 (13,73/+0,2 158 9.83 25,63/-0,7 555/+0,2 30.61 2.27,07)

# 60 m inomhus

7,48 Nora Lindahl D19 26.2 Karlstad

7,55 Annimari Korte D 18.2 Mylly FM

7,57 Viivi Lehikoinen D 28.1 Mylly

7,63 Elmiina Siikala D17 25.2 Uleåborg FM-1

7,66 Jasmin Showlah D 28.1 Mylly

7,81 Tanja Kokkonen D22 25.2 Uleåborg FM

7,84 Iina Holopainen D22 28.1 Mylly

7,86 Mila Heikkonen D17 21.1 Åbo

7,98 Venla Reunanen D16 28.1 Mylly

7,98 Charlotte Kajander D17 25.2 Uleåborg FM

7,99 Vilma Klemetti D16 25.2 Uleåborg FM

8,32 Henni Piirainen F15 15.1 Lahtis

8,62 Emelie Österman D 26.1 Mylly

**60 m häck (84,0) inomhus**

8,03 Annimari Korte D 5.2 Mylly

8,41 Tanja Kokkonen D22 19.2 Mylly FM

8,52 Iina Holopainen D22 29.1 Mylly

8,59 Mila Heikkonen D17 5.2 Mylly

**60 m häck (76,2), 5 häckar inomhus**

8,40 Mila Heikkonen D17 22.1 Mylly

8,56 Elmiina Siikala D17 22.1 Mylly

8,59 Charlotte Kajander D17 4.3 Kuortane FM

9,64 Vilma Valtakari D16 29.1 Mylly

11,02 Tuulia Kiuru D16 29.1 Mylly

**60 m häck (76,2), 6 häckar inomhus**

9,11 Henni Piirainen F15 5.2 Mylly

# STAFETT 2023

**4 x 100 m**

42,54 Aleksi Sairanen H 9.9 Åbo FM-förs.

 Erik Back

 Jevgeni Aleksandrov

 Pekka Sinkkonen

------

44,79 Lotta Kemppinen D 9.9 Åbo FM-1

 Viivi Lehikoinen

 Nea Mattila

 Nora Lindahl

45,66 Teresa Perttilä D 9.9 Åbo FM-förs.

 Viivi Lehikoinen

 Nea Mattila

 Nora Lindahl

47,30 Elmiina Siikala D17 9.9 Åbo FM-1

 Silja Filenius

 Charlotte Kajander

 Mila Heikkonen

48,62 Elmiina Siikala D17 9.9 Åbo FM-förs.

 Silja Filenius

 Charlotte Kajander

 Vilja Valtakari

49,95 Adriana Kalymialaris D17 9.9 Åbo FM-8

 Henni Piirainen

Kiia Äikää

 Venla Reunanen

50,19 Adriana Kalymialaris D17 9.9 Åbo FM-förs.

 Henni Piirainen

Kiia Äikää

 Venla Reunanen

50,81 Vilma Klemetti D17 29.8 Riihimäki RM-3

 Henni Piirainen

 Charlotte Kajander

 Vilja Valtakari

**4 x 300 m**

2.41,13 Silja Filenius D17 10.9 Åbo FM-1

 Henni Piirainen

 Elmiina Siikala

 Mila Heikkonen

2.51,39 Silja Filenius D17 10.9 Åbo FM-förs.

 Henni Piirainen

 Matilda Levoranta

 Elmiina Siikala

2.55,07 Matilda Levoranta D17 30.8 Riihimäki RM-2

 Henni Piirainen

 Vilja Valtakari

 Charlotte Kajander

**4 x 400 m**

3.16,11 Aleksi Sairanen H 10.9 Åbo FM-5

 Daniel Lundmark

 Jevgeni Aleksandrov

 Erik Back

3.23,97 Jevgeni Aleksandrov H 30.8 Riihimäki RM-1 Daniel Lundmark

 Markus Serenius

 Erik Back

--------

3.41,38 Iina Holopainen D 10.9 Åbo FM-2

 Nea Mattila

 Teresa Perttilä

 Viivi Lehikoinen

**4 x 100 m häck (76,2)**

57,05 Mila Heikkonen D17 10.9 Åbo FM-1

Charlotte Kajander

Kiia Äikää

Elmiina Siikala

60,09 Henni Piiroinen D17 30.8 Riihimäki RM-1

Matilda Levoranta

Charlotte Kajander

Kiia Äikää

**Statistiken sammanställd av Johan Åström.**