# HIFK:S FRIIDROTTSSTATISTIK 2013

# HERRAR OCH POJKAR

**100 m**

10,78 Joona-Ville Heinä +1,6 H 10.7 Karis

10,79 Jussi Kanervo +1,1 H22 3.7 Nickby

10,98 Johan Versluis +0,1 H22 13.7 Riihimäki

11,03 Artem Lopatenko +1,6 H19 30.6 Jämsänkoski

11,08 Joni Arponen +1,6 H19 30.6 Jämsänkoski

11,09 Simo Sipilä -0,1 H 30.6 Jämsänkoski

11,22 Erik Back -0,2 H19 13.7 Riihimäki

11,26 Jani Rastas -0,5 H17 15.6 Alberga

11,34 Risto Silventoinen +1,5 H 3.7 Nickby

11,35 Hoang Nguyen +2,0 H16 15.6 Alberga

11,36 Jevgeni Aleksandrov +1,3 H19 14.9 Alberga

11,43 Don-Zheni Ekoebve -2,0 H22 30.5 Djuran

11,53 Ilari Mäkinen +0,9 H19 22.9 Djuran

11,67 Victor Barck +0,9 H22 22.9 Djuran

11,70 Gustav Klingstedt -1,2 H 13.7 Riihimäki

11,73 Heikki Chen +1,2 P15 13.8 Tusby

11,77 Daniel Björklund +1,7 H16 30.6 Jämsänkoski

11,96 Eppu Kitula +1,7 H17 30.6 Jämsänkoski

11,97 Pekka Sinkkonen +1,2 P15 13.8 Tusby

12,03 Jonas Seemer -0,5 H22 20.7 Djuran

12,09 Daniel Lundmark +0,9 P15 30.6 Jämsänkoski

12,09 Omar Mountassir +0,9 H17 22.9 Djuran

12,18 Jesse Lehtimäki +0,6 P15 28.7 Kouvola

12,19 Daniel Lång -0,3 P14 24.8 Orimattila FM14-5

12,26 Samuli Koskela -0,6 H22 26.8 Djuran

12,46 Jeremias Haikonen +1,5 H16 3.7 Nickby

12,49 Jussi Autio -1,3 H35 15.9 Djuran

12,53 Songwen He +1,3 H16 3.7 Nickby

12,58 Eliott Nicot +0,9 H16 22.9 Djuran

12,67 Ahmed Ibrahim -2,8 P15 26.5 Djuran

12,79 Juho Rinne +0,6 P15 13.8 Tusby

12,82 Nicolas Peltoniemi +1,7 P15 13.8 Tusby

12,92 Anton Tallbacka +1,5 P14 15.6 Alberga

12,95 Toma Lahtinen -0,6 P14 27.7 Lojo

13,03 Aleksi Sohlman +1,8 P14 20.7 Djuran

13,14 Jari Toikka +1,0 H50 2.8 Kajana

*Medvind*

10,84 Johan Versluis +3,0 H22 20.7 Djuran

10,97 Erik Back +3,1 H19 7.6 Toijala

11,07 Joni Arponen +2,7 H19 3.8 Pargas

11,13 Jani Rastas +2,9 H17 15.6 Alberga

11,28 Hoang Nguyen +2,5 H16 14.9 Alberga

11,45 Daniel Björklund +5,3 H16 15.6 Alberga

12,16 Songwen He +5,3 H16 15.6 Alberga

12,39 Jeremias Haikonen +2,2 H16 20.7 Djuran

**200 m**

21,76 Joona-Ville Heinä +0,4 H 28.7 Vasa

21,79 Johan Versluis +0,7 H22 28.7 Vasa

21,90 Jussi Kanervo +1,3 H22 2.7 Nickby

22,33 Artem Lopatenko +1,3 H19 30.6 Jämsänkoski

22,40 Erik Back +1,7 H19 28.5 Åbo

22,68 Gustav Klingstedt +1,4 H 19.7 Djuran

22,71 Don-Zheni Ekoebve +1,4 H22 19.7 Djuran

22,87 Jani Rastas -0,7 H17 12.8 Sandkulla

22,98 Jevgeni Aleksandrov +0,6 H19 11.8 V-strand FM19

23,00 Hoang Nguyen -0,1 H16 30.6 Jämsänkoski

23,05 Joni Arponen -0,1 H19 30.6 Jämsänkoski

23,24 Risto Silventoinen +1,4 H 19.7 Djuran

23,47 Daniel Björklund +1,2 H16 30.6 Jämsänkoski

23,98 Jonas Seemer +0,4 H22 19.7 Djuran

24,20 Eppu Kitula +1,2 H17 30.6 Jämsänkoski

24,41 Omar Mountassir +0,8 H17 22.9 Djuran

24,60 Samuli Koskela +0,8 H19 22.9 Djuran

25,29 Eliott Nicot +0,8 H16 22.9 Djuran

25,30 Oscar Olin -1,1 H19 12.8 Sandkulla

25,50 Casimir Engblom +0,8 P14 22.9 Djuran

25,59 Jeremias Haikonen +0,1 H16 12.8 Sandkulla

25,85 Songwen He +1,2 H16 2.7 Nickby

*Medvind*

22,17 Erik Back +2,3 H19 19.7 Djuran

*Bättre inomhus*

21,77 Jussi Kanervo +1,3 H22 24.2 Tfors FM22-2

23,67 Jonas Seemer H

24,80 Jeremias Haikonen H16

25,05 Heikki Chen P15

25,18 Pekka Sinkkonen P15

25,60 Ahmed Ibrahim P15

25,72 Kilian Versluis H17

26,03 Emil Wiljanen H17

26,11 Hamza Mohamud H16

**300 m**

34,75 Erik Back H19 17.7 Lahtis

35,49 Jani Rastas H17 19.7 Djuran

36,40 Hoang Nguyen H16 3.8 Pargas

37,17 Daniel Björklund H16 24.5 Otnäs

37,63 Omar Mountassir H17 19.7 Djuran

37,87 Eppu Kitula H17 18.6 Nurmijärvi

38,29 Daniel Lång P14 25.8 Orimattila FM14-1

38,64 Pekka Sinkkonen P15 19.7 Djuran

38,64 Daniel Lundmark P15 25.8 Orimattila FM15-9

38,67 Ahmed Ibrahim P15 11.6 Borgå

39,75 Jeremias Haikonen H16 19.7 Djuran

39,95 Heikki Chen P15 15.6 Alberga

40,66 Casimir Engblom P14 25.8 Orimattila FM14-8

41,19 Anton Tallbacka P14 25.8 Orimattila FM14-9

41,56 Toma Lahtinen P14 25.8 Orimattila FM14-11

41,62 Songwen He H16 19.7 Djuran

42,17 Juho Rinne P15 28.7 Lojo

*Bättre inomhus*

34,84 Jussi Kanervo H22 16.1 Mylly

36,00 Don-Zheni Ekoebve H22 16.1 Mylly

36,28 Hoang Nguyen H16 24.2 Tfors FM17-3

36,59 Jevgeni Aleksandrov H19 16.1 Mylly

36,66 Artem Lopatenko H19 16.1 Mylly

38,52 Joni Arponen H19

39,69 Heikki Chen P15

40,39 Oscar Olin H19

42,85 Andreas Eklund P15

**400 m**

48,59 Erik Back H19 29.6 Göteborg

48,84 Don-Zheni Ekoebve H22 31.8 Brahestad FM22-2

49,22 Johan Versluis H22 26.7 Vasa FM-förs.

49,67 Gustav Klingstedt H 20.7 Djuran

50,26 Artem Lopatenko H19 3.8 Pargas

50,78 Jevgeni Aleksandrov H19 2.6 Alberga

50,78 Jani Rastas H17 15.9 Alberga

52,07 Hoang Nguyen H16 2.6 Alberga

56,02 Eppu Kitula H17 2.6 Alberga

*Bättre inomhus*

50,25 Artem Lopatenko H19 23.2 Tfors FM19-6

51,14 Sampo Ranta H19 27.1 Mylly

**800 m**

2.03,44 Ahmed Ibrahim P15 16.6 Alberga

2.05,10 Miika Kankainen H16 24.8 Åbo FM16-8

2.07,30 Daniel Lundmark P15 16.6 Alberga

2.08,09 Kerkko Visuri H19 1.8 Nickby

2.10,28 Hamza Mohamud H16 13.8 Tusby

2.13,44 Casimir Engblom P14 27.6 Jämsä

2.13,95 Jonathan Stenberg P15 13.8 Tusby

2.15,87 Anton Tallbacka P14 24.8 Orimattila FM14-14

2.16,63 Kare Visuri H17 10.7 Karis

2.18,29 Ilari Visuri P15 10.7 Karis

2.27,89 Lauri Siltanen P15 16.6 Alberga

2.28,52 Viktor Mihailov P15 18.9 Djuran

2.28,64 Mark Lindström P15 28.7 Nickby

*Bättre inomhus*

1.53,55 Matthew Fox H 5.12 Esport

2.06,33 Samuli Manninen H19 27.1 Mylly

2.33,41 Andreas Eklund P15

**1000 m**

2.48,86 Hamza Mohamud H16 22.9 Djuran

2.53,30 Omar Mountassir H17 22.9 Djuran

2.59,80 Ilari Visuri P15 17.9 Alberga

3.01,23 Jonathan Stenberg P15 22.9 Djuran

3.11,31 Mark Lindström P15 25.7 Borgå

3.12,35 Lauri Siltanen P15 22.9 Djuran

3.17,75 Rasmus Stenberg P12 31.8 Imatra

*Bättre inomhus*

2.47,36 Samuli Manninen H19

2.52,86 Miika Kankainen H16

2.56,43 Ahmed Ibrahim P15

3.12,95 Rasmus Stenberg P12

**1500 m**

4.37,39 Kerkko Visuri H19 3.7 Nickby

4.40,37 Hamza Mohamud H16 24.5 Otnäs

**2000 m**

6.12,49 Ahmed Ibrahim P15 31.8 Imatra

6.31,72 Jonathan Stenberg P15 25.8 Orimattila FM15-19

6.49,87 Ilari Visuri P15 24.5 Otnäs

6.50,90 Casimir Engblom P14 19.7 Djuran

6.52,87 Mark Lindström P15 14.8 Tusby

7.05,48 Lauri Siltanen P15 22.9 Djuran

**3000 m**

10.45,99 Kare Visuri H17 19.7 Djuran

*Bättre inomhus*

10.44,23 Kerkko Visuri H19

**Maraton**

2.58,48 Kari Appelqvist H 14.4 Wien

3.27,19 Niklas Salmén H 17.8 Hfors

**100 m häck (84,0)**

14,10 Heikki Chen +1,1 P15 27.6 Jämsänkoski

14,88 Pekka Sinkkonen -1,4 P15 16.6 Alberga

*Medvind*

14,82 Pekka Sinkkonen +2,1 P15 19.7 Djuran

15,38 Nicolas Peltoniemi +2,4 P15 2.6 Alberga

**110 m häck (106,7)**

13,88 Jussi Kanervo +0,7 H22 27.6 Jämsänkoski

13,94 Joona-Ville Heinä +1,1 H 3.8 Kuortane

**110 m häck (91,4)**

14,14 Jani Rastas -0,3 H17 23.8 Åbo FM17-3

14,70 Hoang Nguyen +0,9 H16 23.8 Åbo FM16-4

15,17 Daniel Björklund +0,9 H16 23.8 Åbo FM16-5

**200 m häck (76,2)**

28,82 Pekka Sinkkonen -2,8 P15 26.5 Djuran

33,68 Juho Rinne -2,8 P15 26.5 Djuran

34,55 Aleksi Sohlman -2,8 P14 26.5 Djuran

**300 m häck (84,0)**

37,88 Jani Rastas H17 7.9 Stockholm LK

38,51 Hoang Nguyen H16 25.8 Åbo FM16-3

39,26 Daniel Björklund H16 25.8 Åbo FM16-4

46,51 Songwen He H16 4.8 Tusby

**300 m häck (76,2)**

40,72 Pekka Sinkkonen P15 23.8 Orimattila FM15-4

41,30 Ahmed Ibrahim P15 23.8 Orimattila FM15-7

44,98 Toma Lahtinen P14 23.8 Orimattila FM15-5

46,53 Juho Rinne P15 27.6 Jämsänkoski

47,03 Anton Tallbacka P14 27.6 Jämsänkoski

50,30 Aleksi Sohlman P14 24.5 Otnäs

# 400 m häck (84,0)

57,66 Jani Rastas H17 16.6 Alberga

59,52 Hoang Nguyen H16 16.6 Alberga

60,53 Daniel Björklund H16 16.6 Alberga

# 400 m häck (91,4)

52,01 Don-Zheni Ekoebve H22 25.6 Tsheboksary

54,07 Gustav Klingstedt H 27.7 Vasa

56,54 Jevgeni Aleksandrov H19 11.8 V-strand FM19-6

**1500 m hinder (76,2)**

5.14,19 Ilari Visuri P15 19.6 Djuran

5.15,88 Jonathan Stenberg P15 19.6 Djuran

5.22,76 Casimir Engblom P14 19.6 Djuran

5.24,87 Lauri Siltanen P15 19.6 Djuran

**1500 m hinder (91,4)**

5.15,46 Hamza Mohamud H16 24.8 Åbo FM16-6

5.37,98 Kare Visuri H17 20.7 Djuran

**2000 m hinder (91,4)**

6.52,27 Kerkko Visuri H19 6.6 Kotka

# Höjd

185 Pekka Sinkkonen P15 24.8 Orimattila FM15-2

164 Jussi Autio H35 15.9 Djuran

158 Teemu Korhonen P15 24.8 Orimattila FM15-14

155 Nicolas Peltoniemi P15 27.7 Lojo

**Stav**

475 Jussi Autio H35 20.7 Djuran

275 Nicolas Peltoniemi P15 11.6 Borgå

# Längd

584 Heikki Chen -1,3 P15 28.7 Lojo

544 Daniel Lundmark +1,2 P15 14.7 Borgå

543 Pekka Sinkkonen -0,9 P15 28.7 Lojo

529 Samuli Koskela +1,9 H22 22.9 Djuran

505 Hoang Nguyen +0,0 H16 31.8 Imatra

505 Jari Toikka +1,1 H50 3.8 Kajana

*Medvind*

555 Daniel Lundmark +2,4 P15 14.7 Borgå

553 Samuli Koskela +2,8 H22 22.9 Djuran

531 Jussi Autio +2,7 H35 15.9 Djuran

518 Victor Barck +2,2 H22 22.9 Djuran

513 Hoang Nguyen +2,8 H16 31.8 Imatra

*Bättre inomhus*

549 Pekka Sinkkonen P15

526 Nicolas Peltoniemi P15

521 Teemu Korhonen P15

500 Nikita Pimenov P15

**Tresteg**

12.97 Heikki Chen +1,6 P15 23.8 Orimattila P15-3

10.76 Juho Rinne +0,3 P15 23.8 Orimattila

*Medvind*

10,45 Antti Chen +4,9 P12 26.5 Djuran

*Bättre inomhus*

13.10 Heikki Chen P15 9.3 Tfors

**Kula (5,0)**

7.92 Pekka Sinkkonen P15 31.8 Imatra

**Kula (7,2)**

15.50 Juha Vottonen H22 12.8 Sandkulla

12.02 Jussi Autio H35 15.9 Djuran

9.78 Lukas Nybäck H22 22.9 Djuran

**Diskus (2,0)**

27.77 Jussi Autio H35 15.9 Djuran

**Spjut (600)**

33.19Pekka Sinkkonen P15 22.9 Djuran

31.71 Aleksi Mutanen P14 15.9 Alberga

31.00 Casimir Engblom P14 22.9 Djuran

30.25Heikki Chen P15 22.9 Djuran

**Spjut (700)**

31.83 Andreas Otila H16 11.6 Borgå

**Spjut (800)**

45.89 Jussi Autio H35 15.9 Djuran

# Slägga (7,2)

# 53.62 Mika Laiho H40 20.7 Djuran

42.12 Oskar Holmström H 9.9 Djuran

29.20 Lukas Nybäck H22 22.9 Djuran

**10 -kamp**

4755Jussi Autio H35 15.9 Djuran

(12,49/-1,3 164 531/+2,7 12.02 59,19 22,56/-2,5 27.77 441 45.89 5.40,16)

**60 m inomhus**

6,93 Jussi Kanervo H22 23.2 Tfors FM22-2

6,94 Joona-Ville Heinä H 16.2 Jyväskylä FM

6,99 Simo Sipilä H 9.2 Åbo

7,03 Ilari Mäkinen H19 23.2 Tfors FM19-4

7,19 Joni Arponen H19 12.1 Lahtis

7,30 Johan Versluis H22 23.2 Tfors FM22

7,31 Hoang Nguyen H16 27.1 Mylly

7,35 Jevgeni Aleksandrov H19 27.1 Mylly

7,36 Jani Rastas H17 12.1 Lahtis

7,50 Heikki Chen P15

7,54 Kilian Versluis H17

7,66 Pekka Sinkkonen P15

7,69 Ben Jokela H19

7,74 Daniel Björklund H16

7,77 Ahmed Ibrahim P15

7,82 Emil Wiljanen H17

7,83 Omar Mountassir H17

7,89 Jeremias Haikonen H16

7,90 Daniel Lång P14

8,02 Nicolas Peltoniemi P15

**60 m häck (106,7) inomhus**

7,84 Jussi Kanervo H22 21.2 Stockholm

7,95 Joona-Ville Heinä H 3.2 Lahtis

8,42 Don-Zheni Ekoebve H22 28.12.12 St. Ptersburg

**300 m häck (91,4)**

37,45 Don-Zheni Ekoebve H22 3.2 Tfors

40,63 Jevgeni Aleksandrov H19 24.2 Tfors FM19-9

# DAMER OCH FLICKOR

**100 m**

11,75 Jasmin Showlah +1,1 D 2.6 Alberga

12,06 Matilda Bogdanoff +1,1 D 2.6 Alberga

12,31 Lotta Kemppinen +0,9 F15 24.8 Orimattila FM15-2

12,39 Nea Mattila +0,5 F14 30.6 Jämsänkoski

12,60 Janna Rosenqvist +1,2 D 3.7 Nickby

12,74 Viivi Lehikoinen -1,4 F14 4.8 Pargas

12,82 Riikka Mäkinen +1,4 F15 2.6 Alberga

12,89 Henna Nevala +0,9 D19 3.7 Nickby

13,03 Malin Wilén +1,3 D19 18.6 Nurmijärvi

13,06 Sandra Ekblom +1,8 D16 14.7 Borgå

13,17 Sabina von Koskull +2,0 D17 3.7 Nickby

13,26 Heini Vainionpää +1,8 D19 18.6 Nurmijärvi

13,55 Adelaide Jallow +0,0 D17 12.6 Janakkala

13,70 Jenna Konttila +1,3 D16 20.7 Djuran

13,76 Claudia Gripenberg -1,3 F14 17.9 Grankulla

13,92 Emma Falck +1,2 F15 13.8 Tusby

14,20 Mari Anttila +1,3 D17 20.7 Djuran

14,22 Carmen Antonio +0,5 D16 30.6 Jämsänkoski

14,25 Sahra Laine -0,7 F15 27.7 Lojo

14,27 Jenni Karstunen +1,2 D19 3.7 Nickby

14,45 Anastasia Kuzmina +1,8 F15 13.8 Tusby

14,46 Venla Mikkelä -0,8 F13 18.9 Djuran

14,55 Netta Tuusjärvi -1,5 F13 18.9 Djuran

14,58 Cassandra Karjalainen -0,5 F14 15.6 Alberga

14,62 Victoria Jakaus -2,7 D16 4.8 Pargas

14,79 Vilma Törmälä -0,2 D16 25.5 Djuran

## *Medvind*

11,83 Matilda Bogdanoff +3,9 D 2.6 Alberga

12,15 Nea Mattila +5,6 F14 20.7 Djuran

12,17 Nea Mattila +3,5 F14 15.6 Alberga

12,40 Viivi Lehikoinen +3,5 F14 15.6 Alberga

12,61 Viivi Lehikoinen +2,5 F14 30.5 Valkeakoski

12,67 Riikka Mäkinen +2,3 F15 20.7 Djuran

12,95 Adelaide Jallow +4,2 D17 15.6 Alberga

14,09 Sahra Laine +3,3 F15 15.6 Alberga

14,31 Madeleine Luomanen +3,5 F14 15.6 Alberga

14,59 Elizaveta Visser +3,9 F15 15.6 Alberga

**150 m inomhus**

18,68 Lotta Kemppinen F15 28.2 Mylly

18,98 Nea Mattila F14 28.2 Mylly

19,25 Viivi Lehikoinen F14 28.2 Mylly

19,74 Riikka Mäkinen F15 28.2 Mylly

**200 m**

## 24,46 Sanna Aaltonen +1,0 D 28.7 Vasa FM

## 24,48 Jasmin Showlah +0,0 D 28.7 Vasa FM

## 25,22 Matilda Bogdanoff +0,5 D 10.7 Karis

25,44 Viivi Lehikoinen +1,1 F14 13.8 Tusby

## 26,49 Lotta Kemppinen -1,6 F15 15.6 Kuortane

## 26,88 Jenni Vänttinen +0,1 D 2.7 Nickby

## 26,91 Heini Vainionpää +1,0 D19 29.5 Nickby

## 26,94 Malin Wilén +0,8 D19 11.8 V-strand FM19-19

27,21 Linda Aho -0,5 D19 3.8 Pargas

28,84 Netta Tuusjärvi +1,2 F13 22.9 Djuran

29,25 Jenna Konttila +0,3 D16 12.8 Sandkulla

29,62 Jenni Karstunen +1,3 D19 2.7 Nickby

29,83 Cecilia Sinervo +0,0 F12 13.7 Janakkala

*Bättre inomhus*

## 25,09 Matilda Bogdanoff D 7.2 Mylly

25,89 Nea Mattila F14 3.2 Mylly

## 25,93 Lotta Kemppinen F15 20.12.12 Mylly

26,24 Janna Rosenqvist D 3.2 Mylly

27,20 Riikka Mäkinen F15 20.12.12 Mylly

27,91 Adelaide Jallow D17 25.11.12 Mylly

28,26 Laura Vainionpää D19

28,42 Tilda Lipasti F15

29,49 Renata Lindberg F15

29,83 Cecilia Sinervo F12

**300 m**

39,55 Nea Mattila F14 31.8 Imatra

39,66 Viivi Lehikoinen F14 19.7 Djuran

43,47 Adelaide Jallow D16 24.5 Otnäs

44,40 Riikka Mäkinen F15 14.8 Tusby

44,51 Pinja Pikkupeura D16 30.6 Jämsänkoski

45,35 Emma Falck F15 19.7 Djuran

45,67 Jenna Konttila D16 15.6 Alberga

48,30 Ronja Horsma D16 19.7 Djuran

48,37 Vilma Törmälä D16 15.6 Alberga

48,33 Sahra Laine F15 15.6 Alberga

*Bättre inomhus*

39,56 Sanna Aaltonen D 17.1 Mylly

39,87 Lotta Kemppinen F15 24.2 Tfors FM17-1

42,42 Jenni Vänttinen D 8.12.12 Mankato,USA

43,83 Linda Aho D19 17.1 Mylly

44,45 Sabina von Koskull D17 10.2 Mylly

47,03 Sahra Laine F15

49,09 Elizaveta Visser F15

49,09 Cassandra Karjalainen F14

**400 m**

54,45 Sanna Aaltonen D 27.7 Vasa FM-1

60,99 Linda Aho D19 10.8 V-strand FM19-9

61,77 Malin Wilén D19 10.8 V-strand FM19-10

**800 m**

2.18,46 Viivi Lehikoinen F14 12.8 Sandkulla

2.23,15 Nea Mattila F14 6.9 Vichtis

2.29,70 Vera Lensu F15 24.8 Orimattila FM15-17

2.39,51 Emma Falck F15 19.7 Djuran

2.40,32 Netta Tuusjärvi F13 18.8 Karis

2.45,63 Ronja Horsma D16 10.7 Karis

2.46,21 Vilma Törmälä D16 11.6 Borgå

2.46,69 Cecilia Sinervo F12 19.6 Nickby

*Bättre inomhus*

2.16,34 Viivi Lehikoinen F14 23.2 Tfors FM17-1

2.37,66 Emma Falck F15

2.41,76 Sharon Laine F13

2.44,24 Ronja Horsma D16

**1000 m**

3.18,54 Vera Lensu F15 22.9 Djuran

3.22,09 Netta Tuusjärvi F13 22.9 Djuran

3.27,33 Sharon Laine F13 31.8 Imatra

3.39,29 Amanda Lindström F12 28.7 Nickby

3.42,88 Pinja Konttinen F13 4.8 Karis

3.47,09 Cecilia Sinervo F12 14.7 Janakkala

3.47,90 Milla Äikää F12 22.9 Djuran

3.50,41 Erica Piksilä D17 20.7 Djuran

*Bättre inomhus*

3.39,46 Milla Äikää F12

3.44,01 Cecilia Sinervo F12

**1500 m**

*Inomhus*

5.48,53 Vera Lensu F15

**2000 m**

7.32,92 Vera Lensu F15 31.8 Imatra

**3000 m**

10.53,06Rafaela Ilmoni D22 20.7 Djuran

11.40,26 Ina Westerlund D22 20.7 Djuran

11.56,1 Vera Lensu F15 21.5 Sjundeå

12.31,27 Ronja Horsma D16 3.8 Pargas

12.36,60 Jessica Selin D22 20.7 Djuran

**5000 m**

21.33,08 Jessica Selin D22 20.7 Djuran

22.34,47 Ronja Horsma D16 2.7 Nickby

**10 km landsväg**

35.40 Maria Söderström D 9.4 Sjundeå

44.09 Kirsi Niemi D50 7.9 Janakkala

45.42 Anna Nordgren D40 30.8 Hfors

47.01 Jessica Selin D22 30.8 Hfors

**Kvartmaraton**

38.20 Maria Söderström D 29.9 Hfors

# Halvmaraton

1.17,25 Maria Söderström D 13.10 Vanda

1.44,32 Anna Nordgren D40 21.9 Esbo

*För kort sträcka (446 m)*

1.39,10 Anna Nordgren D40 4.5 Hfors

1.52,28Dahlia Wolfram D22 4.5 Hfors

# Maraton

4.00,57 Amira Mountassir D22 17.8 Hfors

4.05,59Dahlia Wolfram D 17.8 Hfors

**80 m häck (76,2)**

11,67 Viivi Lehikoinen -0,8 F14 24.8 Orimattila FM14-1

12,06 Nea Mattila -2,2 F14 16.6 Alberga

15,14 Sahra Laine -3,1 F15 16.6 Alberga

15,60 Cassandra Karjalainen -1,0 F14 16.6 Alberga

## *Medvind*

11,56 Viivi Lehikoinen +2,8 F14 19.7 Djuran

14,92 Cassandra Karjalainen +2,3 F14 19.7 Djuran

**100 m häck (84,0)**

13,43 Matilda Bogdanoff +1,5 D 17.7 Lahtis

## *Medvind*

13,41 Matilda Bogdanoff +3,6 D 19.7 Djuran

**100 m häck (76,2)**

14,24 Viivi Lehikoinen -1,5 F14 7.8 Alberga

15,17 Adelaide Jallow +1,1 D17 18.6 Nurmijärvi

15,92 Pinja Pikkupeura -1,5 D16 7.8 Alberga

18,58 Carmen Antonio +0,2 D16 27.6 Jämsankoski

## *Medvind*

15,04 Adelaide Jallow +2,3 D17 19.7 Djuran

17,52 Carmen Antonio +2,3 F16 19.7 Djuran

**200 m häck (76,2)**

36,47 Sahra Laine -2,0 F15 26.5 Djuran

37,52 Elizaveta Visser -2,0 F15 26.5 Djuran

**300 m häck (76,2)**

43,06 Viivi Lehikoinen F14 27.6 Jämsänkoski

44,35 Nea Mattila F14 27.6 Jämsänkoski

45,99 Adelaide Jallow D17 4.8 Tusby

47,17 Pinja Pikkupeura D16 25.8 Åbo FM16-6

51,47 Jenna Konttila D16 25.8 Åbo FM16-13

53,74 Cassandra Karjalainen F14 24.5 Otnäs

54,38 Sahra Laine F15 24.5 Otnäs

*Bättre inomhus*

47,26 Linda Aho D19

**400 m häck (76,2)**

60,46 Viivi Lehikoinen F14 27.7 Vasa FM-6

64,83 Jenni Vänttinen D 10.5 Sioux Falls,USA

66,95 Linda Aho D19 11.8 V-strand FM19-6

**1500 m hinder (76,2)**

6.00,52 Ronja Horsma D16 24.8 Åbo FM16-7

# Höjd

148 Viivi Lehikoinen F14 6.9 Vichtis FM14

145 Venla Mikkelä F13 15.9 Åbo

141 Åsa Sjöstedt D17 3.8 Pargas

136 Nea Mattila F14 6.9 Vichtis FM14

135 Cecilia Sinervo F12 28.7 Lojo

130 Elizaveta Visser F15 15.6 Alberga

130 Cassandra Karjalainen F14 15.6 Alberga

*Bättre inomhus*

145 Lotta Kemppinen F15

132 Pinja Konttinen F13

**Stav**

330 Ida Turunen D16 28.8 Sandkulla

237 Milla Äikää F12 31.8 Imatra

228 Victoria Jakaus D16 4.8 Pargas

215 Cecilia Sinervo F12 27.7 Lojo

*Bättre inomhus*

245 Victoria Jakaus D16 20.12.12 Mylly

191 Sharon Laine F13 14.2 Mylly

185 Pinja Konttinen F13 20.12.12 Mylly

# Längd

622 Matilda Bogdanoff +1,9 D 27.7 Vasa FM-1

578 Tilda Lipasti +0,7 F15 24.5 Otnäs

574 Henna Nevala +0,7 D19 11.8 V-strand FM19-6

556 Sandra Ekblom -0,2 D16 4.8 Pargas

542 Viivi Lehikoinen +1,2 F14 20.7 Djuran

526 Nea Mattila -1,3 F14 6.9 Vichtis FM14

504 Heini Vainionpää +0,0 D19 11.8 V-strand FM19-18

504 Carmen Antonio -0,2 D16 4.8 Pargas

502 Pinja Pikkupeura +1,4 D16 15.9 Alberga

491 Malin Wilén +0,7 D19 4.8 Pargas

477 Emma Falck +0,4 F15 24.8 Orimattila FM15-37

459 Ida Turunen +0,0 D16 31.7 Djuran

451Sahra Laine -0,5 F15 24.8 Orimattila FM15-46

*Medvind*

517 Pinja Pikkupeura +2,9 D16 15.9 Alberga

508 Carmen Antonio +2,2 D16 4.8 Pargas

*Bättre inomhus*

469 Ida Turunen D16 3.3 Tunneln

**Tresteg**

## 12.12 Heini Vainionpää +1.0 D19 10.8 V-strand F19-1

11.79 Tilda Lipasti +1,5 F15 30.5 Valkeakoski

11.40 Sandra Ekblom +0,7 D16 7.8 Alberga

11.33 Carmen Antonio +0,9 D16 25.8 Åbo FM16-6

10.56 Venla Mikkelä -1,7 F13 2.6 Tavastehus

10.07 Sahra Laine +0,9 F15 7.8 Alberga

10.01 Madelein Luomanen +1,8 F14 7.8 Alberga

9.64 Emma Falck +2,0 F15 28.7 Lojo

9.12 Cecilia Sinervo +0,9 F12 4.8 Karis

9.08 Mari Anttila +1,3 D17 7.8 Alberga

8.95 Milla Äikää +2,0 F12 4.8 Karis

*Medvind*

11.87 Tilda Lipasti +2,1 F15 6.6 Karis

9.88 Emma Falck +4,4 F15 11.6 Borgå

*Bättre inomhus*

11.98 Tilda Lipasti F15 23.2 Tfors FM17-1

11.20 Jenni Vänttinen D 8.12.12 Mankato,USA

11.18 Pinja Pikkupeura D16 23.2 Tfors FM17-7

10.07 Nea Mattila F14 7.2 Mylly

9.32 Cecilia Sinervo F12 7.2 Mylly

8.97 Pinja Konttinen F13

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

10.50 Matilda Bogdanoff D 2.7 Nickby

10.04 Åsa Sjöstedt D17 2.7 Nickby

6.87 Laura Vainionpää D17 22.9 Djuran

**Kula (3,0)**

12.17 Åsa Sjöstedt D17 24.8 Åbo FM17-8

11.98 Lotta Kemppinen F15 7.8 Alberga

10.54 Pinja Pikkupeura D16 4.8 Pargas

10.35 Siv Karlström D55 4.8 Kajana

9.48 Mimma Vottonen F15 7.8 Alberga

**Diskus (1,0)**

33.39 Åsa Sjöstedt D17 20.7 Djuran

29.37 Martina Back D 22.9 Djuran

28.48 Annika Nevala D19 22.9 Djuran

26.36 Siv Karlström D55 17.7 Djuran

25.26 Susanne Måsabacka D50 22.9 Djuran

23.06 Laura Vainionpää D17 22.9 Djuran

21.33 Ida Turunen D16 11.5 Bocksbacka

**Spjut (600)**

36.00 Åsa Sjöstedt D17 3.7 Nickby

33.22 Henna Nevala D19 3.7 Nickby

31.42 Sofia Lindholm D22 22.9 Djuran

31.24 Anna Lindholm D22 22.9 Djuran

28.17 Annika Nevala D19 22.9 Djuran

25.58 Malin Wilén D19 3.8 Pargas

**Spjut (500)**

36.76 Åsa Sjöstedt D17 25.8 Åbo FM17-13

22.79 Ida Turunen D16 11.5 Bocksbacka

20.71 Carmen Antonio D16 19.7 Djuran

19.73 Pinja Pikkupeura D16 19.7 Djuran

**Slägga (4,0)**

55.52 Amina Saada D 27.7 Vasa FM-kval

41.70 Rebecca Barck D19 7.9 Djuran

35.66 Linda Holmström D 22.9 Djuran

33.11 Åsa Sjöstedt D17 2.7 Nickby

**Slägga (3,0)**

42.19 Åsa Sjöstedt D17 20.7 Djuran

31.12 Mimma Vottonen F15 11.6 Borgå

29.52 Lotta Kemppinen F15 20.7 Djuran

24.79 Susanne Måsabacka D50 11.8 Jalasjärvi

# 60 m inomhus

7,64 Jasmin Showlah D 3.2 Tfors

7,72 Lotta Kemppinen F15 23.2 Tfors FM17-1

7,87 Janna Rosenqvist D 2.2 Mylly

7,96 Viivi Lehikoinen F14 9.3 Tfors

8,03 Nea Mattila F14 26.1 Mylly

8,10 Riikka Mäkinen F15 26.1 Mylly

8,29 Malin Wilén D19 27.1 Mylly

8,37 Tilda Lipasti F15 26.1 Mylly

8,39 Sabina von Koskull D17 23.2 Tfors FM17

8,49 Sandra Ekblom F16 2.2 Åbo

8,55 Adelaide Jallow D17

8,58 Pinja Pikkupeura D16

8,75 Renata Lindberg F15

8,82 Emma Falck F15

8,83 Ida Turunen D16

8,85 Jenna Konttila D16

8,87 Cassandra Karjalainen F14

8,87 Venla Mikkelä F13

8,88 Sahra Laine F15

9,00 Cecilia Sinervo F12

9,00 Aino Tapola D19

9,00 Netta Tuusjärvi F13

9,09 Vilma Törmälä D16

9,10 Pinja Konttinen F13

9,15 Madelein Luomanen F14

9,16 Teresa Lindberg F15

**60 m häck inomhus (84,0)**

8,24 Matilda Bogdanoff D 28.2 Tammerfors

9,25 Jenni Vänttinen D 13.2 Mankato,USA

10,06 Jenni Karstunen D19 27.1 Mylly

**60 m häck inomhus (76,2)**

9,22 Lotta Kemppinen F15 12.1 Lahtis

9,74 Adelaide Jallow D17

# STAFETT 2013

**4 x 100 m**

41,71 Jussi Kanervo H 6.7 Joensuu FM-5

Gustav Klingstedt

Don-Zheni Ekoebve

Johan Versluis

42,00 Jussi Kanervo H 14.7 Joensuu FM-förs.

Gustav Klingstedt

Don-Zheni Ekoebve

Johan Versluis

43,46 Sampo Ranta H19 24.6 Myrbacka DM-1

Artem Lopatenko

Jevgeni Aleksandrov

Joni Arponen

44,05 Omar Mountassir H17 6.7 Joensuu FM-5

Jani Rastas

Daniel Björklund

Hoang Nguyen

44,63 Omar Mountassir H17 6.7 Joensuu FM-förs.

Eppu Kitula

Daniel Björklund

Hoang Nguyen

45,15 Omar Mountassir H17 24.6 Myrbacka DM-3

Eppu Kitula

Daniel Björklund

Hoang Nguyen

46,19 Daniel Lundmark P15 24.6 Myrbacka DM-4

Ahmed Ibrahim

Pekka Sinkkonen

Heikki Chen

46,28 Daniel Lundmark P15 6.7 Joensuu FM-3

Ahmed Ibrahim

Pekka Sinkkonen

Heikki Chen

46,58 Daniel Lundmark P15 6.7 Joensuu FM-förs.

Ahmed Ibrahim

Pekka Sinkkonen

Heikki Chen

46,64 Daniel Lundmark P15 14.6 Alberga

Ahmed Ibrahim

Pekka Sinkkonen

Heikki Chen

47,71 Daniel Lundmark P15 7.8 Alberga

Jesse Lehtimäki

Ahmed Ibrahim

Pekka Sinkkonen

49,12 Casimir Engblom H17 24.6 Myrbacka DM-6

Jeremias Haikonen

Songwen He

Juho Rinne

------------

46,21 Janna Rosenqvist D 6.7 Joensuu FM-1

Sanna Aaltonen

Matilda Bogdanoff

Jasmin Showlah

46,75 Janna Rosenqvist D 6.7 Joensuu FM-förs.

Sanna Aaltonen

Matilda Bogdanoff

Jasmin Showlah

48,16 Riikka Mäkinen F15 7.8 Alberga

Viivi Lehikoinen

Nea Mattila

Lotta Kemppinen

48,67 Riikka Mäkinen F15 6.7 Joensuu FM-1

Viivi Lehikoinen

Tilda Lipasti

Nea Mattila

48,6h Riikka Mäkinen F15 6.7 Joensuu FM-förs.

Viivi Lehikoinen

Tilda Lipasti

Nea Mattila

48,77 Riikka Mäkinen F15 24.6 Myrbacka DM D-1

Viivi Lehikoinen

Nea Mattila

Tilda Lipasti

50,21 Sandra Ekblom D17 6.7 Joensuu FM-5

Adelaide Jallow

Pinja Pikkupeura

Sabina von Koskull

50,28 Malin Wilén D19 24.6 Myrbacka DM-1

Heini Vainionpää

Henna Nevala

Linda Aho

50,84 Jenni Karstunen D19 6.7 Joensuu FM-11

Malin Wilén

Heini Vainionpää

Linda Aho

51,10 Sandra Ekblom D17 6.7 Joensuu FM-förs.

Adelaide Jallow

Pinja Pikkupeura

Sabina von Koskull

51,76 Ida Turunen D17 24.6 Myrbacka DM-2

Pinja Pikkupeura

Adelaide Jallow

Sandra Ekblom

53,79 Sabina von Koskull D17 24.6 Myrbacka DM-6

Åsa Sjöstedt

Ronja Horsma

Carmen Antonio

**4 x 300 m**

2.27,22 Eppu Kitula H17 7.7 Joensuu FM-2

Daniel Björklund

Hoang Nguyen

Jani Rastas

2.30,05 Omar Moutassir H17 7.7 Joensuu FM-förs.

Eppu Kitula

Daniel Björklund

Hoang Nguyen

2.34,15 Eppu Kitula H17 25.6 Myrbacka DM-3

Pekka Sinkkonen

Omar Moutassir

Daniel Björklund

2.39,93 Casimir Engblom H17 25.6 Myrbacka DM-4

Hamza Mohamud

Jeremias Haikonen

Heikki Chen

2.53,36 Songwen He H17 25.6 Myrbacka DM-5 Andreas Eklund

Lauri Siltanen

Juho Rinne

--------------

2.45,66 Adelaide Jallow D17 7.7 Joensuu FM-2

Viivi Lehikoinen

Pinja Pikkupeura

Nea Mattila

2.49,24 Adelaide Jallow D17 25.6 Myrbacka DM-1

Viivi Lehikoinen

Pinja Pikkupeura

Nea Mattila

2.54,76 Adelaide Jallow D17 7.7 Joensuu FM-förs.

Pinja Pikkupeura

Viivi Lehikoinen

Nea Mattila

3.12,90 Emma Falck D17 25.6 Myrbacka DM-6

Jenna Konttila

Vilma Törmälä

Ronja Horsma

**4 x 400 m**

3.16,33 Johan Versluis H 7.7 Joensuu FM-1

Gustav Klingstedt

Artem Lopatenko

Erik Back

3.25,31 Hoang Nguyen H 25.6 Myrbacka DM-1

Gustav Klingstedt

Joni Arponen

Johan Versluis

3.31,67 Jevgeni Aleksandrov H19 25.6 Myrbacka DM-1

Miika Kankainen

Ahmed Ibrahim

Artem Lopatenko

------

4.12,11 Linda Aho D19 7.7 Joensuu FM-10

Malin Wilén

Heini Vainionpää

Jenni Karstunen

**3 x 800 m**

6.19,41 Kerkko Visuri H19 7.7 Joensuu FM-9

Miika Kankainen

Jevgeni Aleksandrov

6.27,69 Miika Kankainen H17 24.6 Myrbacka DM-1

Daniel Lundmark

Ahmed Ibrahim

7.02,50 Hamza Mohamud H17 24.6 Myrbacka DM-3

Mark Lindström

Casimir Engblom

8.17,21 Emma Falck D17 25.6 Myrbacka DM-4

Vilma Törmälä

Ronja Horsma

**4 x 800 m**

8.49,42 Casimir Engblom P15 7.7 Joensuu FM-1

Jonathan Stenberg

Daniel Lundmark

Ahmed Ibrahim

**4 x 80 m häck (76,2)**

47,15 Pekka Sinkkonen P15 6.7 Joensuu FM-3

Ahmed Ibrahim

Juho Rinne

Heikki Chen

47,49 Heikki Chen P15 14.6 Alberga

Pekka Sinkkonen

Ahmed Ibrahim

Juho Rinne

**4 x 100 m häck (76,2)**

1.00,20 Adelaide Jallow D17 7.7 Joensuu FM-2

Tilda Lipasti

Nea Mattila

Viivi Lehikoinen

1.02,71 Adelaide Jallow D17 25.6 Alberga DM-1

Ida Turunen

Viivi Lehikoinen

Pinja Pikkupeura

1.05,60 Linda Aho D19 7.7 Joensuu FM-7

Carmen Antonio

Ida Turunen

Jenni Karstunen

1.05,72 Linda Aho D19 25.6 Alberga DM-1

Henna Nevala

Jenni Karstunen

Heini Vainionpää

1.05,87 Linda Aho D19 7.7 Joensuu FM-förs.

Carmen Antonio

Ida Turunen

Jenni Karstunen