# HIFK:S FRIIDROTTSSTATISTIK 2024

# HERRAR OCH POJKAR

**100 m**

10,95 Joonas Jäppinen +0,6 H22 29.5 Djuran

11,02 Arttu Paananen +1,2 H 19.6 Alberga

11,16 Kalle Huhtala +0,7 H17 21.8 Djuran

11,39 Anton Tallbacka -0,5 H 29.5 Djuran

11,69 Toma Lahtinen +0,9 H 13.5 Sibbo/ Nickby

11,90 Jevgeni Aleksandrov -1,1 H 7.8 Alberga

12,02 Eetu Rantala +0,4 H19 2.7 Vichtis

12,03 Jesse Kettunen -1,7 H17 21.7 Lojo /

12,14 Mikhail Paramonov +0,8 H40 29.8 Veikkola

*Medvind*

12,10 Mikhail Paramonov +4,1 H40 27.7 Borgå

**150 m**

17,08Kalle Huhtala +0,7 H17 1.7 Sandkulla

**200 m**

22,73 Kalle Huhtala +0,0 H17 13.7 Kronoby /

23,44 Jevgeni Aleksandrov +0,0 H 7.8 Alberga

23,68 Erik Back +0,3 H 22.9 Sandkulla

24,65 Eetu Rantala -1,7 H19 11.7 Tammela

25,65 Mikhail Paramonov -0,7 H40 26.6 Vichtis

*Bättre inomhus*

22,69 Anton Tallbacka H 3.2 Mylly

23,06 Joonas Jäppinen H22 21.1 Mylly

23,17 Jevgeni Aleksandrov H 18.2 Tfors

23,37 Zion Mnas H19 3.2 Mylly

24,98 Jesse Kettunen H17 3.2 Mylly

**300 m**

*Bättre inomhus*

37,97 Kalle Huhtala H17 15.2 Mylly

**400 m**

52,18 Jevgeni Aleksandrov H 5.6 Åbo

53,25 Markus Serenius H22 29.5 Djuran

54,03 Kalle Huhtala H17 19.6 Alberga

54,57 Roope Lakaniemi H 20.8 Djuran

54,69 Toma Lahtinen H 29.6 Vasa FM

55,23 Eetu Rantala H19 1.8 Raseborg/Karis

58,35 Mikhail Paramonov H40 19.6 Alberga

*Bättre inomhus*

50,30 Daniel Lundmark H 27.1 Mylly

51,94 Jevgeni Aleksandrov H 27.1 Mylly

55,51 Zion Mnas H19 27.1 Mylly

**600 m**

1.25,85Markus Serenius H22 15.5 Jyväskylä

**800 m**

1.51,79 Daniel Lundmark H 22.5 Jyväskylä

1.57,44 Markus Serenius H22 21.6 Keuruu

**1500 m**

4.00,91 Markus Serenius H22 12.6 Nurmijärvi

4.06,56 Muhammad Ali H22 2.8 Riihimäki FM22-9

5.09,22 Toma Lahtinen H 30.6 Vasa FM

*Bättre inomhus*

4.02,91 Muhammad Ali H22 4.2 Botnia-hallen FM22-5

**3000 m inomhus**

9.12,32 Muhammad Ali H22 3.2 Mylly

**5 km landsväg**

16.17 Casper von Phaler H 16.8 Åbo

17.00 Johan Jern H 8.6 Helsingfors

**10 km landsväg**

33.49 Casper von Phaler H 27.4 Helsingfors

34.45 Johan Jern H 21.9 Esbo

**Halvmaraton**

1.16,17 Casper von Phaler H 8.6 Helsingfors

1.23,16 Valtteri Vapola H 11.5 Helsingfors

1.28,22 Tuomo Häyrynen H50 11.5 Helsingfors

1.34,50 Linus Sandell H 8.6 Helsingfors

**Maraton**

2.42,07 Simon Haglund H 8.9 Tallinn

2,48,49 Valtteri Vapola H 8.9 Tallinn

3.10,32 Arttu Borchers H40 29.9 Warszava

3.15,53 Tuomo Häyrynen H50 24.8 Helsingfors

# 110 m häck (106,7)

14,89 Eero Ilomäki -0,2 H 6.6 Lahtis

16,74 Toma Lahtinen -1,5 H 30.6 Vasa

# 400 m häck (91,4)

52,94 Anton Tallbacka H 29.6 Vasa FM

# Höjd

195 Noor-Eldin Mahmoud H22 14.7 Wormvood Scrubs

163 Toma Lahtinen H 29.6 Vasa FM

150 Gustav Klingstedt H 25.9 Djuran

*Bättre inomhus*

178 Toma Lahtinen H 27.1 Mylly

# Stav

380 Toma Lahtinen H 30.6 Vasa FM

*Bättre inomhus*

415 Toma Lahtinen H 27.1 Mylly

# Längd

642 Jesse Kettunen +1,9 H17 21.7 Nummi

587 Toma Lahtinen -1.1 H 29.6 Vasa FM

503 Janne Klemetti H50 6.7 Uleåborg

*Bättre inomhus*

630 Toma Lahtinen H 27.1 Mylly

# Kula (7,2)

12.40 Toma Lahtinen H 29.6 Vasa FM

**Diskus (2,0)**

38.91 Toma Lahtinen H 30.6 Vasa FM

**Slägga (7,2)**

71.79 Marco Kammer H 25.8 Tfors

48.56 Mika Laiho H50 23.9 Djuran

36.39 Oskar Holmström H 23.9 Djuran

**Spjut (700)**

65.09 Pietari Hanhisalo H17 4.7 Pihtipudas

64.98 Benedict Seppälä H17 19.6 Tfors

**Spjut (800)**

61.26 Pietari Hanhisalo H17 14.9 Alberga

60.61 Joar Söderholm H22 2.9 Nickby

59.31 Benedict Seppälä H17 23.6 Saarijärvi

53.33 Toma Lahtinen H 11.6 Åbo

**10-kamp**

5903 Toma Lahtinen H 29-30.6 Vasa FM-10

11,88/-1,3 587/-1,1 12.40 163 16,74/-1,5 38.91 49.10 5.09,22

**60 m inomhus**

7,04 Arttu Paananen H 3.2 Mylly

7,05 Joonas Jäppinen H22 27.1 Mylly

7,12 Erik Back H 29.1 Mylly

7,28 Zion Mnas H19 24.2 Botnia-hallen FM

7,40 Toma Lahtinen H 27.1 Mylly

7,42 Kalle Huhtala H17 3.2 Mylly

7,55 Jesse Kettunen H17 10.2 Mylly

7,72 Douglas de Freitas H35 17.2 Jkylä vet.-FM

7,80 Mikhail Paramonov H40 27.1 Mylly

# DAMER OCH FLICKOR

**100 m**

11,20 Lotta Kemppinen +0,4 D 22.6 Kuortane

11,51 Nora Lindahl +0,3 D22 17.8 Sollentuna

11,92 Nea Mattila -0,3 D 17.6 Nickby

12,07 Elmiina Siikala +2,0 D19 20.7 Joensuu

12,15 Mila Heikkonen +0,5 D19 17.6 Nickby

12,19 Jasmin Showlah +1,0 D 27.7 Borgå

12,43 Charlotte Kajander +0,0 D19 29.5 Djuran

12,51 Iina Holopainen +0,0 D22 29.5 Djuran

12,69 Vivian Tran -0,5 D19 3.8 Riihimäki FM

13,06 Kiia Äikää -0,3 D19 12.7 Janakkala

13,23 Matilda Levoranta +0,8 F15 15.6 Tfors

13,47 Kerttu Mörtenhumer +0,6 F15 7.7 Jämsänkoski

13,54 Adriana Kalymialaris +0,7 D17 24.7 Nickby

13,59 Emelie Österman +0,9 D 27.7 Borgå

13,64 Vilja Valtakari +1,9 D17 7.7 Jämsänkoski

13,69 Irene Helminen +0,0 D 29.5 Djuran

## *Medvind*

11,19 Lotta Kemppinen +2,1 D 28.6 Vasa FM-1

11,71 Nea Mattila +3,9 D 5.6 Nickby

11,91 Elmiina Siikala +3,9 D19 19.6 Alberga

12,05 Jasmin Showlah +3,9 D 7.7 Jämsänkoski

12,17 Silja Filenius +3,3 D17 26.8 Nickby

12,40 Charlotte Kajander +3,4 D19 27.7 Borgå

13,45 Emelie Österman +3,3 D 26.8 Nickby

**150 m**

17,85 i Nora Lindahl D22 16.12.23 Luxemburg

18,81 Vivian Tran +0,2 D19 1.7 Sandkulla

**200 m**

22,88 Nora Lindahl +0,5 D22 30.8Hfors/StadionLK-2

23,97 Nea Mattila -0,6 D 17.6 Nickby

24,27 Mila Heikkonen +1,5 D19 13.7 Kronoby/

25,02 Elmiina Siikala +0,7 D19 4.8 Riihimäki FM19-3

25,14 Silja Filenius +0,7 D17 11.8 Nyslott FM17-2

25,29 Julia Raunio +1,5 D22 13.7 Kronoby/

25,78 Vivian Tran -1,1 D19 5.7 Lahtis FM

25,97 Charlotte Kajander -1,8 D19 18.5 Tammerfors

26,00 Iina Holopainen +0,5 D22 15.8 Djuran

27,11 Henni Piirainen +2,0 D16 12.6 Tavastehus

27,39 Matilda Levoranta F15 20.8 Djuran

28,21 Eva Grönlund +1,0 D16 13.7 Kronoby/

## *Medvind*

28,59 Vilja Valtakari +3,2 D17 13.7 Kronoby/

*Bättre inomhus*

23,94 Viivi Lehikoinen D 18.1 Mylly

25,47 Iina Holopainen D22 21.1 Mylly

25,51 Vivian Tran D19 4.2 Mylly

25,73 Charlotte Kajander D19 3.2 Mylly

27,11 Matilda Levoranta F15 21.1 Mylly

27,68 Kerttu Mörtenhumer F15 24.3 Mylly

**300 m**

38,55 Nea Mattila D 19.5 T-fors

39,07 Silja Filenius D17 20.8 Djuran

43,76 Kerttu Mörtenhumer F15 13.7 Nedervetil

44.13 Matilda Levoranta F15 9.7 V-strand

45,21 Unna Harkio F14 20.8 Djuran

*Bättre inomhus*

43,58 Matilda Levoranta F15 15.2 Mylly

45,51 Eva Grönlund D16 8.3 Tfors

**400 m**

54,69 Mila Heikkonen D19 2.8 Riihimäki FM-1

54,73 Nea Mattila D 24.5 Lahtis

55,72 Silja Filenius D17 31.8 Stadion LK17-1

56,44 Julia Raunio D22 14.7 Nedervetil

57,00 Teresa Perttilä D19 26.6 Vichtis

57,36 Laura Laukka D 5.6 Åbo

60,76 Charlotte Kajander D19 8.6 Åbo

62,00 Henni Piirainen D16 14.7 Nedervetil

63,12 Vilhelmiina Saukkola D19 26.6 Vichtis

65,36 Eva Grönlund D16 14.7 Nedervetil

67,03 Tuulia Kiuru D17 14.7 Nedervetil

*Bättre inomhus*

53,12 Viivi Lehikoinen D 3.2 Metz,Frankrike

**800 m**

2.08,59 Hannah Anderson D22 25.5 Bryssel

2.09,89 Julia Raunio D22 18.6 Åbo

2.10,92 Laura Laukka D 18.6 Åbo

2.28,78 Henni Piirainen D16 19.6 Tfors

2.30,48 Vilhelmiina Saukkola D19 2.7 Vichtis

2.35,91 Charlotte Kajander D19 25.8 Laitila

2.41,07 Linnea Tähtinen F12 7.9 Nummela?

2.42,01 Charlotte Kajander D19 14.7 Nedervetil

**1500 m**

4.21,06 Hannah Anderson D22 6.5 Manchester

4.41,66 Julia Raunio D22 21.8 Djuran

**1609 m**

4.41,73 Hannah Anderson D22 19.5 Loughborough,GBR

**3000 m**

9.33,60 Hannah Anderson D22 31.5 Glasgow

**5 km landsväg**

18,58 Laura Laukka D 11.5 Hfors

**10 km landsväg**

35.56 Josefin Sjölind-Kohtamäki D 14.7 London

52.51 Nina Poppius D50 27.4 Helsingfors

# Halvmaraton

1.17,21 Josefin Sjölind-Kohtamäki D 16.9 Köpenhamn

1.26,29 Maria Söderström D50 29.9 Helsingfors

1.39,00 Freja Strandström D 21.9 Esbo

1.46,24 Anna Krivokolysko D22 8.6 Helsingfors

1.52,45 Nina Poppius D50 24.8 Göteborg

# Maraton

4.08,01 Nina Poppius D50 14.9 Jyväskylä

4.13,37 Emma Tuomala D 21.4 London

**80 m häck (76,2)**

12,21 Matilda Levoranta -0.8 F15 3.8 Djuran FM15-4

**100 m häck (84,0)**

13,20 Mila Heikkonen +1,8 D19 27.7 Borgå FR19

13,26 Annimari Korte +1,3 D 26.5 Djuran

13,87 Iina Holopainen +0,0 D22 29.5 Djuran

13,98 Charlotte Kajander +1,6 D19 4.7 Jämsänkoski

14,56 Elmiina Siikala +1,6 D19 4.7 Jämsänkoski

14,82 Kiia Äikää +1,3 D19 27.7 Borgå

*Medvind*

14,81 Kiia Äikää +2,1 D19 23.7 Rihimäki

**300 m häck (76,2)**

46,37 Matilda Levoranta F15 2.8 Djuran FM15-2

*Bättre inomhus*

42,08 Iina Holopainen D22 25.2Botnia-hallenFM22-3

51,50 Tuulia Kiuru D17 9.3 Tfors

**400 m häck (76,2)**

54,92 Viivi Lehikoinen D 10.6 Rom EM

57,10 Mila Heikkonen D19 4.8 Riihimäki FM-1

67,54 Henni Piirainen D16 29.5 Djuran

72,34 Vilhelmiina Saukkola D19 18.8 Djuran

# Höjd

170 Miia Lindholm D 29.6 Vasa FM

164 Charlotte Kajander D19 18.5 Tfors

162 Iina Holopainen D22 14.7 Nedervetil

142 Seela Kukkala F12 16.6 Tfors

127 Noomi Rimpelä F11 28.7 Lojo

*Bättre inomhus*

171 Miia Lindholm D 17.1 Torun,Polen Vetvm-1

# Längd

563 Venla Reunanen +1,1 D17 13.7 Nedervetil

559 Tilda Lipasti +1,1 D 13.7 Nedervetil

542 Elmiina Siikala -0,3 D19 13.7 Nedervetil

542 Charlotte Kajander -0,1 D19 25.8 Laitila

479 Emelie Österman +1,6 D 5.6 Nickby

447 Linda Palmgren +0,8 D16 13.7 Nedervetil

*Bättre inomhus*

484 Alisa Tikkanen D19 10.2 Mylly

429 Aura Tanneraho F15 9.3 Tfors

**Tresteg**

11.89 Tilda Lipasti +1,5 D 19.6 Alberga

11.61 Adriana Kalymialaris +1,4 D17 11.8 Nyslott FM17-3

11.27 Mia Lindholm +1,8 D 20.8 Göteborg Vet.VM

10.93 Venla Reunanen +1,1 D17 11.8 Nyslott FM17-9

10.40 Irene Helminen +1,3 F14 23.7 Riihimäki

10.02 Emelie Österman +1,6 D 12.6 Nurmijärvi

9.26 Seela Kukkala +1,3 F12 17.9 Bocksbacka

8.88 Eeva Laitinen -0,2 F13 25.5 Djuran

*Medvind*

11.62 Mia Lindholm +2,7 D 20.8 Göteborg Vet.VM35-4

11.03 Venla Reunanen +3,7 D17 21.8 Djuran

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

12.59 Andrea Österman D 24.8 Lahtis

9.63 Charlotte Kajander D19 24.8 Laitila FM

9.08 Nea Mattila D 29.9 Esboviken

**Kula (3,0)**

7.40 Tuulia Kiuru D17 25.7

*Bättre inomhus*

9.92 Charlotte Kajander D19 20.1 Tfors FM

**Diskus (1,0)**

44.41 Matleena Parpala D22 21.8 Seinäjoki

36.87 Andrea Österman D 24.8 Lahtis

**Slägga (4,0)**

59.00 Andrea Österman D 29.6 Vasa FM

41.50 Rebecca Barck D 23.9 Djuran

30.62 Linda Oljemark D 23.9 Djuran

**Spjut (600)**

53.07Vivian Suominen D22 17.8 Uleåborg

45.57 Nita Nupponen D 6.7 Uleåborg Vetvm-1

32.08 Andrea Österman D 24.8 Lahtis

31.43 Iina Holopainen D22 13.7 Nedervetil

28.22 Charlotte Kajander D19 19.5 Tfors

**Spjut (500)**

43.27 Livia von Wendt D16 18.5 Vanda

31.22 Isabella Wager D16 29.5 Djuran

22.30 Tuulia Kiuru D17 13.7 Nedervetil

**Viktkast (9,07)**

14.83 Andrea Österman D 24.8 Lahtis

**Femkamp inomhus**

3227 Charlotte Kajander D19 20.1 Tfors FM19-3

8,90 159 9.92 517 2.52,08

**Sjukamp**

4648 Charlotte Kajander D19 19.5 Tfors

14,30/-0,6 164 8.89 25,97/-1,8 529/+4,5 28.22 2.38,60

# 60 m inomhus

7,43 Nora Lindahl D22 5.3 Örebro

7,53 Viivi Lehikoinen D 27.1 Mylly

7,54 Elmiina Siikala D19 24.2 Botnia-hallen FM-1

7,71 Jasmin Showlah D 10.2 Mylly

7,74 Nea Mattila D 17.2 Tfors FM

7,82 Vivian Tran D19 14.1 Lahtis

7,97 Iina Holopainen D22 14.1 Lahtis

8,03 Charlotte Kajander D19 14.1 Lahtis

8,19 Vilma Klemetti D16 24.2 Botnia-hallen FM

8,20 Venla Reunanen D17 3.2 Mylly

8,32 Kerttu Mörtenhumer F15 9.3 Tfors

8,44 Matilda Levoranta F15 6.12.23 Otnäs

8,48 Eveliina Hartigan F15 6.12.23 Otnäs

8,53 Vilja Valtakari D17 7.2 Hakkila

**60 m häck (84,0) inomhus**

8,56 Iina Holopainen D22 29.1 Mylly

8,62 Elmiina Siikala D19 10.2 Mylly

8,90 Charlotte Kajander D19 20.1 Tfors FM

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

9,88 Vilja Valtakari D17 10.2 Mylly

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

9,77 Matilda Levoranta F15 4.2 Mylly

10,68 Kerttu Mörtenhumer F15 10.3 Tfors

# STAFETT 2024

**4 x 100 m**

43,02 Jevgeni Aleksandrov H 7.9 Alberga FM-förs.

Joonas Jäppinen

Lassi Lehtimäki

Anton Tallbacka

44,29 Benedict Seppälä H17 7.9 Alberga FM-5

Kslle Huhtala

Jesse Kettunen

Pietari Hanhisalo

------

44,72 Jasmin Showlah D 7.9 Alberga FM-1

Lotta Kemppinen

Nea Mattila

Nora Lindahl

45,41 Jasmin Showlah D 7.9 Alberga FM-förs.

Lotta Kemppinen

Nea Mattila

Nora Lindahl

48,83 Charlotte Kajander D19 7.9 Alberga FM19-förs. Elmiina Siikala

Kiia Äikää

Vivian Tran

50,52 Kerttu Mörtenhumer D17 13.7 Nedervetil

Venla Reunanen

Henni Piirainen

Asimoula Karli

51,20 Asimoula Karli D17 7.9 Alberga FM-förs.

Venla Reunanen

Henni Piirainen

Eva Grönlund

51,45 Asimoula Karli D17 Alberga 27.8 Rg-2

Venla Reunanen

Henni Piirainen

Eva Grönlund

53,07 Kerttu Mörtenhumer F15 7.9 Alberga FM-förs. Matilda Levoranta

Eeva Laitinen

Unna Harkio

55,15 Unna Harkio D17 13.7 Nedervetil

Eva Grönlund

Tuulia Kiuru

Linda Palmgren

**4 x 300 m**

2.36,10 Jesse Kettunen H17 8.9 Alberga FM-förs.

Kalle Huhtala

Bernard Sjöblom

Pietari Hanhisalo

----

2.56,77 Asimoula Karli D17 27.8 Alberga Rg-4

Matilda Levoranta

Kerttu Mörtenhumer

Venla Reunanen

2.57,91 Kerttu Mörtenhumer D17 8.9 Alberga FM-förs.

Eva Grönlund

Venla Reunanen

Asimoula Karli

**4 x 400 m**

3.27,44 Jevgeni Aleksandrov H 8.9 Alberga FM-9

Lassi Lehtimäki

Sami Laine

Anton Tallbacka

--------

3.46,20 Teresa Perttilä D 8.9 Alberga FM-3

Hannah Anderson

Julia Raunio

Nea Mattila

4.04,92 Elmiina Siikala D19 8.9 Alberga FM-3

Vivian Tran

Vilhelmiina Saukkola

Henni Piirainen

**4 x 100 m häck (76,2)**

59,64 Henni Piiroinen D19 8.9 Alberga FM-3

Kiia Äikää

Matilda Levoranta

Elmiina Siikala

**Statistiken sammanställd av Johan Åström.**