

Ahkerassa 40 yli tuhannen pisteen yleisurheilijanaista

Toisessa yleisurheilun kansainväliseen pistetaulukkoon perustuvassa jutussani vertailen Lahden Ahkeran naisten eri lajeissa tekemiä tuloksia keskenään. Kyseessä on ns. unkarilainen taulukko, jonka kehitti unkarilainen matemaatikko Bojidar Spiriev kansainvälisen yleisurheiluliiton, IAAF nykyisin WA, käyttöön 1982.

Olen kartoittanut kaikki Lahden Ahkeran yleisurheilijat, joiden ennätyksistä kertyy vähintään 1000 pistettä ja heitä on 40. Kun monet urheilijat ovat saavuttaneet 1000 pistettä useammassa lajissa, kaikkiaan näiden 40 urheilijan nimiin kertyy 1000 pisteen lajisuorituksia 77.

Oheisena yhteenveto tuloksista, joista saa 1000 pistettä. Suluissa oleva numero kertoo, kuinka monta Lahden Ahkeran urheilijaa on kyseisessä lajissa saavuttanut vähintään 1000 pistettä

100m	200m	400m	100m aj	400m aj	
11,95 (5)	24,38 (4)	55,36 (5)	14,14 (5)	60,75 (2)	
800m	1000m	1500m	maili	2000m	
2.09,33 (13)	2.48,20 (3)	4.26,82 (9)	4.47,02 (1)	6.05,66 (2)	
3000m	5000m	10000m	3000m ej	½- maraton	maraton
9.32,42 (5)	16.27,51 (3)	34.43,15 (-)	10.40,59 (9)	1.16.31 (1)	2.43.55 (-)
korkeus	seiväs	pituus	kolmiloikka		
178 (4)	413 (-)	601 (3)	12.85 (-)		
kuula	kiekko	moukari	keihäs	7-ottelu	
16.67 (-)	56.10 (2)	64.20 (-)	55.77 (1)	5615 (-)	

Kovia pisteitä ja Suomen ennätyksiä

Kristiina Mäen ykköstilaan oikeuttava Tokion olympialaisissa juoksema 1500m aika 4.01,23 antaa 1196 pistettä eli 13 pistettä enemmän kuin miesten ykkösen Wilson Kirwan 800m 1.44,69. Tokiossa porvoollainen Sara Lappalainen juoksi ennätyksensä 4.02,25 samana päivänä kuin Mäki.

Lappalaisen yli sekunnin Mäen tulosta heikompi aika on Suomen ennätys ja Mäen vain Lahden Ahkeran ennätys. Syy tähän on ilmeisesti jonkun SUL:n valiokunnan pilkunviilaaja neropatin sääntöihin ajama muutos, että kaksoiskansalaisen, joka ei edusta Suomea arvokisoissa, tulosta ei voida hyväksyä Suomen ennätykseksi.

Todettakoon, että on Kristiina Suomeakin arvokisoissa edustanut vai mitä tuumitte vuoden 2010 yleisurheilun vuosikirjan otsikon: Akureyri ISL 19v PM-kilpailut 28-29.8.2010 alla olevasta tuloluettelosta, 1500m 2) Kristiina Mäki Suomi 4.36,28.

Kristiina Mäellä on kuitenkin hallussaan yksi SE ajalta, jolloin kaksoiskansalaisia kohdeltiin samalla tavalla kuin Suomen kansalaisia. Vuonna 2014 Mäki juoksi Ostravassa 2000m 5.42,71, mikä on edelleen Suomen ennätys. Ahkeran 5.36,06 ennätys on toki yli kuusi sekuntia parempi kuin

SE, mutta se on juostu SUL:n uusien sääntöjen aikana 2021. Ahkeran tilaston kakkosen Hanna Korellin 1132 pisteen 100m aitojen tulos oli aikoinaan myös SE.

Tilaston kahdeksas Marjo Venäläinen saa 1100 pistettä 1500m ajastaan 4.13,48 ja tilaston 28. Minna Rasimus 1500m ennätyksestään 1021 pistettä. He ovat molemmat myös SE-juoksijoita, mutta ennätykset ovat halliennätyksiä. Marjon 1000m SE 2.42,33 on juostu Tukholmassa 1999 ja Minnan 5000m SE 16.16,13 Indianapolisisa USA:ssa myös 1999. Pisteitä niistä kertyy kuitenkin vähemmän kuin edellä mainituista ulkoratatuloksista.

Kaikkiaan kahdeksan Ahkeran urheilijan ennätys tuottaa vähintään 1100 pistettä. Edellä mainittujen Mäen ja Venäläisen lisäksi heistä kestävyysjuoksijoita ovat Satu Jääskeläinen 800m 2.01,77 (1131), Hanna Vuorimaa 800m 2.02,76 (1113) ja Monika Kinnunen 1500m 4.13,07 (1103). Toinen pika-aituri Viivi Avikainen saa ennätyksestään 13,32 pisteitä 1107. Ahkeran hyppääjiä edustaa Heta Tuuri, korkeus 190cm (1121), Hetan nykyinen seura on Turun Urheiluliitto.

Kymmenen parhaan joukkoon mahtuu kaksi urheilijaa, jotka molemmat jäävät yhden pisteen 1100 pisteen rajasta. Noora Pesola, joka on jo urheilu-uransa lopettanut, hyppäsi pituutta 646cm. Noora oli erittäin suosittu urheilijoiden keskuudessa, mistä osoituksena, että he valitsivat hänet aikoinaan naisten maajoukkueen kapteeniksi. Ilona Monosen parhaat vuodet ovat vielä edessäpäin ja pisteet noussevat tulevaisuudessa yli 1100. Ilonan nykyiset pisteet tulevat 3000m sileän ajasta 9.02,00. Mielenkiinnolla odottelen kumpi Ilona vai Nelli Nordlund alittaa ensin esteissä kymmenen minuuttia? Esteiden 1100 pisteen raja on 9.58,16. Nellin este-ennätys on 10.11,73 (1067) ja Ilonan 10.12,64.

Ensimmäinen tilaston kymmenen parhaan ulkopuolelle jäävä urheilija on todellinen seuraikoni Aila Haikkonen, joka ansaitsee oman kappaleensa tässä jutussa. Kesällä 1986 katselin työpaikkani ikkunasta Lahden Urheilukeskuksessa, kun radalla minulle tuntematon nainen veteli teräviä pikapyrähdyksiä. Elokuun lopulla olin seuraamassa EM-kisoja Stuttgartissa ja yllätyksekseni sama nainen juoksi Suomen joukkueessa 4x100m ensimmäisen osuuden. Sen jälkeen Porista Lahteen töihin muuttanut Aila siirtyi Ahkeraan ja vuosina 1987-1996 toi Ahkeralle aikuisten SM-kisoista kuusi kultaa, kuusi hopea ja neljä pronssia.

Ailan päämatka oli 400m ja kv- pisteitä ennätyksestään 53,26 tulee 1078. Aila juoksi vain kerran 800m kisan, ennätys 2.08,12 syntyi Lahdessa 1989. Sen sijaan SM-viesteissä Aila oli aina valmis urakoimaan myös 4x800m, tästä osoituksena matkan kaksi SM-kultaa ja yksi SM-pronssi. Haikkosen toinen arvokilpailu oli 4x400m EM-kisoissa Helsingissä 1994. Suomi sijoittui viestissä kahdeksanneksi ja joukkueessa oli toinenkin ahkeralainen eli Satu Jääskeläinen.

Mäen edellä yhdeksän loistavaa arvokisamenestyjää

Kristiina Mäen 1500m pisteisiin ei ole yltänyt kukaan muu suomalainen kestävyysjuoksija. Sen sijaan pikajuoksuista löytyy kaksi parempaa pistemäärää. Riitta Salin voitti 400m Euroopan mestaruuden ME ajalla 50,14 Roomassa 1974 ja saa tuloksestaan 1200 pistettä. Mona-Lisa Pursiainen juoksi 20.8.1973 Moskovassa 200m 22,39 pisteitä 1197. Renate Steher oli juossut kuukautta aikaisemmin 22,38, mikä oli siihen mennessä kaikkien aikojen paras sähköaika. Steherin käsiajanoton ME oli samalta vuodelta 22,1. Käsiajan ja sähköajan erona pidettiin 0,24 sekuntia. Rooman EM-kisoissa Mona-Lisa oli 200m pronssimitalisti.

Mäen pisteissä ohittavat myös seiväshypyn Euroopan mestari Wilma Murto, jonka ennätys 485cm antaa 1224 pistettä sekä vuoden 1984 olympialaisten kiekon nelonen Ulla Lundholm, joka saa SE tuloksestaan 67.02 pisteitä 1201.

Keihäänheitto on sitten aivan oma lukunsa kv- pisteiden ja myös arvokisamenestyksen suhteen. Keihäessä oli vuoteen 1998 saakka käytössä ns. vanha malli ja nykyistä uuden mallin keihästä on heitetty vuodesta 1999 alkaen. Kv- pistetaulukossa ei erotella vanhan ja uuden mallin pisteitä.

Yleisurheilun monipuolisesti tunteva huippuasiantuntija SUL:n entinen valmennuksenjohtaja Jarmo Mäkelä arvioi, että ero vanhan mallin keihään hyväksi on 2-4 metriä, mikä pisteissä tarkoittaa seuraavaa: kaksi metriä (37), kolme metriä (56) ja neljä metriä (74). Kyseessä on tosin vain arvio, mutta varmasti nykyinen mallikin olisi parhaina vuosina lentänyt todella pitkälle.

Uudella mallilla kukaan suomalainen ei yllä Kristiina Mäen pisteisiin. Sen sijaan vanhalla kaikki edellä mainitut heittäjät keräävät yli 1200 pistettä. Tiina Lillak 74.76 ja pisteet 1352. Vuonna 1983 heitetty tulos oli myös ME. Heli Rantanen 67.94 (1225), Päivi Alafrantti 67.68 (1221), Tuula Laaksalo 67.40 (1215) ja Mikaela Ingberg 67.32 (1214).

Viisikon arvokisasaavutukset ovat vertaansa vailla. Heli Rantanen olympiavoittaja 1996, Tiina Lillak maailmanmestari 1983 ja olympialaisten hopeamitalisti 1984, Päivi Alafrantti Euroopan mestari 1990 ja Tuula Laaksalo olympianelonen 1984. Mikaela Ingberillä on MM- pronssi 1995, EM-pronssi 1998 sekä EM-pronssi uudella keihäsmallilla 2002.

Viisi urheilijaa vuosikymmeniltä 1970-1980

Naisten vanhin tulos on Lahden Ahkeran Renkomäen osaston Leena Pylkkäsen (os. Kiviranta) pituustulos 635cm vuodelta 1978. ”Lenni” voitti urallaan pituudessa kolme Suomen mestaruutta niin ulkoradoilla kuin hallissa ja niissä lisäksi yhden hopean ja neljä pronssia. Aikuisten maaotteluja kertyi pituudessa 14 ja niistä viisi voittoa. Neljässä maaottelussa hän oli myös 4x100m viestissä.

Sinikka Salminen tuli Lahteen liikunnanopettajaksi ja edusti viimeisen aktiivivuotensa 1982 Ahkeraa. Sinikan 1022 pisteen arvoinen kiekkotulos 57.34 on edelleen Ahkeran ennätys. Sinikan oma ennätys 60.36 on vuodelta 1980.

Sitten tositapaus tarkasta ns. ”valmentajasilmästä”, asiantuntemuksesta ja kykyjen etsinnästä. Jukka Härkönen tapasi sattumalta 24-vuotiaan Auli Marttisen Lahdessa Lotilan kuntosalilla kesäkuun lopulla 1986. Jukka jutteli Aulin kanssa, sopi harjoitukset Radiomäelle ja lupasi hommata korkeushyppypiikkarit.

Ensimmäiseen harjoitukseen hyppypiikkarit saatiin lainaksi Sari Vikmanilta, joka oli vuotta aikaisemmin hypännyt 181cm, josta kv- pisteitä kertyy 1033. Ekassa harjoituksessa Auli hyppäsi 170cm. Sitten piti järjestää piirikunnalliset kisat, joissa voisi hypätä A-luokan tuloksen 171cm ja päästä Vaasassa 25-27.7. järjestettäviin Kalevan kisoihin. Kiirettä piti, mutta homma onnistui ja Auli pääsi Vaasaan ollen korkeuskarsinnan 12. tuloksella 170cm.

Vuonna 1987 laji vaihtui nilkkavamman takia pikajuoksuun ja tulosta tuli. Marttinen voitti Kalevan kisoissa Kuopiossa kurjissa olosuhteissa niin 100m (11,82) kuin 200m (-1,1) 24,06. Molemmilla matkoilla hopeaa vei Sisko Markkanen 11,90 ja 24,35. Auli Marttisen parhaat pisteet 1052 kertyvät 1988 hypäystä korkeustuloksesta 183cm. Toki hänellä on yli 1000 pistettä kolmella pikamatkalla.

Sen verran Aulilla oli aikaisempaa yleisurheilutaustaa, että hän kilpaili vuosina 1978-79 Heinäveden Hyrskessä hypäten korkeutta 163cm. Sen jälkeen kilpailemiseen tuli seitsemän vuoden tauko. Heinävedellä kuvioihin kuului myös koripallo. Viisi vuotta Aulia nuorempi veljensä Riku Marttinen pelasi aikoinaan 82 miesten maaottelua tehden niissä 659 pistettä.

Hanna Vuorimaa (os. Lassila) siirtyi Ahkeraan 1989 voittaen Kalevan kisoissa 800m ja sijoittuen hopealle 1500m matkalla. Ennätys 2.02,76 antaa komeat pisteet 1113 ja viidennen sijan tilastossa. Hannan tytär Helmi kuuluu Ahkeran nuoreen juoksijakaartiin, jonka viime kesänä juostu 800m ennätys 2.06,13 antaa 1055 pistettä.

Ikäluokat pienenevät - yhteistyö ja kykyjen etsintä tärkeää

Sitten hieman poikkean jutun teemasta kv- pistetaulukko. Edellä mainitsin Leena Pylkkäsen yhteydessä Renkomäen osaston. Ahkeralla oli myös erittäin toimiva Ahtialan osasto, jonka vahvat tekijät Martti Viitanen ja Hannu Nurminen monine apureineen toivat kilpakentille mm. Risto Myyrän, Risto Tarkkilan ja Kari Skytzin. He kaikki olivat Kalevan kisojen mitalisteja ja maaottelumiehiä 1960-luvulla. Raimo Kivinen oli nuorten EM-kisoissa neljäs ja piti hallussaan 16 vuotta M19 sarjan 10000m Suomen ennätystä. Oili Kivistö juoksi pari SM-italia tyttöjen sarjoissa ja oli viides SM hallikisoissa, 800m ennätys 2.12,87 vuonna 1981.

Aikoinaan lahtelaisilta jumppamaikoilta sai hyviä vinkkejä lahjakkaista urheilijoista. Kun Pentti Vuorio tuli Lahteen töihin Etelä-Suomen Sanomiin, hän toi tullessaan koulujen viestikarnevaalit. Yhtenä tärkeänä pointtina ”Pesalla” oli löytää niiden kautta lahjakkaita juoksijoita Ahkeran riveihin. Toinen tärkeä kisa kykyjen etsinnän kannalta oli nuorten maastajuoksupäivä. Eri kaupunginosissa samana päivänä juostuun tapahtumaan osallistui parhaimmillaan yli 1200 lasta ja nuorta.

Vuosina 1946-1949 jokaisessa ikäluokassa syntyi yli 100.000 lasta, nyt lapsia syntyy vuodessa noin 45.000. 1940-luvun lopussa Suomessa oli noin neljä miljoonaa asukasta, nyt yli 5,6 miljoonaa. Jokainen voi vain arvailla millaista kamppailu tulevaisuudessa käydään eri lajien kesken nuorista urheilun harrastajista. Lajien määrä lisääntyy jatkuvasti ja yhä tiukemmin ja mustasukkaisemmin pidetään kiinni oman laajin urheilijoista. Yhteistyön lisäämisestä kyllä puhutaan valmentajien keskuudessa ja juhlapuheissa, mutta käyttäkseni erään tunnetun hiihtovalmentajan hieman alkuperäisestä poikkeavaa sanontaa: ”Käytäntö ja terroria ovat aivan eri asioita.”

Kuusi vähintään neljän lajin urheilijaa

Niiden 40 urheilijan joukossa, jotka ovat tehneet 1000 pisteen tuloksen, on kuusi vähintään neljän lajin urheilijaa, joista neljä on kestävyysjuoksijoita. Kristiina Mäellä on aivan huikea tulossarja kahdeksassa lajissa ja niistä peräti kuudessa yli 1100 pistettä. Tähän saavutukseen ei kukaan muu suomalainen nainen yllä.

Oheisena näiden kuuden urheilijan tulokset ja kv- taulukon pisteet.

Kristiina Mäki	2.02,21 1123	2.45,07 1039	4.01,23 <u>1196</u>	4.23,38 1167	5.36,06 1159
Mäki	8.51,69 1134	15.31,15 1103	1.13,57 1050		
Marjo Venäläinen	2.03,78 1096	2.42,33 (i) 1073	4.13,48 <u>1100</u>	6.00,50 1026	9.16,44 1051
Ilona Mononen	2.07,57 1031	4.14,79 1090	9.02,00 <u>1099</u>	15.41,82 1083	10.12,64 1065
Monika Kinnunen	2.03,91 1093	2.45,44 (i) 1034	4.13,07 <u>1103</u>	10.36,20 1010	

Aila Haikkonen	11,87 1017	24,17 1020	53,26 <u>1078</u>	2.08,12 1022
Auli Marttinen	11,79 1034	24,05 1031	54,52 1031	183 <u>1052</u>

Kolmetoista kahden lajin urheilijaa

Satu Jääskeläinen	53,28 1077	2.01,77 <u>1131</u>		
Hanna Vuorimaa	2.02,76 <u>1113</u>	4.16,90 1073		
Noora Pesola	11,91 1009	646 <u>1099</u>		
Nelli Nordlund	4.20,65 1045	10.11,73 <u>1067</u>		
Veera Perälä	55,16 1007	2.06,41 <u>1050</u>		
Tiina Leppäkoski	11,72 <u>1048</u>	24,19 1018		
Emma Katajalaakso	9.31,18 1003	10.19,82 <u>1048</u>		
Kati Karhula	13,79 <u>1045</u>	60,63 1003		
Emma Hyyppä	9.27,61 (i) 1015	10.22,77 <u>1041</u>		
Emilia Jousimaa	2.08,68 1012	4.21,59 <u>1039</u>		
Seyi Omojuva	11,81 <u>1033</u>	24,24 1013		
Minna Rasimus	4.23,93 <u>1021</u>	16,16,13 (i) 1020		
Sini Rajaniemi	2.08,39 <u>1017</u>	10.35,21 1012		

Tilastossa yksitoista alle 20 vuoden ikäistä urheilijaa

Tilaston nuorin 1000 pisteen urheilija on pika-aituri Kati Poikselkä, joka neljä viikkoa 16-vuotissynttäreinsä jälkeen juoksi 100m aidat (84cm) 14,04 vuonna 1994 . Venla Pulkkanen voitti korkeushypyn tuloksella 178cm N17 sarjan Ruotsi-Suomi maaottelussa Tukholmassa 2019. Nyt Venlan ennätys on 188cm ja seura JKU. Toinen pika-aituri Kia Kemppainen juoksi ennätöksensä 14,10 vuonna 2018. Silloin hänellä oli ikää 18v. Toinen korkeushyppääjä Sari Vikman ehti hypätä ennätöksensä 181cm neljä päivää ennen kuin täytti 19 vuotta 1985.

Nuorten sarjojen urheilijoiden ikävertailussa on huomioitu heidän todellinen ikänsä tuloksen tekohetkellä, ei siis missä sarjassa he kilpailevat. Tästä esimerkkinä on kaksi kestävyysjuoksijaa Ilona Mononen (s.18.12.2003) 3000m 9.02,00 ja Sini Rajaniemi (s.23.11.2004) 800m 2.08,39. Heidän ulkoradoilla tekemänsä ennätykset on tehty 18 vuoden ikäisenä, mutta sarja oli N19. Ilonasta voidaan vielä todeta, että hän jo 16- vuotiaana 2020 ylitti 1000 pisteen rajan 800m ja 1500m matkoilla, mutta ennätykset ovat myöhäisemmiltä vuosilta.

Lahden Ahkeran, Suomea nuorten EM-kisojen estejuoksussa edustaneet, Pinja Kotinurmi, Aino Kuljukka ja Salla Laukkanen olivat 18- vuotiaita ja Emma Hyyppä 19- vuotias tehdessään 1000 pisteeseen oikeuttavat este-ennätöksensä. Yhdestoista pisterajan ylittänyt nuori on viime kesänä Ahkeraan siirtynyt aituri Laura Lopenen.

Ahkeran ennätykset

Ahkeran ennätykset ovat viittä ennätystä lukuun ottamatta 2000-luvulta. Vanhimmat ovat 1980-luvulta Sinikka Salmisen kiekko 57.34 (1982) pisteitä 1022 ja Auli Marttisen 1031 pisteen 200m 24,05 (1988). Kiekonheiton ennätystä ei seuran nykyisten heittäjien voimin lähivuosina rikota. Sen sijaan Auli saattaa menettää ennätöksensä Ahkeraan siirtyneelle Milja Thuresonille, jonka 100-400 metrin ennätykset ovat parempia kuin Ahkeran ennätykset.

Kolme 1990-luvulla juostua ennätystä ovat erittäin kovia nykyisinkin. Satu Jääskeläinen 800m 2.01,77/1131 pistettä, Aila Haikkosen 400m 53,26 /1078 ja Marjo Venäläisen Suomen ennätys ”hallitonni” 2.42,33 /1073.

Ahkeran naisten yleisurheilun ennätykset / kansainvälinen pistetaulukko Viimeinen numero kertoo sijoituksen Suomen kaikkien aikojen tilastossa

1500m	4.01,23	Kristiina Mäki	-91	2021	1196	1
maili	4.23,38	Kristiina Mäki	-91	2021	1167	1
2000m	5.36,06	Kristiina Mäki	-91	2021	1159	1
3000m	8.51,69	Kristiina Mäki	-91	2014	1134	4
100m aidat	13,13	Hanna Korell	-79	2005	1132	9
800m	2.01,77	Satu Jääskeläinen	-70	1993	1131	7
korkeus	190	Heta Tuuri	-95	2022	1121	6
5000m	15.31,15	Kristiina Mäki	-91	2016	1103	6
pituus	646	Noora Pesola	-87	2008	1099	16
400m	53,26	Aila Haikkonen	-62	1995	1078	17
10						
1000m	2.42,33 (i)	Marjo Venäläinen	-71	1999	1073	3
3000m esteet	10.11,73	Nelli Nordlund	-97	2023	1067	13
½-maraton	1.13.57	Kristiina Mäki	-91	2022	1050	12
100m	11,72	Tiina Leppäkoski	-90	2013	1048	30

keihäs (u)	57.52	Jenni Kangas	-92	2020	1032	18
200m	24,05	Auli Marttinen	-61	1988	1031	39
kiekko	57.34	Sinikka Salminen	-54	1982	1022	12
400m aidat	60,63	Kati Karhula	-78	2003	1003	79

18

10000m	35.19,37	Kristiina Mäki	-91	2013	970	72
maraton	2.47.55	Kaisa Lettojärvi	-62	2003	963	59
seiväs	400	Reetta Hämäläinen	-92	2009	960	24
kolmiloikka	12.41	Noora Pesola	-87	2003	956	112
moukari	58.74	Anni Sinelampi	-01	2023	912	44
7-ottelu	4837	Noora Pesola	-87	2006	849	123
kuula	13.74	Jenni Kangas	-92	2023	817	101

25

4x100m	46,17	Ahkerä		2007	1046	8
--------	-------	--------	--	------	------	---

Hanna Korell -79, Seyi Omojuwa -87, Maisa Korri -86, Noora Pesola -87

4x400m	3.39,64	Ahkerä		1993	1058	2
--------	---------	--------	--	------	------	---

Auli Palmer -61, Satu Tallberg -70, Satu Jääskeläinen -70, Aila Haikkonen -62

HUOM! Jenni Kankaan keihäsennätys on 60.98. Hänen seuransa oli silloin Seinäjoenseudun Urheilijat. Sinikka Salmisen kiekkoennätys on 60.38 ja seura Kenttärheilijat -58. Kummankin sijoitus Suomen kaikkien aikojen tilastossa on näillä tuloksilla kahdeksas. Ahkerassa heitetyillä tuloksilla Jenni olisi 18. ja Sinikka 12. Suomen kaikkien aikojen tilastossa.

Kansainvälisen pistetaulukon 1000 pisteen rajan saavuttaneet Lahden Ahkeran naisyleisurheilijat Urheilijan tulokset on tehty hänen edustaessaan Lahden Ahkeraa.

Laji	tulos	nimi	syntymä- vuosi	tulos tehty	kv. pisteet
1500m	4.01,23	Kristiina Mäki	-91	2021	1196
100m aj.	13,13	Hanna Korell	-79	2005	1132
800m	2.01,77	Satu Jääskeläinen	-70	1993	1131
korkeus	190	Heta Tuuri	-95	2022	1121
800m	2.02,76	Hanna Vuorimaa	-64	1989	1113
100m aj.	13,32	Viivi Avikainen	-87	2017	1107
1500m	4.13,07	Monika Kinnunen	-70	1999	1103
1500m	4.13,48	Marjo Venäläinen	-71	1997	1100
pituus	646	Noora Pesola	-87	2008	1099
3000m	9.02,00	Ilona Mononen	-03	2022	1099
10					
400m	53,26	Aila Haikkonen	-62	1995	1078
pituus	635	Leena Pylkkänen	-56	1978	1075
3000m ej.	10.11,73	Nelli Nordlund	-97	2023	1067
pituus	626	Hannele Hämäläinen	-66	1990	1055
800m	2.06,13	Helmi Vuorimaa	-00	2023	1055
korkeus	183	Auli Marttinen	-61	1988	1052
800m	2.06,41	Veera Perälä	-00	2023	1050
100m	11,72	Tiina Leppäkoski	-90	2013	1048
3000m ej.	10.19,82	Emma Katajalaakso	-99	2021	1048
100m aj.	13,79	Kati Karhula	-78	1999	1045

20

1500m	4.23,93	Irina Watkins	-78	2006	1043
3000m ej.	10.22,77	Emma Hyyppä	-95	2014	1041
1500m	4.21,59	Emilia Jousimaa	-93	2023	1039
korkeus	181	Sari Vikman	-66	1985	1033
100m	11,81	Seyi Omojuva	-85	2007	1033
keihäs (u)	57.52	Jenni Kangas	-92	2020	1032
kiekko	57.34	Sinikka Salminen	-54	1982	1022
1500m	4.23,93	Minna Rasimus	-75	1999	1021
800m	2.08,25	Susann Kalander	-73	1999	1019
3000m ej.	10.32,83	Pinja Kotinurmi	-02	2020	1017
30					
400m aj.	60,16	Laura Lopenen	-04	2023	1017
800m	2.08,39	Sini Rajaniemi	-04	2023	1017
3000m ej.	10.34,41	Aino Kuljukka	-99	2017	1014
100m aj.	14,04	Kati Poikselkä	-78	1994	1013
3000m ej.	10.36,38	Salla Laukkanen	-00	2018	1009
400m	55,13	Sanna Erkinheimo	-81	2009	1008
100m aj.	14,10	Kia Kemppainen	-00	2018	1006
800m	2.09,12	Annamaija Mattila	-72	1992	1005
korkeus	178	Venla Pulkkanen	-02	2019	1004
kiekko	56.25	Anita Hietalahti	-77	2000	1002
40					

Arto Pasanen