

POIKIEN JA TYTTÖJEN PIIRIENNÄTYKSET 31.12.2018

P 9

| | | | | |
|--------------------------------------|-----------------|--|-------------------------|------|
| 40 m | 6,3 | Ville Suorajärvi -94 | Nastolan Naseva | 2003 |
| | aut. 6,55 | Oskari Syväranta -09 | Lahden Ahkera | 2018 |
| | hallissa 6,55 | <i>Karim Echahid -01</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 2010 |
| 60 m | 8,93 | Niklas Tarvajärvi -83 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 100 m | 14,6 | Mika Ansio -68 | Pertunmaan Ponnistajat | 1977 |
| 150 m | 22,77 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2008 |
| 200 m | 30,0 | Niklas Tarvajärvi -83 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 300 m | 51,4 | Petri Nevanpää -67 | Lahden Urheilijat | 1976 |
| 400 m | 77,49 | Jimi Pirttimäki -08 | Lahden Ahkera | 2017 |
| | hallissa 74,66 | <i>Arto Tuomi -86</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 1995 |
| 600 m | 1.55,19 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2012 |
| 800 m | 2.45,38 | Olli Päivärinta -85 | Lahden Ahkera | 1994 |
| | hallissa 2.40,0 | <i>Janne Laurila -82</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 1991 |
| 1000 m | 3.22,1 | Eero Jalonen -66 | Hollolan Urheilijat -46 | 1975 |
| 1500 m | 6.05,5 | Eemeli Saarelma -80 | Asikkalan Raikas | 1989 |
| 2000 m | 8.06,19 | Topi Varjonen -99 | Nastolan Naseva | 2008 |
| 40 m aj 50 | 7,87 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2008 |
| 60 m aj 50 | 10,72 | Jirka Tommola -02 | Asikkalan Raikas | 2011 |
| 60 m aj 60 | 11,25 | Jirka Tommola -02 | Asikkalan Raikas | 2011 |
| Korkeus | 128 | Mika Ansio -68 | Pertunmaan Ponnistajat | 1977 |
| Seiväs | 230 | Miika Mantila -04 | Lahden Ahkera | 2013 |
| Pituus vyöh. | 435 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2008 |
| 3-loikka | 8.65 | Markus Aaltonen -83 | Kärkölän Kisa-Veikot | 1992 |
| Kuula 3 | 6.43 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Kuula 2,5 | 8.51 | Antti Papinaho -77 | Orimattilan Jymy | 1986 |
| Kuula 2 | 8.53 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2008 |
| | hallissa 9.04 | <i>Joska Tommola -99</i> | <i>Asikkalan Raikas</i> | 2008 |
| Kiekko 1 | 17.40 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Kiekko 0,75 | 22.34 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Kiekko 0,6 | 24.44 | Rami Auranen -83 | Asikkalan Raikas | 1992 |
| Moukari 2,5 | 17.80 | Henri Pasinen -85 | Kuhmoisten Kumu | 1994 |
| | 17.80 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Keihäs 600 vm | 17.05 | Pentti Hietalahti -52 | Lahden Ahkera | 1961 |
| | 17.05 | Jouni Oksanen -52 | Lahden Ahkera | 1961 |
| Keihäs 400 | 31.50 | Sami Kainulainen -71 | Nastolan Kisa | 1980 |
| Junnukeihäs 350 | 28.52 | Juho Vilander -00 | Orimattilan Jymy | 2009 |
| Pallo | 47.98 | Harri Ylä-Hemmilä -85 | Asikkalan Raikas | 1994 |
| 3-ottelu (40 m, pituus, kuula 2kg) | 1012 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2008 |
| | | 6,67 435 8.19 | | |
| 3-ottelu (60 m, pituus, kuula 2,5kg) | 859 | Teemu Saarinen -76 | Hollolan Urheilijat -46 | 1985 |
| | | 9,3 376 7.69 | | |
| 600 m käv. | 3.33,1 | Ville Helminen -87 | Iitin Pyrintö | 1996 |
| 1000 m käv. | 6.43,46 | Jani Mäkinen -82 | Hartolan Voima | 1991 |
| 4x50 m | 32,30 | Lahden Ahkera (Jami Koskinen, Marko Sihvonen, Jaakko Ilvonen, Niklas Tarvajärvi) | | 1992 |
| 4x100 m | 66,6 | Lahden Ahkera (????) | | 1964 |
| | aut. 66,88 | Orimattilan Jymy (Antti Paldanius, Jarkko Kuisma, Timo Seppälä, Teemu Manninen) | | 1987 |
| 4x400 m | 5.31,74 | Lahden Ahkera (Niklas Tarvajärvi, Lassi Salminen, Marko Sihvonen, Jami Koskinen) | | 1992 |

4x800 m 12.12,6 Lahden Ahkera (Sami Nieminen, Ville Kauppinen, Janne Tinnilä, Mika Mäkipelto) 1986

P 10

| | | | | |
|--|------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------|
| 60 m | 8,71 | Miko Elkala -02 | Lahden Ahkera | 2012 |
| 100 m | 14,3 | Mika Ansio -68 | Pertunmaan Ponnistajat | 1978 |
| | aut. 14,66 | Niklas Laakso -04 | Heinolan Isku | 2014 |
| 150 m | 21,57 | Miko Elkala -02 | Lahden Ahkera | 2012 |
| 200 m | 29,5 | Janne Laurila -82 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 300 m | 49,1 | Pekka Koppila -62 | Orimattilan Jymy | 1972 |
| 400 m | 69,12 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2013 |
| 600 m | 1.47,97 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2013 |
| 800 m | 2.33,2 | Janne Laurila -82 | Lahden Ahkera | 1992 |
| | <i>hallissa</i> 2.31,1 | <i>Antti-Pekka Syvälahti -78</i> | <i>Heinolan Isku</i> | <i>1988</i> |
| 1000 m | 3.14,5 | Eero Jalonen -66 | Hollolan Urheilijat -46 | 1976 |
| 1500 m | 5.58,7 | Antti Väänänen -67 | Asikkalan Raikas | 1977 |
| 2000 m | 7.20,0 | Teemu Paananen -71 | Asikkalan Raikas | 1981 |
| 60 m aj 50 | 9,8 | Arto Tuomi -86 | Lahden Ahkera | 1996 |
| 60 m aj 60 | 10,45 | Miko Elkala -02 | Lahden Ahkera | 2012 |
| 60 m aj 76,2 / 7 | 12,9 | Mikko Leppänen -77 | Lahden Ahkera | 1987 |
| 200 m aj 76,2 | 38,9 | Jouni Ukkonen -60 | Lahden Ahkera | 1970 |
| Korkeus | 145 | Seppo Lindholm -62 | Sysmän Sisu | 1972 |
| Seiväs | 245 | Miika Mantila -04 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Pituus | 442 | Juha Saarikunnas -61 | Lahden Urheilijat | 1971 |
| | <i>hallissa</i> 469 | <i>Tommi Walther -78</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>1988</i> |
| Pituus vyöh. | 473 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2009 |
| 3-loikka | 9.26 | Timo Mesiä -65 | Kosken Kuohu | 1975 |
| | 9.26 | Tomi Iivonen -71 | Lahden Urheilijat | 1981 |
| 3-loikka vyöh. | 9.61 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2013 |
| Kuula 4 | 6.68 | Timo Hännikäinen -61 | Joutsan Pommi | 1971 |
| Kuula 3 | 7.83 | Jere Rantasalo -93 | Lapinjärven Lukko | 2003 |
| Kuula 2,5 | 10.02 | Kalle Eerola -75 | Orimattilan Jymy | 1985 |
| Kuula 2 | 10.22 | Antti Lehtimäki -82 | Lammin Säkiä | 1992 |
| Kiekko 1 | 19.76 | Hannu Niemi -52 | Lahden Ahkera | 1962 |
| Kiekko 0,75 | 23.79 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2015 |
| | <i>hallissa</i> 24.58 | <i>Onni Rustholkarhu -05</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>2015</i> |
| Kiekko 0,6 | 32.06 | Kari Tuomala -70 | Orimattilan Jymy | 1980 |
| Moukari 2,5 | 26.70 | Miika Mantila -04 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Moukari 3 | 20.92 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2015 |
| Keihäs 600 vm | 26.46 | Arto Helminen -59 | Lahden Ahkera | 1969 |
| Keihäs 400 | 36.44 | Sami Kainulainen -71 | Nastolan Kisa | 1981 |
| Pallo | 56.12 | Harri Ylä-Hemmilä -85 | Asikkalan Raikas | 1995 |
| Painonheitto 5,44 | 7.43 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2015 |
| Painonheitto 4 | 9.27 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2015 |
| 4-ottelu (60 m aj 60 cm, korkeus, keihäs, 800 m) | 1282 | Veeti Lettojärvi -03 | Pertunmaan Ponnistajat | 2013 |
| | | 10,96 125 23.79 2.41,91 | | |
| 3-ottelu (60 m, pituus, kuula 2,5) | 1183 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2009 |
| | | 8,88 460 8.58 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 1268 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2015 |
| | | 7.56 26.32 23.22 19.59 | | |
| 1000 m käv. | 5.58,5 | Mikko Kallas -86 | Lahden Ahkera | 1996 |

| | | | |
|---------|---------|--|------|
| 4x50 m | 30,34 | Hollolan Urheilijat (Joni Rautanen, Janne Virtanen, Lasse Parikka, Kalle Kekomäki) | 1996 |
| 4x100 m | 59,74 | Lahden Ahkera (Jari Halttu, Jukka Taumala, Tommi Walther, Markku Korhonen) | 1988 |
| 4x400 m | 5.03,55 | Lahden Ahkera (Antti Mustonen, Lauri Kankaanrinne, Toni Nykänen, Janne Laurila) | 1992 |
| 4x600 m | 8.36,21 | Hollolan Urheilijat -46 (Joni Rautanen, Juha Kekomäki, Petteri Parikka, Tommi Laaksonen) | 1996 |
| 4x800 m | 10.56,0 | Lahden Ahkera (Artturi Hård, Mika Kuri, Marko Vihervuori, Janne Laukkanen) | 1980 |

P 11

| | | | | |
|--|---------|---------------------------|-------------------------|------|
| 60 m | 8,1 | Matias Nurminen -85 | Kärkölen Kisa-Veikot | 1996 |
| aut. | 8,53 | Piotr Meriläinen -82 | Lahden Urheilijat | 1993 |
| 100 m | 13,4 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1995 |
| aut. | 13,65 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1986 |
| 150 m | 20,69 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| 200 m | 28,71 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| 300 m | 44,4 | Janne Tolonen -85 | Myrskylän Myrsky | 1986 |
| 600 m | 1.44,33 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| 800 m | 2.26,1 | Antti-Pekka Syvälahti -78 | Heinolan Isku | 1989 |
| 1000 m | 3.06,0 | Eero Jalonen -66 | Hollolan Urheilijat -46 | 1977 |
| 1500 m | 5.21,25 | Mika Kantele -92 | Hartolan Voima | 2003 |
| 2000 m | 6.50,6 | Eero Jalonen -66 | Hollolan Urheilijat -46 | 1977 |
| 60 m aj. 50 | 9,75 | Petteri Hallberg -88 | Lahden Urheilijat | 1999 |
| 60 m aj. 60 SE | 9,87 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2010 |
| 60 m aj 76,2 / 7 | 10,5 | Matti Penttilä -63 | Orimattilan Jymy | 1974 |
| aut. | 10,87 | Heikki Rinne -76 | Hartolan Voima | 1987 |
| 60 m aj 76,2 / 6 | 11,23 | Matias Nieminen -07 | Asikkalan Raikas | 2018 |
| 200 m aj 76,2 | 36,7 | Timo Laitinen -60 | Heinolan Isku | 1971 |
| aut. | 37,55 | Akseli Nuutinen -01 | Iitin Pyrintö | 2012 |
| Korkeus | 153 | Kiril Popov -84 | Lahden Ahkera | 1995 |
| Seiväs | 260 | Sampsa Jokinen -83 | Hollolan Urheilijat -46 | 1994 |
| Pituus | 492 | Raimo Muittari -61 | Hollolan Urheilijat -46 | 1972 |
| Pituus vyöh. | 522 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| 3-loikka | 10.53 | Matti Penttilä -63 | Orimattilan Jymy | 1974 |
| Kuula 4 | 8.35 | Juhani Kivinen -53 | Lahden Urheilijat | 1964 |
| Kuula 3 | 8.66 | Jani Allenius -91 | Nastolan Naseva | 2002 |
| hallissa | 9.42 | Juha Lindqvist -80 | Lahden Urheilijat | 1991 |
| Kuula 2,5 | 12.49 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1986 |
| Kiekko 1 | 24.04 | Timo Mesiä -65 | Kosken Kuuhu | 1976 |
| Kiekko 0,75 | 29.16 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2016 |
| Kiekko 0,6 | 35.48 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2016 |
| Moukari 3 | 27.81 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2016 |
| Moukari 2,5 | 31.01 | Juho Porri -96 | Hollolan Urheilijat -46 | 2007 |
| Keihäs 600 um | 34.43 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| Keihäs 400 | 45.88 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| Pallo | 56.12 | Harri Ylä-Hemmilä -85 | Asikkalan Raikas | 1995 |
| Painonheitto 5,44 | 10.96 | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m) | 1641 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| | | 10,37 135 37.29 2.41,39 | | |
| 3-ottelu (60m/100 m, pituus, kuula) | 1407 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1986 |
| | | 13,8 472 12.49 | | |

| | | | | |
|--|---------|---|----------------|------|
| | 1371 | Eemil Porvari -03 8,91 509 vyöh. 10.04 | Hartolan Voima | 2014 |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 1559 | Onni Rustholkarhu -05 7.64 34.46 29.67 22.60 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 1000 m käv. | 5.44,01 | Miska Johansson -04 | Hartolan Voima | 2015 |
| 2000 m käv. | 12.58,2 | Ville Erola -84 | Heinolan Isku | 1995 |
| 4x50 m | 28,88 | Lahden Ahkera (Atte Kröger, Lassi Forss, Jirka Tommola, Miko Elkala) | | 2013 |
| 4x100 m | 56,81 | Lahden Ahkera (Tomi Westman, Joni Painilainen, Mikko Leppänen, Kimmo Kytölaakso) | | 1988 |
| 4x600 m | 8.01,46 | Hollolan Urheilijat -46 (Joni Rautanen, Lasse Parikka, Petteri Parikka, Tommi Laaksonen) | | 1997 |
| 4x800 m | 10.44,8 | Lahden Ahkera (Mika Kuiri, Kimmo Mustonen, Marko Vihervuori, Janne Laukkanen) | | 1981 |
| 4x60 m aj 60 cm | 43,74 | Lahden Ahkera (Juho Salmitie, Alekski Lammassaari, Miko Elkala, Karim Echahid) | | 2012 |

P 12

| | | | | |
|------------------|---------|---------------------------|-------------------------|------|
| 60 m | 8,12 | Joni Takala -00 | Lahden Ahkera | 2012 |
| <i>hallissa</i> | 8,11 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1996 |
| 100 m | 12,43 | Matti Simanainen -66 | Lahden Kaleva | 1978 |
| 150 m | 20,69 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2014 |
| 200 m | 26,33 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| <i>hallissa</i> | 25,6 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1987 |
| <i>aut.</i> | 26,01 | Joni Takala -00 | Lahden Ahkera | 2012 |
| 300 m | 42,3 | Janne Tolonen -85 | Myrskylän Myrsky | 1987 |
| 600 m | 1.40,92 | Alekski Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2015 |
| 800 m | 2.19,45 | Jarno Peltokangas -81 | Hollolan Urheilijat -46 | 1993 |
| 1000 m | 2.57,97 | Antti-Pekka Syvälahti -78 | Heinolan Isku | 1990 |
| 1500 m | 4.59,57 | Mika Kantele -92 | Hartolan Voima | 2004 |
| 2000 m | 6.49,87 | Walte Hautala -01 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 3000 m | 11.00,5 | Eemeli Saarelma -80 | Asikkalan Raikas | 1992 |
| puolimaraton | 1.49.47 | Topi Taimisto -96 | Lahden Ahkera | 2008 |
| 60 m aj 76,2 / 7 | 9,8 | Heikki Rinne -76 | Hartolan Voima | 1988 |
| <i>aut.</i> | 10,27 | Heikki Rinne -76 | Hartolan Voima | 1988 |
| 60 m aj 76,2 / 6 | 9,56 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2011 |
| 80 m aj 76,2 | 15,25 | Tuomas Strandman -83 | Orimattilan Jymy | 1995 |
| 100 m aj 91,4 | 22,9 | Mika Lekkerimäki -68 | Kuhmoisten Kumu | 1980 |
| 200 m aj 76.2 | 31,25 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| Korkeus | 155 | Olli Nikula -67 | Kuhmoisten Kumu | 1979 |
| | 155 | Mika Lekkerimäki -68 | Kuhmoisten Kumu | 1980 |
| | 155 | Kiril Popov -84 | Lahden Ahkera | 1996 |
| | 155 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| <i>hallissa</i> | 160 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| Seiväs | 300 | Kimmo Nikula -67 | Asikkalan Raikas | 1979 |
| Pituus | 549 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1987 |
| <i>hallissa</i> | 558 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| 3-loikka | 11.24 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1987 |
| Kuula 4 | 10.48 | Risto Tukiainen -46 | Heinolan Isku | 1958 |
| Kuula 3 | 13.46 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1996 |
| Kuula 2,5 | 15.98 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1987 |
| <i>hallissa</i> | 17.00 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1987 |
| Kiekko 1 | 36.34 | Timo Olkkonen -65 | Hartolan Voima | 1977 |
| Kiekko 0,6 | 46.72 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1996 |
| Moukari 4 | 34.95 | Juho Porri -96 | Hollolan Urheilijat -46 | 2008 |
| Moukari 3 | 43.02 | Juho Porri -96 | Hollolan Urheilijat -46 | 2008 |

| | | | | |
|---|----------|--|------------------|------|
| Keihäs 700 | 28.88 | Keijo Lille -46 | Kosken Kuohu | 1958 |
| Keihäs 600 um | 49.84 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| Keihäs 600 vm | 46.95 | Risto Tukiainen -46 | Heinolan Isku | 1958 |
| Keihäs 400 | 60.67 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| 5-ottelu (60 m aj./6, pituus, kiekko 0,75, keihäs 400, 800 m) | 2507 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| | | 10,27 530 27.63 51.32 2.37,80 | | |
| 4-ottelu (60 m aj./6, korkeus, kuula 3, 800 m) | 1825 | Joska Tommola -99 | Asikkalan Raikas | 2011 |
| | | 9,69 146 9.40 2.43,10 | | |
| 4-ottelu (60 m aj./7, korkeus, kuula 3, 600 m) | 1772 | Marko Nieminen -87 | Orimattilan Jymy | 1999 |
| | | 10,7 150 8.87 1.44,9 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 2131 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2015 |
| | | 9.80 33.30 22.99 60.67 | | |
| 2000 m käv. | 11.41,74 | Niko Rantanen -90 | Padasjoen Yritys | 2002 |
| 3000 m käv. | 20.07,0 | Jani Mäkinen -82 | Hartolan Voima | 1994 |
| 4x100 m | 54,10 | Lahden Ahkera (Tuukka Palonen, Vesa Painilainen, Aki Hanntu, Matti Kataja) | | 1991 |
| 4x300 m | 3.20,20 | Hollolan Urheilijat -46 (Jarno Peltokangas, Jarkko Honkasalo, Said Assasi, Mikko Purhonen) | | 1992 |
| 4x600 m | 7.54,03 | Lahden Ahkera (Kalle Piira, Joonas Vanhatalo, Teemu Mikkonen, Joonas Lindberg) | | 2002 |
| 4x800 m | 10.13,0 | Orimattilan Jymy (Pasi Hulkkonen, Juha Kuosa, Pekka Koppila, Petri Vihtonen) | | 1973 |

P 13

| | | | | |
|---------------------|-------------|-----------------------------|-------------------------|-------------|
| 60 m | 7,75 + 5,6 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1997 |
| | 7,79 - 1,9 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1997 |
| | 7,79 + 2,0 | Joni Takala -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| <i>hallissa</i> | 7,5 | <i>Janne Tolonen -75</i> | <i>Myrskylän Myrsky</i> | <i>1988</i> |
| | 7,75 | Asghar Musawi -95 | Lahden Ahkera | 2008 |
| 100 m | 11,82 + 1,4 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1988 |
| 150 m | 20,56 - 1,3 | Karim Echahid -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 200 m | 25,26 (i) | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| 300 m | 38,34 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1988 |
| 400 m | 57,37 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 600 m | 1.31,09 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 800 m | 2.08,21 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 1000 m | 2.46,64 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 1500 m | 4.43,68 | Mika Kantele -92 | Hartolan Voima | 2005 |
| 2000 m | 6.02,24 | Jari Tuominen -72 | Hollolan Urheilijat -46 | 1985 |
| 3000 m | 10.30,9 | Eemeli Saarela -80 | Asikkalan Raikas | 1993 |
| 10000 m | 39.37,5 | Arto Marttila -67 | Pertunmaan Ponnistajat | 1980 |
| 60 m aj 8 /6 sisär. | 10,59 | <i>Teppo Joentausta -81</i> | <i>Nastolan Naseva</i> | <i>1994</i> |
| 60 m aj 76,2 / 6 | 9,31 +1,1 | Saku Levola -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 80 m aj 76,2 | 11,6 ? | Anssi Nikula -69 | Orimattilan Jymy | 1982 |
| | 12,37 ? | Heikki Rinne -76 | Hartolan Voima | 1989 |
| | 12,86 -1,1 | Heikki Rinne -76 | Hartolan Voima | 1989 |
| 80 m aj 83,8 | 13,81 - 0,6 | Aleksi Laitinen -91 | Lahden Ahkera | 2004 |
| 100 m aj 91,4 | 21,4 ? | Kari Tiirikka -67 | Kuhmoisten Kumu | 1980 |
| 100 m aj 84 | 17,13 -3,6 | Niko Kivimäki -96 | Orimattilan Jymy | 2009 |
| 200 m aj 76,2 | 30,81 -1,8 | Leevi Kallio -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 300 m aj 76,2 | 48,3 | Mikko Markkanen -73 | Nastolan Naseva | 1986 |
| 1500 m aj 91,4 | 5.12,07 | Sami Enqvist -74 | Kuhmoisten Kumu | 1987 |

| | | | | | |
|---|----------|------|--|-------------------------|------|
| Korkeus | 168 | | Jari Rantala -74 | Lapinjärven Lukko | 1987 |
| | 168 | | Leevi Lindstedt -92 | Hollolan Urheilijat -46 | 2005 |
| Seiväs | 330 | | Mika Viitanen -63 | Lahden Ahkera | 1976 |
| | 330 | | Jarkko Salminen -76 | Hollolan Urheilijat -46 | 1989 |
| Pituus | 611 | +2,2 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| | 610 | ? | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1988 |
| | 609 | (i) | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| 3-loikka | 12.62 | +0,5 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| Kuula 5,44 | 11.38 | | Jari Laakso -72 | Orimattilan Jymy | 1985 |
| Kuula 4 | 14.38 | | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1988 |
| <i>hallissa</i> | 15.14 | | <i>Jari Laakso -72</i> | <i>Orimattilan Jymy</i> | 1985 |
| Kuula 3 | 16.28 | | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1997 |
| Kiekko 1,5 | 30.96 | | Timo Olkkonen -65 | Hartolan Voima | 1978 |
| Kiekko 1 | 41.92 | | Timo Olkkonen -65 | Hartolan Voima | 1978 |
| Kiekko 0,75 | 42.19 | | Onni Rustholkarhu | Lahden Ahkera | 2018 |
| Kiekko 0,6 | 56.96 | | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1997 |
| Moukari 4 | 41.22 | | Ari Tenhola -74 | Vierumäen Jytinä | 1987 |
| Moukari 3 | 46.37 | | Juho Porri -96 | Hollolan Urheilijat -46 | 2009 |
| Keihäs 800 vm | 45.05 | | Risto Tukiainen -46 | Heinolan Isku | 1959 |
| Keihäs 700 | 30.86 | | Keijo Lille -46 | Kosken Kuohu | 1959 |
| Keihäs 600 um | 55.94 | | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| Keihäs 400 | 62.49 | | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| 5-ottelu (60 m aj./6, pituus, kiekko 0,75, keihäs 400, 800 m) | 3352 | | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| | | | 9,74/-0,4 597/+0,1 38.00 56.04 2.15,34 | | |
| 4-ottelu (60 m aj./7, korkeus, kuula 3, 600 m) | 2176 | | Marko Nieminen -87 | Orimattilan Jymy | 2000 |
| | | | 10,22/+0,7 157 11.39 1.41,44 | | |
| 4-ottelu (60 m aj./6, korkeus, kuula 3, 800 m) | 2106 | | Asghar Musawi -95 | Lahden Ahkera | 2008 |
| | | | 9,54/+0,6 152 9.72 2.25,81 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 2308 | | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2016 |
| | | | 10.93 39.11 25.00 59.03 | | |
| 2000 m käv. | 11.41,74 | | Niko Rantanen -90 | Padasjoen Yritys | 2002 |
| 3000 m käv. | 17.52,0 | | Vesa Painilainen -79 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 3 km tiekäv. | 17.24 | | Pertti Karjalainen -69 | Lahden Ahkera | 1982 |
| 5000 m käv. | 34.57,1 | | Hannes Vickholm -75 | Lapinjärven Lukko | 1988 |
| 4x100 m | 50,56 | | Lahden Ahkera (Arttu Sandberg, Joni Järvinen, Leevi Kallio, Joni Takala) | | 2013 |
| 4x300 m | 3.05,24 | | Lahden Ahkera (Tuukka Palonen, Jarkko Tuominen, Aki Hanttu, Vesa Painilainen) | | 1992 |
| 4x600 m | 7.23,16 | | Orimattilan Jymy (Eero Korte, Riku Pöntinen, Mikko Meronen, Marko Nieminen) | | 2000 |
| 4x800 m | 9.53,0 | | Orimattilan Jymy (Jari Puskala, Juha Vuorio, Arto Jääskeläinen, Jari Järvinen) | | 1973 |
| 4x60 m aj 76,2 | 42,01 | | Lahden Ahkera (Veeti Vesalainen, Leevi Kallio, Karim Echahid, Joni Järvinen) | | 2013 |
| 3x80 m aj 76,2 | 42,97 | | Lahden Ahkera (Jarkko Tuominen, Tuukka Palonen, Vesa Painilainen) | | 1992 |

P 14

| | | | | | |
|-----------------|------|------|--------------------------|-------------------------|------|
| 60 m | 7,4 | ? | Unto Taipale -47 | Lahden Ahkera | 1961 |
| | 7,4 | ? | Kari Vainio -47 | Heinolan Isku | 1961 |
| | 7,4 | ? | Kari Tossavainen -47 | Joutsan Pommi | 1961 |
| aut. | 7,79 | -1,9 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1997 |
| <i>hallissa</i> | 7,52 | | <i>Janne Tolonen -75</i> | <i>Myrskylän Myrsky</i> | 1989 |

| | | | | |
|--|------------------|--|-------------------------|------|
| 100 m | 11,2 ? | Kim Kunnas -59 | Lahden Urheilijat | 1973 |
| | 11,54 + 0,4 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| 150 m | 19,0 ? | Kari Lindberg -54 | Heinolan Isku | 1968 |
| 200 m | 23,80 - 1,2 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| 300 m | 36,30 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| 400 m | 55,34 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 600 m | 1.27,66 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 800 m | 2.02,06 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 1000 m | 2.43,78 | Marko Lindqvist -67 | Lahden Ahkera | 1981 |
| 1500 m | 4.42,66 | Wilho Hautala -99 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 2000 m | 5.54,13 | Marko Lindqvist -67 | Lahden Ahkera | 1981 |
| 3000 m | 9.45,60 | Turo Inkiläinen -80 | Kuhmoisten Kumu | 1994 |
| 10000 m | 37.57,2 | Arto Marttila -67 | Pertunmaan Ponnistajat | 1981 |
| 10 km tiejuoksu | 36.09 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 60 m aj 83,8/5 sisär.8,95 | | Joska Tommola -99 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 80 m aj 76,2 | 11,37 ? | Anssi Nikula -69 | Orimattilan Jymy | 1983 |
| | 11,51 + 0,0 | Mikko Markkanen -73 | Nastolan Naseva | 1987 |
| | 11,1 ? | Anssi Nikula -69 | Orimattilan Jymy | 1983 |
| 80 m aj 83,8 | 12,19 +2,0 | Leevi Lindstedt -92 | Hollolan Urheilijat -46 | 2006 |
| 100 m aj 83,8 | 14,62 -0,9 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| 100 m aj 91,4 | 14,8 ? | Harri Ovaskainen -70 | Lahden Ahkera | 1984 |
| | 15,3 +0,0 | Anssi Nikula -69 | Orimattilan Jymy | 1983 |
| | aut. 16,16 - 2,2 | Saku Liehu -76 | Kuhmoisten Kumu | 1990 |
| 110 m aj 91,4 | 20,3 ? | Hannu Savolainen -54 | Lahden Urheilijat | 1968 |
| 200 m aj 76,2 | 28,40 + 0,1 | Kalle Petrelius -94 | Lahden Ahkera | 2008 |
| 300 m aj 76,2 | 42,41 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| 300 m aj 84 | 45,0 | Joona Ruohonen -95 | Lahden Ahkera | 2009 |
| 400 m aj 83,8 | 63,92 | Eero Peltola -01 | Iitin Pyrintö | 2015 |
| 400 m aj 91,4 | 69,81 | Teppo Joentausta -81 | Nastolan Naseva | 1995 |
| 1500 m ej 76,2 | 4.45,80 | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 1500 m ej 91,4 | 4.54,40 | Sami Enqvist -74 | Kuhmoisten Kumu | 1988 |
| Korkeus | 180 | Ari Kuisma -67 | Orimattilan Jymy | 1981 |
| | 180 | Leevi Lindstedt -92 | Hollolan Urheilijat -46 | 2006 |
| Seiväs | 370 | Kimmo Nikula -67 | Asikkalan Raikas | 1981 |
| | 370 | Jarkko Salminen -76 | Hollolan Urheilijat -46 | 1990 |
| Pituus | 632 + 1,2 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| 3-loikka | 12.91 ? | Pekka Ilonen -49 | Lammin Säkiä -49 | 1963 |
| | 12,73 -1,5 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| Kuula 5,4 | 14.73 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1998 |
| Kuula 4 | 18.10 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1998 |
| Kiekko 1,5 | 42.46 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1998 |
| Kiekko 1 | 53.72 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1998 |
| Moukari 5,4 | 40.84 | Jarno Poskela -73 | Hartolan Voima | 1987 |
| Moukari 4 | 51.33 | Juho Porri -96 | Hollolan Urheilijat -46 | 2010 |
| Keihäs 800 um | 51.52 | Henri Alm -81 | Lahden Ahkera | 1995 |
| Keihäs 700 | 68.48 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| Keihäs 600 um | 73.58 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| 6-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, seiväs, kiekko, 800 m) | 3549 | Markus Aaltonen -83 | Kärkölän Kisa-Veikot | 1997 |
| | | 12,87/? 599/+4,4 51.30 300 38.06 2.25,87 | | |
| 5-ottelu (100 m aj. pituus, keihäs, seiväs, 1000 m) | 3474 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| | | 14,75/+1,0 626/+0,3 65.00 280 3.00,77 | | |
| 5-ottelu (80 m aj., korkeus, kiekko, seiväs, 800 m) | 2911 | Leevi Lindstedt -92 | Hollolan Urheilijat -46 | 2006 |
| | | 12,19/+2,0 180 32.34 240 2.16,55 | | |
| 5-ottelu (80 m aj. pituus, keihäs, seiväs, 800 m) | | | | |

| | | | | | |
|---|---------|--|---|----------------------|------|
| | 2959 | | Markus Aaltonen -83 | Kärkölän Kisa-Veikot | 1997 |
| | | | 12,87/? 599/+4,4 51.30 300 2.25,87 | | |
| 5-ottelu halli (60 m aj, pituus, kuula, seiväs, 1000 m) | 2895 i | | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 |
| | | | 9,00 572 11.16 240 3.03,02 | | |
| 3000 m käv. | 16.31,9 | | Sami Hannukka -77 | Heinolan Isku | 1981 |
| 5000 m käv. | 34.19,1 | | Juho Jäppinen -78 | Lahden Urheilijat | 1992 |
| 4x100 m | 48,83 | | Lahden Ahkera (Tero Vehko, Arto Kärkkäinen, Iiro Christensen, Olli Karjalainen) | | 1994 |
| 4x300 m | 3.03,0 | | Myrskylän Myrsky (Seppo Janatuinen, Reijo Ikonen, Keijo Kuosa, Markku Sariomaa) | | 1973 |
| 4x800 m | 9.11,2 | | Lahden Urheilijat (Esa Hyvönen, Juha Valve, Keijo Nieminen, Jouni Rissanen) | | 1970 |
| 3x80 m aj 76,2 | 39,47 | | Lahden Ahkera (Iiro Christensen, Olli Karjalainen, Arto Kärkkäinen) | | 1994 |
| 4x80 m aj 76,2 | 52,99 | | Lahden Ahkera (Jouni Saarinen, Henri Alm, Henri Sairanen, Marko Koivunen) | | 1995 |

P 15

| | | | | | |
|-----------------------|---------------|-------|----------------------|-------------------------|-------|
| 60 m | 7,2 | ? | Unto Taipale -47 | Lahden Ahkera | 1962 |
| | aut. 7,79 | -1,9 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1997 |
| | hallissa 7,30 | | Tuukka Koskinen -03 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 100 m | 11,42 | + 0,8 | Tuukka Koskinen -03 | Lahden Ahkera | 2018 |
| | (11,28 | +4,8 | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1990) |
| 200 m | 22,98 | +1,7 | Tuukka Koskinen -03 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 300 m | 36,30 | | Janne Tolonen -75 | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| 400 m | 52,47 | | Lauri Eerola -99 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 600 m | 1.27,66 | | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 800 m | 1.58,92 | | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 1000 m | 2.43,78 | | Marko Lindqvist -67 | Lahden Ahkera | 1981 |
| 1500 m | 4.17,07 | | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 2000 m | 5.43,05 | | Petri Teittinen -71 | Joutsan Pommi | 1986 |
| 3000 m | 9.20,35 | | Turo Inkiläinen -80 | Kuhmoisten Kumu | 1995 |
| 10000 m | 36.14,6 | | Arto Marttila -67 | Heinolan Isku | 1982 |
| 10 km tiejuoksu | 36.09 | | Aleksi Rajaniemi -03 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 60 m aj 91,4/5 sisär. | 9,05 | | Saku Liehu -76 | Kuhmoisten Kumu | 1991 |
| 60 m aj 83,8/5 sisär. | 8,61 | | Joska Tommola -99 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 80 m aj 83,8 | 12,04 | + 1,0 | Marko Nieminen -87 | Orimattilan Jymy | 2002 |
| 100 m aj 83,8 | 13,76 | + 0,2 | Markus Tuomela -84 | Lahden Ahkera | 1999 |
| 100 m aj 91,4 | 13,91 | - 0,8 | Anssi Nikula -69 | Orimattilan Jymy | 1984 |
| 110 m aj 91,4 | 15,82 | 0,0 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2018 |
| 200 m aj 76,2 | 27,08 | + 1,0 | Jimi Rekola -97 | Lahden Ahkera | 2012 |
| 300 m aj 76,2 | 40,80 | | Janne Kanerva -99 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 300 m aj 83,8 | 44,93 | | Joni Puoliväli -84 | Hollolan Urheilijat -46 | 1999 |
| 300 m aj 91,4 | 45,9 | | Timo Mesiä -65 | Kosken Kuuhu | 1980 |
| 400 m aj 83,8 | 59,42 | | Janne Kanerva -99 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 400 m aj 91,4 | 60,5 | | Esa Vuori -62 | Kärkölän Kisa-Veikot | 1977 |
| 1500 m ej 76,2 | 4.29,92 | | Wilho Hautala -99 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 1500 m ej 91,4 | 4.30,29 | | Sami Enqvist -74 | Kuhmoisten Kumu | 1989 |
| 3000 m ej | 10.42,5 | | Teuvo Slant -50 | Joutsan Pommi | 1965 |
| Korkeus | 197 | | Ari Kuisma -67 | Orimattilan Jymy | 1982 |
| Seiväs | 430 | | Kimmo Nikula -67 | Asikkalan Raikas | 1982 |
| Pituus | 667 | ? | Kari Tossavainen -48 | Joutsan Pommi | 1963 |
| | 656 | - 0,3 | Vesa Tiensuu -71 | Lahden Urheilijat | 1986 |
| 3-loikka | 13.85 | + 0,8 | Jarno Poskela -73 | Hartolan Voima | 1988 |
| Kuula 7,26 | 11.94 | | Jari Laakso -72 | Orimattilan Jymy | 1987 |
| Kuula 5,4 | 16.30 | | Jari Laakso -72 | Orimattilan Jymy | 1987 |

| | | | | | | | | | | |
|---|------------|--|-------------------------|-------|-------|------------|---------|-----|-------|---------|
| Kuula 4 | 18.10 | Antti Perho -84 | Lahden Ahkera | 1998 | | | | | | |
| Kiekko 2 | 34.17 | Olli Takala -95 | Lahden Ahkera | 2010 | | | | | | |
| Kiekko 1,75 | 38.42 | Olli Takala -95 | Lahden Ahkera | 2010 | | | | | | |
| Kiekko 1,5 | 48.25 | Olli Takala -95 | Lahden Ahkera | 2010 | | | | | | |
| Kiekko 1 | 61.03 | Olli Takala -95 | Lahden Ahkera | 2010 | | | | | | |
| Moukari 7,26 | 46.00 | Juha Ravalt -81 | Launeen Ärhy | 1996 | | | | | | |
| Moukari 5,4 | 53.90 | Ari Tenhola -74 | Vierumäen Jytinä | 1989 | | | | | | |
| Moukari 4 | 61.28 | Juha Ravalt -81 | Launeen Ärjy | 1996 | | | | | | |
| Keihäs 800 um | 59.50 | Pauli Piiparinen -79 | litin Pyrintö | 1994 | | | | | | |
| Keihäs 700 | 68.48 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2017 | | | | | | |
| Keihäs 600 um | 75.10 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2018 | | | | | | |
| 10-ottelu (ku 5 kg, 110 m aj. 91,4 cm, ki 1,5 kg, ke 700 g) | | | | | | | | | | |
| M 17 pist. | 6058 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2018 | | | | | | |
| | 11,76/+0,9 | 623/+2,6 | 11.42 | 178 | 54,15 | 15,94/+2,8 | 31.20 | 293 | 65.55 | 5.07,52 |
| 10-ottelu (100 m, pituus, kuula 4, korkeus, 300 m, 100 m aj 84, kiekko 1, seiväs, keihäs 600, 1000 m) | | | | | | | | | | |
| sl. pist. | 6791 | Leevi Lindstedt -92 | Hollolan Urheilijat -46 | 2007 | | | | | | |
| | 12,1/+1,9 | 577/+1,0 | 12.62 | 187 | 39,65 | 14,96/-1,8 | 38.11 | 335 | 43.18 | 2.52,94 |
| 6-ottelu (100m aj., pituus, keihäs, seiväs, kiekko, 800 m) | | | | | | | | | | |
| | 3909 | Markus Aaltonen -83 | Kärkölen Kisa-Veikot | 1998 | | | | | | |
| | | 15,40/-0,6 | 581/+0,2 | 52.00 | 320 | 43.81 | 2.14,89 | | | |
| 5-ottelu (100 m aj., kiekko, seiväs, keihäs, 1000 m) | | | | | | | | | | |
| | 3572 | Eetu Taskinen -91 | Lahden Ahkera | 2006 | | | | | | |
| | | 14,65/0,0 | 44.38 | 420 | 49.49 | 3.04,57 | | | | |
| 5-ottelu (100 m aj. pituus, keihäs, seiväs, 1000 m) | | | | | | | | | | |
| | 3830 | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2018 | | | | | | |
| | | 14,22/+1,0 | 622/-2,2 | 69.68 | 310 | 2.53,51 | | | | |
| 5-ottelu halli (60 m aj, pituus, kuula, seiväs, 1000 m) | | | | | | | | | | |
| | 3373 i | Eemil Porvari -03 | Hartolan Voima | 2018 | | | | | | |
| | | 8,87 | 615 | 12.39 | 300 | 2.58,23 | | | | |
| 3000 m käv. | 16.31,9 | Sami Hannukka -77 | Heinolan Isku | 1981 | | | | | | |
| 5000 m käv. | 33.42,0 | Juho Jäppinen -78 | Lahden Urheilijat | 1993 | | | | | | |
| 5 km tiekäv. | 32.52,1 | Jari Koskinen -65 | Lahden Urheilijat | 1980 | | | | | | |
| 4x100 m | 45,54 | Lahden Ahkera (Danil Schröder, Aleksi Rajaniemi, Justus Luonela, Tuukka Koskinen) | | 2014 | | | | | | |
| 4x300 m | 2.39,23 | Lahden Ahkera (Kimmo Kytölaakso, Heikki Ovaska, Jyri Ahola, Tomi Westman) | | 1992 | | | | | | |
| 4x800 m | 8.24,65 | Lahden Ahkera (Danil Schröder, Justus Luonela, Wäinö Hautala, Aleksi Rajaniemi) | | 2018 | | | | | | |
| 1000 m viesti | 2.15,54 | Lahden Ahkera (Joonas Ruohonen, Otto Lätti, Mikko Viinanen, Atte Ouninkorpi) | | 2010 | | | | | | |
| 4x80 m aj 76,2 | 45,77 | Lahden Ahkera (Joska Tommola, Joni Järvinen, Janne Kanerva, Joonas Kanerva) | | 2014 | | | | | | |
| 4x100 m aj 84 | 64,82 | Lahden Ahkera (Toni Westman, Ville Lehtovaara, Joni Painilainen, Kimmo Kytölaakso) | | 1992 | | | | | | |

T 9

| | | | | |
|-------|---------------|-----------------------|----------------------|------|
| 40 m | 6,54 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2001 |
| 60 m | 8,9 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1994 |
| | aut. 9,23 | Kati Lehmussaari -76 | Kuhmoisten Kumu | 1985 |
| 100 m | 14,9 | Tuija Nurminen -61 | Heinolan Isku | 1970 |
| | aut. 16,08 | Vilma Ryytty -08 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 150 m | 23,17 | Senja Roos -03 | Kärkölen Kisa-Veikot | 2012 |
| 200 m | 32,5 | Minna-Maria Sokka -81 | Lahden Ahkera | 1990 |
| | aut. 33,35 | Silja Rönkä -01 | Asikkalan Raikas | 2010 |
| | hallissa 31,4 | Kati Lehmussaari -76 | Kuhmoisten Kumu | 1985 |
| | aut. 32,09 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2001 |

| | | | | |
|--|----------------------|--|-------------------------|------|
| 300 m | 52,8 | Johanna Hyttinen -81 | Heinolan Isku | 1990 |
| | <i>aut.</i> 53,04 | <i>Silja Rönkä -01</i> | <i>Asikkalan Raikas</i> | 2010 |
| 400 m | 74,69 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2009 |
| 600 m | 1.58,33 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2015 |
| 800 m | 2.45,41 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2009 |
| 1000 m | 3.31,49 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2009 |
| 40 m aj 50 | 7,5 | Janette Heino -91 | Lahden Ahkera | 2000 |
| | 7,5 | Katri Simola -92 | Lahden Ahkera | 2001 |
| | <i>aut.</i> 8,25 | Säde Tiensuu -92 | Lahden Ahkera | 2001 |
| 60 m aj 50 | 11,12 | Silja Rönkä -01 | Asikkalan Raikas | 2010 |
| 60 m aj 60 | 11,86 | Silja Rönkä -01 | Asikkalan Raikas | 2010 |
| 60 m aj 76,2 / 7 | 14,7 | Reetta-Kaisa Lusi -81 | Asikkalan Raikas | 1990 |
| Korkeus | 132 | Heta Tuuri -95 | Lahden Ahkera | 2004 |
| | <i>sisär.</i> 135 | <i>Heta Tuuri -95</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 2004 |
| Seiväs | 165 | Tiia Lehtosaari -92 | Hartolan Voima | 2001 |
| Pituus | 385 | Anita Hietalahti -77 | Lahden Ahkera | 1986 |
| Pituus vyöh. | 398 | Hanna Salomäki -94 | Lahden Ahkera | 2003 |
| | <i>sisär.</i> 399 | <i>Kia Kemppainen -00</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 2009 |
| 3-loikka | 7.87 | Hanna-Mari Nikula -82 | Kuhmoisten Kumu | 1991 |
| 3-loikka vyöh. | 7.96 | Aurora Lehtelä -07 | Orimattilan Jymy | 2016 |
| Kuula 2,5 | 7.36 | Reetta-Kaisa Lusi -81 | Asikkalan Raikas | 1990 |
| Kuula 2 | 8.30 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1994 |
| Kiekko 1 | 12.59 | Hannele Rydman -62 | Asikkalan Raikas | 1971 |
| Kiekko 0,6 | 22.28 | Heta Tuuri -95 | Lahden Ahkera | 2004 |
| Moukari 2,5 | 17.63 | Iita Alanko -09 | Heinolan Isku | 2018 |
| Keihäs 400 | 23.12 | Kristiina Tapionlinna -71 | Lahden Ahkera | 1980 |
| Junnukeihäs 350 | 20.10 | Henna Takki -04 | Lahden Ahkera | 2013 |
| Pallo | 35.72 | Maria Aaltonen -86 | Padasjoen Yritys | 1995 |
| 3-ottelu (40 m, pituus, pallo) | 717 | Hanna Salomäki | Lahden Ahkera | 2003 |
| | | 6,4 398 25.11 | | |
| 3-ottelu (40 m, pituus, kuula) | 785 | Veera Salomäki | Lahden Ahkera | 2004 |
| | | 6,5 388 5.88 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 712 | Iita Alanko -09 | Heinolan Isku | 2018 |
| | | 5.36 11.29 17.12 11.70 | | |
| 600 m kävely | 3.34,83 | Matilda Suhonen -99 | Lahden Ahkera | 2008 |
| 1000 m kävely | 5.05,86 SE | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1986 |
| 2000 m kävely | 10.15,4 SE | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1986 |
| 3000 m kävely | 15.51,38 SE | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1986 |
| 4x50 m | 33,62 | Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Olga Riikonen, Janni Savolainen, Vilma Ryytty) | | 2017 |
| 4x100 m | 66,6 | Kuhmoisten Kumu (Mervi Liehu, Päivi Toivonen, Kirsi Joensuu, Kati Lehmussaari) | | 1985 |
| 4x400 m | 5.36,31 | Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Olga Riikonen, Janni Savolainen, Vilma Ryytty) | | 2017 |
| 3x800 m | 9.40,9 | Hartolan Voima (Pirjo Porvari, Katja Jokihaara, Päivi Porvari) | | 1986 |
| <u>T 10</u> | | | | |
| 60 m | 8,98 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1995 |
| 100 m | 14,5 | Sari Hynninen -67 | Kuhmoisten Kumu | 1977 |
| 150 m | 22,27 (i) | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 200 m | 30,85 (i) | Emmi Piispanen -06 | Nastolan Naseva | 2017 |
| | <i>hallissa</i> 30,5 | <i>Tarja Piri -79</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 1989 |
| 300 m | 50,2 | Tuija Nurminen -61 | Heinolan Isku | 1971 |

| | | | | |
|--|-------------|--|-------------------------|------|
| 400 m | 70,11 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2010 |
| 600 m | 1.52,18 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2010 |
| 800 m | 2.38,45 | Gisella Broder -75 | Asikkalan Raikas | 1985 |
| 1000 m | 3.23,18 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2010 |
| 60 m aj 50 | 10,18 | Janette Heino -91 | Lahden Ahkera | 2001 |
| 60 m aj 60 | 10,55 | Silja Rönkä -01 | Asikkalan Raikas | 2011 |
| 60 m aj 76,2 / 6a | 12,49 | Riina Heino -04 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 60 m aj 76,2 / 7a | 13,5 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1987 |
| 80 m aj 76,2 | 15,9 | Teija Jokinen -59 | Sysmän Sisu | 1969 |
| Korkeus | 137 | Viivi Kupiainen -05 | Hartolan Voima | 2015 |
| <i>hallissa</i> | 140 | <i>Heta Tuuri -95</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 2005 |
| Seiväs | 216 | Tiia Lehtosaari -92 | Hartolan Voima | 2002 |
| Pituus | 412 | Riikka Koskelainen -71 | Artjärven Ahjo | 1981 |
| Pituus vyöh. | 422 | Säde Tiensuu -92 | Lahden Ahkera | 2002 |
| 3-loikka | 8.25 | Olivia Ollikka -08 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 3-loikka vyöh. | 8.90 | Heta Tuuri -95 | Lahden Ahkera | 2005 |
| Kuula 4 | 5.45 | Hannele Rydman -62 | Asikkalan Raikas | 1972 |
| Kuula 2,5 | 8.62 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1989 |
| Kuula 2 | 9.35 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1995 |
| Kiekko 1 | 17.98 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1989 |
| Kiekko 0,6 | 25.66 | Minna Kuuluvainen -75 | Uudenkylän Salpa | 1985 |
| Moukari 2,5 | 21.47 | Anni Sinelampi -01 | Lahden Ahkera | 2011 |
| Keihäs 600 vm | 15.14 | Marja-L. Pekkanen -52 | Lahden Ahkera | 1962 |
| Keihäs 400 | 26.20 | Janni Savolainen -08 | Lahden Ahkera | 2018 |
| Pallo | 38.96 | Heidi Haapanen -85 | Asikkalan Raikas | 1995 |
| 4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m) | 1065 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2016 |
| | | 10,83 115 15.01 2.50,50 | | |
| 3-ottelu (60 m, pituus, kuula) | 946 | Jenni Mäkinen -92 | Iitin Pyrintö | 2002 |
| | | 9,38 397 8.19 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 1073 | Viivi Kupiainen -05 | Hartolan Voima | 2015 |
| | | 7.32 19.42 18.15 20.71 | | |
| 1000 m käv. | 4.43,3 SE | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1987 |
| 2000 m käv. | 9.54,33 SE | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1987 |
| 3000 m käv. | 15.36,29 SE | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1987 |
| 4x50 m | 30,66 | Lahden Ahkera (Johanna Hemmilä, Annika Anttila, Kirsi Lehtinen, Päivi Hietalahti) | | 1992 |
| 4x100 m | 61,1 | Hartolan Voima (Katriina Tervala, Tiina Ylönen, Sanna Valjakka, Kati Kivinen) | | 1992 |
| 4x300 m | 3,39,0 | Orimattilan Jymy (Marja Myrsky, Jaana Kujanpää, Sanna-Maija Nuutila, Sari Pirskanen) | | 1972 |
| | 3.39,0 | Orimattilan Jymy (Tiina Ahonen, Nina Arvonon, Marja Koivisto, Sari Pirskanen) | | 1973 |
| 4x400 m | 5.13,91 | Lahden Ahkera (Vilja Sormunen, Teija Takala, Aini Alaja, Iina Toivanen) | | 1995 |
| 4x600 m | 8.28,19 | Hartolan Voima (Vappu Salonen, Jannica Haajanen, Sini Kantele, Tiia Lehtosaari) | | 2002 |
| 3x800 m | 8.26,2 | Kuhmoisten Kumu (Kati Lehmussaari, Mervi Liehu, Kirsi Joensuu) | | 1986 |
| 4x60 m aj 60 | 46,21 | Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Janni Savolainen, Vilma Ryytty, Olivia Ollikka) | | 2018 |
| <u>T 11</u> | | | | |
| 60 m | 8,36 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| <i>hallissa</i> | 8,33 | <i>Wilma Viksten -04</i> | <i>Orimattilan Jymy</i> | 2015 |

| | | | | |
|--|-----------|--|-------------------------|------|
| 100 m | 13,7 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| aut. | 14,17 | Jenni Väänänen -07 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 150 m | 20,11 SE | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| 200 m | 28,4 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| aut. | 29,03 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| halli | 27,36 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| 300 m | 45,8 | Kirsi Rantalainen -61 | Orimattilan Jymy | 1972 |
| 400 m | 70,11 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2010 |
| 600 m | 1.46,26 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2003 |
| 800 m | 2.32,76 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1988 |
| hallissa | 2.31,5 | Johanna Tuominen -77 | Lahden Ahkera | 1988 |
| 1000 m | 3.14,89 | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2012 |
| 1500 m | 5.33,8 | Jaana Venneskari -62 | Lahden Urheilijat | 1973 |
| 2000 m | 7.45,57 | Suvi Hakala -84 | Nastolan Naseva | 1995 |
| 60 m aj 50 | 9,7 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2003 |
| aut. | 10,00 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2001 |
| 60 m aj 60 | 10,04 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 60 m aj 76,2 / 7a | 11,09 | Laura Pihkola -83 | Asikkalan Raikas | 1994 |
| 60 m aj 76,2 / 6a | 10,54 (i) | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 80 m aj 76,2 | 15,6 | Kirsi Rantalainen -61 | Orimattilan Jymy | 1972 |
| 200 m aj. 76,2 | 35,49 | Sofia Valio -00 | Hollolan Urheilijat -46 | 2011 |
| 600 m ej 50 | 1.59,13 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2003 |
| Korkeus | 145 | Emma Tuominen -98 | Lahden Ahkera | 2009 |
| Seiväs | 252 | Edith Rantala -05 | Lahden Ahkera | 2016 |
| Pituus | 453 | Hannele Hämäläinen -66 | Lahden Sampo | 1977 |
| vyöh. | 467 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 3-loikka | 9.59 | Laura Pihkola -83 | Asikkalan Raikas | 1994 |
| vyöh. | 9.74 | Roosa Villanen -00 | Lahden Ahkera | 2011 |
| Kuula 4 | 7.52 | Päivi Heimala -59 | Kuhmoisten Kumu | 1970 |
| Kuula 2,5 | 11.16 | Reetta-Kaisa Lusi -81 | Asikkalan Raikas | 1992 |
| Kuula 2 | 11.90 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1996 |
| Kiekko 1 | 24.25 | Kaarina Jantunen -61 | Asikkalan Raikas | 1972 |
| Kiekko 0,6 | 34.36 | Reetta-Kaisa Lusi -81 | Asikkalan Raikas | 1992 |
| Moukari 3 | 17.86 | Tara Vaittinen -99 | Lahden Ahkera | 2010 |
| Moukari 2,5 | 28.50 | Juulia Inkinen -03 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Keihäs 600 vm | 19.66 | Kaarina Jantunen -61 | Asikkalan Raikas | 1972 |
| Keihäs 400 | 32.67 | Jenni Väänänen -07 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m) | 1209 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2017 |
| | | 10,63 129 15.63 2.47,57 | | |
| 3-ottelu (60 m, pituus, kuula) | 1244 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1996 |
| | | 8,80 401 11.17 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 1392 | Joanna Puukka -04 | litin Pyrintö | 2015 |
| | | 8.72 26.56 20.65 26.58 | | |
| 1000 m käv. | 4.43,3 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1987 |
| 2000 m käv. | 9.54,33 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1987 |
| 3000 m käv. | 15.02,09 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan naseva | 1988 |
| 4x50 m | 29,17 | Lahden Ahkera (Jemina Kousa, Roosa Villanen, Roosa Kinnunen, Kia Kemppainen) | | 2011 |
| 5x80 m | 60,21 | Lahden Ahkera (Heta Tuuri, Hanna Salomäki, Milla Nieminen, Moona Heiskari, Veera Salomäki) | | 2005 |
| 4x100 m | 57,31 | Lahden Ahkera (Niina Pesola, Hanna Toivonen, Satu Dufva, Tarja Piri) | | 1990 |
| 3x600 m | 6.20,97 | Nastolan Naseva (Emilia Immonen, Inka Komonen, Alice Mattila) | | 2004 |

| | | | |
|--------------|---------|--|------|
| 4x600 m | 7.51,44 | Lahden Ahkera (Ilona Saarikunnas, Jenni Johnsson, Venla Läderberg, Rosa Niittyviita) | 2015 |
| 3x800 m | 8.23,7 | Heinolan Isku (Outi Härmänsuo, Päivi Kastinen, Eeva-Liisa Piira) | 1977 |
| 4x60 m aj 50 | 42,09 | Lahden Ahkera (Veera Salomäki, Milla Nieminen, Moona Heiskari, Hanna Salomäki) | 2005 |
| 4x60 m aj 60 | 41,93 | Lahden Ahkera (Roosa Kinnunen, Hanna Lammassaari, Anni Sinelampi, Silja Rönkä) | 2012 |

T 12

| | | | | |
|--|----------------|---|-------------------|------|
| 60 m | 8,20 (i) | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2016 |
| 100 m | 13,0 | Tuija Jämsen -57 | Lahden Urheilijat | 1969 |
| | aut. 13,24 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2016 |
| 150 m | 20,04 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2016 |
| 200 m | 27,48 (i) | Wilma Viksten -04 | Lahden Ahkera | 2016 |
| | halli 27,36 i | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| 300 m | 43,7 | Kirsi Rantalainen -61 | Orimattilan Jymy | 1973 |
| 400 m | 64,8 | Tuija Jämsen -57 | Lahden Urheilijat | 1969 |
| 600 m | 1.42,25 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2004 |
| 800 m | 2.22,6 | Kirsi Rantalainen -61 | Orimattilan Jymy | 1973 |
| 1000 m | 3.08,30 | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 1500 m | 5.11,14 | Pinja Piira -89 | Lahden Ahkera | 2001 |
| 2000 m | 7.03,34 | Jenni Johnsson -05 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 60 m aj 76,2 / 6a | 9,70 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 80 m aj 76,2 | 14,4 | Teija Jokinen -59 | Sysmän Sisu | 1971 |
| 200 m aj. 76,2 | 31,21 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 400 m aj 76,2 | 77,0 | Sari Pirskanen -63 | Orimattilan Jymy | 1975 |
| 1500 m ej 76,2 | 5.32,37 | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2013 |
| Korkeus | 155 | Roosa Kinnunen -01 | Lahden Ahkera | 2013 |
| Seiväs | 280 | Viivi Kupiainen -05 | Hartolan Voima | 2017 |
| Pituus | 506 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 1999 |
| 3-loikka | 10.41 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 1999 |
| Kuula 4 | 8.48 | Päivi Heimala -59 | Kuhmoisten Kumu | 1971 |
| Kuula 3 | 10.34 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1991 |
| | hallissa 11.23 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1991 |
| Kuula 2,5 | 13.39 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1997 |
| Kiekko 1 | 27.76 | Kaarina Jantunen -61 | Asikkalan Raikas | 1973 |
| Kiekko 0,6 | 38.12 | Reetta-Kaisa Lusi -81 | Asikkalan Raikas | 1993 |
| Moukari 3 | 27.51 | Anni Sinelampi -01 | Lahden Ahkera | 2013 |
| Moukari 2,5 | 34.10 | Miia Makkonen -94 | Sysmän Sisu | 2006 |
| Keihäs 600 vm | 26.60 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1991 |
| Keihäs 400 | 36.01 | Miia Makkonen -94 | Sysmän Sisu | 2006 |
| 5-ottelu (60 m aj. /6, pituus, korkeus, keihäs, 800 m) | 1768 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2018 |
| | | 10,37 418 138 21.62 2.38,25 | | |
| 4-ottelu (60 m aj. /6, pituus, kuula, 800 m) | 1737 | Helmiina Saarikunnas -06 | Lahden Ahkera | 2018 |
| | | 10,00 474 7.94 2.34,75 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 1625 | Annukka Vainonen -03 | litin Pyrintö | 2015 |
| | | 9.88 27.97 28.11 28.14 | | |
| 2000 m käv. | 9.49,70 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1989 |
| 3000 m käv. | 15.01,0 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1989 |
| 5 km käv. | 26.17,1 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1989 |
| 4x100 m | 54,4 | Lahden Ahkera (Outi Ahokallio, Sari Korrenmäki, Susanna Onnelainen, Mari Kolunen) | 1981 | |

| | | | |
|----------------|----------|---|------|
| 4x300 m | 3.15,3 | Orimattilan Jymy (Marja Myrsky, Teija Simakkala, Kirsi Rantalainen, Tarja Tursas) | 1973 |
| 3x600 m | 5.56,32 | Nastolan Naseva (Emilia Immonen, Anna Koskinen, Alice Mattila) | 2005 |
| 4x600 m | 7.46.35 | Lahden Ahkera (Venla Läderberg, Ilona Saarikunnas, Sini Rajaniemi, Minttu Kaukonen) | 2016 |
| 3x800 m | 7.54,99 | Asikkalan Raikas (Essi Vuorio, Gisela Broder, Venla Saarelma) | 1986 |
| 4x800 m | 11.15,87 | Asikkalan Raikas (Anna-Kaisa Aho, Minna Kauppi, Kaisa Ala-Karonen, Outi Pehkonen) | 1994 |
| 4x60 m aj 76,2 | 45,13 | Lahden Ahkera (Riina Mantila, Hanna Lammassaari, Silja Rönkä, Anni Sinelampi) | 2013 |

T 13

| | | | | |
|-------------------|-------------|--------------------------|------------------|------|
| 60 m | 7,9 + 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| aut. | 8,19 +2,5 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1998 |
| | 8,19 +2,7 | Roosa Villanen -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| | 8,20 - 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| hallissa | 8,05 | Tarja Piri -79 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 100 m | 13,02 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| | 13,19 0,0 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1998 |
| 150 m | 20,04 +1,5 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2016 |
| 200 m | 27,48 (i) | Wilma Viksten -04 | Lahden Ahkera | 2016 |
| hallissa | 27,36 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| 300 m | 43,0 | Kirsi Rantalainen -61 | Orimattilan Jymy | 1974 |
| 400 m | 60,78 | Sini Rajaniemi -04 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 600 m | 1.37,37 (i) | Sini Rajaniemi -04 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 800 m | 2.16,60 | Leena Ahola -67 | Padasjoen Yritys | 1980 |
| 1000 m | 3.00,70 SE | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 1500 m | 4.53,77 | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 2000 m | 6.45,18 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2015 |
| 3000 m | 10.54,71 | Sara Niittyviita -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| puolimaraton | 1.42.55 | Silja Meronen -96 | Orimattilan Jymy | 2009 |
| 60 m aj 76,2 / 6a | 9,36 +0,3 | Jemina Kousa -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 80 m aj 76,2 | 12,32 0,0 | Jemina Kousa -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 100 m aj 76,2 | 16,50 - 0,6 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 200 m aj 76,2 | 30,51 +1,5 | Jemina Kousa -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| 300 m aj 76,2 | 48,30 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1992 |
| 1500 m ej 76,2 | 5.11,05 SE | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| Korkeus | 162 | Jemina Kousa -00 | Lahden Ahkera | 2013 |
| Seiväs | 310 | Edith Rantala -05 | Lahden Ahkera | 2018 |
| Pituus | 518 ? | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| | 518 (i) | Milka Ukkonen -04 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 3-loikka | 10.87 ? | Laura Pihkola -83 | Asikkalan Raikas | 1996 |
| | 10.64 + 1,7 | Hanna Salomäki -94 | Lahden Ahkera | 2007 |
| Kuula 4 | 9.20 | Päivi Heimala -59 | Kuhmoisten Kumu | 1972 |
| Kuula 3 | 12.93 | Susanna Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1992 |
| Kuula 2,5 | 14.08 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1998 |
| Kiekko 1 | 34.40 | Minna Kuuluvainen -75 | Uudenkylän Salpa | 1988 |
| Kiekko 0,75 | 37.05 | Miia Makkonen -94 | Sysmän Sisu | 2007 |
| Kiekko 0,6 | 44.56 | Minna Kuuluvainen -75 | Uudenkylän Salpa | 1988 |
| Moukari 3 | 41.17 | Miia Makkonen -94 | Sysmän Sisu | 2007 |
| Moukari 2,5 | 43.10 | Henni Backman -97 | Orimattilan Jymy | 2010 |
| Keihäs 600 vm | 39.32 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1992 |

| | | | | |
|---|----------|--|-----------------|------|
| Keihäs 400 | 43.16 | Heli Rantanen -70 | Lammin Säkiä | 1983 |
| 6-ottelu (80 m aj., korkeus, kuula 2,5 kg, pituus, keihäs, 800 m) | 2600 | Minna-Maria Sokka -81 | Lahden Ahkera | 1994 |
| | | 13,29 145 9.43 468 28.50 2.26,34 | | |
| 5-ottelu (60 m aj./6, pituus, korkeus, keihäs 400g, 800 m) | 2216 | Joanna Puukka -04 | litin Pyrintö | 2017 |
| | | 9,97 494 144 35.70 2.42,02 | | |
| 4-ottelu (60 m aj. /6, pituus, kuula, 800 m) | 1851 | Roosa Kinnunen -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| | | 9,74 473 8.81 2.33,2 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | 1816 | Joanna Puukka -03 | litin Pyrintö | 2016 |
| | | 10.14 34.66 26.06 34.38 | | |
| 2000 m käv. | 9.49,70 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1989 |
| 3000 m käv. | 14.39,6 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1990 |
| 5 km käv. | 26.17,1 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1989 |
| 4x100 m | 52,73 | Lahden Ahkera (Venla Läderberg, Milka Ukkonen, Ilona Saarikunnas, Sini Rajaniemi) | | 2017 |
| 4x300 m | 3.11,5 | Joutsan Pommi (Eija Talja, Jaana Oksanen, Hanna Vasenius, Heli Haapala) | | 1973 |
| 3x600 m | 5.46,60 | Lahden Ahkera (Janette Heino, Niina Kuusisto, Jenni Harmokivi) | | 2004 |
| 4x600 m | 7.12,47 | Lahden Ahkera (Minttu Kaukonen, Ilona Saarikunnas, Rosa Niittyviita, Sara Rajaniemi) | | 2017 |
| 3x800 m | 7.41,35 | Hartolan Voima (Katja Jokihaara, Pirjo Porvari, Tanja Jokihaara) | | 1990 |
| 4x800 m | 10.34,25 | Kausalan Yritys (Tanja Ruotsalainen, Essi Linnarinne, Jenni Raukola, Satu Viikko) | | 1992 |
| 4x60 m aj 76,2 | 41,07 | Lahden Ahkera (Riina Mantila, Hanna Lammassaari, Anni Sinelampi, Roosa Kinnunen) | | 2014 |

T 14

| | | | | |
|---------------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-------|
| 60 m | 7,9 + 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| | aut. 8,20 - 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| | hallissa 7,93 | Tarja Piri -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| 100 m | 12,31 + 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2001 |
| 150 m | 20,11 + 0,8 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| 200 m | 25,96 -0,5 | Milka Ukkonen -04 | Lahden Ahkera | 2018 |
| 300m | 41,51 | Aino Paunonen -92 | Myrskylän Myrsky | 2006 |
| 400 m | 60,24 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| 600 m | 1.37,37 (i) | Sini Rajaniemi -04 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 800 m | 2.15,65 | Venla Saarelma -74 | Asikkalan Raikas | 1988 |
| 1000 m | 3.00,70 | Silja Rönkä -01 | Lahden Ahkera | 2014 |
| 1500 m | 4.35,55 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 2000 m | 6.23,60 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 3000 m | 10.36,73 | Salla Helminen -81 | Lahden Urheilijat | 1995 |
| 60 m aj 76,2/6 sisär.9,17 | | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2004 |
| 60 m aj 76,2/5 sisär.9,80 | | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| 80 m aj 76,2 | 11,92 - 1,4 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2004 |
| 100 m aj 84 | 17,7 | Leena Honkasalo -65 | Joutsan Pommi | 1979 |
| 100 m aj 76,2 | 14,61 + 0,5 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| 200 m aj 76,2 | 29,52 + 1,4 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2004 |
| | (29,51 + 2,2 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993) |
| 300 m aj 76,2 | 45,41 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| 400 m aj 76,2 | 63,90 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| 1500 m aj 76,2 | 4.51,53 SE | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2016 |

| | | | | |
|--|-------------|---|------------------|------|
| Korkeus | 164 | Laura Pihkola -83 | Asikkalan Raikas | 1997 |
| Seiväs | 316 | Reetta Hämäläinen -92 | Lahden Ahkera | 2006 |
| Pituus | 550 + 0,7 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2001 |
| | 563 ? | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2001 |
| 3-loikka | 11.54 + 1,7 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2001 |
| Kuula 4 | 10.85 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1999 |
| Kuula 3 | 13.62 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 1999 |
| Kiekko 1 | 39.96 | Minna Kuuluvainen -75 | Uudenkylän Salpa | 1989 |
| Kiekko 0,75 | 40.65 | Annukka Vainonen -03 | Iitin Pyrintö | 2017 |
| Kiekko 0,6 | 49.48 | Minna Kuuluvainen -75 | Uudenkylän Salpa | 1989 |
| Moukari 4 | 40.98 | Henni Backman -97 | Orimattilan Jymy | 2011 |
| Moukari 3 | 49.91 | Henni Backman -97 | Orimattilan Jymy | 2011 |
| Keihäs 600 um | 32.05 | Katariina Jansson -91 | Asikkalan Raikas | 2005 |
| Keihäs 600 vm | 40.16 | Susanne Ala-Heikkilä -79 | Asikkalan Raikas | 1993 |
| Keihäs 400 | 46.80 | Heli Rantanen -70 | Lammin Säkiä | 1984 |
| 7-ottelu (100 m aj. 76,2, korkeus, kuula 3, 200 m, pituus, keihäs 800 m) | | | | |
| N 17 pistet. | 4291 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1993 |
| | | 14,72/+1,6 145 9.47 26,36/+3,1 501/+0,9 26.16 2.35,59 | | |
| 6-ottelu (80 m aj., korkeus, kuula 3 kg, pituus, keihäs, 800 m) | | | | |
| | 2626 | Minna-Maria Sokka -81 | Lahden Ahkera | 1995 |
| | | 13,4 150 10.72 462 32.78 2.35,0 | | |
| 5-ottelu (80 m aj., kuula, korkeus, keihäs, 600 m) | | | | |
| | 2256 | Janette Heino -91 | Lahden Ahkera | 2005 |
| | | 13,09/+2,6 10.19 145 34.05 1.54,36 | | |
| 5-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, korkeus, 800 m) | | | | |
| | 2468 | Hanna Salomäki -94 | Lahden Ahkera | 2008 |
| | | 12,48/-0,5 507/+0,5 31.98 159 2.34,17 | | |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs) | | | | |
| | 1701 | Siru Myllykangas -04 | Heinolan Isku | 2018 |
| | | 10.07 27.75 39.09 20.07 | | |
| 3000 m käv. | 14.23,02 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1991 |
| 5000 m käv. | 25.00,93 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1991 |
| 5 km käv. | 24.29 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1991 |
| 4x100 m | 50,04 | Lahden Ahkera (Mira Ahola, Hanna Toivonen, Niina Pesola, Tarja Piri) | | 1993 |
| 4x300 m | 3.01,0 | Orimattilan Jymy (Eija Makkonen, Kirsi Rantalainen, Päivi Nieminen, Irja Tuominen) | | 1973 |
| 4x400 m | 4.26,78 | Lahden Ahkera (Tanja Seitsonen, Erja Savolainen, Sari Koskinen, Kirsi Kallio) | | 1985 |
| 4x600 m | 7.12,47 | Lahden Ahkera (Minttu Kaukonen, Ilona Saarikunnas, Rosa Niittyviita, Sara Rajaniemi) | | 2017 |
| 3x800 m | 7.32,86 | Hartolan Voima (Katja Jokihäärä, Pirjo Porvari, Tanja Jokihäärä) | | 1991 |
| 4x800 m | 10.19,79 | Hollolan Urheilijat -46 (Aino-Kaisa Saarinen, Niina Saari, Mari Koivunen, Maija Saarinen) | | 1993 |
| 3x80 m aj 76,2 | 39,46 | Lahden Ahkera (Kati Poikselkä, Satu Pöyry, Hanna Toivonen) | | 1992 |
| 4x80 m aj 76,2 | 51,45 | Lahden Ahkera (Sini Kumpulainen, Annika Anttila, Maija Karjalainen, Laura Jääskeläinen) | | 1996 |
| 3x100 m aj 76,2 | 52,3 | Lahden Ahkera (Noora Pesola, Paula Siltanen, Tanja Rajakko) | | 2001 |
| 4x100 m aj 76,2 | 71,71 | Lahden Ahkera (Sini Kumpulainen, Annika Anttila, Kirsi Lehtinen, Maija Karjalainen) | | 1996 |

T 15

| | | | | |
|------|-----------------|------------------|---------------|------|
| 60 m | 7,9 + 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |
| | aut. 8,20 - 0,6 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2000 |

| | | | | | |
|--|-----------------|--------------|---|------------------|-------|
| | <i>hallissa</i> | 7,79 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2002 |
| 100 m | | 12,21 – 0,3 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2002 |
| | | (12,01 +3,9 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2002) |
| 150 m | | 20,11 +0,8 | Wilma Viksten -04 | Orimattilan Jymy | 2015 |
| 200 m | | 25,54 +1,1 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2002 |
| 300 m | | 41,1 | Tuija Nurminen -61 | Heinolan Isku | 1976 |
| 400 m | | 58,68 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1994 |
| 600 m | | 1.37,37 (i) | Sini Rajaniemi -04 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 800 m | | 2.12,68 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 1000 m | | 2.59,15 (i) | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 1500 m | | 4.32,33 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 2000 m | | 6.23,60 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 3000 m | | 10.18,06 (i) | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2017 |
| 10 km tiejuoksu | | 38.04 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2017 |
| puolimaraton | | 1.35.08 | Inka Komonen -94 | Nastolan Naseva | 2009 |
| 60 m aj 76,2/6 sisär. | | 9,04 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 60 m aj 76,2/5 sisär. | | 8,74 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 80 m aj 76,2 | | 11,67 - 2,9 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 100 m aj 84 | | 14,33 + 0,8 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 100 m aj 76,2 | | 14,41 - 0,2 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1994 |
| | | (14,34 +2,1 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1994) |
| 200 m aj 76,2 | | 28,92 - 1,0 | Venla Paunonen -90 | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 300 m aj 76,2 | | 43,03 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1994 |
| 400 m aj 76,2 | | 61,92 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1994 |
| 1500 m ej 76,2 | | 4.51,53 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2016 |
| 2000 m ej 76,2 | | 6.46,15 | Pinja Kotinurmi -02 | Lahden Ahkera | 2017 |
| Korkeus | | 168 | Päivi Pakarinen -61 | Orimattilan Jymy | 1976 |
| | | 168 | Marita Pakarinen -67 | Lahden Kaleva | 1982 |
| | | 168 | Emmi Stucki -97 | Lahden Ahkera | 2012 |
| Seiväs | | 331 | Reetta Hämäläinen -92 | Lahden Ahkera | 2007 |
| Pituus | | 575 + 0,1 | Hannele Hämäläinen -66 | Lahden Sampo | 1981 |
| 3-loikka | | 12.16 +0,7 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2002 |
| Kuula 4 | | 11.00 | Virpi Kippola -73 | Myrskylän Myrsky | 1988 |
| Kuula 3 | | 13.89 | Suvi Paakkinen -85 | Heinolan Isku | 2000 |
| Kiekko 1 | | 42.90 | Minna Kuuluvainen -75 | Uudenkylän Salpa | 1990 |
| Kiekko 0,75 | | 48.68 | Miia Makkonen -94 | Sysmän Sisu | 2009 |
| Moukari 4 | | 47.16 | Henni Backman -97 | Orimattilan Jymy | 2012 |
| Moukari 3 | | 55.73 | Henni Backman -97 | Orimattilan Jymy | 2012 |
| Keihäs 600 um | | 41.68 | Miia Makkonen -94 | Sysmän Sisu | 2009 |
| vm | | 48.68 | Heli Rantanen -70 | Lammin Säkiä | 1985 |
| Keihäs 400 | | 49.10 | Kati Toivonen -80 | Sysmän Sisu | 1995 |
| 7-ottelu (100 m aj. 76,2, korkeus, kuula 3, 200 m, pituus, keihäs 800 m) | | | | | |
| N 17 pist. | | 4461 | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera | 1994 |
| | | | 14,59/-0,1 150 10.00 26,00/-0,1 507/+2,0 28.44 2.38,35 | | |
| 6-ottelu (80 m aj., korkeus, kuula, pituus, keihäs, 800 m) | | 2947 | Laura Pihkola -83 | Lahden Ahkera | 1998 |
| | | | 12,39/-0,8 160 9.53 520/+0,6 32.61 2.38,16 | | |
| 5-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, korkeus, 800 m) | | 2586 | Noora Pesola -87 | Lahden Ahkera | 2002 |
| | | | 12,29/-1,5 571 /+4,4 31.94 151 2.34,76 | | |
| 3000 m käv. | | 14.23,02 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1991 |
| 5000 m käv. | | 24.31,3 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1992 |
| 5 km käv. | | 24.29 | Taru-Tuulikki Stenvall -77 | Nastolan Naseva | 1991 |
| 4x100 m | | 49,53 | Lahden Ahkera (Niina Pesola, Hanna Toivonen, Satu Dufva, Tarja Piri) | | 1994 |
| 4x300 m | | 2.50,80 | Lahden Ahkera (Hanna Toivonen, Satu Dufva, Saara Nikkola, Tarja Piri) | | 1994 |

| | | | |
|-----------------|---------|--|------|
| 4x400 m | 4.26,78 | Lahden Ahkera (Tanja Seitsonen, Erja Savolainen, Sari Koskinen, Kirsi Kallio) | 1985 |
| 3x600 m | 5.15,8 | Hartolan Voima (Pirjo Porvari, Katja Jokihaara, Tanja Jokihaara) | 1992 |
| 4x600 m | 7.12,47 | Lahden Ahkera (Minttu Kaukonen, Ilona Saarikunnas, Rosa Niittyviita, Sara Rajaniemi) | 2017 |
| 3x800 m | 7.06,03 | Asikkalan Raikas (Pia Ruotsalainen, Gisela Broder, Venla Saarelma) | 1989 |
| 4x800 m | 9.47,04 | Lahden Ahkera (Aino Kuljukka, Roosa Kinnunen, Silja Rönkä, Laura Haara) | 2014 |
| 4x80 m aj 76,2 | 48,64 | Lahden Ahkera (Kia Kemppainen, Sanna Tiilikainen, Sannamari Knuutila, Jemina Kousa) | 2015 |
| 3x100 m aj 76,2 | 48,5 | Lahden Ahkera (Maija Karjalainen, Sini Kumpulainen, Laura Jääskeläinen) | 1997 |
| 4x100 m aj 76,2 | 62,67 | Lahden Ahkera (Niina Kuusisto, Janette Heino, Katja Kokko, Reetta Hämäläinen) | 2006 |