

POIKIEN JA TYTTÖJEN PIIRIENNÄTYKSET 31.12.2019

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	424	Tomi Iivonen -71	Lahden Urheilijat	1980
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
Painonheitto 4	6.72	Jimi Pirttimäki -08	Lahden Ahkera	2017
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		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	976	Rami Leminen -10	Heinolan Isku	2019
		6.61 18.12 13.33 23.50		
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 Iivonen, 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 Kuuhu	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	8.28,90	Lahden Ahkera (Eetu Väisänen, Eric Rinne, Eelis Kuparinen, Leo Rajaniemi)		2019
4x800 m	10.56,0	Lahden Ahkera (Artturi Hård, Mika Kuiri, 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	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 Kuohu	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 10,37 135 37.29 2.41,39	Hartolan Voima	2014
3-ottelu (60m/100 m, pituus, kuula)	1407	Janne Tolonen -75 13,8 472 12.49	Myrskylän Myrsky	1986
	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
	1559	Juho Taavila -08 10.05 32.34 14.79 32.39	Nastolan Naseva	2019
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	43,06	Lahden Ahkera (Jimi Pirttimäki, Eric Rinne, Rasmus Rautavirta, Markus Vainio)		2019

P 12

60 m	8,01	Benedict Seppälä -07	Joutsan Pommi	2019
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	<i>Janne Tolonen -75</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	<i>1987</i>
<i>aut.</i>	26,01	<i>Joni Takala -00</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2012</i>
300 m	42,3	Janne Tolonen -85	Myrskylän Myrsky	1987
600 m	1.40,92	Aleksi 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	<i>Eemil Porvari -03</i>	<i>Hartolan Voima</i>	<i>2015</i>
Seiväs	300	Kimmo Nikula -67	Asikkalan Raikas	1979
Pituus	549	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1987
<i>hallissa</i>	558	<i>Eemil Porvari -03</i>	<i>Hartolan Voima</i>	<i>2015</i>
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	<i>Janne Tolonen -75</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	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
Painonheitto 7,26	10.50	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2019
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 Hanttu, 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>	1988
	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	54,97	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
600 m	1.28,38	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
800 m	2.05,07 (i)	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
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 Saarelma -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>	1994
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 ej 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 Kuuhu	1959
Keihäs 600 um	55.94		Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
Keihäs 400	62.49		Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
Painonheitto 7,26	10.50		Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2019
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	7.03,93		Lahden Ahkera (Konsta Manninen, Otso Kaukonen, Konsta Väisänen, Samuel Pasanen)		2019
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>	<i>1989</i>
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	54,97		Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
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			<i>Joska Tommola -99</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2013</i>
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		Joonas Ruuhonen -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
Painonheitto 9,07	13.77		Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
6-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, seiväs, kiekko, 800 m)	3549		Markus Aaltonen -83	Kärkölään 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	Kärkölään 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	
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	1995		Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
			10.68 36.10 39.30 27.82		
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	Kärkölan 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
Painonheitto 9,07		13.77		Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
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	Kärkölan 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
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)						
		1995		Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
		10.68	36.10	39.30	27.82	
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, Alekski 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	Kärkölän Kisa-Veikot	2012
200 m	32,5	Minna-Maria Sokka -81	Lahden Ahkera	1990
	aut. 33,35	Silja Rönkä -01	Asikkalan Raikas	2010
	<i>hallissa</i> 31,4	<i>Kati Lehmussaari -76</i>	<i>Kuhmoisten Kumu</i>	<i>1985</i>
	aut. 32,09	<i>Aino Paunonen -92</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	<i>2001</i>
300 m	52,8	Johanna Hyttinen -81	Heinolan Isku	1990
	aut. 53,04	<i>Silja Rönkä -01</i>	<i>Asikkalan Raikas</i>	<i>2010</i>
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
	aut. 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>	<i>2004</i>
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>	<i>2009</i>
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
Painonheitto 4	5,16	Eevi Hautaniemi -10	Lahden Ahkera	2019
3-ottelu (40 m, pituus, pallo)	717	Hanna Salomäki -94	Lahden Ahkera	2003
		6,4 398 25.11		
3-ottelu (40 m, pituus, kuula)	785	Veera Salomäki -95	Lahden Ahkera	2004
		6,5 388 5.88		

4-ottelu (40 m, korkeus, keihäs, 800 m)	718	Eevi Hautaniemi -10 7,00 109 14.19 3.06,84	Lahden Ahkera	2019
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	712	lita Alanko -09 5.36 11.29 17.12 11.70	Heinolan Isku	2018
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	5.36,08	Lahden Ahkera (Venla Tiainen, Eevi Hautaniemi, Lumi Terviö, Pihla Kaukinen)		2019
3x800 m	9.40,9	Hartolan Voima (Pirjo Porvari, Katja Jokihaara, Päivi Porvari)		1986

T 10

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
Painonheitto 4	6.02	Aino Alanko -09	Heinolan Isku	2019
4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m)	1065	Helmiina Saarikunnas -06 10,83 115 15.01 2.50,50	Lahden Ahkera	2016

3-ottelu (60 m, pituus, kuula)	946	Jenni Mäkinen -92	litin 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 Nuuttula, 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 Lehmuusaari, Mervi Liehu, Kirsi Joensuu)		1986
4x60 m aj 60	46,21	Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Janni Savolainen, Vilma Ryytty, Olivia Ollikka)		2018

T 11

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
<i>halli</i>	27,36	<i>Wilma Viksten -04</i>	<i>Orimattilan Jymy</i>	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
<i>hallissa</i>	2.31,5	<i>Johanna Tuominen -77</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	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
Painonheitto 4	9.07	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2019
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	Iitin 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	13,23	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2019
150 m	20,04	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2016
200 m	27,48 (i)	Wilma Viksten -04	Lahden Ahkera	2016
	<i>halli</i> 27,36	<i>Wilma Viksten -04</i>	<i>Orimattilan Jymy</i>	<i>2015</i>
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
<i>hallissa</i>	11.23	<i>Susanne Ala-Heikkilä -79</i>	<i>Asikkalan Raikas</i>	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
Painonheitto 5,45	10.17	Tiina Järvinen -04	Lahden Ahkera	2016
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)	1764	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2019
		8.92 31.90 32.91 31.44		
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
<i>hallissa</i>	8,05	<i>Tarja Piri -79</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	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	26,86 +1,8	Sini Rajaniemi -04	Lahden Ahkera	2017
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	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/ 5a	9,58 (i)	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2019
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	30,32 +1,5	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2019
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
Painonheitto 5,45	10.17	Tiina Järvinen -04	Lahden Ahkera	2016
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 Vilkko)	1992
4x60 m aj 76,2	39,70	Lahden Ahkera (Jenni Väänänen, Jade Toivola, Vilja Hautaniemi, Helmiina Saarikunnas)	2019

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 ej 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	Annikka 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
Painonheitto 7,26	10.83	Sinja Johansson -05	Lahden Ahkera	2019
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)	1779	Alice Koskelainen -05	Lahden Ahkera	2019
		9.03 31.21 32.99 32.76		
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	<i>Noora Pesola -87</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2002</i>
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 puolimaraton	38.04	Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2017
	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
Painonheitto 7,26	10.83	Sinja Johansson -05	Lahden Ahkera	2019
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		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)				
	1779	Alice Koskelainen -05	Lahden Ahkera	2019
		9.03 31.21 32.99 32.76		
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