

# LASYN PIIRIENNÄTYKSET 31.12.2023

## M

|                          |             |   |                                |      |
|--------------------------|-------------|---|--------------------------------|------|
| 60 m <i>hallissa</i>     | 6,67        | <i>Nnamdi Anusim -72</i>                            | <i>Lahden Ahkera</i>           | 2005 |
| 100 m                    | 10,40 +1,7  | Joni Rautanen -86                                   | Hollolan Urheilijat -46        | 2010 |
| <i>hallissa</i>          | 10,36       | <i>Joni Rautanen -86</i>                            | <i>Hollolan Urheilijat -46</i> | 2009 |
| 150 m                    | 16,27 - 0,2 | Tomi Javanainen -82                                 | Heinolan Isku                  | 2006 |
| 200 m                    | 20,8 ?      | Hannu Mäkelä -49                                    | Heinolan Isku                  | 1976 |
| <i>hallissa</i>          | 21,26 + 0,1 | Joni Rautanen -86                                   | Hollolan Urheilijat -46        | 2007 |
|                          | 21,14       | <i>Joni Rautanen -86</i>                            | <i>Hollolan Urheilijat -46</i> | 2008 |
| 300 m                    | 34,20       | Wilson Kirwa -74                                    | Lahden Ahkera                  | 2001 |
| 400 m                    | 46,84       | Hannu Mäkelä -49                                    | Heinolan Isku                  | 1977 |
| 600 m                    | 1.17,68     | Wilson Kirwa -74                                    | Lahden Ahkera                  | 2002 |
| 800 m                    | 1.44,69     | Wilson Kirwa -74                                    | Lahden Ahkera                  | 2000 |
| 1000 m                   | 2.19,44     | Jorma Härkönen -56                                  | Lahden Ahkera                  | 1981 |
| 1500 m                   | 3.39,93     | Jonas Hamm -80                                      | Lahden Ahkera                  | 2010 |
| Maili                    | 4.01,6      | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1976 |
| 2000 m                   | 5.08,6      | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 3000 m                   | 7.43,2      | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 2 mailia                 | 8.14,0      | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 3 mailia                 | 12.51,6     | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 5000 m                   | 13.16,3     | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 6 mailia                 | 26.57,8     | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 10000 m                  | 27.38,35    | Lasse Viren -49                                     | Myrskylän Myrsky               | 1972 |
| 20000 m                  | 59.05,8     | Seppo Tuominen -43                                  | Lahden Sampo                   | 1971 |
| Tunninjuoksu             | 20296 m     | Seppo Tuominen -43                                  | Lahden Sampo                   | 1971 |
| Puolimaraton             | 1:02.50     | Jussi Utriainen -78                                 | Lahden Ahkera                  | 2011 |
| 25000 m                  | 1:20.58,2   | Reino Ahvenainen -43                                | Pertunmaan Ponnistajat         | 1970 |
| Maraton                  | 2:11.01     | Francis Kirwa -74                                   | Lahden Ahkera                  | 2008 |
| 60 m aj. <i>hallissa</i> | 7,72        | <i>Matti Niemi -76</i>                              | <i>Padasjoen Yritys</i>        | 1997 |
| 110 m aj.                | 13,93 + 2,0 | Matti Niemi -76                                     | Padasjoen Yritys               | 1997 |
| 200 m aj.                | 24,21 + 0,2 | Matti Niemi -76                                     | Padasjoen Yritys               | 1996 |
| 300 m aj.                | 37,64       | Harri Jauhainen -51                                 | Heinolan Isku                  | 1980 |
| <i>hallissa</i>          | 36,82       | <i>Jaakko Aaltonen -74</i>                          | <i>Orimattilan Jymy</i>        | 2000 |
| 400 m aj.                | 49,36       | Ari-Pekka Lattu -78                                 | Lahden Ahkera                  | 2003 |
| 3000 m ej.               | 8.18,29     | Ismo Toukonen -54                                   | Lahden Ahkera                  | 1978 |
| Korkeus                  | 219         | Ari-Pekka Lattu -78                                 | Lahden Ahkera                  | 1999 |
| Seiväs                   | 526         | Altti Alarotu -45                                   | Lahden Sampo                   | 1968 |
| Pituus                   | 816 +1,6    | Jarmo Kärnä -58                                     | Lahden Ahkera                  | 1989 |
| Kolmiloikka              | 15.92 +1,7  | Heikki Kyösola -45                                  | Lahden Ahkera                  | 1971 |
| <i>hallissa</i>          | 16.02       | <i>Janne Harju -79</i>                              | <i>Lahden Ahkera</i>           | 2002 |
| Kuula                    | 17.99       | Kari Töyrylä -56                                    | Lahden Sampo                   | 1978 |
| Kiekko                   | 62.96       | Harri Uurainen -62                                  | Launeen Ärjy                   | 1997 |
| Moukari                  | 62.81       | Juha Ravalt -81                                     | Launeen Ärjy                   | 2002 |
| Keihäs um                | 79.84       | Pauli Piiparinen -79                                | Iitin Pyrintö                  | 2004 |
| Keihäs vm                | 83.56       | Soini Nikkinen -23                                  | Lahden Kaleva                  | 1956 |
| Painonh. 15,88           | 17.64       | Matti Simola -40                                    | Lammin Säkiä                   | 1966 |
| Olympiapaino 25,4        | 10.26       | Jarkko Karstila -71                                 | LahtiSport                     | 2016 |
| 10-ottelu                | 7669        | Hannu Kyösola -45                                   | Lahden Sampo                   | 1971 |
|                          |             | 10,9 744 14.27 181 49,8 15,0 42.28 380 73.18 4.38,7 |                                |      |
| 7-ottelu <i>hallissa</i> | 5327        | <i>Jaakko Erkinheimo -81</i>                        | <i>Lahden Ahkera</i>           | 2009 |
|                          |             | 7,10 661 14.30 176 8,41 470 2.54,76                 |                                |      |
| 3000 m kävely            | 13.30,0     | Seppo-Juhani Savolainen -50                         | Lahden Urheilijat              | 1993 |
| 5000 m kävely            | 21.10,0     | Eero Heman -45                                      | Hollolan Nasta                 | 1992 |
| 10000 m kävely           | 45.25,62    | Janne Meriläinen -83                                | Lahden Ahkera                  | 2005 |
| 20000 m kävely           | 1:36.15,9   | Janne Meriläinen -83                                | Lahden Ahkera                  | 2005 |
| 10 km mt-kävely          | 45.45       | Janne Meriläinen -83                                | Lahden Ahkera                  | 2004 |
| 20 km mt-kävely          | 1.35.38     | Eero Heman -45                                      | Hollolan Nasta                 | 1991 |
| 30 km mt-kävely          | 2.47.45     | Seppo-Juhani Savolainen -50                         | Lahden Urheilijat              | 1993 |
| 50 km mt-kävely          | 4.55.01     | Seppo-Juhani Savolainen -50                         | Lahden Urheilijat              | 1993 |

|                                    |          |   |      |
|------------------------------------|----------|---|------|
| 4x100 m                            | 40,75    | Lahden Ahkera (Harri Nevavuo -57, Jari Rinne -61, Pekka Hamberg -60, Jarmo Kärnä -58)     | 1986 |
| 1000 m viesti                      | 1.55,45  | Lahden Ahkera (Harri Nevavuo -57, Pekka Hamberg -60, Jussi Riihelä -60, Jari Rinne -61)   | 1984 |
| 4x400 m                            | 3.11,01  | Lahden Ahkera (Jussi Riihelä -60, Jorma Härkönen -56, Pekka Hamberg -60, Jari Rinne -61)  | 1983 |
| 4x800 m                            | 7.22,13  | Lahden Ahkera (Antti Vasala -77, Jonas Hamm -80, Wilson Kirwa -74, Juha Kukkamoo -76)     | 2004 |
| 4x1500 m                           | 15.13,55 | Lahden Ahkera (Markku Kyyrönen -69, Vesa Siivonen -63, Sami Alanen -71, Ari Suhonen -65)  | 1993 |
| 4000 m viesti (1200+400+800+1600m) | 9.57,12  | Lahden Ahkera (Martti Siikaluoma -92, Lassi Kuva -00, Olli Ahlgren -01, Ossi Kekki -93)   | 2022 |
| M/N 4x1500 m                       | 16.44,16 | Lahden Ahkera (Sini Rajaniemi -04, Niko Putkinen -01, Nelli Nordlund -97, Ossi Kekki -93) | 2023 |

## **M 22**

|                          |             |                                     |                                |      |
|--------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------------------------|------|
| 60 m <i>hallissa</i>     | 6,71        | <i>Joni Rautanen -86</i>            | <i>Hollolan Urheilijat -46</i> | 2008 |
| 100 m                    | 10,44 +0,2  | Joni Rautanen -86                   | Hollolan Urheilijat -46        | 2008 |
| 150 m                    | 17,49 -0,8  | Matias Salminen -06                 | Lahden Ahkera                  | 2021 |
| 200 m                    | 21,26 +0,1  | Joni Rautanen -86                   | Hollolan Urheilijat -46        | 2007 |
| <i>hallissa</i>          | 21,14       | <i>Joni Rautanen -86</i>            | <i>Hollolan Urheilijat -46</i> | 2008 |
| 300 m                    | 34,35       | Joel Kuivaniemi -89                 | Myrskylän Myrsky               | 2006 |
| 400 m                    | 47,19       | Jari Rinne -91                      | Lahden Ahkera                  | 1983 |
| 600 m                    | 1.22,60     | Lassi Kuva -00                      | Lahden Ahkera                  | 2021 |
| 800 m                    | 1.47,46     | Juhani Sams -56                     | Joutsan Pommi                  | 1977 |
| 1000 m                   | 2.20,7      | Juhani Sams -56                     | Joutsan Pommi                  | 1978 |
| 1500 m                   | 3.40,6      | Juhani Sams -56                     | Joutsan Pommi                  | 1977 |
| Maili                    | 4.03,66     | Riku Marttinen -87                  | Heinolan Isku                  | 2009 |
| 2000 m                   | 5.32,03     | Matti Viren -87                     | Myrskylän Myrsky               | 2008 |
| 3000 m                   | 7.53,6      | Ismo Toukonen -54                   | Lahden Ahkera                  | 1976 |
| 5000 m                   | 13.29,8     | Lasse Viren -49                     | Myrskylän Myrsky               | 1971 |
| 10000 m                  | 28.17,4     | Lasse Viren -49                     | Myrskylän Myrsky               | 1971 |
| puolimaraton             | 1:08.43     | Walte Hautala -01                   | Lahden Ahkera                  | 2023 |
| maraton                  | 2:29.53     | Pertti Tiainen -54                  | Pertunmaan Ponnistajat         | 1976 |
| 60 m aj. <i>hallissa</i> | 7,72        | <i>Matti Niemi -76</i>              | <i>Padasjoen Yritys</i>        | 1997 |
| 110 m aj.                | 13,93 + 2,0 | Matti Niemi -76                     | Padasjoen Yritys               | 1997 |
| 200 m aj.                | 24,21 + 0,2 | Matti Niemi -76                     | Padasjoen Yritys               | 1996 |
| 300 m aj.                | 38,60       | Jaakko Aaltonen -74                 | Orimattilan Jymy               | 1994 |
| <i>hallissa</i>          | 37,88       | <i>Jaakko Aaltonen -74</i>          | <i>Orimattilan Jymy</i>        | 1996 |
| 400 m aj.                | 51,74       | Jaakko Aaltonen -74                 | Orimattilan Jymy               | 1996 |
| 3000 m ej.               | 8.24,45     | Ismo Toukonen -54                   | Lahden Ahkera                  | 1976 |
| Korkeus                  | 219         | Ari-Pekka Lattu -78                 | Lahden Ahkera                  | 1999 |
| Seiväs                   | 500         | Joonas Mikkonen -92                 | Lahden Ahkera                  | 2014 |
| Pituus                   | 759 + 1,8   | Ari Lahti -61                       | Heinolan Isku                  | 1983 |
| Kolmiloikka              | 15.58 + 1,1 | Jarno Poskela -73                   | Hartolan Voima                 | 1995 |
| Kuula                    | 17.99       | Kari Töyrylä -56                    | Lahden Sampo                   | 1978 |
| Kiekko                   | 56.56       | Sami Aartolahti -94                 | Lahden Ahkera                  | 2015 |
| Moukari                  | 62.81       | Juha Ravalt -81                     | Launeen Ärjy                   | 2002 |
| Keihäs um                | 76.68       | Marko Hyytiäinen -66                | Lahden Ahkera                  | 1987 |
| Keihäs vm                | 82.04       | Bengt Perälä -44                    | Lahden Ahkera                  | 1965 |
| 10-ottelu                | 7133        | Eemil Porvari 03                    | Hartolan Voima                 | 2023 |
| 7-ottelu <i>hallissa</i> | 5142        | <i>Kiril Popov -84</i>              | <i>Lahden Ahkera</i>           | 2004 |
|                          |             | 7,23 675 11.54 185 8,26 400 2.46,55 |                                |      |
| 5000m kävely             | 23.51,71    | Janne Meriläinen -83                | Lahden Ahkera                  | 2003 |
| <i>hallissa</i>          | 22.46,02    | Janne Meriläinen -83                | Lahden Ahkera                  | 2004 |
| 10000 m kävely           | 45.25,62    | Janne Meriläinen -83                | Lahden Ahkera                  | 2005 |
| 20000 m kävely           | 1.36.15,9   | Janne Meriläinen -83                | Lahden Ahkera                  | 2005 |
| 10 km mt-kävely          | 45.45       | Janne Meriläinen -83                | Lahden Ahkera                  | 2004 |
| 20 km mt-kävely          | 1.39.21     | Janne Meriläinen -83                | Lahden Ahkera                  | 2005 |

## M 19

|  |  |                       |                   |      |
|--|--|-----------------------|-------------------|------|
| 60 m hallissa  | 6,87   | Markus Tuomela -84    | Lahden Ahkera     | 2002 |
|  | 6,87   | Daniel Keane -03      | Lahden Ahkera     | 2022 |
| 100 m  | 10,69 + 2,0  | Markus Tuomela -84    | Lahden Ahkera     | 2002 |
| 150 m  | 17,49 -0,8   | Matias Salminen -06   | Lahden Ahkera     | 2021 |
| 200 m  | 21,60 + 2,0  | Markus Tuomela -84    | Lahden Ahkera     | 2002 |
| 300 m  | 34,35  | Joel Kuivaniemi -89   | Myrskylän Myrsky  | 2006 |
| 400 m  | 48,51  | Jari Rinne -61        | Lahden Ahkera     | 1980 |
| 600 m  | 1.24,89 i  | Matias Mononen -02    | Lahden Ahkera     | 2020 |
| hallissa   | 1.24,79  | Kalle Petrelius -94   | Lahden Ahkera     | 2011 |
| 800 m  | 1.49,64  | Juhani Sams -56       | Joutsan Pommi     | 1975 |
| 1000 m   | 2.30,1   | Markku Kyyrönen -69   | Lahden Ahkera     | 1987 |
| 1500 m   | 3.45,9   | Juhani Sams -56       | Joutsan Pommi     | 1975 |
| Maili  | 4.18,86  | Jari Tuominen -71     | Myrskylän Myrsky  | 1990 |
| hallissa   | 4.13,5   | Markku Kyyrönen -69   | Lahden Ahkera     | 1988 |
| 3000 m   | 8.09,6   | Raimo Kivinen -52     | Lahden Ahkera     | 1970 |
| hallissa   | 8.03,4   | Juhani Sams -56       | Joutsan Pommi     | 1975 |
| 5000 m   | 14.14,0  | Raimo Kivinen -52     | Lahden Ahkera     | 1971 |
| 10000 m  | 29.57,2  | Raimo Kivinen -52     | Lahden Ahkera     | 1971 |
| Puolimaraton   | 1:13.50  | Kalle Kolehmainen -71 | Lahden Urheilijat | 1990 |
| Maraton  | 2:39.37  | Olli Mellanen -54     | Lahden Ahkera     | 1973 |
| 60 m aj. 106,7 halli   | 8,06   | Matti Niemi -76       | Padasjoen Yritys  | 1995 |
| 60 m aj. 99,1 halli  | 7,88   | Matti Niemi -76       | Padasjoen Yritys  | 1995 |
| 110 m aj. 106,7  | 14,20 - 0,8  | Matti Niemi -76       | Padasjoen Yritys  | 1995 |
| 110 m aj. 99,1   | 13,93 + 1,8  | Matti Niemi -76       | Padasjoen Yritys  | 1995 |
| 200 m aj. 76,2   | 25,2 ?   | Heikki Mattila -45    | Joutsan Pommi     | 1964 |
| 300 m aj. 91,4   | 38,69  | Jaakko Aaltonen -74   | Orimattilan Jymy  | 1992 |
| hallissa   | 38,17  | Jaakko Aaltonen -74   | Orimattilan Jymy  | 1993 |
| 400 m aj. 91,4   | 53,22  | Jaakko Aaltonen -74   | Orimattilan Jymy  | 1993 |
| 1500 m ej.   | 4.09,19  | Markku Kyyrönen -69   | Lahden Ahkera     | 1987 |
| 2000 m ej.   | 5.44,03  | Markku Kyyrönen -69   | Lahden Ahkera     | 1987 |
| 3000 m ej.   | 8.55,54  | Markku Kyyrönen -69   | Lahden Ahkera     | 1988 |
| Korkeus  | 215  | Ari-Pekka Lattu -78   | Lahden Ahkera     | 1997 |
|  | 215  | Tomas Järvinen -05    | Lahden Ahkera     | 2023 |
| Seiväs   | 496  | Kimmo Nikula -67      | Asikkalan Raikas  | 1985 |
| Pituus   | 747 + 0,1  | Joonas Makkonen -88   | Lahden Ahkera     | 2007 |
| Kolmiloikka  | 15.54 + 1,2  | Jarkko Hauta-aho -73  | Hartolan Voima    | 1992 |
| Kuula 7,26   | 15.34  | Kari Töyrylä -56      | Lahden Sampo      | 1975 |
| Kuula 6/6,25   | 16.55  | Kari Töyrylä -56      | Lahden Sampo      | 1975 |
| Kiekko 2   | 49.96  | Olli Takala -95       | Lahden Ahkera     | 2014 |
| Kiekko 1,75  | 54.81  | Olli Takala -95       | Lahden Ahkera     | 2014 |
| Moukari 7,26   | 60.97  | Juha Ravalt -81       | Launeen Ärjy      | 2000 |
| Moukari 6/6,25   | 66.76  | Juha Ravalt -81       | Launeen Ärjy      | 2000 |
| Keihäs 800 um  | 73.29  | Pasi Kuusinen -81     | Heinolan Isku     | 2000 |
| Keihäs 800 vm  | 79.76  | Marko Hyytiäinen -66  | Lahden Ahkera     | 1985 |
| Painonh. 11,34   | 16.99  | Onni Rustholkarhu -05 | Lahden Ahkera     | 2023 |
| 10-ottelu (miesten välineet)   | 6530   | Jesse Jokinen -88     | Sysmän Sisu       | 2007 |
|  | 11,63/+0,9 653/+1,2 11.41 172 52,90 15,53/+0,6 34.07 435 50.63 4.41,23 |                       |                   |      |
| 10-ottelu (100 m, pituus, kuula 6kg, korkeus, 400 m, 110 m aj. 99,1cm, kiekko 1,75kg, seiväs, keihäs 800g, 1500 m) | 6827   | Kiril Popov -84       | Lahden Ahkera     | 2003 |
|  | 11,83/-4,1 695/+2,8 11.99 189 51,78 14,07/+1,8 36.50 380 48.01 4.50,69 |                       |                   |      |
| 7-ottelu (miest.väl.) 4598   |  | Timo Mesiä -65        | Kosken Kuohu      | 1984 |
| sisärad  | 7,82 627 12.02 190 9,35 420 2.59,1                                     |                       |                   |      |
| 7-ottelu (60 m, pituus, kuula 6kg, korkeus, 60 m aj 99,1cm, seiväs, 1000 m)  |  |                       |                   |      |
| hallissa 5512  |  | Tomas Järvinen -05    | Lahden Ahkera     | 2023 |
|  | 7,13 690 12.28 210 8,11 450 3.01,27                                    |                       |                   |      |

|  |          |  |               |      |
|--|----------|--|---------------|------|
| Heitto 4-ottelu (kuula 6, kiekko 1,75, moukari 6, keihäs 800)              | 2723     | Pyry Selin -05   | Lahden Ahkera | 2022 |
|  |          | 13.75 40.62 54.23 49.84  |               |      |
| Heitto 5-ottelu (kuula 6, kiekko 1,75, moukari 6, keihäs 800, paino 11,34) | 3552     | Pyry Selin -05   | Lahden Ahkera | 2022 |
|  |          | 13.75 40.62 54.23 49.84 16.64  |               |      |
| 5000 m kävely  | 24.31,5  | Janne Meriläinen -83   | Lahden Ahkera | 2002 |
| 10000 m kävely   | 47.56,88 | Janne Meriläinen -83   | Lahden Ahkera | 2002 |
| 10 km mt-kävely  | 47.05    | Janne Meriläinen -83   | Lahden Ahkera | 2002 |
| 20 km mt-kävely  | 1.45.47  | Janne Meriläinen -83   | Lahden Ahkera | 2002 |
| 4x100 m  | 41,93    | Lahden Ahkera (Ahmed Jumaa -92, Samuli Lehtinen -93, Tuukka Salmi -93, Kalle Petrelius -94)      |               | 2011 |
| 1000 m viesti  | 2.02,2   | Lahden Ahkera (Kari Viren -46, Kari Skytz -46, Keijo Saario -47, Olli Penttilä -47)              |               | 1965 |
| 4x400 m  | 3.23,47  | Lahden Ahkera (Kalle Petrelius -94, Ahmed Jumaa -92, Tuukka Salmi -93, Samuli Lehtinen -93)      |               | 2011 |
| 3x800 m  | 5.51,06  | Kuhmoisten Kumu (Jere Virtanen -85, Jani Hurskainen -85, Roni Haimakka -85)                      |               | 2003 |
| 4x800 m  | 7.45,05  | Lahden Ahkera (Kimmo Vapamaa -69, Mika Vihervuori -69, Markku Kyyrönen -69, Jarkko Huttunen -69) |               | 1987 |
| 4x1500 m   | 16.10,6  | Lahden Ahkera (Ismo Toukonen -54, Seppo Pursiainen -53, Hannu Leppänen -53, Raimo Kivinen -52)   |               | 1971 |
| 4x100 m aj.  | 55,11    | Lahden Ahkera (Toni Pihlajamäki -83, Kiril Popov -84, Mikko Saukkola -83, Markus Tuomela -84)    |               | 2002 |

## **M 17**

|                            |             |                            |                         |      |
|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------|------|
| 60 m <i>hallissa</i>       | 6,98        | <i>Matias Salminen -06</i> | <i>Lahden Ahkera</i>    | 2023 |
| 100 m                      | 10,82 + 0,8 | Joel Kuivaniemi -89        | Myrskylän Myrsky        | 2006 |
|                            | 10,82 + 0,6 | Matias Salminen -06        | Lahden Ahkera           | 2023 |
| 150 m                      | 17,49 - 0,8 | Matias Salminen -06        | Lahden Ahkera           | 2021 |
| 200 m                      | 21,83 - 0,1 | Matias Salminen -06        | Lahden Ahkera           | 2023 |
| 300 m                      | 34,35       | Joel Kuivaniemi -89        | Myrskylän Myrsky        | 2006 |
| 400 m                      | 49,43       | Joonas Kumpulainen -06     | Orimattilan Jymy        | 2023 |
| 600 m                      | 1.20,03     | Joonas Kumpulainen -06     | Orimattilan Jymy        | 2023 |
| 800 m                      | 1.50,50     | Joonas Kumpulainen -06     | Orimattilan Jymy        | 2023 |
| 1000 m                     | 2.27,45     | Joonas Kumpulainen -06     | Orimattilan Jymy        | 2023 |
| 1500 m                     | 3.50,55     | Joonas Kumpulainen -06     | Orimattilan Jymy        | 2023 |
| Maili <i>hallissa</i>      | 4.24,2      | <i>Mika Vihervuori -69</i> | <i>Lahden Ahkera</i>    | 1986 |
| 2000 m                     | 5.34,04     | Petri Teittinen -71        | Joutsan Pommi           | 1987 |
| 3000 m                     | 8.30,57     | Ossi Kekki -93             | Lahden Ahkera           | 2010 |
| 5000 m                     | 15.29,2     | Arto Virtanen -58          | Heinolan Isku           | 1975 |
| 10000 m                    | 32.27,4     | Arto Marttila -67          | Heinolan Isku           | 1984 |
| Puolimaraton               | 1:23.45     | Juuso Honkanen -03         | Nastolan Naseva         | 2020 |
| 60 m aj. 99,1 <i>halli</i> | 8,63        | <i>Mikko Markkanen -73</i> | <i>Nastolan Naseva</i>  | 1990 |
| 60 m aj. 91,4 <i>halli</i> | 8,12        | <i>Markus Tuomela -84</i>  | <i>Lahden Ahkera</i>    | 2001 |
| 100 m aj. 91,4             | 12,87 - 1,2 | Markus Tuomela -84         | Lahden Ahkera           | 2001 |
| 100 m aj. 99,1             | 13,7 ?      | Pertti Karjalainen -69     | Lahden Ahkera           | 1986 |
| 110 m aj. 106,7            | 16,42 - 0,6 | Pekka Kettunen -80         | Nastolan Naseva         | 1996 |
| 110 m aj. 99,1             | 14,79 + 0,2 | Anssi Nikula -69           | Orimattilan Jymy        | 1986 |
| 110 m aj. 91,4             | 13,85 - 0,5 | Markus Tuomela -84         | Lahden Ahkera           | 2001 |
| 200 m aj 76,2              | 26,9 ?      | Kari Tossavainen -48       | Joutsan Pommi           | 1964 |
|                            | 27,33 + 1,5 | Jesse Jokinen -88          | Sysmän Sisu             | 2003 |
| 300 m aj. 91,4             | 39,3        | Jukka Repo -53             | Orimattilan Toive       | 1980 |
| 300 m aj. 83,8             | 38,10       | Joni Rautanen -86          | Hollolan Urheilijat -46 | 2003 |
| 400 m aj. 91,4             | 56,01       | Jaakko Aaltonen -74        | Orimattilan Jymy        | 1991 |
| 400 m aj. 83,8             | 55,66       | Mikko Saarinen -77         | Orimattilan Jymy        | 1994 |
| 1500 m ej. 91,4            | 4.15,69     | Markku Kyyrönen -69        | Lahden Ahkera           | 1986 |
| 2000 m ej. 91,4            | 6.06,86     | Wilho Hautala -99          | Lahden Ahkera           | 2016 |
| 3000 m ej. 91,4            | 9.21,54     | Markku Kyyrönen -69        | Lahden Ahkera           | 1986 |

|   |   |   |                      |             |
|---|---|---|----------------------|-------------|
| Korkeus   | 210   | Kiril Popov -84   | Lahden Ahkera        | 2001        |
| Seiväs  | 475   | Kimmo Nikula -67  | Asikkalan Raikas     | 1984        |
| Pituus  | 734 - 0,5   | Markus Tuomela -84  | Lahden Ahkera        | 2001        |
| Kolmiloikka   | 14.83 +0,4  | Joska Tommola -99   | Lahden Ahkera        | 2016        |
| Kuula 7,26  | 14.40   | Teemu Manninen -79  | Orimattilan Jymy     | 1996        |
| Kuula 6/6,25  | 16.39   | Jari Laakso -72   | Orimattilan Jymy     | 1989        |
| Kuula 5/5,44  | 17.51   | Jari Laakso -72   | Orimattilan Jymy     | 1988        |
| Kiekko 2  | 49.62   | Olli Takala -95   | Lahden Ahkera        | 2012        |
| Kiekko 1,75   | 54.60   | Olli Takala -95   | Lahden Ahkera        | 2012        |
| Kiekko 1,5  | 62.95   | Olli Takala -95   | Lahden Ahkera        | 2012        |
| Moukari 7,26  | 56.86   | Juha Ravalt -81   | Launeen Ärjy         | 1998        |
| Moukari 6/6,25  | 65.32   | Juha Ravalt -81   | Launeen Ärjy         | 1998        |
| Moukari 5/5,44  | 69.88   | Juha Ravalt -81   | Launeen Ärjy         | 1998        |
| Keihäs 800 vm   | 71.44   | Yki Laine -65   | Heinolan Isku        | 1982        |
| Keihäs 800 um   | 67.49   | Eemil Porvari -03   | Hartolan Voima       | 2020        |
| Keihäs 700  | 77.14   | Eemil Porvari -03   | Hartolan Voima       | 2020        |
| Painonh. 11,34  | 16.41   | Onni Rustholkarhu -05   | Lahden Ahkera        | 2022        |
| 10-ottelu (miest.väl.)5662  |   | Kalle Ristola -60   | litin Pyrintö        | 1977        |
| 10-ottelu (100m, pituus, kuula 6, korkeus, 400m, 110 m aj. 99, kiekko 1,75, seiväs, keihäs 800, 1500m)  | 6220  | Eetu Taskinen -91   | Lahden Ahkera        | 2008        |
|   | 11,85/? 611/-0,6 13.02 175 51,83 17,93/+1,7 39.28 410 48.00 4.59,36     |   |                      |             |
| 10-ottelu (100m, pituus, kuula 5, korkeus, 400m, 110 m aj. 91,4, kiekko 1,5, seiväs, keihäs 700, 1500m) | 7370  | Eemil Porvari -03   | Hartolan Voima       | 2020        |
|   | 11,57/-0,1 686/0,0 13.95 185 51,10 14,99/+2,1 37.55 384 77.14 4.44,45   |   |                      |             |
| 10-ottelu (100m, pituus, kuula 5, korkeus, 300m, 110 m aj. 91,4, kiekko 1,5, seiväs, keihäs 700, 1000m) | 7491  | Eetu Taskinen -91   | Lahden Ahkera        | 2008        |
|   | 11,68/+1,8 660/+1,6 15.61 181 36,26 15,15/-0,5 46.25 i445 55.82 2.52,04 |   |                      |             |
| 7-ottelu (60m, pituus, kuula 5, korkeus, 60m aj. 91,4cm, seiväs, 1000m)                                 |   |   |                      |             |
| <i>hallissa 5033</i>  |   | <i>Eetu Taskinen -91</i>  | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>2008</i> |
|   |   | <i>7,43 646 14.85 169 8,50 460 3.02,18</i>  |                      |             |
| Heitto 4-ottelu (kuula 5, kiekko 1,5, moukari 5, keihäs 700)  | 2857  | Pyry Selin -05  | Lahden Ahkera        | 2022        |
|   |   | 15.16 43.26 53.37 50.39   |                      |             |
| Heitto 5-ottelu (kuula 5, kiekko 1,5, moukari 5, keihäs 700, paino 11,34)                               | 3554  | Pyry Selin -05  | Lahden Ahkera        | 2022        |
|   |   | 15.16 43.26 53.37 50.39 14.34   |                      |             |
| 5000 m kävely   | 32.45,0   | Jari Koskinen -65   | Lahden Urheilijat    | 1981        |
| 10000 m kävely  | 1.10.46,4   | Kari Halonen -69  | Lahden Ahkera        | 1986        |
| 10 km mt-kävely   | 56.30   | Jari Heikkonen -66  | Nastolan Naseva      | 1983        |
| 4x100 m   | 42,86   | Lahden Ahkera (Tobias Moreno -07, Touko Tarvonen -07, Santtu Kekkonen -07, Matias Salminen -06)       |                      | 2020        |
| 1000 m viesti   | 2.06,7  | Lahden Urheilijat (Pertti Lantti -45, Erkki Koivusilta -45, Jarmo Laitinen -44, Martti Marttinen -44) |                      | 1961        |
|   | 2.06,7  | Lahden Urheilijat (Pertti Serälä -47, Tapani Lankinen -47, Pentti Paalanen -48, Jouko Nurmi -47)      |                      | 1964        |
| 4x300 m   | 2.24,39   | Lahden Ahkera (Kalle Petrelius -94, Alekski Harju -94, Tuukka Salmi -93, Samuli Lehtinen -93)         |                      | 2010        |
| 4x400 m   | 3.35,9  | Orimattilan Jymy (Teemu Koponen -74, Teppo Arola -74, Jarmo Kumpulainen -74, Jaakko Aaltonen -74)     |                      | 1991        |
| 3x800 m   | 6.04,08   | Lahden Ahkera (Leevi Kallio -00, Janne Kanerva -99, Wilho Hautala -99)                                |                      | 2016        |
| 4x800 m   | 7.59,40   | Orimattilan Jymy (Teemu Koponen -74, Jarmo Kumpulainen -74, Teppo Arola -74, Jaakko Aaltonen -74)     |                      | 1991        |
| 4x100 m aj  | 54,88   | Lahden Ahkera (Elias Kemppainen -08, Juho Taavila -08, Touko Tarvonen -07, Markus Vainio -08)         |                      | 2023        |

## **M 16**

|                      |             |                            |                      |             |
|----------------------|-------------|----------------------------|----------------------|-------------|
| 60 m <i>hallissa</i> | 7,07        | <i>Tuukka Koskinen -03</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>2019</i> |
| 100 m                | 10,98 + 0,4 | Matias Salminen -06        | Lahden Ahkera        | 2022        |

|   |  |  |                      |             |
|---|--|--|----------------------|-------------|
| 150 m   | 17,49 - 0,8  | Matias Salminen -06                        | Lahden Ahkera        | 2021        |
| 200 m   | 22,06 + 2,0  | Joel Kuivaniemi -89                        | Myrskylän Myrsky     | 2005        |
| 300 m   | 35,32  | Kalle Petrelius -94                        | Lahden Ahkera        | 2010        |
| 400 m   | 49,89  | Kalle Petrelius -94                        | Lahden Ahkera        | 2010        |
| 600 m   | 1.26,18 i  | Aleksi Rajaniemi -03                       | Lahden Ahkera        | 2019        |
| 800 m   | 1.55,37  | Joonas Kumpulainen -06                     | Orimattilan Jymy     | 2022        |
| 1000 m  | 2.36,6   | Hannu Theman -49                           | Lahden Urheilijat    | 1965        |
| 1500 m  | 4.04,09  | Markku Kyyrönen -69                        | Lahden Ahkera        | 1985        |
| Maili <i>hallissa</i>   | <i>4.34,5</i>  | <i>Markku Kyyrönen -69</i>                 | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>1985</i> |
| 2000 m  | 5.34,04  | Petri Teittinen -71                        | Joutsan Pommi        | 1987        |
| 3000 m  | 8.47,6   | Petri Teittinen -71                        | Joutsan Pommi        | 1987        |
| 5000 m  | 15.45,92   | Turo Inkiläinen -80                        | Kuhmoisten Kumu      | 1996        |
| 10000 m   | 33.36,0  | Arto Virtanen -58                          | Heinolan Isku        | 1974        |
| 60 m aj. 91,4 <i>halli</i>  | <i>8,21</i>  | <i>Markus Tuomela -84</i>                  | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>2000</i> |
| 100 m aj. 91,4  | 13,45 + 1,2  | Markus Tuomela -84                         | Lahden Ahkera        | 2000        |
| 110 m aj. 106,7   | 16,42 - 0,6  | Pekka Kettunen -80                         | Nastolan Naseva      | 1996        |
| 110 m aj. 99,1  | 15,25 + 1,4  | Mikko Markkanen -73                        | Nastolan Naseva      | 1989        |
| 110 m aj. 91,4  | 14,86 + 0,8  | Markus Vierumäki -91                       | Lahden Ahkera        | 2007        |
|   | 14,86 - 0,8  | Samuli Lehtinen -93                        | Lahden Ahkera        | 2009        |
| 200 m aj. 76,2  | 26,9   | Kari Tossavainen -48                       | Joutsan Pommi        | 1964        |
|   | 27,33 + 1,5  | Jesse Jokinen -88                          | Sysmän Sisu          | 2003        |
| 300 m aj. 91,4  | 43,88  | Harri Huhtanen -66                         | Lahden Sampo         | 1982        |
| 300 m aj. 83,8  | 40,57  | Jesse Jokinen -88                          | Sysmän Sisu          | 2004        |
| 300 m aj. 76,2  | 39,0   | Pertti Karjalainen -69                     | Lahden Ahkera        | 1985        |
| 400 m aj. 91,4  | 59,4   | Aarno Lahtinen -58                         | Lahden Urheilijat    | 1974        |
| 400 m aj. 83,8  | 59,09  | Tuukka Ingers -03                          | Lahden Ahkera        | 2019        |
| 1500 m ej. 91,4   | 4.21,88  | Markku Kyyrönen -69                        | Lahden Ahkera        | 1985        |
| 2000 m ej. 91,4   | 6.09,72  | Wilho Hautala -99                          | Lahden Ahkera        | 2015        |
| 3000 m ej. 91,4   | 10.42,5  | Teuvo Slant -50                            | Joutsan Pommi        | 1965        |
| Korkeus   | 202  | Petri Rautavirta -78                       | Nastolan Naseva      | 1994        |
| Seiväs  | 450  | Kimmo Nikula -67                           | Asikkalan Raikas     | 1983        |
| Pituus  | 695 - 0,5  | Vesa Tiensuu -71                           | Lahden Urheilijat    | 1987        |
| 3-loikka  | 14.31 + 0,5  | Vesa Tiensuu -71                           | Lahden Urheilijat    | 1987        |
| Kuula 7,26  | 13.99  | Jari Laakso -72                            | Orimattilan Jymy     | 1988        |
| Kuula 6/6,25  | 15.85  | Jari Laakso -72                            | Orimattilan Jymy     | 1988        |
| Kuula 5/5,4   | 17.51  | Jari Laakso -72                            | Orimattilan Jymy     | 1988        |
| Kiekko 2  | 43.40  | Olli Takala -95                            | Lahden Ahkera        | 2011        |
| Kiekko 1,75   | 48.78  | Olli Takala -95                            | Lahden Ahkera        | 2011        |
| Kiekko 1,5  | 55.53  | Olli Takala -95                            | Lahden Ahkera        | 2011        |
| Moukari 7,26  | 51.78  | Juha Ravalt -81                            | Launeen Ärjy         | 1997        |
| Moukari 6/6,25  | 54.96  | Juha Ravalt -81                            | Launeen Ärjy         | 1997        |
| Moukari 5/5,4   | 64.90  | Juha Ravalt -81                            | Launeen Ärjy         | 1997        |
| Keihäs 800 um   | 63.50  | Pauli Piiparinen -79                       | Iitin Pyrintö        | 1995        |
| Keihäs 700  | 76.45  | Eemil Porvari -03                          | Hartolan Voima       | 2019        |
| Keihäs 600 um   | 75.10  | Eemil Porvari -03                          | Hartolan Voima       | 2018        |
| Keihäs 600 vm   | 73.62  | Pauli Piiparinen -79                       | Iitin Pyrintö        | 1995        |
| Painonh. 11,34  | 15.65  | Onni Rustholkarhu -05                      | Lahden Ahkera        | 2021        |
| 10-ottelu (100m, pituus, kuula 5, korkeus, 400 m, 110 m aj. 91,4, kiekko 1,5, seiväs, keihäs 700,1500m) | 6844   | Eemil Porvari -03                          | Hartolan Voima       | 2019        |
|   | 11,67/+1,4 673/+3,8 12.40 182 51,43 15,13/+1,0 31.90 350 64.75 4.33,14 |  |                      |             |
| 7-ottelu (60m, pituus, kuula 5, korkeus, 60m aj. 91,4, seiväs, 1000m)                                   |  |  |                      |             |
| <i>hallissa</i>   | <i>4645</i>  | <i>Joska Tommola -99</i>                   | <i>Lahden Ahkera</i> | <i>2015</i> |
|   |  | <i>7,24 628 12.95 173 8,42 340 3.03,69</i> |                      |             |
| Heitto 4-ottelu (kuula 5, kiekko 1,5, moukari 5, keihäs 700)  | 2277   | Pyry Selin -05                             | Lahden Ahkera        | 2021        |
|   |  | 12.41 37.19 41.84 43.70                    |                      |             |
| Heitto 5-ottelu (kuula 5, kiekko 1,5, moukari 5, keihäs 700, paino 11,34)                               | 2954   | Onni Rustholkarhu -05                      | Lahden Ahkera        | 2021        |
|   |  | 13.12 41.15 46.20 28.01 14.49              |                      |             |
| 3000 m käv.   | 16.25,0  | Juha Rantala -70                           | Kuhmoisten Kumu      | 1986        |
| 5000 m käv.   | 28.52,6  | Ville Vickholm -71                         | Lapinjärven Lukko    | 1987        |

|               |         |   |      |
|---------------|---------|---|------|
| 4x100 m       | 45,03   | Lahden Ahkera (Janne Sillgren -70, Petri Korhonen -70, Ari-Pekka Forsback -70, Harri Ovaskainen -70)  | 1986 |
| 1000 m viesti | 2.08,4  | Orimattilan Jymy  | 1980 |
| 4x300 m       | 2.29,68 | Lahden Ahkera (Janne Virtapohja -69, Mika Vihervuori -69, Petri Korhonen -70, Pertti Karjalainen -69) | 1985 |
| 3x800 m       | 6.25,62 | Lahden Ahkera (Kalle Piira -90, Toni Ailama -90, Hannu Granberg -90)                                  | 2006 |
| 4x800 m       | 8.11,16 | Lahden Ahkera (Kimmo Vapamaa -69, Jarkko Huttunen -69, Markku Kyyrönen -69, Mika Vihervuori -69)      | 1985 |
| 4x100 m aj    | 54,88   | Lahden Ahkera (Elias Kemppainen -08, Juho Taavila -08, Touko Tarvonen -07, Markus Vainio -08)         | 2023 |

## N

|                     |               |  |                         |      |
|---------------------|---------------|--|-------------------------|------|
| 60 m hallissa       | 7,41          | <i>Seyi Omojuwa -85</i>                                | <i>Lahden Ahkera</i>    | 2008 |
| 100 m               | 11,69 ?       | Tuula Rautanen -42                                     | Hollolan Urheilijat -46 | 1973 |
|                     | 11,79 + 2,0   | Auli Marttinen-Palmer -61                              | Lahden Ahkera           | 1988 |
| 150 m               | 18,39 i       | Laura Loponen -04                                      | Lahden Ahkera           | 2023 |
| 200 m               | 23,6 + 0,5    | Tuula Rautanen -42                                     | Hollolan Urheilijat -46 | 1973 |
|                     | 24,05 + 0,5   | Auli Marttinen-Palmer -61                              | Lahden Ahkera           | 1988 |
| 300 m               | 39,97         | Aino Paunonen -92                                      | Myrskylän Myrsky        | 2009 |
|                     | 39,97         | Neea Honkala -95                                       | Lahden Ahkera           | 2012 |
| hallissa            | 39,15         | <i>Sanna Aaltonen -81</i>                              | <i>Lahden Ahkera</i>    | 2009 |
| 400 m               | 53,26         | Aila Haikkonen -62                                     | Lahden Ahkera           | 1995 |
| 600 m               | 1.31,35       | Veera Perälä -00                                       | Lahden Ahkera           | 2021 |
| 800 m               | 2.01,77       | Satu Jääskeläinen -70                                  | Lahden Ahkera           | 1993 |
| 1000 m              | 2.45,07       | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2019 |
| hallissa            | 2.42,33       | <i>Marjo Venäläinen -71</i>                            | <i>Lahden Ahkera</i>    | 1999 |
| 1500 m              | 4.01,23       | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2021 |
| Maili               | 4.23,38       | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2021 |
| 2000 m              | 5.36,06       | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2021 |
| 3000 m              | 8.51,69       | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2014 |
| 5000 m              | 15.31,15      | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2016 |
| 10000 m             | 34.21,89      | Pia Ruotsalainen -74                                   | Asikkalan Raikas        | 1992 |
| Tunninjuoksu        | 16145 m       | Kaisa Lettojärvi -62                                   | Lahden Ahkera           | 2003 |
| Puolimaraton        | 1:13.57       | Kristiina Mäki -91                                     | Lahden Ahkera           | 2022 |
| Maraton             | 2:47.55       | Kaisa Lettojärvi -62                                   | Lahden Ahkera           | 2003 |
| 60 m aj. 83,8 halli | 8,32          | <i>Viivi Avikainen -87</i>                             | <i>Lahden Ahkera</i>    | 2016 |
| 100 m aj. 83,8      | 13,13 + 0,2   | Hanna Korell -79                                       | Lahden Ahkera           | 2005 |
| 200 m aj. 76,2      | 28,92 - 1,0   | Venla Paunonen -90                                     | Myrskylän Myrsky        | 2005 |
| 300 m aj. 76,2      | 42,51         | Hanna Toivonen -79                                     | Lahden Ahkera           | 1995 |
| hallissa            | 42,51         | <i>Auli Marttinen-Palmer -61</i>                       | <i>Lahden Ahkera</i>    | 1993 |
| 400 m aj. 76,2      | 60,16         | Laura Loponen -04                                      | Lahden Ahkera           | 2023 |
| 1500 m ej.          | 4.51,53       | Pinja Kotinurmi -02                                    | Lahden Ahkera           | 2016 |
| 2000 m ej.          | 6.44,47       | Aino Kuljukka -99                                      | Lahden Ahkera           | 2016 |
| 3000 m ej.          | 10.11,73      | Nelli Nordlund -97                                     | Lahden Ahkera           | 2023 |
| Korkeus             | 190           | Heta Tuuri -95   | Lahden Ahkera           | 2022 |
| Seiväs              | 400           | Reetta Hämäläinen -92                                  | Lahden Ahkera           | 2009 |
| Pituus              | 660 ?         | Tuula Rautanen -42                                     | Hollolan Urheilijat -46 | 1973 |
|                     | 655 + 0,5     | Tuula Rautanen -42                                     | Hollolan Urheilijat -46 | 1974 |
| Kolmiloikka         | 14.64 -0,4 SE | Kristiina Mäkelä -92                                   | Orimattilan Jymy        | 2022 |
| Kuula               | 15.66         | Marjatta Mäkinen-Kuuluvainen -42                       | Asikkalan Raikas        | 1965 |
| Kiekko              | 57.34         | Sinikka Riihelä-Salminen -54                           | Lahden Ahkera           | 1982 |
| Moukari             | 62.95         | Annika Nurminen -87                                    | Hartolan Voima          | 2007 |
| Keihäs um           | 61.61         | Heli Rantanen -70                                      | Lammin Säkiä            | 1999 |
| Keihäs vm           | 67.94         | Heli Rantanen -70                                      | Lammin Säkiä            | 1996 |
| Painonh. 9,07       | 13.13         | Sinja Johansson -05                                    | Joutsan Pommi           | 2023 |
| Olympiapaino15,88   | 8.63          | Mirja Kokko -61  | LahtiSport              | 2014 |
| 7-ottelu            | 5387          | Sari Hynninen -67                                      | Kuhmoisten Kumu         | 1989 |
|                     |               | 14,62/+2,0 171 11.60 25,83/+2,6 570/+1,7 41.70 2.19,12 |                         |      |

|   |             |   |                          |      |
|---|-------------|---|--------------------------|------|
| 5-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m)         |             |   |                          |      |
| <i>hallissa</i> 3818                                    |             | <i>Sari Hynninen -67</i>  | <i>Kuhmoisten Kumu</i>   | 1989 |
|   |             | 9,00 166 12.44 555 2.31,27  |                          |      |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)        |             |   |                          |      |
| 2405  |             | Jenni Kangas -92  | Lahden Ahkera            | 2023 |
|   |             | 12.17 34.13 28.84 42.96   |                          |      |
| Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino) |             |   |                          |      |
| 2736  |             | Alice Koskelainen -05   | Lahden Ahkera            | 2023 |
|   |             | 8.77 33.23 38.96 29.86 11.80  |                          |      |
| 3000 m kävely   | 13.12,6     | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1986 |
| <i>hallissa</i> 13.08,43                                |             | <i>Mirva Hämäläinen -62</i>   | <i>Lahden Urheilijat</i> | 1987 |
| 5000 m kävely   | 21.55,91    | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1990 |
| 10000 m kävely  | 45.51,3     | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1990 |
| 20000 m kävely  | 1.42.33,6   | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1987 |
| 5 km mt-kävely  | 22.03,0     | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1988 |
| 10 km mt-kävely   | 44.53,4     | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1988 |
| 20 km mt-kävely   | 1.36.10     | Mirva Hämäläinen -62  | Lahden Urheilijat        | 1987 |
| 4x100 m   | 46,17       | Lahden Ahkera (Hanna Korell -79, Seyi Omojuwa -85, Maisa Korri -86, Noora Pesola -87)             |                          | 2007 |
| 1000 m viesti   | 2.15,88     | Lahden Ahkera (Paula Lindeberg -70, Auli Marttinen -61, Satu Tallberg -70, Aila Haikkonen -62)    |                          | 1988 |
| 4x200 m   | 1.42,48     | Lahden Ahkera (Mirka Maunula -76, Auli Marttinen -61, Hannele Koskela -66, Aila Haikkonen -62)    |                          | 1992 |
| 4x400 m   | 3.39,64     | Lahden Ahkera (Satu Tallberg -70, Auli Palmer -61, Satu Jääskeläinen -70, Aila Haikkonen -62)     |                          | 1993 |
| 4x800 m   | 8.47,43     | Lahden Ahkera (Susann Kalandar -73, Minna Rasimus -75, Marjo Venäläinen -71, Monika Kinnunen -70) |                          | 1999 |
| 4000 m viesti (1200+400+800+1600m)                      | 11.17,85 SE | Lahden Ahkera (Emilia Jousimaa -93, Veera Perälä -00, Helmi Vuorimaa -00, Ilona Mononen -03)      |                          | 2022 |
| M/N 4x1500 m  | 16.47,18    | Lahden Ahkera (Martti Siikaluoma -92, Emilia Jousimaa -93, Ossi Kekki -93, Ilona Mononen -03)     |                          | 2023 |

## **N 22**

|                                 |             |                              |                        |      |
|---------------------------------|-------------|------------------------------|------------------------|------|
| 60 m <i>hallissa</i>            | 7,47        | <i>Seyi Omojuwa -85</i>      | <i>Lahden Ahkera</i>   | 2007 |
| 100 m                           | 11,81 + 0,9 | Seyi Omojuwa -85             | Lahden Ahkera          | 2007 |
| 150 m                           | 18,39 i     | Laura Loponen -04            | Lahden Ahkera          | 2023 |
| 200 m                           | 24,30 - 0,4 | Seyi Omojuwa -85             | Lahden Ahkera          | 2007 |
| 300 m                           | 39,97       | Aino Paunonen -92            | Myrskylän Myrsky       | 2009 |
|                                 | 39,97       | Neea Honkala -95             | Lahden Ahkera          | 2012 |
| <i>hallissa</i>                 | 39,41       | <i>Virpi Pyrhönen -72</i>    | <i>Nastolan Naseva</i> | 1990 |
| 400 m                           | 55,68       | Maisa Korri -86              | Lahden Ahkera          | 2007 |
| 600 m                           | 1.31,35     | Veera Perälä -00             | Lahden Ahkera          | 2021 |
| 800 m                           | 2.04,33     | Venla Saarelma -74           | Asikkalan Raikas       | 1996 |
| 1000 m                          | 2.51,50     | Helmi Vuorimaa -00           | Lahden Ahkera          | 2022 |
| 1500 m                          | 4.14,79     | Ilona Mononen -03            | Lahden Ahkera          | 2023 |
| maili <i>hallissa</i>           | 4.50,4      | <i>Annamaija Mattila -72</i> | <i>Lahden Ahkera</i>   | 1990 |
| 2000 m                          | 6.23,60     | Pinja Kotinurmi -02          | Lahden Ahkera          | 2017 |
| 3000 m                          | 9.02,00     | Ilona Mononen -03            | Lahden Ahkera          | 2022 |
| 5000 m                          | 15.41,82    | Ilona Mononen -03            | Lahden Ahkera          | 2023 |
| 10000 m                         | 34.21,89    | Pia Ruotsalainen -74         | Asikkalan Raikas       | 1992 |
| Puolimaraton                    | 1:21.58     | Natalija Nylund -97          | Lahden Ahkera          | 2019 |
| maraton                         | 2:56.17     | Natalija Nylund -97          | Lahden Ahkera          | 2019 |
| 60 m aj. 83,8 <i>halli</i> 8,56 |             | <i>Kia Kemppainen -00</i>    | <i>Lahden Ahkera</i>   | 2019 |
| 100 m aj. 83,8                  | 13,79 - 0,4 | Kati Karhula -78             | Lahden Ahkera          | 1999 |
| 200 m aj. 76,2                  | 28,92 - 1,0 | Venla Paunonen -90           | Myrskylän Myrsky       | 2005 |
| 300 m aj. 76,2                  | 42,51       | Hanna Toivonen -79           | Lahden Ahkera          | 1995 |
| 400 m aj. 76,2                  | 60,16       | Laura Loponen -04            | Lahden Ahkera          | 2023 |

|   |            |  |                        |             |
|---|------------|--|------------------------|-------------|
| 1500 m ej.  | 4.51,53    | Pinja Kotinurmi -02                                    | Lahden Ahkera          | 2016        |
| 2000 m ej.  | 6.44,47    | Aino Kuljukka -99                                      | Lahden Ahkera          | 2016        |
| 3000 m ej.  | 10.12,64   | Ilona Mononen -03                                      | Lahden Ahkera          | 2023        |
| Korkeus   | 189        | Marita Pakarinen-Lång -67                              | Lahden Kaleva          | 1988        |
| Seiväs  | 400        | Reetta Hämäläinen -92                                  | Lahden Ahkera          | 2009        |
| Pituus  | 646 + 1,7  | Noora Pesola -87                                       | Lahden Ahkera          | 2008        |
| Kolmiloikka   | 13.70 -0,5 | Kristiina Mäkelä -92                                   | Orimattilan Jymy       | 2014        |
| Kuula   | 14.44      | Marjatta Mäkinen -42                                   | Asikkalan Raikas       | 1964        |
| Kiekko  | 54.87      | Anita Hietalahti -77                                   | Lahden Ahkera          | 1999        |
| Moukari   | 62.95      | Annika Nurminen -87                                    | Hartolan Voima         | 2007        |
| Keihäs um   | 49.59      | Milja Lusila -87                                       | Asikkalan Raikas       | 2007        |
| Keihäs vm   | 64.66      | Heli Rantanen -70                                      | Lammin Säkiä           | 1991        |
| Painonh. 9,07   | 13.13      | Sinja Johansson -05                                    | Joutsan Pommi          | 2023        |
| 7-ottelu  | 5387       | Sari Hynninen -67                                      | Kuhmoisten Kumu        | 1989        |
|   |            | 14,62/+2,0 171 11.60 25,83/+2,6 570/+1,7 41.70 2.19,12 |                        |             |
| 5-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m)         |            |  |                        |             |
| <i>hallissa 3818</i>                                    |            | <i>Sari Hynninen -67</i>                               | <i>Kuhmoisten Kumu</i> | <i>1989</i> |
|   |            | <i>9,00 166 12.44 555 2.31,27</i>                      |                        |             |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)        |            |  |                        |             |
| 2201  |            | Alice Koskelainen -05                                  | Lahden Ahkera          | 2023        |
|   |            | 8.77 33.23 41.95 29.86                                 |                        |             |
| Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino) |            |  |                        |             |
| 2736  |            | Alice Koskelainen -05                                  | Lahden Ahkera          | 2023        |
|   |            | 8.77 33.23 38.96 29.86 11.80                           |                        |             |
| 3000 m kävely   | 14.09,75   | Taru-Tuulikki Stenvall -77                             | Nastolan Naseva        | 1993        |
| 5000 m kävely   | 24.31,3    | Taru-Tuulikki Stenvall -77                             | Nastolan Naseva        | 1992        |
| 5 km mt-kävely  | 24.29      | Taru-Tuulikki Stenvall -77                             | Nastolan Naseva        | 1991        |
| 10 km mt-kävely   | 52.12      | Taru-Tuulikki Stenvall -77                             | Nastolan Naseva        | 1993        |

## **N 19**

|                                 |             |                       |                  |      |
|---------------------------------|-------------|-----------------------|------------------|------|
| 60 m <i>hallissa</i>            | 7,55        | Noora Pesola -87      | Lahden Ahkera    | 2006 |
| 100 m                           | 11,90 + 1,5 | Tiina Leppäkoski -90  | Lahden Ahkera    | 2009 |
| 150 m                           | 18,39 i     | Laura Loponen -04     | Lahden Ahkera    | 2023 |
| 200 m                           | 24,37 - 0,6 | Tiina Leppäkoski -90  | Lahden Ahkera    | 2009 |
| 300 m                           | 39,97       | Aino Paunonen -92     | Myrskylän Myrsky | 2009 |
|                                 | 39,97       | Neea Honkala -95      | Lahden Ahkera    | 2012 |
| <i>hallissa</i>                 | 39,41       | Virpi Pyrhönen -72    | Nastolan Naseva  | 1990 |
| 400 m                           | 55,90       | Aino Paunonen -92     | Myrskylän Myrsky | 2009 |
| 600 m                           | 1.34,09     | Ilona Mononen -03     | Lahden Ahkera    | 2020 |
| 800 m                           | 2.07,57     | Ilona Mononen -03     | Lahden Ahkera    | 2021 |
| 1000 m                          | 2.55,85     | Inka Peltola -07      | Lahden Ahkera    | 2020 |
| 1500 m                          | 4.16,17     | Ilona Mononen -03     | Lahden Ahkera    | 2022 |
| maili <i>hallissa</i>           | 4.50,4      | Annamajja Mattila -72 | Lahden Ahkera    | 1990 |
| 2000 m                          | 6.23,60     | Pinja Kotinurmi -02   | Lahden Ahkera    | 2017 |
| 3000 m                          | 9.02,00     | Ilona Mononen -03     | Lahden Ahkera    | 2022 |
| 5000 m                          | 15.43,20    | Ilona Mononen -03     | Lahden Ahkera    | 2022 |
| 10000 m                         | 34.21,89    | Pia Ruotsalainen -74  | Asikkalan Raikas | 1992 |
| Puolimaraton                    | 1:26.16     | Salla Laukkanen -00   | Lahden Ahkera    | 2018 |
| 60 m aj. 83,8 <i>halli 8,56</i> |             | Kia Kemppainen -00    | Lahden Ahkera    | 2019 |
| 100 m aj. 83,8                  | 14,04 + 0,4 | Kati Poikselkä -78    | Lahden Ahkera    | 1994 |
| 200 m aj. 76,2                  | 28,92 - 1,0 | Venla Paunonen -90    | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 300 m aj. 76,2                  | 42,51       | Hanna Toivonen -79    | Lahden Ahkera    | 1995 |
| 400 m aj. 76,2                  | 60,16       | Laura Loponen -04     | Lahden Ahkera    | 2023 |
| 1500 m ej.                      | 4.51,53     | Pinja Kotinurmi -02   | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 2000 m ej.                      | 6.44,47     | Aino Kuljukka -99     | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 3000 m ej.                      | 10.22,77    | Emma Hyyppä -95       | Lahden Ahkera    | 2014 |
| Korkeus                         | 185         | Heta Tuuri -95        | LahdA            | 2014 |
| Seiväs                          | 400         | Reetta Hämäläinen -92 | Lahden Ahkera    | 2009 |
| Pituus                          | 629 + 1,5   | Noora Pesola -87      | Lahden Ahkera    | 2006 |

|   |            |  |                         |      |
|---|------------|--|-------------------------|------|
| Kolmiloikka   | 13.67 -1,8 | Kristiina Mäkelä -92   | Orimattilan Jymy        | 2011 |
| Kuula   | 14.57      | Annukka Vainonen -03   | litin Pyrintö           | 2021 |
| Kiekko  | 47.59      | Annukka Vainonen -03   | litin Pyrintö           | 2021 |
| Moukari   | 62.15      | Annika Nurminen -87  | Hartolan Voima          | 2006 |
| Keihäs um   | 47.56      | Milja Lusila -87   | Asikkalan Raikas        | 2005 |
| Keihäs vm   | 54.74      | Heli Rantanen -70  | Lammin Säkiä            | 1989 |
| Painonh. 9,07   | 13.13      | Sinja Johansson -05  | Joutsan Pommi           | 2023 |
| 7-ottelu  | 5077       | Sari Hynninen -67  | Kuhmoisten Kumu         | 1986 |
|   |            | 15,06/- 0,6 172 11.71 26,64/-1,6 573/+0,6 28.20 2.24,11  |                         |      |
| 5-ottelu (60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m)         |            |  |                         |      |
| <i>hallissa</i>   | 3578       | <i>Kristiina Mäkelä -92</i>  | <i>Orimattilan Jymy</i> | 2011 |
|   |            | 9,31 171 9.88 552 2.34,51  |                         |      |
| Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)        | 2201       | Alice Koskelainen -05  | Lahden Ahkera           | 2023 |
|   |            | 8.77 33.23 41.95 29.86   |                         |      |
| Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino) | 2736       | Alice Koskelainen -05  | Lahden Ahkera           | 2023 |
|   |            | 8.77 33.23 38.96 29.86 11.80   |                         |      |
| 3000 m kävely   | 14.09,75   | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva         | 1993 |
| 5000 m kävely   | 24.31,3    | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva         | 1992 |
| 5 km mt-kävely  | 24.29      | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva         | 1991 |
| 10 km mt-kävely   | 52.12      | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva         | 1993 |
| 4x100 m   | 47,66      | Lahden Ahkera (Kaisa Nurme -94, Neea Honkala -95, Moona Heiskari -94, Jenna Pihkola -94)             |                         | 2013 |
| 1000 m viesti   | 2.22,26    | Lahden Ahkera (Heli Hämäläinen -68, Jaana Sintonen -69 Mari Patsar -69, Pia Siikanen -68)            |                         | 1985 |
| 4x400 m   | 3.53,25    | Lahden Ahkera (Kaisa Nurme -94, Moona Heiskari -94, Jenna Pihkola -94, Neea Honkala -95)             |                         | 2013 |
| 3x800 m   | 6.46,36    | Lahden Ahkera (Kati Pelttonen -73, Carita Lampinen -73, Annamajja Mattila -72)                       |                         | 1989 |
| 4x800 m   | 9.38,66    | Asikkalan Raikas (Siru Salmenniemi -75, Pia Ruotsalainen -74, Gisela Broder -74, Venla Saarelma -74) |                         | 1992 |
| 4x100 m aj.   | 57,70      | Lahden Ahkera (Enni Hannula -78, Hanna Toivonen -79, Kati Karhula -78, Kati Poikselkä -78)           |                         | 1995 |

## **N 17**

|                            |             |                             |                      |      |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|----------------------|------|
| 60 m <i>hallissa</i>       | 7,60        | Noora Pesola -87            | Lahden Ahkera        | 2004 |
| 100 m                      | 11,93 - 0,4 | Noora Pesola -87            | Lahden Ahkera        | 2003 |
| 150 m                      | 19,11 -1,3  | Kia Kemppainen -00          | Lahden Ahkera        | 2016 |
| 200 m                      | 24,61 + 2,0 | Virpi Pyrhönen -72          | Nastolan Naseva      | 1989 |
| 300 m                      | 39,97       | Aino Paunonen -92           | Myrskylän Myrsky     | 2009 |
|                            | 39,97       | Neea Honkala -95            | Lahden Ahkera        | 2012 |
| 400 m                      | 55,90       | Aino Paunonen -92           | Myrskylän Myrsky     | 2009 |
| 600 m                      | 1.34,09     | Ilona Mononen -03           | Lahden Ahkera        | 2020 |
| 800 m                      | 2.09,34     | Ilona Mononen -03           | Lahden Ahkera        | 2020 |
| 1000 m                     | 2.55,85     | Inka Peltola -07            | Lahden Ahkera        | 2020 |
| 1500 m                     | 4.24,59     | Ilona Mononen -03           | Lahden Ahkera        | 2020 |
| 2000 m                     | 6.23,60     | Pinja Kotinurmi -02         | Lahden Ahkera        | 2017 |
| 3000 m                     | 9.22,87     | Pia Ruotsalainen -74        | Asikkalan Raikas     | 1991 |
| 5000 m                     | 16.24,25    | Pia Ruotsalainen -74        | Asikkalan Raikas     | 1991 |
| 10000 m                    | 34.43,79    | Pia Ruotsalainen -74        | Asikkalan Raikas     | 1991 |
| Puolimaraton               | 1:27.34     | Salla Laukkanen -00         | Lahden Ahkera        | 2017 |
| 60 m aj. 83,8 <i>halli</i> | 8,72        | <i>Kati Poikselkä -78</i>   | <i>Lahden Ahkera</i> | 1995 |
| 60 m aj. 76,2 <i>halli</i> | 8,55        | <i>Sini Kumpulainen -82</i> | <i>Lahden Ahkera</i> | 1999 |
| 80 m aj. 76,2              | 11,67 -2,9  | Venla Paunonen -90          | Myrskylän Myrsky     | 2005 |
| 100 m aj. 83,8             | 14,04 + 0,4 | Kati Poikselkä -78          | Lahden Ahkera        | 1994 |
| 100 m aj. 76,2             | 13,79 + 0,9 | Kati Poikselkä -78          | Lahden Ahkera        | 1994 |
| 200 m aj. 76,2             | 28,92 - 1,0 | Venla Paunonen -90          | Myrskylän Myrsky     | 2005 |
| 300 m aj. 76,2             | 42,51       | Hanna Toivonen -79          | Lahden Ahkera        | 1995 |
| 400 m aj. 76,2             | 61,28       | Hanna Toivonen -79          | Lahden Ahkera        | 1995 |

|  |                                |  |                  |      |
|--|--------------------------------|--|------------------|------|
| 1500 m ej.   | 4.51,53                        | Pinja Kotinurmi -02  | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 2000 m ej.   | 6.44,47                        | Aino Kuljukka -99  | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 3000 m ej.   | 11.37,07                       | Emma Hyyppä -95  | Lahden Ahkera    | 2012 |
| Korkeus  | 181                            | Sari Wikman -66  | Lahden Sampo     | 1983 |
| Seiväs   | 400                            | Reetta Hämäläinen -92  | Lahden Ahkera    | 2009 |
| Pituus   | 612 + 1,9                      | Noora Pesola -87   | Lahden Ahkera    | 2003 |
| Kolmiloikka  | 13.14 + 0,4                    | Kristiina Mäkelä -92   | Orimattilan Jymy | 2009 |
| Kuula 4  | 14.08                          | Virpi Kippola -73  | Myrskylän Myrsky | 1990 |
| Kuula 3  | 15.85                          | Suvi Paakkinen -85   | Heinolan Isku    | 2002 |
| Kiekko 1   | 45.05                          | Annukka Vainonen -03   | Iitin Pyrintö    | 2020 |
| Moukari 4  | 54.75                          | Annika Nurminen -87  | Hartolan Voima   | 2004 |
| Moukari 3  | 55.73                          | Henni Backman -97  | Orimattilan Jymy | 2012 |
| Keihäs 600 um  | 47.55                          | Milja Lusila -87   | Asikkalan Raikas | 2004 |
| Keihäs 600 vm  | 51.34                          | Heli Rantanen -70  | Lammin Säkiä     | 1986 |
| Keihäs 500   | tulokset alle 600 g ennätyksen |  |                  |      |
| Painonh. 7,26  | 14.78                          | Sinja Johansson -05  | Lahden Ahkera    | 2022 |
| 7-ottelu naist.väl.  | 4674                           | Sari Hynninen -67  | Kuhmoisten Kumu  | 1984 |
|  |                                | 14,88/+ 3,4 165 10.54 25,99/+3,4 500/+0,4 25.46 2.28,78                                    |                  |      |
| 7-ottelu   | 4988                           | Noora Pesola -87   | Lahden Ahkera    | 2004 |
| (aj. 76,2, ku 3)   |                                | 14,69/- 0,5 161 10.31 25,43/+2,6 571/+1,7 34.81 2.35,09                                    |                  |      |
| 5-ottelu naist.väl. (60m aj, korkeus, kuula, pituus, 800m)           |                                |  |                  |      |
| hallissa   | 3083                           | Anita Hietalahti -77   | Lahden Ahkera    | 1994 |
|  |                                | 10,31 152 11.10 506 2.37,13  |                  |      |
| 5-ottelu (60m aj 76,2cm, korkeus, kuula 3, pituus, 800m)             |                                |  |                  |      |
| hallissa   | 3651                           | Helmiina Saarikunnas -06   | Lahden Ahkera    | 2022 |
|  |                                | 8,61 154 10.44 554 2.27,72   |                  |      |
| Heitto 4-ottelu (kuula 3, kiekko, moukari 3, keihäs 500)             |                                |  |                  |      |
|  | 2568                           | Jenni Väänänen -07   | Lahden Ahkera    | 2023 |
|  |                                | 11.54 35.07 38.06 42.19  |                  |      |
| Heitto 5-ottelu (kuula 3, kiekko, moukari 3, keihäs 500, paino 7,26) |                                |  |                  |      |
|  | 3329                           | Jenni Väänänen -07   | Lahden Ahkera    | 2023 |
|  |                                | 11.54 35.07 38.06 42.19 14.36  |                  |      |
| 3000 m kävely  | 14.09,75                       | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1993 |
| 5000 m kävely  | 24.31,3                        | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1992 |
| 5 km mt-kävely   | 24.29                          | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1991 |
| 10 km mt-kävely  | 52.12                          | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1993 |
| 4x100 m  | 47,74                          | Lahden Ahkera (Ilona Saarikunnas -04, Senja Roos -03, Pinja Ruoho -03, Juulia Inkinen -03) |                  | 2000 |
| 1000 m viesti  | 2.22,26                        | Lahden Ahkera (Heli Hämäläinen -68, Jaana Sintonen -69, Mari Patsar -69, Pia Siikanen -68) |                  | 1985 |
| 4x300 m  | 2.47,57                        | Lahden Ahkera (Hanna Toivonen -79, Saara Nikkola -79, Kati Poikselkä -78, Tarja Piri -79)  |                  | 1994 |
| 4x400 m  | 3.56,22                        | Lahden Ahkera (Saara Nikkola -79, Kati Karhula -78, Satu Dufva -79, Hanna Toivonen -79)    |                  | 1995 |
| 3x800 m  | 6.46,36                        | Lahden Ahkera (Kati Peltonen -73, Carita Lampinen -73, Annamajja Mattila -72)              |                  | 1989 |
| 4x800 m  | 9.47,04                        | Lahden Ahkera (Aino Kuljukka -99, Roosa Kinnunen -01, Silja Rönkä -01, Laura Haara -99)    |                  | 2014 |
| 4x100 m aj.  | 57,70                          | Lahden Ahkera (Enni Hannula -78, Hanna Toivonen -79, Kati Karhula -78, Kati Poikselkä -78) |                  | 1995 |

## **N 16**

|               |             |                    |                  |      |
|---------------|-------------|--------------------|------------------|------|
| 60 m hallissa | 7,69        | Noora Pesola -87   | Lahden Ahkera    | 2003 |
| 100 m         | 11,93 - 0,4 | Noora Pesola -87   | Lahden Ahkera    | 2003 |
| 150 m         | 19,11 -1,3  | Kia Kemppainen -00 | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 200 m         | 25,1 ?      | Tuija Nurminen -61 | Heinolan Isku    | 1977 |
|               | 25,54 + 1,1 | Noora Pesola -87   | Lahden Ahkera    | 2002 |
| 300 m         | 40,25       | Aino Paunonen -92  | Myrskylän Myrsky | 2008 |
| 400 m         | 57,07       | Hanna Toivonen -79 | Lahden Ahkera    | 1995 |

|  |             |  |                  |      |
|--|-------------|--|------------------|------|
| 600 m  | 1.37,37 i   | Sini Rajaniemi -04   | Lahden Ahkera    | 2017 |
| 800 m  | 2.11,68     | Annamaija Matila -72   | Lahden Ahkera    | 1988 |
| 1000 m   | 2.55,85     | Inka Peltola -07   | Lahden Ahkera    | 2020 |
| 1500 m   | 4.30,51     | Annamaija Mattila -72  | Lahden Ahkera    | 1988 |
| 2000 m   | 6.23,60     | Pinja Kotinurmi -02  | Lahden Ahkera    | 2017 |
| 3000 m   | 9.44,02     | Pia Ruotsalainen -74   | Asikkalan Raikas | 1990 |
| 10 km tiejuoksu  | 38.04       | Pinja Kotinurmi -02  | Lahden Ahkera    | 2017 |
| Puolimaraton   | 1:30.52     | Laura Haara -99  | Lahden Ahkera    | 2015 |
| 60 m aj. 83,8 halli 8,96   |             | Venla Paunonen -90   | Myrskylän Myrsky | 2006 |
| 60 m aj. 76,2 halli 8,59   |             | Kia Kemppainen -00   | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 80 m aj. 76,2  | 11,67 -2,9  | Venla Paunonen -90   | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 100 m aj. 83,8   | 14,04 + 0,4 | Kati Poikselkä -78   | Lahden Ahkera    | 1994 |
| 100 m aj. 76,2   | 13,79 + 0,9 | Kati Poikselkä -78   | Lahden Ahkera    | 1994 |
| 200 m aj. 76,2   | 28,92 - 1,0 | Venla Paunonen -90   | Myrskylän Myrsky | 2005 |
| 300 m aj. 76,2   | 42,51       | Hanna Toivonen -79   | Lahden Ahkera    | 1995 |
| 400 m aj. 76,2   | 61,28       | Hanna Toivonen -79   | Lahden Ahkera    | 1995 |
| 1500 m ej.   | 4.51,53     | Pinja Kotinurmi -02  | Lahden Ahkera    | 2016 |
| 2000 m ej.   | 6.46,15     | Pinja Kotinurmi -02  | Lahden Ahkera    | 2017 |
| Korkeus  | 173         | Marita Pakarinen -67   | Lahden Kaleva    | 1983 |
| Seiväs   | 380         | Reetta Hämäläinen -92  | Lahden Ahkera    | 2008 |
| Pituus   | 612 + 1,9   | Noora Pesola -87   | Lahden Ahkera    | 2003 |
| Kolmiloikka  | 12.43 0,0   | Kristiina Mäkelä -92   | Orimattilan Jymy | 2008 |
| Kuula 4  | 12.63       | Virpi Kippola -73  | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| Kuula 3  | 15.15       | Virpi Kippola -73  | Myrskylän Myrsky | 1989 |
| Kiekko 1   | 44.98       | Minna Kuuluvainen -75  | Uudenkylän Salpa | 1991 |
| Moukari 4  | 49.54       | Annika Nurminen -87  | Hartolan Voima   | 2003 |
| Moukari 3  | 55.73       | Henni Backman -97  | Orimattilan Jymy | 2012 |
| Keihäs 600 um  | 45.67       | Milja Lusila -87   | Asikkalan Raikas | 2003 |
| Keihäs 600 vm  | 51.34       | Heli Rantanen -70  | Lammin Säkiä     | 1986 |
| Keihäs 500   | 47.79       | Jenni Väänänen -07   | Lahden Ahkera    | 2023 |
| Painonh. 7,26  | 14.46       | Kiira Johansson -08  | Joutsan Pommi    | 2023 |
| 7-ottelu naist.väl. 4276   |             | Katja Kokko -91  | Lahden Ahkera    | 2007 |
|  |             | 15,61/+0,2 150 8.56 26,76/+0,3 509/+0,4 39.60 2.48,45  |                  |      |
| 7-ottelu   | 4618        | Hanna Toivonen -79   | Lahden Ahkera    | 1995 |
| (aj. 76,2, ku 3)   |             | 14,22/+1,1 154 10.75 25,81/+1,2 509/+0,5 25.58 2.34,71                                       |                  |      |
| 5-ottelu (60m aj 76,2cm, korkeus, kuula 3, pituus, 800m)             |             |  |                  |      |
| hallissa 3651  |             | Helmiina Saarikunnas -06   | Lahden Ahkera    | 2022 |
|  |             | 8,61 154 10.44 554 2.27,72   |                  |      |
| Heitto 4-ottelu (kuula 3, kiekko, moukari 3, keihäs 500)             |             |  |                  |      |
| 2568   |             | Jenni Väänänen -07   | Lahden Ahkera    | 2023 |
|  |             | 11.54 35.07 38.06 42.19  |                  |      |
| Heitto 5-ottelu (kuula 3, kiekko, moukari 3, keihäs 500, paino 7,26) |             |  |                  |      |
| 3329   |             | Jenni Väänänen -07   | Lahden Ahkera    | 2023 |
|  |             | 11.54 35.07 38.06 42.19 14.36  |                  |      |
| 3000 m kävely  | 14.09,75    | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1993 |
| 5000 m kävely  | 24.31,3     | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1992 |
| 5 km mt-kävely   | 24.29       | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1991 |
| 10 km mt-kävely  | 52.12       | Taru-Tuulikki Stenvall -77   | Nastolan Naseva  | 1993 |
| 4x100 m  | 48,03       | Lahden Ahkera (Hanna Toivonen -79, Satu Dufva -79, Tarja Piri -79, Niina Pesola -79)         |                  | 1995 |
| 1000 m viesti  | 2.24,08     | Lahden Ahkera (Sofia Al-Khatib -94, Jenna Pihkola -94, Neea Honkala -95, Moona Heiskari -94) |                  | 2010 |
| 4x300 m  | 2.47,57     | Lahden Ahkera (Hanna Toivonen -79, Saara Nikkola -79, Kati Poikselkä -78, Tarja Piri -79)    |                  | 1994 |
| 3x800 m  | 6.57,09     | Lahden Ahkera (Carita Lampinen -72, Kati Peltonen -73, Annamaija Mattila -72)                |                  | 1988 |
| 4x800 m  | 9.47,04     | Lahden Ahkera (Aino Kuljukka -99, Roosa Kinnunen -01, Silja Rönkä -01, Laura Haara -99)      |                  | 2014 |
| 4x100 m aj.  | 59,58       | Lahden Ahkera (Enni Hannula -78, Hanna Toivonen -79, Satu Dufva -79, Kati Poikselkä -78)     |                  | 1994 |