

# LASYN PIIRIENNÄTYKSET 31.12.2020

## 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
10-ottelu	7669	Hannu Kyösola -45	Lahden Sampo	1971
7-ottelu <i>hallissa</i>	5327	10,9 744 14.27 181 49,8 15,0 42.28 380 73.18 4.38,7 <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 Kukkammo -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)	10.20,81	Lahden Ahkera (Martti Siikaluoma -92, Samuli Lehtinen -93, Lassi Kuva -00, Wilho Hautala -99)	2000
M/N 4x1500 m	17.09,49	Lahden Ahkera (Hannu Granberg -90, Pinja Kotinurmi -02, Wilho Hautala -99, Ilona Mononen -03)	2000

## **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
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	1.22,93	Lassi Kuva -00	Lahden Ahkera	2020
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	1:11.42	Konstantin Kutilainen -81	Asikkalan Raikas	2002
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 Mikkanen -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	6971	Kiril Popov -84	Lahden Ahkera	2004
	11,49/+1,9 689/+1,0 11.18 193 52,55 14,86/0,0 34.69 445 61.52 4.44,32			
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
100 m	10,69 + 2,0	Markus Tuomela -84	Lahden Ahkera	2002
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
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
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
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 Kuuhu	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)	5037	Jesse Jokinen -88	Sysmän Sisu	2007
hallissa	7,35 654 13.00 182 8,47 410 2.51,99			
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>	7,05	Joel Kuivaniemi -89	Myrskylän Myrsky	2006
100 m	10,82 + 0,8	Joel Kuivaniemi -89	Myrskylän Myrsky	2006
200 m	21,93 + 1,5	Tomi Javanainen -82	Heinolan Isku	1999
300 m	34,35	Joel Kuivaniemi -89	Myrskylän Myrsky	2006
400 m	49,86	Jari Putro -84	Heinolan Isku	2001
600 m	1.26,31	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2020
<i>hallissa</i>	1.24,79	Kalle Petrelius -94	Lahden Ahkera	2011
800 m	1.52,98	Riku Marttinen -87	Heinolan Isku	2004
1000 m	2.34,3	Hannu Theman -49	Lahden Urheilijat	1966
1500 m	3.53,54	Ossi Kekki -93	Lahden Ahkera	2010
Maili <i>hallissa</i>	4.24,2	Mika Vihervuori -69	Lahden Ahkera	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
60 m aj. 99,1 <i>halli</i>	8,63	Mikko Markkanen -73	Nastolan Naseva	1990
60 m aj. 91,4 <i>halli</i>	8,12	Markus Tuomela -84	Lahden Ahkera	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.	4.15,69	Markku Kyyrönen -69	Lahden Ahkera	1986
2000 m ej.	6.06,86	Wilho Hautala -99	Lahden Ahkera	2016
3000 m ej.	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
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 46.25 445 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>		
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	43,02	Lahden Ahkera (Anton Mustonen -04, Daniel Keane -03, Tuukka Ingers -03, Eelis Snåre -03)		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	55,08	Lahden Ahkera (Manu Metsäkangas -03, Eelis Snåre -03, Tuukka Ingers -03, Daniel Keane -03)		2020

## M 16

60 m <i>hallissa</i>	7,07	<i>Tuukka Koskinen -03</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2019</i>
100 m	11,04 + 1,4	Joel Kuivaniemi -89	Myrskylän Myrsky	2005
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	Alekski Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2019
800 m	1.57,15	Petri Teittinen -71	Joutsan Pommi	1987
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>	4.34,5	<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 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.	4.21,88	Markku Kyyrönen -69	Lahden Ahkera	1985
2000 m ej.	6.09,72	Wilho Hautala -99	Lahden Ahkera	2015
3000 m ej.	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	litin 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	litin Pyrintö	1995
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)				
hallissa	4645	Joska Tommola -99	Lahden Ahkera	2015
		7,24 628 12.95 173 8,42 340 3.03,69		
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 84cm	58,22	Lahden Ahkera (Joska Tommola -99, Tino Rantanen -98, Janne Kanerva -99, Joonas Kanerva -99)		2014

## N

60 m hallissa	7,41	Seyi Omojuwa -85	Lahden Ahkera	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	18,48 -0,6	Tiina Leppäkoski -90	Lahden Ahkera	2010
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	Sanna Aaltonen -81	Lahden Ahkera	2009
400 m	53,26	Aila Haikkonen -62	Lahden Ahkera	1995
600 m	1.31,97	Satu Jääskeläinen -70	Lahden Ahkera	1993
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	Marjo Venäläinen -71	Lahden Ahkera	1999

1500 m	4.06,61	Kristiina Mäki -91	Lahden Ahkera	2019
Maili <i>hallissa</i>	4.47,53	Marjo Venäläinen -71	Lahden Ahkera	1997
2000 m	5.42,71	Kristiina Mäki -91	Lahden Ahkera	2014
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
Puolimaraton	1:18.33	Elisa Louhelainen -59	Lahden Urheilijat	1996
Maraton	2:47.55	Kaisa Lettojärvi -62	Lahden Ahkera	2003
60 m aj. 83,8 <i>halli</i>	8,32	Viivi Avikainen -87	Lahden Ahkera	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
<i>hallissa</i>	42,51	Auli Marttinen-Palmer -61	Lahden Ahkera	1993
400 m aj. 76,2	60,63	Kati Karhula -78	Lahden Ahkera	2003
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	189	Marita Pakarinen-Lång -67	Lahden Kaleva	1988
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	14.38 i	Kristiina Mäkelä -92	Orimattilan Jymy	2019
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
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	Sari Hynninen -67	Kuhmoisten Kumu	1989
		9,00 166 12.44 555 2.31,27		
3000 m kävely	13.12,6	Mirva Hämäläinen -62	Lahden Urheilijat	1986
<i>hallissa</i>	13.08,43	Mirva Hämäläinen -62	Lahden Urheilijat	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)	11.52,10	Lahden Ahkera (Sini Rajaniemi -04, Sanna Erkinheimo -81,		
M/N 4x1500 m	17.09,49	Lahden Ahkera (Hannu Granberg -90, Pinja Kotinurmi -02, Wilho Hautala -99, Ilona Mononen -03)		2000
		Helmi Vuorimaa -00, Ilona Mononen -03)		2020

## **N 22**

60 m <i>hallissa</i>	7,47	Seyi Omojuwa -85	Lahden Ahkera	2007
100 m	11,81 + 0,9	Seyi Omojuwa -85	Lahden Ahkera	2007
150 m	18,48 -0,6	Tiina Leppäkoski -90	Lahden Ahkera	2010

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	1.34,09		Ilona Mononen -03	Lahden Ahkera	2020
800 m	2.04,33		Venla Saarelma -74	Asikkalan Raikas	1996
1000 m	2.55,85		Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
1500 m	4.18,20		Venla Saarelma -74	Asikkalan Raikas	1996
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	9.13,28		Kristiina Mäki -91	Lahden Ahkera	2013
5000 m	16.24,25		Pia Ruotsalainen -74	Asikkalan Raikas	1991
10000 m	34.21,89		Pia Ruotsalainen -74	Asikkalan Raikas	1992
Puolimaraton	1:21.58		Natalia Nylund -97	Lahden Ahkera	2019
maraton	2:56.17		Natalia 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	60,95		Kati Karhula -78	Lahden Ahkera	1997
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	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
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		
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	19,11	-1,3	Kia Kemppainen -00	Lahden Ahkera	2016
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		<i>Virpi Pyrhönen -72</i>	<i>Nastolan Naseva</i>	1990
400 m	55,90		Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2009
600 m	1.34,09		Ilona Mononen -03	Lahden Ahkera	2020
800 m	2.09,34		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
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	9.22,87		Pia Ruotsalainen -74	Asikkalan Raikas	1991



5000 m	16.24,25	Pia Ruotsalainen -74	Asikkalan Raikas	1991
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</i> 8,56		<i>Kia Kemppainen -00</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2019</i>
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	60,95	Kati Karhula -78	Lahden Ahkera	1997
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	14.08	Virpi Kippola -73	Myrskylän Myrsky	1990
Kiekko	46.12	Anita Hietalahti -77	Lahden Ahkera	1996
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
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>	<i>3578</i>	<i>Kristiina Mäkelä -92</i>	<i>Orimattilan Jymy</i>	<i>2011</i>
		<i>9,31 171 9.88 552 2.34,51</i>		
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 Peltonen -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>	<i>7,60</i>	<i>Noora Pesola -87</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2004</i>
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 8,72</i>	<i>Kati Poikselkä -78</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	1995
60 m aj. 76,2	<i>halli 8,55</i>	<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	litin 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			
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)				
<i>hallissa</i>	3083	<i>Anita Hietalahti -77</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	1994
		10,31 152 11.10 506 2.37,13		
5-ottelu (60m aj 76,2cm, korkeus, kuula 3, pituus, 800m)				
<i>hallissa</i>	3541	<i>Noora Pesola -87</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	2003
		9,04 158 9.44 581 2.34,12		
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 <i>hallissa</i>	7,69	<i>Noora Pesola -87</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	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
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	tulokset alle 600 g ennätyksen			
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	3541	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2003
		9,04 158 9.44 581 2.34,12		
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