

## POIKIEN JA TYTTÖJEN PIIRIENNÄTYKSET 31.10.2022

### P 9

40 m	6,3	Ville Suorajärvi -94	Nastolan Naseva	2003
	aut. 6,55	Oskari Syväranta -09	Lahden Ahkera	2018
	hallissa * 6,55	Karim Echahid -01	Lahden Ahkera	2010
60 m	8,93	Niklas Tarvajärvi -83	Lahden Ahkera	1992
100 m	14,6	Mika Ansio -68	Pertunmaan Ponnistajat	1977
150 m	22,77	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2008
200 m	30,0	Niklas Tarvajärvi -83	Lahden Ahkera	1992
300 m	51,4	Petri Nevanpää -67	Lahden Urheilijat	1976
400 m	76,81	Kasper Väli-Klemelä -13	Lahden Ahkera	2022
	hallissa * 74,66	Arto Tuomi -86	Lahden Ahkera	1995
600 m	1.55,19	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2012
800 m	2.45,38	Olli Päivärinta -85	Lahden Ahkera	1994
	hallissa * 2.40,0	Janne Laurila -82	Lahden Ahkera	1991
1000 m	3.22,1	Eero Jalonen -66	Hollolan Urheilijat -46	1975
1500 m	6.05,5	Eemeli Saarelma -80	Asikkalan Raikas	1989
2000 m	7.25,05	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2020
40 m aj 50	7,87	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2008
60 m aj 50	10,72	Jirka Tommola -02	Asikkalan Raikas	2011
60 m aj 60	11,25	Jirka Tommola -02	Asikkalan Raikas	2011
Korkeus	128	Mika Ansio -68	Pertunmaan Ponnistajat	1977
Seiväs	230	Miika Mantila -04	Lahden Ahkera	2013
Pituus	424	Tomi Iivonen -71	Lahden Urheilijat	1980
Pituus vyöh.	435	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2008
3-loikka	8.65	Markus Aaltonen -83	Kärkölen Kisa-Veikot	1992
Kuula 3	6.43	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2014
Kuula 2,5	8.51	Antti Papinaho -77	Orimattilan Jymy	1986
Kuula 2	8.53	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2008
	hallissa * 9.04	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2008
Kiekko 1	17.86	Tomas Mäkinen -11	Lahden Ahkera	2020
Kiekko 0,75	22.34	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2014
Kiekko 0,6	24.70	Tomas Mäkinen -11	Lahden Ahkera	2020
Moukari 2,5	17.80	Henri Pasinen -85	Kuhmoisten Kumu	1994
	17.80	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2014
Keihäs 600 vm	17.05	Pentti Hietalahti -52	Lahden Ahkera	1961
	17.05	Jouni Oksanen -52	Lahden Ahkera	1961
Keihäs 400	31.50	Sami Kainulainen -71	Nastolan Kisa	1980
Junnukeihäs 350	28.52	Juho Vilander -00	Orimattilan Jymy	2009
Pallo	47.98	Harri Ylä-Hemmilä -85	Asikkalan Raikas	1994
Painonheitto 4	6.72	Jimi Pirttimäki -08	Lahden Ahkera	2017
3-ottelu (40 m, pituus, kuula 2kg)	1012	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2008
		6,67 435 8.19		
3-ottelu (60 m, pituus, kuula 2,5kg)	859	Teemu Saarinen -76	Hollolan Urheilijat -46	1985
		9,3 376 7.69		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	995	Tomas Mäkinen -11	Lahden Ahkera	2020
		8.04 22.91 14.32 22.41		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	1094	Aleksi Kaasinen -12	Lahden Ahkera	2021
		7.04 20.62 12.92 29.98 3.88		
600 m käv.	3.33,1	Ville Helminen -87	Iitin Pyrintö	1996

1000 m käv.	6.43,46	Jani Mäkinen -82	Hartolan Voima	1991
4x50 m	32,30	Lahden Ahkera (Jami Koskinen, Marko Sihvonon, Jaakko Ilvonen, Niklas Tarvajärvi)		1992
4x100 m	66,6	Lahden Ahkera (????)		1964
aut.	66,88	Orimattilan Jymy (Antti Paldanius, Jarkko Kuisma, Timo Seppälä, Teemu Manninen)		1987
4x400 m	5.25,15	Heinolan Isku (Veikko Häyrinen, Julius Malte, Joonas Rantalainen, Vilhelmi Rainio)		2021
4x800 m	12.12,6	Lahden Ahkera (Sami Nieminen, Ville Kauppinen, Janne Tinnilä, Mika Mäkipelto)		1986

## **P 10**

60 m	8,71	Miko Elkala -02	Lahden Ahkera	2012
100 m	14,3	Mika Ansio -68	Pertunmaan Ponnistajat	1978
aut.	14,66	Niklas Laakso -04	Heinolan Isku	2014
150 m	21,57	Miko Elkala -02	Lahden Ahkera	2012
200 m	29,5	Janne Laurila -82	Lahden Ahkera	1992
300 m	49,1	Pekka Koppila -62	Orimattilan Jymy	1972
400 m	69,12	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2013
600 m	1.47,97	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2013
800 m	2.33,2	Janne Laurila -82	Lahden Ahkera	1992
hallissa *	2.31,1	Antti-Pekka Syvälahti -78	Heinolan Isku	1988
1000 m	3.14,5	Eero Jalonen -66	Hollolan Urheilijat -46	1976
1500 m	5.58,7	Antti Väänänen -67	Asikkalan Raikas	1977
2000 m	7.00,48	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
3000 m	10.55,36	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
10 km tiejuoksu	39.29	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
60 m aj 50	9,8	Arto Tuomi -86	Lahden Ahkera	1996
60 m aj 60	10,45	Miko Elkala -02	Lahden Ahkera	2012
60 m aj 76,2 / 7	12,9	Mikko Leppänen -77	Lahden Ahkera	1987
200 m aj 76,2	38,9	Jouni Ukkonen -60	Lahden Ahkera	1970
Korkeus	145	Seppo Lindholm -62	Sysmän Sisu	1972
Seiväs	245	Miika Mantila -04	Lahden Ahkera	2014
Pituus	442	Juha Saarikunnas -61	Lahden Urheilijat	1971
hallissa *	469	Tommi Walther -78	Lahden Ahkera	1988
Pituus vyöh.	473	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2009
3-loikka	9.26	Timo Mesiä -65	Kosken Kuohu	1975
	9.26	Tomi Ilvonen -71	Lahden Urheilijat	1981
3-loikka vyöh.	9.61	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2013
Kuula 4	6.68	Timo Hännikäinen -61	Joutsan Pommi	1971
Kuula 3	7.83	Jere Rantasalo -93	Lapinjärven Lukko	2003
Kuula 2,5	10.02	Kalle Eerola -75	Orimattilan Jymy	1985
Kuula 2	10.22	Antti Lehtimäki -82	Lammin Säkiä	1992
Kiekko 1	19.76	Hannu Niemi -52	Lahden Ahkera	1962
Kiekko 0,75	26.39	Tomas Mäkinen -11	Lahden Ahkera	2021
Kiekko 0,6	32.06	Kari Tuomala -70	Orimattilan Jymy	1980
Moukari 2,5	26.70	Miika Mantila -04	Lahden Ahkera	2014
Moukari 3	20.92	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2015
Keihäs 600 vm	26.46	Arto Helminen -59	Lahden Ahkera	1969
Keihäs 400	36.44	Sami Kainulainen -71	Nastolan Kisa	1981
Pallo	56.12	Harri Ylä-Hemmilä -85	Asikkalan Raikas	1995
Painonheitto 5,44	7.43	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2015
Painonheitto 4	9.27	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2015
4-ottelu (60 m aj 60 cm, korkeus, keihäs, 800 m)	1282	Veeti Lettojärvi -03	Pertunmaan Ponnistajat	2013
		10,96 125 23.79 2.41,91		

3-ottelu (60 m, pituus, kuula 2,5)	1183	Joska Tommola -99 8,88 460 8.58	Asikkalan Raikas	2009
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	1229	Tomas Mäkinen -11 7.56 27.13 23.19 25.72	Lahden Ahkera	2021
1000 m käv.	5.58,5	Mikko Kallas -86	Lahden Ahkera	1996
4x50 m	30,34	Hollolan Urheilijat (Joni Rautanen, Janne Virtanen, Lasse Parikka, Kalle Kekomäki)		1996
4x100 m	59,74	Lahden Ahkera (Jari Halttu, Jukka Taumala, Tommi Walther, Markku Korhonen)		1988
4x400 m	5.03,55	Lahden Ahkera (Antti Mustonen, Lauri Kankaanrinne, Toni Nykänen, Janne Laurila)		1992
4x600 m	8.28,90	Lahden Ahkera (Eetu Väisänen, Eric Rinne, Eelis Kuparinen, Leo Rajaniemi)		2019
4x800 m	10.56,0	Lahden Ahkera (Artturi Hård, Mika Kuiri, Marko Vihervuori, Janne Laukkanen)		1980

## **P 11**

60 m	8,1	Matias Nurminen -85	Kärkölän Kisa-Veikot	1996
aut.	8,53	Piotr Meriläinen -82	Lahden Urheilijat	1993
100 m	13,4	Markus Tuomela -84	Lahden Ahkera	1995
aut.	13,65	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1986
150 m	20,69	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
200 m	28,71	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
hallissa *	27,5	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1986
300 m	44,4	Janne Tolonen -85	Myrskylän Myrsky	1986
400 m	69,12	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2013
600 m	1.44,33	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
800 m	2.26,1	Antti-Pekka Syvälahti -78	Heinolan Isku	1989
1000 m	3.06,0	Eero Jalonen -66	Hollolan Urheilijat -46	1977
1500 m	5.21,25	Mika Kantele -92	Hartolan Voima	2003
2000 m	6.50,6	Eero Jalonen -66	Hollolan Urheilijat -46	1977
3000 m	10.43,47 i	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2022
10 km tiejuoksu	39.29	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
60 m aj. 50	9,75	Petteri Hallberg -88	Lahden Urheilijat	1999
60 m aj. 60	9,87	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2010
60 m aj 76,2 / 7	10,5	Matti Penttilä -63	Orimattilan Jymy	1974
aut.	10,87	Heikki Rinne -76	Hartolan Voima	1987
60 m aj 76,2 / 6	11,23	Matias Nieminen -07	Asikkalan Raikas	2018
200 m aj 76,2	36,7	Timo Laitinen -60	Heinolan Isku	1971
aut.	37,55	Akseli Nuutinen -01	litin Pyrintö	2012
Korkeus	153	Kiril Popov -84	Lahden Ahkera	1995
Seiväs	260	Sampsa Jokinen -83	Hollolan Urheilijat -46	1994
Pituus	492	Raimo Muittari -61	Hollolan Urheilijat -46	1972
Pituus vyöh.	522	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
3-loikka	10.53	Matti Penttilä -63	Orimattilan Jymy	1974
Kuula 4	8.35	Juhani Kivinen -53	Lahden Urheilijat	1964
Kuula 3	8.66	Jani Allenius -91	Nastolan Naseva	2002
hallissa *	9.42	Juha Lindqvist -80	Lahden Urheilijat	1991
Kuula 2,5	12.49	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1986
Kiekko 1	24.04	Timo Mesiä -65	Kosken Kuohu	1976
Kiekko 0,75	29.16	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2016
Kiekko 0,6	35.48	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2016

Moukari 3	27.81	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2016
Moukari 2,5	31.01	Juho Porri -96	Hollolan Urheilijat -46	2007
Keihäs 600 um	34.43	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
Keihäs 400	45.88	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
Pallo	56.12	Harri Ylä-Hemmilä -85	Asikkalan Raikas	1995
Painonheitto 5,44	10.96	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2016
4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m)	1641	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
		10,37 135 37.29 2.41,39		
3-ottelu (60m/100 m, pituus, kuula)	1407	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1986
		13,8 472 12.49		
	1371	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
		8,91 509 vyöh. 10.04		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	1511	Tomas Mäkinen -11	Lahden Ahkera	2022
		8.60 31.31 28.36 29.70		
1000 m käv.	5.44,01	Miska Johansson -04	Hartolan Voima	2015
2000 m käv.	12.58,2	Ville Erola -84	Heinolan Isku	1995
4x50 m	28,88	Lahden Ahkera (Atte Kröger, Lassi Forss, Jirka Tommola, Miko Elkala)		2013
4x100 m	56,81	Lahden Ahkera (Tomi Westman, Joni Painilainen, Mikko Leppänen, Kimmo Kytölaakso)		1988
4x600 m	7.46,40	Lahden Ahkera (Eetu Väisänen, Leo Rajaniemi, Eelis Kuparinen, Eric Rinne)		2020
4x800 m	10.44,8	Lahden Ahkera (Mika Kuiri, Kimmo Mustonen, Marko Vihervuori, Janne Laukkanen)		1981
4x60 m aj 60 cm	43,06	Lahden Ahkera (Jimi Pirttimäki, Eric Rinne, Rasmus Rautavirta, Markus Vainio)		2019

## **P 12**

60 m	8,01	Benedict Seppälä -07	Joutsan Pommi	2019
100 m	12,43	Matti Simanainen -66	Lahden Kaleva	1978
150 m	20,69	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2014
200 m	26,33	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015
	<i>hallissa *</i> 25,6	<i>Janne Tolonen -75</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	<i>1987</i>
	<i>aut.</i> 26,01	<i>Joni Takala -00</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2012</i>
300 m	42,3	Janne Tolonen -85	Myrskylän Myrsky	1987
400 m	65,67	Eric Rinne -09	Lahden Ahkera	2021
600 m	1.40,92	Aleksi Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2015
800 m	2.19,45	Jarno Peltokangas -81	Hollolan Urheilijat -46	1993
1000 m	2.57,97	Antti-Pekka Syvälahti -78	Heinolan Isku	1990
1500 m	4.59,57	Mika Kantele -92	Hartolan Voima	2004
2000 m	6.49,87	Walte Hautala -01	Lahden Ahkera	2013
3000 m	10.55,36	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
10 km tiejuoksu	39.29	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
puolimaraton	1.49.47	Topi Taimisto -96	Lahden Ahkera	2008
60 m aj 76,2 / 7	9,8	Heikki Rinne -76	Hartolan Voima	1988
	<i>aut.</i> 10,27	Heikki Rinne -76	Hartolan Voima	1988
60 m aj 76,2 / 6	9,56	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2011
80 m aj 76,2	15,25	Tuomas Strandman -83	Orimattilan Jymy	1995
100 m aj 91,4	22,9	Mika Lekkerimäki -68	Kuhmoisten Kumu	1980
200 m aj 76.2	31,25	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015

Korkeus	155	Olli Nikula -67	Kuhmoisten Kumu	1979
	155	Mika Lekkerimäki -68	Kuhmoisten Kumu	1980
	155	Kiril Popov -84	Lahden Ahkera	1996
	155	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015
<i>hallissa</i> *	160	<i>Eemil Porvari -03</i>	<i>Hartolan Voima</i>	2015
Seiväs	300	Kimmo Nikula -67	Asikkalan Raikas	1979
Pituus	549	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1987
<i>hallissa</i> *	558	<i>Eemil Porvari -03</i>	<i>Hartolan Voima</i>	2015
3-loikka	11.24	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1987
Kuula 4	10.48	Risto Tukiainen -46	Heinolan Isku	1958
Kuula 3	13.46	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1996
Kuula 2,5	15.98	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1987
<i>hallissa</i> *	17.00	<i>Janne Tolonen -75</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	1987
Kiekko 1	36.34	Timo Olkkonen -65	Hartolan Voima	1977
Kiekko 0,75	39.84	Juho Taavila -08	Nastolan Naseva	2020
Kiekko 0,6	46.72	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1996
Moukari 4	34.95	Juho Porri -96	Hollolan Urheilijat -46	2008
Moukari 3	43.02	Juho Porri -96	Hollolan Urheilijat -46	2008
Keihäs 700	28.88	Keijo Lille -46	Kosken Kuohu	1958
Keihäs 600 um	49.84	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015
Keihäs 600 vm	46.95	Risto Tukiainen -46	Heinolan Isku	1958
Keihäs 400	60.67	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015
Painonheitto 7,26	10.50	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2019
5-ottelu (60 m aj./6, pituus, kiekko 0,75, keihäs 400, 800 m)	2507	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015
		10,27 530 27.63 51.32 2.37,80		
4-ottelu (60 m aj./6, korkeus, kuula 3, 800 m)	1825	Joska Tommola -99	Asikkalan Raikas	2011
		9,69 146 9.40 2.43,10		
4-ottelu (60 m aj./7, korkeus, kuula 3, 600 m)	1772	Marko Nieminen -87	Orimattilan Jymy	1999
		10,7 150 8.87 1.44,9		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	1991	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2015
		9.80 33.30 22.99 60.67		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	1870	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2019
		9.26 28.04 22.20 29.79 10.50		
2000 m käv.	11.41,74	Niko Rantanen -90	Padasjoen Yritys	2002
3000 m käv.	20.07,0	Jani Mäkinen -82	Hartolan Voima	1994
4x100 m	54,10	Lahden Ahkera (Tuukka Palonen, Vesa Painilainen, Aki Hanttu, Matti Kataja)		1991
4x300 m	3.20,20	Hollolan Urheilijat -46 (Jarno Peltokangas, Jarkko Honkasalo, Said Assasi, Mikko Purhonen)		1992
4x600 m	7.54,03	Lahden Ahkera (Kalle Piira, Joonas Vanhatalo, Teemu Mikkonen, Joonas Lindberg)		2002
4x800 m	10.13,0	Orimattilan Jymy (Pasi Hulkkonen, Juha Kuosa, Pekka Koppila, Petri Vihtonen)		1973

### **P 13**

60 m	7,56 + 1,2	Benedict Seppälä -07	Joutsan Pommi	2020
100 m	11,82 + 1,4	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1988
150 m	20,56 - 1,3	Karim Echahid -01	Lahden Ahkera	2014
200 m	25,09 i	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2021
300 m	38,34	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1988

400 m	54,97	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
600 m	1.28,38	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
800 m	2.05,07 (i)	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2019
1000 m	2.46,64	Aleksi Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2016
1500 m	4.43,68	Mika Kantele -92	Hartolan Voima	2005
2000 m	6.02,24	Jari Tuominen -72	Hollolan Urheilijat -46	1985
3000 m	10.30,9	Eemeli Saarelma -80	Asikkalan Raikas	1993
10000 m	39.37,5	Arto Marttila -67	Pertunmaan Ponnistajat	1980
10 km tiejuoksu	39.29	Kevin Niittyviita -11	Lahden Ahkera	2021
60 m aj 76,2 / 6	8,91 +0,2	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2021
80 m aj 76,2	11,6 ?	Anssi Nikula -69	Orimattilan Jymy	1982
	12,37 ?	Heikki Rinne -76	Hartolan Voima	1989
	12,86 -1,1	Heikki Rinne -76	Hartolan Voima	1989
80 m aj 83,8	13,81 -0,6	Aleksi Laitinen -91	Lahden Ahkera	2004
100 m aj 91,4	21,4 ?	Kari Tiirikka -67	Kuhmoisten Kumu	1980
100 m aj 84	17,13 -3,6	Niko Kivimäki -96	Orimattilan Jymy	2009
200 m aj 76,2	29,64 +1,0	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2014
300 m aj 76,2	48,3	Mikko Markkanen -73	Nastolan Naseva	1986
1500 m ej 91,4	5.12,07	Sami Enqvist -74	Kuhmoisten Kumu	1987
Korkeus	168	Jari Rantala -74	Lapinjärven Lukko	1987
	168	Leevi Lindstedt -92	Hollolan Urheilijat -46	2005
Seiväs	330	Mika Viitanen -63	Lahden Ahkera	1976
	330	Jarkko Salminen -76	Hollolan Urheilijat -46	1989
Pituus	611 +2,2	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
	610 ?	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1988
	609 (i)	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
3-loikka	12.62 +0,5	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
Kuula 5,44	11.38	Jari Laakso -72	Orimattilan Jymy	1985
Kuula 4	14.38	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1988
<i>hallissa</i> *	15.14	Jari Laakso -72	Orimattilan Jymy	1985
Kuula 3	16.28	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1997
Kiekko 1,5	30.96	Timo Olkkonen -65	Hartolan Voima	1978
Kiekko 1	41.92	Timo Olkkonen -65	Hartolan Voima	1978
Kiekko 0,75	48.44	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2021
Kiekko 0,6	56.96	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1997
Moukari 4	41.22	Ari Tenhola -74	Vierumäen Jytinä	1987
Moukari 3	46.37	Juho Porri -96	Hollolan Urheilijat -46	2009
Keihäs 800 vm	45.05	Risto Tukiainen -46	Heinolan Isku	1959
Keihäs 700	30.86	Keijo Lille -46	Kosken Kuohu	1959
Keihäs 600 um	55.94	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
Keihäs 400	62.49	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
Painonheitto 7,26	10.50	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2019
5-ottelu (60 m aj./6, pituus, kiekko 0,75, keihäs 400, 800 m)	3352	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2016
		9,74/-0,4 597/+0,1 38.00 56.04 2.15,34		
4-ottelu (60 m aj./7, korkeus, kuula 3, 600 m)	2176	Marko Nieminen -87	Orimattilan Jymy	2000
		10,22/+0,7 157 11.39 1.41,44		
4-ottelu (60 m aj./6, korkeus, kuula 3, 800 m)	2106	Asghar Musawi -95	Lahden Ahkera	2008
		9,54/+0,6 152 9.72 2.25,81		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	2290	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2020
		13.56 43.31 38.69 34.73		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	1870	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2019
		9.26 28.04 22.20 29.79 10.50		

2000 m käv.	11.41,74	Niko Rantanen -90	Padasjoen Yritys	2002
3000 m käv.	17.52,0	Vesa Painilainen -79	Lahden Ahkera	1992
3 km tiekäv.	17.24	Pertti Karjalainen -69	Lahden Ahkera	1982
5000 m käv.	34.57,1	Hannes Vickholm -75	Lapinjärven Lukko	1988
4x100 m	50,16	Lahden Ahkera (Oskari Syväranta, Elias Kemppainen, Juho Taavila, Markus Vainio)		2021
4x300 m	3.05,24	Lahden Ahkera (Tuukka Palonen, Jarkko Tuominen, Aki Hanntu, Vesa Painilainen)		1992
4x600 m	7.03,93	Lahden Ahkera (Konsta Manninen, Otso Kaukonen, Konsta Väisänen, Samuel Pasanen)		2019
4x800 m	9.53,0	Orimattilan Jymy (Jari Puskala, Juha Vuorio, Arto Jääskeläinen, Jari Järvinen)		1973
4x60 m aj 76,2	40,34	Lahden Ahkera (Juho Taavila, Niilo Kemppainen, Elias Kemppainen, Markus Vainio)		2021
3x80 m aj 76,2	42,97	Lahden Ahkera (Jarkko Tuominen, Tuukka Palonen, Vesa Painilainen)		1992

## **P 14**

60 m	7,56 + 1,2	Benedict Seppälä -07	Joutsan Pommi	2020
	<i>hallissa</i> * 7,52	<i>Janne Tolonen -75</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	1989
100 m	11,2 ?	Kim Kunnas -59	Lahden Urheilijat	1973
	11,54 + 0,4	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1989
150 m	18,08 - 0,8	Santtu Kekkonen -07	Lahden Ahkera	2021
200 m	23,50 +0,3	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022
300 m	36,30	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1989
400 m	52,72	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2020
600 m	1.26,31	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2020
800 m	1.59,89	Joonas Kumpulainen 06	Orimattilan Jymy	2020
1000 m	2.43,78	Marko Lindqvist -67	Lahden Ahkera	1981
1500 m	4.15,76	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2020
2000 m	5.54,13	Marko Lindqvist -67	Lahden Ahkera	1981
3000 m	9.45,60	Turo Inkiläinen -80	Kuhmoisten Kumu	1994
10000 m	37.57,2	Arto Marttila -67	Pertunmaan Ponnistajat	1981
10 km tiejuoksu	36.09	Aleksi Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2017
60 m aj 83,8/5 sisär.	8,44 SE	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022
80 m aj 76,2	11,37 ?	Anssi Nikula -69	Orimattilan Jymy	1983
	11,51 + 0,0	Mikko Markkanen -73	Nastolan Naseva	1987
	11,1 ?	Anssi Nikula -69	Orimattilan Jymy	1983
80 m aj 83,8	12,19 +2,0	Leevi Lindstedt -92	Hollolan Urheilijat -46	2006
100 m aj 83,8	13,33 + 0,4	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022
100 m aj 91,4	14,8 ?	Harri Ovaskainen -70	Lahden Ahkera	1984
	15,3 +0,0	Anssi Nikula -69	Orimattilan Jymy	1983
	aut. 16,16 - 2,2	Saku Liehu -76	Kuhmoisten Kumu	1990
110 m aj 91,4	20,3 ?	Hannu Savolainen -54	Lahden Urheilijat	1968
200 m aj 76,2	28,40 + 0,1	Kalle Petrelius -94	Lahden Ahkera	2008
300 m aj 76,2	39,67 SE	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022
300 m aj 84	45,0	Joona Ruohonen -95	Lahden Ahkera	2009
400 m aj 83,8	63,92	Eero Peltola -01	litin Pyrintö	2015
400 m aj 91,4	69,81	Teppo Joentausta -81	Nastolan Naseva	1995
1500 m ej 76,2	4.45,80	Aleksi Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2017
1500 m ej 91,4	4.54,40	Sami Enqvist -74	Kuhmoisten Kumu	1988
Korkeus	180	Ari Kuisma -67	Orimattilan Jymy	1981
	180	Leevi Lindstedt -92	Hollolan Urheilijat -46	2006
Seiväs	370	Kimmo Nikula -67	Asikkalan Raikas	1981
	370	Jarkko Salminen -76	Hollolan Urheilijat -46	1990
Pituus	632 + 1,2	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1989

3-loikka	12.91 ?	Pekka Ilonen -49	Lammin Säkiä -49	1963
	12,73 -1,5	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2017
Kuula 5,4	14.73	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1998
Kuula 4	18.10	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1998
Kiekko 1,5	42.46	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1998
Kiekko 1	53.72	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1998
Moukari 5,4	40.84	Jarno Poskela -73	Hartolan Voima	1987
Moukari 4	51.33	Juho Porri -96	Hollolan Urheilijat -46	2010
Keihäs 800 um	51.52	Henri Alm -81	Lahden Ahkera	1995
Keihäs 700	68.48	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2017
Keihäs 600 um	73.58	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2017
Painonheitto 9,07	13.77	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
6-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, seiväs, kiekko, 800 m)	3549	Markus Aaltonen -83	Kärkölään Kisa-Veikot	1997
		12,87/? 599/+4,4 51.30 300 38.06 2.25,87		
5-ottelu (100 m aj. pituus, keihäs, seiväs, 1000 m)	3474	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2017
		14,75/+1,0 626/+0,3 65.00 280 3.00,77		
5-ottelu (80 m aj., korkeus, kiekko, seiväs, 800 m)	2911	Leevi Lindstedt -92	Hollolan Urheilijat -46	2006
		12,19/+2,0 180 32.34 240 2.16,55		
5-ottelu (80 m aj. pituus, keihäs, seiväs, 800 m)	2959	Markus Aaltonen -83	Kärkölään Kisa-Veikot	1997
		12,87/? 599/+4,4 51.30 300 2.25,87		
5-ottelu halli (60 m aj. pituus, kuula, seiväs, 1000 m)	2895 i	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2017
		9,00 572 11.16 240 3.03,02		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	2000	Tobias Moreno -07	Lahden Ahkera	2021
		11.99 42.58 28.85 33.27		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	2502	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
		10.68 34.73 39.30 27.82 13.45		
3000 m käv.	16.31,9	Sami Hannukka -77	Heinolan Isku	1981
5000 m käv.	34.19,1	Juho Jäppinen -78	Lahden Urheilijat	1992
4x100 m	48,83	Lahden Ahkera (Tero Vehko, Arto Kärkkäinen, Iiro Christensen, Olli Karjalainen)		1994
4x300 m	3.03,0	Myrskylän Myrsky (Seppo Janatuinen, Reijo Ikonen, Keijo Kuosa, Markku Sariomaa)		1973
4x800 m	9.11,2	Lahden Urheilijat (Esa Hyvönen, Juha Valve, Keijo Nieminen, Jouni Rissanen)		1970
3x80 m aj 76,2	39,47	Lahden Ahkera (Iiro Christensen, Olli Karjalainen, Arto Kärkkäinen)		1994
4x80 m aj 76,2	47,91	Lahden Ahkera (Markus Vainio, Saku Puustinen, Oliver Koskelainen, Touko Tarvonen)		2021

## **P 15**

60 m	käs. 7,2 ?	Unto Taipale -47	Lahden Ahkera	1962
	aut. 7,56 + 1,2	Benedict Seppälä -07	Joutsan Pommi	2020
	hallissa * 7,30	Tuukka Koskinen -03	Lahden Ahkera	2018
100 m	11,42 + 0,8	Tuukka Koskinen -03	Lahden Ahkera	2018
	(11,28 +4,8	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1990)
150 m	17,49 -0,8	Matias Salminen -06	Lahden Ahkera	2021
200 m	22,98 +1,7	Tuukka Koskinen -03	Lahden Ahkera	2018
300 m	36,30	Janne Tolonen -75	Myrskylän Myrsky	1989
400 m	52,47	Lauri Eerola -99	Lahden Ahkera	2014



600 m	1.26,31	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2020						
800 m	1.58,92	Aleksi Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2017						
1000 m	2.43,78	Marko Lindqvist -67	Lahden Ahkera	1981						
1500 m	4.15,76	Joonas Kumpulainen -06	Orimattilan Jymy	2020						
2000 m	5.43,05	Petri Teittinen -71	Joutsan Pommi	1986						
3000 m	9.20,35	Turo Inkiläinen -80	Kuhmoisten Kumu	1995						
10000 m	36.14,6	Arto Marttila -67	Heinolan Isku	1982						
10 km tiejuoksu	36.09	Aleksi Rajaniemi -03	Lahden Ahkera	2017						
60 m aj 91,4/5 sisär.	9,05	Saku Liehu -76	Kuhmoisten Kumu	1991						
60 m aj 83,8/5 sisär.	8,44	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022						
80 m aj 83,8	12,04 + 1,0	Marko Nieminen -87	Orimattilan Jymy	2002						
100 m aj 83,8	13,33 + 0,4	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022						
100 m aj 91,4	13,91 - 0,8	Anssi Nikula -69	Orimattilan Jymy	1984						
110 m aj 91,4	15,82 0,0	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2018						
200 m aj 76,2	27,08 + 1,0	Jimi Rekola -97	Lahden Ahkera	2012						
300 m aj 76,2	39,67	Markus Vainio -08	Lahden Ahkera	2022						
300 m aj 83,8	44,93	Joni Puoliväli -84	Hollolan Urheilijat -46	1999						
300 m aj 91,4	45,9	Timo Mesiä -65	Kosken Kuuhu	1980						
400 m aj 83,8	59,42	Janne Kanerva -99	Lahden Ahkera	2014						
400 m aj 91,4	60,5	Esa Vuori -62	Kärkölen Kisa-Veikot	1977						
1500 m ej 76,2	4.29,92	Wilho Hautala -99	Lahden Ahkera	2014						
1500 m ej 91,4	4.30,29	Sami Enqvist -74	Kuhmoisten Kumu	1989						
3000 m ej	10.42,5	Teuvo Slant -50	Joutsan Pommi	1965						
Korkeus	197	Ari Kuisma -67	Orimattilan Jymy	1982						
Seiväs	430	Kimmo Nikula -67	Asikkalan Raikas	1982						
Pituus	667 ?	Kari Tossavainen -48	Joutsan Pommi	1963						
	656 - 0,3	Vesa Tiensuu -71	Lahden Urheilijat	1986						
3-loikka	13.85 + 0,8	Jarno Poskela -73	Hartolan Voima	1988						
Kuula 7,26	11.94	Jari Laakso -72	Orimattilan Jymy	1987						
Kuula 5,4	16.30	Jari Laakso -72	Orimattilan Jymy	1987						
Kuula 4	18.10	Antti Perho -84	Lahden Ahkera	1998						
Kiekko 2	34.17	Olli Takala -95	Lahden Ahkera	2010						
Kiekko 1,75	38.42	Olli Takala -95	Lahden Ahkera	2010						
Kiekko 1,5	48.25	Olli Takala -95	Lahden Ahkera	2010						
Kiekko 1	61.03	Olli Takala -95	Lahden Ahkera	2010						
Moukari 7,26	46.00	Juha Ravalt -81	Launeen Ärhy	1996						
Moukari 5,4	53.90	Ari Tenhola -74	Vierumäen Jytinä	1989						
Moukari 4	61.28	Juha Ravalt -81	Launeen Ärjy	1996						
Keihäs 800 um	59.50	Pauli Piiparinen -79	litin Pyrintö	1994						
Keihäs 700	68.48	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2017						
Keihäs 600 um	75.10	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2018						
Painonheitto 9,07	16.13	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2020						
10-ottelu (ku 5 kg, 110 m aj. 91,4 cm, ki 1,5 kg, ke 700 g)										
M 17 pist.	6058	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2018						
	11,76/+0,9	623/+2,6	11.42	178	54,15	15,94/+2,8	31.20	293	65.55	5.07,52
10-ottelu (100 m, pituus, kuula 4, korkeus, 300 m, 100 m aj 84, kiekko 1, seiväs, keihäs 600, 1000 m)										
sl. pist.	6791	Leevi Lindstedt -92	Hollolan Urheilijat -46							2007
	12,1/+1,9	577/+1,0	12.62	187	39,65	14,96/-1,8	38.11	335	43.18	2.52,94
6-ottelu (100m aj., pituus, keihäs, seiväs, kiekko, 800 m)										
	3909	Markus Aaltonen -83	Kärkölen Kisa-Veikot							1998
		15,40/-0,6	581/+0,2	52.00	320	43.81	2.14,89			
5-ottelu (100 m aj., kiekko, seiväs, keihäs, 1000 m)										
	3572	Eetu Taskinen -91	Lahden Ahkera							2006
		14,65/0,0	44.38	420	49.49	3.04,57				
5-ottelu (100 m aj. pituus, keihäs, seiväs, 1000 m)										
	3830	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima							2018
		14,22/+1,0	622/-2,2	69.68	310	2.53,51				

5-ottelu halli (60 m aj, pituus, kuula, seiväs, 1000 m)	3373 i	Eemil Porvari -03	Hartolan Voima	2018
		8,87 615 12.39 300 2.58,23		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	2362	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2020
		13.86 41.18 44.48 34.78		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	3092	Onni Rustholkarhu -05	Lahden Ahkera	2019
		13.86 41.18 44.48 34.78 14.92		
3000 m käv.	16.31,9	Sami Hannukka -77	Heinolan Isku	1981
5000 m käv.	33.42,0	Juho Jäppinen -78	Lahden Urheilijat	1993
5 km tiekäv.	32.52,1	Jari Koskinen -65	Lahden Urheilijat	1980
4x100 m	45,50	Lahden Ahkera (Touko Tarvonen, Tobias Moreno, Markus Vainio, Santtu Kekkonen)		2022
4x300 m	2.39,23	Lahden Ahkera (Kimmo Kytölaakso, Heikki Ovaska, Jyri Ahola, Tomi Westman)		1992
4x800 m	8.24,65	Lahden Ahkera (Danil Schröder, Justus Luonela, Wäinö Hautala, Aleksi Rajaniemi)		2018
1000 m viesti	2.15,54	Lahden Ahkera (Joonas Ruohonen, Otto Lätti, Mikko Viinanen, Atte Ouninkorpi)		2010
4x80 m aj 76,2	45,52	Lahden Ahkera (Touko Tarvonen, Elias Kemppainen, Juho Taavila, Markus Vainio)		2022
4x100 m aj 84	64,82	Lahden Ahkera (Toni Westman, Ville Lehtovaara, Joni Painilainen, Kimmo Kytölaakso)		1992

## **T 9**

40 m	6,54	Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2001
60 m	8,9	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1994
	aut. 9,23	Kati Lehmussaari -76	Kuhmoisten Kumu	1985
100 m	14,9	Tuija Nurminen -61	Heinolan Isku	1970
	aut. 16,08	Vilma Ryytty -08	Lahden Ahkera	2017
150 m	23,17	Senja Roos -03	Kärkölan Kisa-Veikot	2012
200 m	32,5	Minna-Maria Sokka -81	Lahden Ahkera	1990
	aut. 33,35	Silja Rönkä -01	Asikkalan Raikas	2010
	<i>hallissa</i> * 31,4	<i>Kati Lehmussaari -76</i>	<i>Kuhmoisten Kumu</i>	<i>1985</i>
	aut. 32,09	<i>Aino Paunonen -92</i>	<i>Myrskylän Myrsky</i>	<i>2001</i>
300 m	52,8	Johanna Hyttinen -81	Heinolan Isku	1990
	aut. 53,04	<i>Silja Rönkä -01</i>	<i>Asikkalan Raikas</i>	<i>2010</i>
400 m	74,69	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2009
600 m	1.58,33	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2015
800 m	2.45,41	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2009
1000 m	3.31,49	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2009
40 m aj 50	7,5	Janette Heino -91	Lahden Ahkera	2000
	7,5	Katri Simola -92	Lahden Ahkera	2001
	aut. 8,25	Säde Tiensuu -92	Lahden Ahkera	2001
60 m aj 50	11,12	Silja Rönkä -01	Asikkalan Raikas	2010
60 m aj 60	11,86	Silja Rönkä -01	Asikkalan Raikas	2010
60 m aj 76,2 / 7	14,7	Reetta-Kaisa Lusi -81	Asikkalan Raikas	1990
Korkeus	132	Heta Tuuri -95	Lahden Ahkera	2004
	<i>hallissa</i> * 135	<i>Heta Tuuri -95</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2004</i>
Seiväs	165	Tiia Lehtosaari -92	Hartolan Voima	2001
Pituus	385	Anita Hietalahti -77	Lahden Ahkera	1986
Pituus vyöh.	398	Hanna Salomäki -94	Lahden Ahkera	2003
	<i>hallissa</i> * 399	<i>Kia Kemppainen -00</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>2009</i>

3-loikka	7.87	Hanna-Mari Nikula -82	Kuhmoisten Kumu	1991
3-loikka vyöh.	7.96	Aurora Lehtelä -07	Orimattilan Jymy	2016
Kuula 2,5	7.36	Reetta-Kaisa Lusi -81	Asikkalan Raikas	1990
Kuula 2	8.30	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1994
Kiekko 1	12.59	Hannele Rydman -62	Asikkalan Raikas	1971
Kiekko 0,6	22.28	Heta Tuuri -95	Lahden Ahkera	2004
Moukari 2,5	17.63	Iita Alanko -09	Heinolan Isku	2018
Keihäs 400	23.12	Kristiina Tapionlinna -71	Lahden Ahkera	1980
Junnukeihäs 350	20.10	Henna Takki -04	Lahden Ahkera	2013
Pallo	35.72	Maria Aaltonen -86	Padasjoen Yritys	1995
Painonheitto <u>5,45/4</u>				
	5,29	Jasmiina Kärkkäinen -11	Nastolan Naseva	2020
3-ottelu (40 m, pituus, pallo)	717	Hanna Salomäki -94	Lahden Ahkera	2003
		6,4 398 25.11		
3-ottelu (40 m, pituus, kuula)	785	Veera Salomäki -95	Lahden Ahkera	2004
		6,5 388 5.88		
4-ottelu (40 m, korkeus, keihäs, 800 m)	718	Eevi Hautaniemi -10	Lahden Ahkera	2019
		7,00 109 14.19 3.06,84		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	784	Jasmiina Kärkkäinen -11	Nastolan Naseva	2020
		6.53 10.91 14.51 16.47		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	977	Jasmiina Kärkkäinen -11	Nastolan Naseva	2020
		6.19 10.91 13.79 16.47 5.10		
600 m kävely	3.34,83	Matilda Suhonen -99	Lahden Ahkera	2008
1000 m kävely	5.05,86 SE	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1986
2000 m kävely	10.15,4 SE	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1986
3000 m kävely	15.51,38 SE	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1986
4x50 m	33,62	Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Olga Riikonen, Janni Savolainen, Vilma Ryytty)		2017
4x100 m	66,6	Kuhmoisten Kumu (Mervi Liehu, Päivi Toivonen, Kirsi Joensuu, Kati Lehmussaari)		1985
4x400 m	5.36,08	Lahden Ahkera (Venla Tiainen, Eevi Hautaniemi, Lumi Terviö, Pihla Kaukinen)		2019
3x800 m	9.40,9	Hartolan Voima (Pirjo Porvari, Katja Jokihaara, Päivi Porvari)		1986

## **T 10**

60 m	8,98	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1995
100 m	14,5	Sari Hynninen -67	Kuhmoisten Kumu	1977
150 m	22,27 (i)	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2016
200 m	30,85 (i)	Emmi Piispanen -06	Nastolan Naseva	2017
	<i>hallissa</i> *	<i>Tarja Piri -79</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	<i>1989</i>
300 m	50,2	Tuija Nurminen -61	Heinolan Isku	1971
400 m	70,11	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2010
600 m	1.52,18	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2010
800 m	2.38,45	Gisella Broder -75	Asikkalan Raikas	1985
1000 m	3.23,18	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2010
60 m aj 50	10,18	Janette Heino -91	Lahden Ahkera	2001
60 m aj 60	10,55	Silja Rönkä -01	Asikkalan Raikas	2011
60 m aj 76,2 / 6a	12,49	Riina Heino -04	Lahden Ahkera	2014
60 m aj 76,2 / 7a	13,5	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1987

80 m aj 76,2	15,9	Teija Jokinen -59	Sysmän Sisu	1969
Korkeus	137	Viivi Kupiainen -05	Hartolan Voima	2015
<i>hallissa</i> *	140	<i>Heta Tuuri -95</i>	<i>Lahden Ahkera</i>	2005
Seiväs	216	Tiia Lehtosaari -92	Hartolan Voima	2002
Pituus	412	Riikka Koskelainen -71	Artjärven Ahjo	1981
Pituus vyöh.	422	Säde Tiensuu -92	Lahden Ahkera	2002
3-loikka	8.25	Olivia Ollikka -08	Lahden Ahkera	2018
3-loikka vyöh.	8.90	Heta Tuuri -95	Lahden Ahkera	2005
Kuula 4	5.45	Hannele Rydman -62	Asikkalan Raikas	1972
Kuula 2,5	8.62	Susanne Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1989
Kuula 2	9.35	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1995
Kiekko 1	17.98	Susanne Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1989
Kiekko 0,6	25.66	Minna Kuuluvainen -75	Uudenkylän Salpa	1985
Moukari 2,5	21.47	Anni Sinelampi -01	Lahden Ahkera	2011
Keihäs 600 vm	15.14	Marja-L. Pekkanen -52	Lahden Ahkera	1962
Keihäs 400	27.19	Elsa Kempainen -11	Nastolan Naseva	2021
Pallo	38.96	Heidi Haapanen -85	Asikkalan Raikas	1995
Painonheitto 5,45	5,29	Jasmiina Kärkkäinen -11	Nastolan Naseva	2020
Painonheitto 4	7.42	Jasmiina Kärkkäinen -11	Nastolan Naseva	2021
4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m)				
	1065	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2016
		10,83 115 15.01 2.50,50		
3-ottelu (60 m, pituus, kuula)				
	946	Jenni Mäkinen -92	litin Pyrintö	2002
		9,38 397 8.19		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)				
	1171	Jasmiina Kärkkäinen -11	Nastolan Naseva	2021
		8.07 17.16 15.95 22.99		
1000 m käv.	4.43,3 SE	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1987
2000 m käv.	9.54,33 SE	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1987
3000 m käv.	15.36,29 SE	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1987
4x50 m	30,66	Lahden Ahkera (Johanna Hemmilä, Annika Anttila, Kirsi Lehtinen, Päivi Hietalahti)		1992
4x100 m	61,1	Hartolan Voima (Katriina Tervala, Tiina Ylönen, Sanna Valjakka, Kati Kivinen)		1992
4x300 m	3,39,0	Orimattilan Jymy (Marja Myrsky, Jaana Kujanpää, Sanna-Maija Nuuttula, Sari Pirskanen)		1972
	3.39,0	Orimattilan Jymy (Tiina Ahonen, Nina Arvonon, Marja Koivisto, Sari Pirskanen)		1973
4x400 m	5.13,91	Lahden Ahkera (Vilja Sormunen, Teija Takala, Aini Alaja, Iina Toivanen)		1995
4x600 m	8.28,19	Hartolan Voima (Vappu Salonen, Jannica Haajanen, Sini Kantele, Tiia Lehtosaari)		2002
3x800 m	8.26,2	Kuhmoisten Kumu (Kati Lehmussaari, Mervi Liehu, Kirsi Joensuu)		1986
4x60 m aj 60	46,21	Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Janni Savolainen, Vilma Ryytty, Olivia Ollikka)		2018

## **T 11**

60 m	8,36	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
<i>hallissa</i> *	8,33	<i>Wilma Viksten -04</i>	<i>Orimattilan Jymy</i>	2015
100 m	13,7	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
aut.	14,17	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2018
150 m	20,11 SE	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015

200 m	28,4	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
aut.	29,03	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
hallissa *	27,36	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
300 m	45,8	Kirsi Rantalainen -61	Orimattilan Jymy	1972
400 m	70,11	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2010
600 m	1.46,26	Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2003
800 m	2.32,76	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1988
hallissa *	2.31,5	Johanna Tuominen -77	Lahden Ahkera	1988
1000 m	3.14,89	Silja Rönkä -01	Lahden Ahkera	2012
1500 m	5.33,8	Jaana Venneskari -62	Lahden Urheilijat	1973
2000 m	7.45,57	Suvi Hakala -84	Nastolan Naseva	1995
60 m aj 50	9,7	Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2003
aut.	10,00	Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2001
60 m aj 60	10,04	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2017
60 m aj 76,2 / 7a	11,09	Laura Pihkola -83	Asikkalan Raikas	1994
60 m aj 76,2 / 6a	10,54 (i)	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2017
80 m aj 76,2	15,6	Kirsi Rantalainen -61	Orimattilan Jymy	1972
200 m aj. 76,2	35,49	Sofia Valio -00	Hollolan Urheilijat -46	2011
600 m ej 50	1.59,13	Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2003
Korkeus	145	Emma Tuominen -98	Lahden Ahkera	2009
Seiväs	252	Edith Rantala -05	Lahden Ahkera	2016
Pituus	453	Hannele Hämäläinen -66	Lahden Sampo	1977
vyöh.	467	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2017
3-loikka	9.59	Laura Pihkola -83	Asikkalan Raikas	1994
vyöh.	9.74	Roosa Villanen -00	Lahden Ahkera	2011
Kuula 4	7.52	Päivi Heimala -59	Kuhmoisten Kumu	1970
Kuula 2,5	11.16	Reetta-Kaisa Lusi -81	Asikkalan Raikas	1992
Kuula 2	11.90	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1996
Kiekko 1	24.25	Kaarina Jantunen -61	Asikkalan Raikas	1972
Kiekko 0,6	34.36	Reetta-Kaisa Lusi -81	Asikkalan Raikas	1992
Moukari 3	17.86	Tara Vaittinen -99	Lahden Ahkera	2010
Moukari 2,5	28.50	Juulia Inkinen -03	Lahden Ahkera	2014
Keihäs 600 vm	19.66	Kaarina Jantunen -61	Asikkalan Raikas	1972
Keihäs 400	32.67	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2018
Painonheitto 5,45	8.10	Iita Alanko -09	Heinolan Isku	2020
Painonheitto 4	9.07	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2019
4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m)	1209	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2017
		10,63 129 15.63 2.47,57		
3-ottelu (60 m, pituus, kuula)	1244	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1996
		8,80 401 11.17		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	1549	Joanna Puukka -04	litin Pyrintö	2015
		8.72 26.56 20.65 26.58		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	1780	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2019
		7.94 19.31 26.08 18.93 9.16		
1000 m käv.	4.43,3	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1987
2000 m käv.	9.54,33	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1987
3000 m käv.	15.02,09	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan naseva	1988
4x50 m	29,17	Lahden Ahkera (Jemina Kousa, Roosa Villanen, Roosa Kinnunen, Kia Kemppainen)		2011
5x80 m	60,21	Lahden Ahkera (Heta Tuuri, Hanna Salomäki, Milla Nieminen, Moona Heiskari, Veera Salomäki)		2005
4x100 m	57,31	Lahden Ahkera (Niina Pesola, Hanna Toivonen, Satu Dufva, Tarja Piri)		1990

3x600 m	6.20,97	Nastolan Naseva (Emilia Immonen, Inka Komonen, Alice Mattila)	2004
4x600 m	7.51,44	Lahden Ahkera (Ilona Saarikunnas, Jenni Johnsson, Venla Läderberg, Rosa Niittyviita)	2015
3x800 m	8.23,7	Heinolan Isku (Outi Härmänsuo, Päivi Kastinen, Eeva-Liisa Piira)	1977
4x60 m aj 50	42,09	Lahden Ahkera (Veera Salomäki, Milla Nieminen, Moona Heiskari, Hanna Salomäki)	2005
4x60 m aj 60	41,93	Lahden Ahkera (Roosa Kinnunen, Hanna Lammassaari, Anni Sinelampi, Silja Rönkä)	2012

## **T 12**

60 m	8,20 (i)	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2016
100 m	13,23	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2019
150 m	20,04	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2016
200 m	27,48 (i)	Wilma Viksten -04	Lahden Ahkera	2016
	<i>halli</i> 27,36	<i>Wilma Viksten -04</i>	<i>Orimattilan Jymy</i>	<i>2015</i>
300 m	43,7	Kirsi Rantalainen -61	Orimattilan Jymy	1973
400 m	64,8	Tuija Jämsen -57	Lahden Urheilijat	1969
600 m	1.42,25	Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2004
800 m	2.22,6	Kirsi Rantalainen -61	Orimattilan Jymy	1973
1000 m	3.08,30	Silja Rönkä -01	Lahden Ahkera	2013
1500 m	5.11,14	Pinja Piira -89	Lahden Ahkera	2001
2000 m	7.03,34	Jenni Johnsson -05	Lahden Ahkera	2017
60 m aj 76,2 / 6a	9,70	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2018
80 m aj 76,2	14,4	Teija Jokinen -59	Sysmän Sisu	1971
200 m aj. 76,2	31,21	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2018
400 m aj 76,2	77,0	Sari Pirskanen -63	Orimattilan Jymy	1975
1500 m ej 76,2	5.32,37	Silja Rönkä -01	Lahden Ahkera	2013
Korkeus	155	Roosa Kinnunen -01	Lahden Ahkera	2013
Seiväs	280	Viivi Kupiainen -05	Hartolan Voima	2017
Pituus	506	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	1999
3-loikka	10.41	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	1999
Kuula 4	8.48	Päivi Heimala -59	Kuhmoisten Kumu	1971
Kuula 3	10.34	Susanne Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1991
	<i>hallissa</i> *	<i>Susanne Ala-Heikkilä -79</i>	<i>Asikkalan Raikas</i>	<i>1991</i>
Kuula 2,5	13.39	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1997
Kiekko 1	27.76	Kaarina Jantunen -61	Asikkalan Raikas	1973
Kiekko 0,75	32.65	Tanja Muotka -08	Lahden Ahkera	2020
Kiekko 0,6	38.12	Reetta-Kaisa Lusi -81	Asikkalan Raikas	1993
Moukari 3	33.73	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2020
Moukari 2,5	35.95	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2020
Keihäs 600 vm	26.60	Susanne Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1991
Keihäs 400	36.01	Miia Makkonen -94	Sysmän Sisu	2006
Painonheitto 5,45	11.45	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2020
5-ottelu (60 m aj./6, pituus, korkeus, keihäs, 800 m)	1768	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2018
		10,37 418 138 21.62 2.38,25		
4-ottelu (60 m aj. /6, pituus, kuula, 800 m)	1737	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2018
		10,00 474 7.94 2.34,75		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	1764	Joanna Puukka -04	Iitin Pyrintö	2016
		10.14 34.66 26.06 34.38		

Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)				
	2150	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2020
		8.75 19.61 34.53 20.88 10.70		
2000 m käv.	9.49,70	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1989
3000 m käv.	15.01,0	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1989
5 km käv.	26.17,1	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1989
4x100 m	54,4	Lahden Ahkera (Outi Ahokallio, Sari Korrenmäki, Susanna Onnelainen, Mari Kolunen)		1981
4x300 m	3.15,3	Orimattilan Jymy (Marja Myrsky, Teija Simakkala, Kirsi Rantalainen, Tarja Tursas)		1973
3x600 m	5.56,32	Nastolan Naseva (Emilia Immonen, Anna Koskinen, Alice Mattila)		2005
4x600 m	7.46.35	Lahden Ahkera (Venla Läderberg, Ilona Saarikunnas, Sini Rajaniemi, Minttu Kaukonen)		2016
3x800 m	7.54,99	Asikkalan Raikas (Essi Vuorio, Gisela Broder, Venla Saarelma)		1986
4x800 m	11.15,87	Asikkalan Raikas (Anna-Kaisa Aho, Minna Kauppi, Kaisa Ala-Karonen, Outi Pehkonen)		1994
4x60 m aj 76,2	45,13	Lahden Ahkera (Riina Mantila, Hanna Lammassaari, Silja Rönkä, Anni Sinelampi)		2013

### **T 13**

60 m	7,9 + 0,6	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2000
aut.	8,18 i	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2020
hallissa *	8,05	Tarja Piri -79	Lahden Ahkera	1992
100 m	12,98 +2,6	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2020
	13,01 -0,4	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2020
150 m	20,04 +1,5	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2016
200 m	26,86 +1,8	Sini Rajaniemi -04	Lahden Ahkera	2017
300 m	43,0	Kirsi Rantalainen -61	Orimattilan Jymy	1974
400 m	60,78	Sini Rajaniemi -04	Lahden Ahkera	2017
600 m	1.37,37 (i)	Sini Rajaniemi -04	Lahden Ahkera	2017
800 m	2.16,60	Leena Ahola -67	Padasjoen Yritys	1980
1000 m	2.55,85 SE	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
1500 m	4.53,77	Silja Rönkä -01	Lahden Ahkera	2014
2000 m	6.34,99	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
3000 m	10.54,71	Sara Niittyviita -01	Lahden Ahkera	2014
5 km tiejuoksu	17.37	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
puolimaraton	1.42.55	Silja Meronen -96	Orimattilan Jymy	2009
60 m aj 76,2/ 5a	9,58 (i)	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2019
60 m aj 76,2/ 6a	9,36 +0,3	Jemina Kousa -00	Lahden Ahkera	2013
80 m aj 76,2	12,32 0,0	Jemina Kousa -00	Lahden Ahkera	2013
100 m aj 76,2	16,50 - 0,6	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1992
200 m aj 76,2	30,32 +1,5	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2019
300 m aj 76,2	48,30	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1992
1500 m ej 76,2	5.11,05 SE	Silja Rönkä -01	Lahden Ahkera	2014
Korkeus	162	Jemina Kousa -00	Lahden Ahkera	2013
Seiväs	310	Edith Rantala -05	Lahden Ahkera	2018
Pituus	518 ?	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2000
	518 (i)	Milka Ukkonen -04	Lahden Ahkera	2017
3-loikka	10.87 ?	Laura Pihkola -83	Asikkalan Raikas	1996
	10.64 + 1,7	Hanna Salomäki -94	Lahden Ahkera	2007
Kuula 4	9.20	Päivi Heimala -59	Kuhmoisten Kumu	1972
Kuula 3	12.93	Susanna Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1992

Kuula 2,5	14.08	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1998
Kiekko 1	34.40	Minna Kuuluvainen -75	Uudenkylän Salpa	1988
Kiekko 0,75	37.05	Miia Makkonen -94	Sysmän Sisu	2007
Kiekko 0,6	44.56	Minna Kuuluvainen -75	Uudenkylän Salpa	1988
Moukari 3	41.17	Miia Makkonen -94	Sysmän Sisu	2007
Moukari 2,5	43.10	Henni Backman -97	Orimattilan Jymy	2010
Keihäs 600 vm	39.32	Susanne Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1992
Keihäs 500	36.38	Piitu Tourunen -08	Lahden Ahkera	2021
Keihäs 400	43.16	Heli Rantanen -70	Lammin Säkiä	1983
Painonheitto 5,45	14.11	Kiira Johansson -08	Heinolan Isku	2021
6-ottelu (80 m aj., korkeus, kuula 2,5 kg, pituus, keihäs, 800 m)	2600	Minna-Maria Sokka -81	Lahden Ahkera	1994
		13,29 145 9.43 468 28.50 2.26,34		
5-ottelu (60 m aj./6, pituus, korkeus, keihäs 400g, 800 m)	2216	Joanna Puukka -04	litin Pyrintö	2017
		9,97 494 144 35.70 2.42,02		
4-ottelu (60 m aj. /6, pituus, kuula, 800 m)	1851	Roosa Kinnunen -01	Lahden Ahkera	2014
		9,74 473 8.81 2.33,2		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)	2479	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2020
		10.37 41.49 34.47 39.18		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)	3006	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2020
		10.37 34.99 34.47 38.00 12.98		
2000 m käv.	9.49,70	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1989
3000 m käv.	14.39,6	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1990
5 km käv.	26.17,1	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1989
4x100 m	52,47	Lahden Ahkera (Ella Väisänen, Silja Niemi, Celina Salonen, Jenni Väänänen)		2020
4x300 m	3.11,5	Joutsan Pommi (Eija Talja, Jaana Oksanen, Hanna Vasenius, Heli Haapala)		1973
3x600 m	5.46,60	Lahden Ahkera (Janette Heino, Niina Kuusisto, Jenni Harmokivi)		2004
4x600 m	7.12,47	Lahden Ahkera (Minttu Kaukonen, Ilona Saarikunnas, Rosa Niittyviita, Sara Rajaniemi)		2017
3x800 m	7.41,35	Hartolan Voima (Katja Jokihaara, Pirjo Porvari, Tanja Jokihaara)		1990
4x800 m	10.34,25	Kausalan Yritys (Tanja Ruotsalainen, Essi Linnarinne, Jenni Raukola, Satu Vilkkö)		1992
4x60 m aj 76,2	39,70	Lahden Ahkera (Jenni Väänänen, Jade Toivola, Vilja Hautaniemi, Helmiina Saarikunnas)		2019

## **T 14**

60 m	7,9 + 0,6	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2000
	aut. 8,20 - 0,6	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2000
	hallissa * 7,93	Tarja Piri -79	Lahden Ahkera	1993
100 m	12,31 + 0,6	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2001
150 m	20,11 + 0,8	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
200 m	25,96 -0,5	Milka Ukkonen -04	Lahden Ahkera	2018
300m	41,51	Aino Paunonen -92	Myrskylän Myrsky	2006
400 m	60,24	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1993
600 m	1.37,37 (i)	Sini Rajaniemi -04	Lahden Ahkera	2017



800 m	2.13,82	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2021
1000 m	2.55,85	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
1500 m	4.33,60	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2021
2000 m	6.23,60	Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2016
3000 m	10.02,48	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2021
5 km tiejuoksu	17.37	Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
60 m aj 76,2/6 sisär.9,17		Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2004
60 m aj 76,2/5 sisär.9,80		Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1993
80 m aj 76,2	11,92 - 1,4	Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2004
100 m aj 84	17,7	Leena Honkasalo -65	Joutsan Pommi	1979
100 m aj 76,2	14,61 + 0,5	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1993
200 m aj 76,2	29,52 + 1,4	Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2004
	(29,51 + 2,2	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1993)
300 m aj 76,2	44,95	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2020
400 m aj 76,2	63,90	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1993
1500 m ej 76,2	4.51,53 SE	Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2016
Korkeus	165	Olivia Ollikka -08	Lahden Ahkera	2022
Seiväs	316	Reetta Hämäläinen -92	Lahden Ahkera	2006
Pituus	550 + 0,7	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2001
	563 ?	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2001
3-loikka	11.54 + 1,7	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2001
Kuula 4	10.85	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1999
Kuula 3	13.62	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	1999
Kiekko 1	39.96	Minna Kuuluvainen -75	Uudenkylän Salpa	1989
Kiekko 0,75	40.65	Annukka Vainonen -03	Iitin Pyrintö	2017
Kiekko 0,6	49.48	Minna Kuuluvainen -75	Uudenkylän Salpa	1989
Moukari 4	40.98	Henni Backman -97	Orimattilan Jymy	2011
Moukari 3	49.91	Henni Backman -97	Orimattilan Jymy	2011
Keihäs 600 um	32.05	Katariina Jansson -91	Asikkalan Raikas	2005
Keihäs 600 vm	40.16	Susanne Ala-Heikkilä -79	Asikkalan Raikas	1993
Keihäs 500	37.96	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2021
Keihäs 400	46.80	Heli Rantanen -70	Lammin Säkiä	1984
Painonheitto 7,26	14.05	Kiira Johansson -08	Joutsan Pommi	2022
7-ottelu (100 m aj. 76,2, korkeus, kuula 3, 200 m, pituus, keihäs 800 m)				
N 17 pistet.	4291	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1993
		14,72/+1,6 145 9.47 26,36/+3,1 501/+0,9 26.16 2.35,59		
6-ottelu (80 m aj., korkeus, kuula 3 kg, pituus, keihäs, 800 m)				
	2626	Minna-Maria Sokka -81	Lahden Ahkera	1995
		13,4 150 10.72 462 32.78 2.35,0		
5-ottelu (80 m aj., kuula, korkeus, keihäs, 600 m)				
	2256	Janette Heino -91	Lahden Ahkera	2005
		13,09/+2,6 10.19 145 34.05 1.54,36		
5-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, korkeus, 800 m)				
	2468	Hanna Salomäki -94	Lahden Ahkera	2008
		12,48/-0,5 507/+0,5 31.98 159 2.34,17		
5-ottelu halli (60 m aj, pituus, kuula 3, korkeus, 800 m)				
	2503	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2020
		9,32 147 8.52 503 2.27,68		
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)				
	2510	Veera Pöyry -08	Lahden Ahkera	2022
		10.84 35.00 43.25 35.74		
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)				
	3111	Veera Pöyry -08	Lahden Ahkera	2022
		10.82 35.00 43.25 35.74 11.77		
3000 m käv.	14.23,02	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1991
5000 m käv.	25.00,93	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1991
5 km käv.	24.29	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1991

4x100 m	50,04	Lahden Ahkera (Mira Ahola, Hanna Toivonen, Niina Pesola, Tarja Piri)	1993
4x300 m	3.01,0	Orimattilan Jymy (Eija Makkonen, Kirsi Rantalainen, Päivi Nieminen, Irja Tuominen)	1973
4x400 m	4.26,78	Lahden Ahkera (Tanja Seitsonen, Erja Savolainen, Sari Koskinen, Kirsi Kallio)	1985
4x600 m	7.12,47	Lahden Ahkera (Minttu Kaukonen, Ilona Saarikunnas, Rosa Niittyviita, Sara Rajaniemi)	2017
3x800 m	7.32,86	Hartolan Voima (Katja Jokihäärä, Pirjo Porvari, Tanja Jokihäärä)	1991
4x800 m	9.51,04	Lahden Ahkera (Celina Salonen, Hilla Tuominen, Sofia Rinne, Inka Peltola)	2020
3x80 m aj 76,2	39,46	Lahden Ahkera (Kati Poikselkä, Satu Pöyry, Hanna Toivonen)	1992
4x80 m aj 76,2	51,45	Lahden Ahkera (Sini Kumpulainen, Annika Anttila, Maija Karjalainen, Laura Jääskeläinen)	1996
3x100 m aj 76,2	52,3	Lahden Ahkera (Noora Pesola, Paula Siltanen, Tanja Rajakko)	2001
4x100 m aj 76,2	71,71	Lahden Ahkera (Sini Kumpulainen, Annika Anttila, Kirsi Lehtinen, Maija Karjalainen)	1996

## T 15

60 m	7,95	i	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2022
	<i>hallissa</i> *		Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2002
100 m	12,21	- 0,3	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2002
		(12,01 +3,9	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2002)
150 m	20,11	+0,8	Wilma Viksten -04	Orimattilan Jymy	2015
200 m	25,54	+1,1	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2002
300 m	41,1		Tuija Nurminen -61	Heinolan Isku	1976
400 m	58,68		Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1994
600 m	1.37,37	(i)	Sini Rajaniemi -04	Lahden Ahkera	2017
800 m	2.12,68		Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2017
1000 m	2.55,85		Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
1500 m	4.32,33		Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2017
2000 m	6.23,60		Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2016
3000 m	10.02,48		Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2021
5 km tiejuoksu	17.37		Inka Peltola -07	Lahden Ahkera	2020
10 km tiejuoksu	38.04		Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2017
puolimaraton	1.35.08		Inka Komonen -94	Nastolan Naseva	2009
60 m aj 76,2/6 sisär.	9,04		Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2005
60 m aj 76,2/5 sisär.	8,74		Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2005
80 m aj 76,2	11,67	- 2,9	Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2005
100 m aj 84	14,33	+ 0,8	Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2005
100 m aj 76,2	14,41	- 0,2	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1994
		(14,34 +2,1	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1994)
200 m aj 76,2	28,92	- 1,0	Venla Paunonen -90	Myrskylän Myrsky	2005
300 m aj 76,2	43,03		Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1994
400 m aj 76,2	61,92		Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1994
1500 m ej 76,2	4.51,53		Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2016
2000 m ej 76,2	6.46,15		Pinja Kotinurmi -02	Lahden Ahkera	2017
Korkeus	168		Päivi Pakarinen -61	Orimattilan Jymy	1976
	168		Marita Pakarinen -67	Lahden Kaleva	1982
	168		Emmi Stucki -97	Lahden Ahkera	2012
Seiväs	331		Reetta Hämäläinen -92	Lahden Ahkera	2007
Pituus	575	+ 0,1	Hannele Hämäläinen -66	Lahden Sampo	1981
3-loikka	12.16	+0,7	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2002

Kuula 4	11.00	Virpi Kippola -73	Myrskylän Myrsky	1988
Kuula 3	13.89	Suvi Paakkinen -85	Heinolan Isku	2000
Kiekko 1	42.90	Minna Kuuluvainen -75	Uudenkylän Salpa	1990
Kiekko 0,75	48.68	Miia Makkonen -94	Sysmän Sisu	2009
Moukari 4	47.16	Henni Backman -97	Orimattilan Jymy	2012
Moukari 3	55.73	Henni Backman -97	Orimattilan Jymy	2012
Keihäs 600 um	41.68	Miia Makkonen -94	Sysmän Sisu	2009
vm	48.68	Heli Rantanen -70	Lammin Säkiä	1985
Keihäs 500	tulokset alle 600 g ennätyksen			
Keihäs 400	49.10	Kati Toivonen -80	Sysmän Sisu	1995
Painonheitto 9,07	11.13	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2022
Painonheitto 7,26	14.05	Kiira Johansson -08	Joutsan Pommi	2022
7-ottelu (100 m aj. 76,2, korkeus, kuula 3, 200 m, pituus, keihäs 800 m)				
N 17 pist.	4461	Hanna Toivonen -79	Lahden Ahkera	1994
14,59/-0,1 150 10.00 26,00/-0,1 507/+2,0 28.44 2.38,35				
6-ottelu (80 m aj., korkeus, kuula, pituus, keihäs, 800 m)				
	2947	Laura Pihkola -83	Lahden Ahkera	1998
12,39/-0,8 160 9.53 520/+0,6 32.61 2.38,16				
5-ottelu (80 m aj., pituus, keihäs, korkeus, 800 m)				
	2586	Noora Pesola -87	Lahden Ahkera	2002
12,29/-1,5 571 /+4,4 31.94 151 2.34,76				
5-ottelu halli (60 m aj, pituus, kuula 3, korkeus, 800 m)				
	2503	Helmiina Saarikunnas -06	Lahden Ahkera	2020
9,32 147 8.52 503 2.27,68				
Heitto 4-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs)				
	2658	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2022
11.13 36.30 41.01 43.68				
Heitto 5-ottelu (kuula, kiekko, moukari, keihäs, paino)				
	3220	Jenni Väänänen -07	Lahden Ahkera	2022
11.13 36.30 41.01 43.68 11.14				
3000 m käv.	14.23,02	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1991
5000 m käv.	24.31,3	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1992
5 km käv.	24.29	Taru-Tuulikki Stenvall -77	Nastolan Naseva	1991
4x100 m	49,53	Lahden Ahkera (Niina Pesola, Hanna Toivonen, Satu Dufva, Tarja Piri)		1994
4x300 m	2.50,80	Lahden Ahkera (Hanna Toivonen, Satu Dufva, Saara Nikkola, Tarja Piri)		1994
4x400 m	4.26,78	Lahden Ahkera (Tanja Seitsonen, Erja Savolainen, Sari Koskinen, Kirsi Kallio)		1985
3x600 m	5.15,8	Hartolan Voima (Pirjo Porvari, Katja Jokihaara, Tanja Jokihaara)		1992
4x600 m	7.12,47	Lahden Ahkera (Minttu Kaukonen, Ilona Saarikunnas, Rosa Niittyviita, Sara Rajaniemi)		2017
3x800 m	7.06,03	Asikkalan Raikas (Pia Ruotsalainen, Gisela Broder, Venla Saarelma)		1989
4x800 m	9.35,42	Lahden Ahkera (Hilla Tuominen, Celina Salonen, Sofia Rinne, Inka Peltola)		2021
4x80 m aj 76,2	48,64	Lahden Ahkera (Kia Kemppainen, Sanna Tiilikainen, Sannamari Knuutila, Jemina Kousa)		2015
3x100 m aj 76,2	48,5	Lahden Ahkera (Maija Karjalainen, Sini Kumpulainen, Laura Jääskeläinen)		1997
4x100 m aj 76,2	62,67	Lahden Ahkera (Niina Kuusisto, Janette Heino, Katja Kokko, Reetta Hämäläinen)		2006

hallissa \* = tulos saavutettu ennen vuotta 2016. Sen jälkeen hallitulokset ovat ennätyskelpoisia.