

SFI

*Alla tiders bästa inomhus**uppdaterad  
12.4.2009*

H e r r a r

60 meter

6,71	Tommi Hartonen -77	HIFK	Åbo	19.02.2005
6,78	Lasse Juusela -72	HIFK	Tammerfors	02.02.1999
6,79	Kim Meller -77	Kimito SF	Tammerfors	27.02.1999
6,79	Jonathan Åstrand -85	IF Kraft	Korsholm	08.02.2009
6,81	Thomas Engblom -79	ÅIFK	Åbo	01.02.2003
6,81	Rami Jokinen -85	HIFK	Korsholm	12.02.2009
6,85	Arto Lehtimäki -67	HIFK	Rovaniemi	15.02.1997
6,86	Fredrik Paul -81	HIFK	Tallinn	05.03.2003
6,89	Janne Pajunen -68	IF Åsarna	Tammerfors	10.02.1990
6,89	Mikael Bäck -74	IF Kraft	Korsholm	02.02.1999
6,89	Mikael Kangas -77	Hangö IK	Jyväskylä	13.02.1999
6,90	Kimmo Haatanen -61	HIFK	Otnäs	17.01.1998
6,90	Markus Norrgård -84	IF Kraft	Korsholm	08.02.2009
6,91	Bert-Henrik Enqvist -65	Pargas IF	Åbo	25.01.1993
6,92	Kenneth Kastrén -75	IF Åsarna	Tammerfors	19.02.1994
6,93	Andreas Osowski -78	IF Länken	Björneborg	26.01.2002
6,94	Mats-Johan Hagman -81	IF Kraft	Kuopio	03.03.2001
6,95	Henrik Grönqvist -78	HIFK	Otnäs	05.02.1997
6,92	Simo Sipilä -83	HIFK	Korsholm	21.02.2009
6,96	Carl-Erik Bergman -55	Karis IK	Otnäs	24.01.1981
6,96	Fabian Björk -80	Esbo IF	Otnäs	31.01.2001

200 meter

21,12	Tommi Hartonen -77	HIFK	Madrid	05.03.2005
21,69	Jonathan Åstrand -85	IF Kraft	Helsingfors	29.02.2004
21,85	Kim Meller -77	Kimito SF	Malmö	21.02.1998
21,87	Fredrik Paul -81	HIFK	Helsingfors	29.01.2005
21,89	Robert Strandvall -77	IF Åsarna	Kuortane	30.01.2000
21,95	Mikael Bäck -74	IF Kraft	Jyväskylä	14.02.1999
22,04	Thomas Asp -72	IF Kraft	Kuortane	12.02.1995
22,05	Thomas Engblom -79	ÅIFK	Umeå	24.02.2001

22,13	Jan-Erik Lindström -74	HIFK	Ypsilanti	20.02.1998
22,15	Janne Pajunen -68	IF Drott	Jyväskylä	13.02.1993
22,17	Markus Lindahl -75	HIFK	Oklahoma City	1997
22,28	Staffan Holmberg -66	IF Kraft	Kuortane	13.02.1994
22,53	Kaj Ekman -64	Vasa IS	Kuortane	12.02.1995
22,55	Mikael Söderman -65	IF Drott	Kuortane	04.02.1990
22,56	Mats-Johan Hagman -81	IF Kraft	Kuortane	27.01.2002
22,57	Sören Kronqvist -68	IF Nyk.nejden	Kuortane	04.02.1990
22,59	Oki Vuonoranta -83	Esbo IF	Helsingfors	05.02.2006
22,60	Stefan Ivars -76	IF Kraft	Kuortane	13.02.1994
22,63	Henrik Grönqvist -78	HIFK	Otnäs	25.01.1997
22,65	Mats Boman -85	IF Åland	Stockholm	13.01.2008

## Bättre med handtid

22,4	Rolf Winberg -58	HIFK	Otnäs	19.01.1985
------	------------------	------	-------	------------

## 200 meter lång bana

21,03	Tommi Hartonen -77	HIFK	Korsholm	09.02.2005
21,39	Jonathan Åstrand -85	IF Kraft	Korsholm	22.02.2009
21,51	Thomas Engblom -79	ÅIFK	Kuopio	04.03.2001
21,81	Kim Meller -77	Kimito SF	Tammerfors	28.02.1999
21,90	Mats-Johan Hagman -81	IF Kraft	Kuopio	04.03.2001
22,01	Sören Kronqvist -68	IF Nyk.nejden	Tammerfors	17.02.1991
22,06	Markus Lindahl -75	HIFK	Kuopio	23.02.1997
22,06	Mikael Bäck -74	IF Kraft	Kuopio	13.02.2000
22,13	Andreas Osowski -78	IF Länken	Korsholm	08.12.2002
22,22	Stefan Söderholm -67	Pargas IF	Tammerfors	26.01.1992
22,23	Janne Pajunen -68	IF Åsarna	Tammerfors	11.02.1990
22,23	Fredrik Paul -81	HIFK	Tammerfors	15.02.2003
22,25	Mats Boman -85	IF Åland	Joensuu	24.02.2008
22,27	Mikael Söderman -65	IF Drott	Tammerfors	11.02.1990
22,27	Henrik Grönqvist	HIFK	Kuopio	23.02.1997
22,30	Johnny Näsman -67	IF Fyren	Tammerfors	17.02.1991
22,30	Staffan Holmberg -66	IF Kraft	Tammerfors	19.02.1994
22,39	Thomas Asp -72	IF Kraft	Korsholm	02.02.1999
22,40	Bert-Henrik Enqvist -65	Pargas IF	Tammerfors	11.02.1990
22,42	Stefan Ivars -76	IF Kraft	Tammerfors	20.02.1994

## 400 meter

47,93	Tommi Hartonen -77	HIFK	Helsingfors	08.02.2004
48,08	Mikael Söderman -65	IF Drott	Stockholm	04.02.1990
48,2	Stefan Lithén -70	IF Femman	Kuortane	07.02.1993
48,60	Rolf Winberg -58	HIFK	Rovaniemi	16.02.1985
48,69	Bert-Henrik Enqvist -65	Pargas IF	Kuortane	28.01.1990
48,72	Christian Jansson -63	IF Åland	Åbo	04.02.1984
48,86	Jan-Erik Lindström -74	HIFK	Ypsilanti	16.01.1998
49,02	Kaj Ekman -64	Vasa IS	Jyväskylä	18.02.1995
49,02	Gustav Klingstedt -85	HIFK	Sheffield	16.03.2008
49,02	Jan Bosas -85	Esbo IF	Helsingfors	01.02.2009
49,13	Andreas Uthardt -79	Vasa IS	Kuortane	22.02.2003
49,34	Robert Rotkirch -84	Esbo IF	Helsingfors	04.03.2006
49,47	Kaj Nyman -63	IF Drott	Kuortane	07.02.1988
49,56	Niklas Rehula -65	Esbo IF	Otnäs	30.01.1985
49,77	Mats Lönnqvist -75	Karis IK	Kuortane	24.02.1996
49,94	Kristoffer Härtull -79	IF Drott	Jyväskylä	26.02.2000
50,12	Mika Tapanainen -69	Esbo IF	Otnäs	25.01.1989
50,14	Thomas Asp -72	IF Kraft	Kuortane	11.02.1996
50,25	Hans Nordman -75	IF Kraft	Kuortane	06.02.1994
50,35	Petri Hautamäki -76	IK Falken	Kuortane	24.02.1996

## 400 meter lång bana

47,63	Mikael Söderman -65	IF Drott	Tammerfors	13.02.1990
48,16	Bert-Henrik Enqvist -65	Pargas IF	Tammerfors	10.02.1990
48,32	Staffan Mickos -70	SibboV	Kuopio	20.02.1993
48,53	Jan Bosas -85	Esbo IF	Korsholm	21.02.2009
48,66	Janne Pajunen -68	IF Drott	Kuopio	20.02.1993
48,72	Rolf Winberg -58	HIFK	Tammerfors	13.02.1988
48,85	Jan-Erik Lindström -74	HIFK	Kent	28.02.1998
48,91	Kaj Ekman -64	Vasa IS	Tammerfors	25.02.1995
49,21	Andreas Uthardt -79	Vasa IS	Tammerfors	16.02.2002
49,29	Mikael Asp -77	IF Kraft	Tammerfors	27.02.1999
49,32	Thomas Asp -72	IF Kraft	Kuopio	17.02.1996
49,40	Mika Tapanainen -69	Esbo IF	Uleåborg	19.02.1989
49,49	Mats Lönnqvist -75	Karis IK	Tammerfors	25.02.1995
49,53	Robert Rotkirch -84	Esbo IF	Korsholm	11.02.2006
49,59	Toni Myllymäki -76	IF Åsarna	Tammerfors	20.02.1994
49,61	Mikael Bäck -74	IF Kraft	Korsholm	07.02.2001

49,72	Kaj Nyman -63	IF Drott	Tammerfors	25.01.1986
49,74	Christoffer Envall -91	IK Falken	Korsholm	12.02.2009
49,80	Roger Riihä -69	HIFK	Tammerfors	01.02.1992
49,88	Johan Nordmyr -84	IF Kraft	Korsholm	21.02.2009

## 800 meter

1.49,47	Robert Rotkirch -84	Esbo IF	Stockholm	18.02.2009
1.50,38	Niklas Rehula -65	Esbo IF	Rovaniemi	17.02.1985
1.51,83	Tommy Granlund -83	GIF	Stockholm	18.02.2009
1.53,53	Kaj Nyman -63	IF Drott	Kuortane	08.02.1987
1.53,69	Niklas Henrichson -63	HIFK	Otnäs	26.01.1983
1.53,81	Kristoffer Härtull -79	GIF	Helsingfors	22.02.2004
1.53,8	Timo Lehto -56	GIF	Rovaniemi	17.02.1980
1.54,09	Mikael Bergdahl -83	GIF	Tallinn	04.02.2009
1.54,21	Kenneth Stubb -60	Pargas IF	Vierumäki	08.02.1981
1.54,38	Jan-Erik Salo -75	IF Åsarna	Jyväskylä	14.02.1999
1.54,59	Niclas Sandells -84	IK Falken	Kuortane	23.02.2003
1.55,18	Mathias Björkqvist -80	KylIF	Jyväskylä	27.02.2000
1.55,1	Jouko Kataja-aho -53	GIF	Åbo	27.02.1976
1.55,37	Jan Degerman -67	HIFK	Otnäs	24.01.1990
1.55,58	Kaj Elenius -65	IF Nyk.nejden	Åbo	20.01.1989
1.55,62	Björn Stenvik -67	Esbo IF	Otnäs	26.01.1991
1.55,70	Kaj Ådjers -63	IF Länken	Kuortane	26.01.1997
1.55,97	Sebastian Härtull -88	IF Drott	Helsingfors	05.03.2006
1.56,01	Richard Mitts -84	IF Kraft	Rovaniemi	18.02.2007
1.56,03	Bert-Henrik Enqvist -65	Pargas IF	Åbo	01.02.1987
1.56,0	Rolf Rantala -54	LovTor	Rovaniemi	19.02.1984

## 800 meter lång bana

1.48,07	Niclas Sandells -84	IK Falken	Korsholm	12.02.2009
1.48,57	Robert Rotkirch -84	Esbo IF	Korsholm	12.02.2009
1.50,22	Tommy Granlund -83	GIF	Korsholm	12.02.2009
1.50,76	Jan Bosas -85	Esbo IF	Korsholm	22.02.2009
1.50,82	Kaj Elenius -65	IF Nyk.nejden	Tammerfors	13.02.1988
1.51,05	Kaj Nyman -63	IF Drott	Tammerfors	29.01.1989
1.51,61	Kristoffer Härtull -79	IF Drott	Kuopio	13.02.2000
1.51,83	Mathias Björkqvist -80	KylIF	Tammerfors	12.02.2001
1.52,08	Mikael Söderman -65	IF Drott	Kuopio	20.02.1993
1.52,25	Anders Lindahl -87	IF Länken	Korsholm	12.02.2009

1.52,35	Mikael Bergdahl -83	GIF	Tammerfors	04.02.2006
1.52,57	Timo Lehto -56	Oravais IF	Tammerfors	09.02.1986
1.53,94	Nordin Naghmouch -82	IF Länken	Korsholm	12.02.2009
1.54,37	Jani Hautala -86	GIF	Korsholm	09.02.2005
1.54,41	Jan Degerman -67	HIFK	Tammerfors	10.02.1990
1.54,60	Mikael Rönnholm -70	IF Drott	Tammerfors	13.02.1993
1.54,71	Tapio Rajamäki -67	IF Länken	Korsholm	28.01.1998
1.55,32	Kim Bergdahl -78	GIF	Korsholm	09.02.2005
1.55,32	Sebastian Härtull -88	IF Drott	Korsholm	19.02.2006
1.55,47	Richard Mitts -84	IF Kraft	Tammerfors	04.02.2006

## 1500 meter

3.44,28	Mikael Bergdahl -83	GIF	Stockholm	18.02.2009
3.44,35	Niclas Sandells -84	IK Falken	Stockholm	18.02.2009
3.46,42	Timo Lehto -56	Oravais IF	Lidingö	16.02.1986
3.49,94	Eero Kinaret -56	GIF	Åbo	24.02.1978
3.51,2	Rune Holmén -45	HIFK	Otnäs	06.03.1971
3.51,8	Timo Mikkola -50	GIF	Göteborg	13.02.1972
3.51,9	Henrik Sandström -52	IF Drott	Otnäs	10.02.1979
3.52,23	Jan-Erik Salo -75	IF Åsarna	Jyväskylä	13.02.1999
3.53,65	Niklas Rehula -65	Esbo IF	Otnäs	21.01.1987
3.53,79	Kim Bergdahl -78	GIF	Kuortane	22.02.2003
3.54,0	Jouko Kataja-aho -53	GIF	Åbo	06.02.1976
3.54,19	Olli Koivusalo -70	Esbo IF	Otnäs	26.01.1991
3.54,6	Niels Nielsen -50	LovTor	Åbo	24.02.1973
3.54,77	Kaj Ådjers -63	IF Länken	Kuortane	12.02.1994
3.55,0	Kim Berghäll -60	Karis IK	Åbo	19.01.1979
3.55,5	Juhani Holopainen -56	Karis IK	Otnäs	18.01.1984
3.56,13	Jarkko Hamberg -82	Sjundeå IF	Helsingfors	10.02.2008
3.56,41	Per-Erik Lindqvist -54	IF Åland	Åbo	25.02.1977
3.57,3	Mathias Björkqvist -80	KylIF	Helsingfors	30.01.2000
3.57,54	Tommy Granlund -83	GIF	Rovaniemi	17.02.2007

## 1500 meter lång bana

3.45,13	Niclas Sandells -84	IK Falken	Korsholm	21.02.2009
3.45,24	Timo Lehto -56	Oravais IF	Tammerfors	08.02.1986
3.46,73	Mikael Bergdahl -83	GIF	Korsholm	21.02.2009
3.49,11	Tommy Granlund -83	GIF	Korsholm	21.02.2009

3.49,44	Jarkko Hamberg -82	Sjundeå IF	Korsholm	21.02.2009
3.49,88	Olli Koivusalo -70	Esbo IF	Tammerfors	21.01.1992
3.51,81	Kaj Elenius -65	IF Nyk.nejden	Tammerfors	14.02.1988
3.52,48	Kaj Ådjers -63	IF Länken	Tammerfors	14.02.1998
3.52,57	Mika Westerberg -66	Esbo IF	Tammerfors	01.02.1992
3.52,83	Kim Bergdahl -78	GIF	Korsholm	10.02.2003
3.53,25	Mikael Nordblom -63	IF Åland	Uleåborg	20.02.1988
3.53,82	Mikael Rönholm -70	IF Femman	Tammerfors	21.01.1992
3.54,68	Björn Stenvik -67	Esbo IF	Tammerfors	16.02.1991
3.54,69	Ben Berghäll -68	Karis IK	Tammerfors	01.02.1992
3.57,34	Mathias Björkqvist -80	KyIF	Kuopio	03.03.2001
3.57,43	Carl-Johan Wasström -69	Sjundeå IF	Tammerfors	16.02.1995
3.57,87	Kaj Nyman -63	IF Drott	Tammerfors	06.02.1990
3.58,74	Jan-Erik Salo -75	IF Åsarna	Tammerfors	02.02.1995
3.58,89	Anders Lindahl -87	IF Länken	Tammerfors	27.01.2009

## 3000 meter

7.59,8	Rune Holmén -45	HIFK	Stockholm	28.02.1971
8.06,74	Henrik Sandström -52	IF Drott	Åbo	20.02.1982
8.07,23	Juhani Holopainen -56	Karis IK	Åbo	11.02.1984
8.14,46	Kim Bergdahl -78	GIF	Kuortane	23.02.2003
8.16,07	Olli Koivusalo -70	Esbo IF	Otnäs	02.02.1991
8.18,45	Mikael Bergdahl -83	GIF	Rovaniemi	18.02.2007
8.19,1	Håkan Spik -51	IF Åsarna	Vierumäki	06.02.1983
8.19,24	Niclas Sandells -84	IK Falken	Ancona, Ita	02.02.2008
8.19,8	Niels Nielsen -50	LovTor	Åbo	11.02.1973
8.20,8	Olof Salmi -52	IF Åland	Göteborg	02.03.1975
8.21,12	Janne Holmén -77	IF Åland	Jyväskylä	14.02.1999
8.21,42	Per-Ole Holmnäs -61	IF Åland	Åbo	01.02.1987
8.22,0	Lasse Orimus -50	GIF	Åbo	11.02.1973
8.23,49	Kaj Ådjers -63	IF Länken	Jyväskylä	27.02.1994
8.26,7	Erkki Hälikkä -55	Karis IK	Vierumäki	02.02.1986
8.28,29	Jarkko Hamberg -82	Sjundeå IF	Helsingfors	01.02.2009
8.29,9	Kaj Backas -59	IF Åland	Åbo	25.02.1977
8.31,43	Mikael Rönholm -70	IF Femman	Kuortane	03.02.1991
8.31,77	Heikki Poutanen -64	GIF	Kuortane	14.02.1988
8.31,92	Kaj Elenius -65	IF Nyk.nejden	Kuortane	07.02.1988

## 3000 meter lång bana

8.09,22	Mikael Bergdahl -83	GIF	Korsholm	12.02.2009
8.10,95	Olli Koivusalo -70	Esbo IF	Tammerfors	02.02.1992
8.13,48	Niclas Sandells -84	IK Falken	Tammerfors	07.02.2009
8.14,64	Kim Bergdahl -78	GIF	Tammerfors	13.02.2003
8.19,28	Jarkko Hamberg -82	Sjundeå IF	Korsholm	22.02.2009
8.19,36	Björn Stenvik -67	Esbo IF	Tammerfors	15.02.1998
8.21,46	Jarmo Malmberg -62	Esbo IF	Tammerfors	13.02.1993
8.21,84	Mikael Nordblom -63	IF Åland	Tammerfors	02.02.1992
8.23,38	Kaj Ådjers -63	IF Länken	Tammerfors	14.02.1988
8.26,83	Mikael Rönholm -70	IF Femman	Tammerfors	17.02.1990
8.31,44	Mika Westerberg -66	Esbo IF	Tammerfors	02.02.1992
8.32,77	Magnus Holmström -79	Ingå IF	Tammerfors	28.02.1999
8.33,84	Janne Holmén -77	IF Åland	Kuopio	23.02.1997

## 5000 meter

13.56,79	Håkan Spik -51	IK Kronan	Åbo	25.02.1978
14.01,84	Henrik Sandström -52	IF Drott	Otnäs	13.02.1983
14.03,4	Lasse Orimus -50	GIF	Åbo	26.02.1977
14.06,10	Mårten Boström -82	Sjundeå IF	Seattle, USA	14.02.2009
14.07,65	Juhani Holopainen -56	Karis IK	Åbo	12.02.1984
14.17,99	Per-Ole Holmnäs -61	IF Åland	Kuortane	08.02.1987
14.41,29	Jan-Erik Salo -75	IF Åsarna	Tampa, USA	29.01.2000
14.51,7	Stig Orre -55	IF Åland		.1977
14.56,17	Olof Salmi -52	IF Åland	Kuortane	08.02.1987
14.57,48	Magnus Holmström -79	Ingå IF	Fayetteville, USA	14.02.2003

## 5000 meter lång bana

14.11,48	Juhani Holopainen -56	Karis IK	Tammerfors	09.02.1986
14.50,97	Olof Salmi -52	IF Åland	Tammerfors	09.02.1986

## 60 meter häck

7,84	Mikael Ylöstalo -63	SibboV	Kuortane	08.02.1987
7,89	Reijo Byman -55	SibboV	Åbo	12.02.1984
7,98	Joona-Ville Heinä -89	HIFK	Lahtis	16.02.2008
8,09	Stefan Nyholm -62	Vasa IS	Åbo	12.02.1984
8,14	Jens Wallin -77	Vasa IS	Uleåborg	18.02.2001
8,14	Arttu Niinikoski -89	HIFK	Tammerfors	07.02.2009

8,18	Jan-Erik Romar -57	IF Nyk.nejden	Rovaniemi	17.02.1985
8,23	Jari Söderberg -64	Esbo IF	Otnäs	20.01.1989
8,28	Kaj Ekman -64	Vasa IS	Kuortane	26.01.1992
8,29	Kristoffer Sandell -79	IK Falken	Kuopio	04.03.2001
8,33	Kim Meller -77	Kimito SF	Rovaniemi	16.02.1997
8,39	Peter Westerlund -79	Esbo IF	Tammerfors	28.02.1999
8,40	Leif Björkgren -67	IF Drott	Karleby	31.01.1988
8,42	Glenn Lindqvist -76	IF Åland	Ames	06.02.1999
8,43	Alf-Håkan Romar -64	IF Nyk.nejden	Kuortane	01.02.1987
8,43	Stefan Myntti -70	Vasa IS	Uleåborg	07.02.1993
8,46	Kjell Forsman -67	Karis IK	Kuopio	21.02.1993
8,46	Jonas Österlund -76	Hangö IK	Åbo	12.02.1995
8,53	Ron Lindberg -75	Ekenäs IF	Kuopio	17.02.1996
8,53	Daniel Strandvall -81	IF Åsarna	Korsholm	30.01.2000
8,53	Anders Karlsson -78	Akilles	Jyväskylä	27.02.2000

## Bättre med handtid

7,9	Jan-Erik Romar -57	IF Nyk.nejden	Kuortane	10.02.1982
8,1	Niklas Henriksson -72	Akilles	Lahtis	02.02.1991
8,3	Sören Kronqvist -68	IF Nyk.nejden	Otnäs	24.02.1985

## 300 meter häck lång bana

35,97	Stefan Lithén -70	IF Femman	Tammerfors	07.03.1993
36,80	Sören Kronqvist -68	IF Nyk.nejden	Tammerfors	01.02.1992
38,17	Max Rejström -81	Esbo IF	Tammerfors	17.02.2002
38,40	Juha Nyman -66	IF Nyk.nejden	Kuopio	20.02.1993
38,67	Kristoffer Sandell -79	IK Falken	Tammerfors	26.02.2006
38,76	Peter Westerlund -79	Esbo IF	Tammerfors	31.01.1998
39,20	Toni Myllymäki -76	IF Åsarna	Kuopio	21.02.1997
39,25	Staffan Mickos -70	SibboV	Tammerfors	01.02.1992
39,45	Niklas Geust -67	KylIF	Tammerfors	03.02.1988
39,58	Anders Karlsson -78	Akilles	Tammerfors	02.02.1999

## Höjd

231	Oskari Frösén -76	IF Länken	Tallinn	25.02.2004
212	Roger Lindholm -60	Vasa IS	Kuortane	26.01.1986
211	Jan-Erik Kronman -56	IF Länken	Kaskö	10.02.1980
205	Henrik Hellén -39	HIFK	Otnäs	31.03.1962
202	Henrik Broman -61	Ekenäs IF	Tammerfors	14.02.1987



202	Marcus Nybom -78	LovTor	Kotka	06.02.1996
201	Simon Sundsten -78	IK Falken	Uleåborg	19.02.1995
200	Dan-Erik Woivalin -59	IF Åland	Åbo	29.01.1977
200	Jorma Tuisku -54	IF Drott	Piteå	19.02.1977
200	Håkan Björk -65	Vörå IF	Otnäs	23.01.1985
199	Stefan Myntti -70	Vasa IS	Uleåborg	06.02.1993
198	Antti Miihkinen -81	Esbo IF	Helsingfors	16.02.2008
197	Tapio Torro -78	SibboV	Otnäs	12.04.1997
197	Joli Koivu -90	IF Länken	Korsholm	19.01.2008
197	Markus Sandbacka -87	IK Falken	Korsholm	02.02.2008
196	Kaj Ekman -64	Vasa IS	Tammerfors	23.02.1991
196	Kristoffer Sandell -79	IK Falken	Kuortane	25.01.1997
195	Pertti Lantti -45	Esbo IF	Otnäs	24.02.1968
195	Andreas Stenbacka -67	IK Falken	Kuortane	19.02.1984
195	Krister Lönnqvist -60	Esbo IF	Otnäs	22.01.1986
195	Matti Vesterinen -80	Esbo IF	Joensuu	12.02.2005
195	Ville Rämänen -93	Virkby Start	Åbo	27.02.2009

## Stav

540	Jussi Autio -75	HIFK	Otnäs	30.01.1999
540	Mikael Westö -82	IF Femman	Korsholm	22.02.2009
530	Björn Andersson -69	H-Atlas	Tammerfors	02.02.1995
512	Unto Sjö -48	LovTor	Pajulahti	12.04.1972
510	Johan Westö -85	IF Femman	Korsholm	03.02.2007
500	Jan-Erik Romar -57	IF Nyk.nejden	Åbo	29.01.1984
500	Jan Ekman -60	Vasa IS	Åbo	03.02.1985
500	Glenn Lindqvist -76	IF Åland	Madison	21.02.1999
492	Kenneth Lindqvist -47	IF Åland	Falun	03.02.1974
490	Rune Sjölund -48	IF Åland	Falun	12.02.1978
471	Christian Westö -79	IF Femman	Korsholm	08.02.2009
470	Matti Vesterinen -80	Esbo IF	Helsingfors	24.02.2002
470	Antti Miihkinen -81	Esbo IF	Helsingfors	.2.2008
460	Per-Olof Jonasson -34	IK-32	Otnäs	22.03.1964
460	Ari Himma -59	Esbo IF		1983
450	Robert Veihola -67	H-Atlas	Otnäs	31.03.1985
450	André Stenfors -86	IF Femman	Korsholm	16.02.2005
440	Kaj Ekman -64	Vasa IS	Tammerfors	24.02.1991
440	Stefan Myntti -70	Vasa IS	Uleåborg	07.02.1993
430	Patrik Lehtonen -68	IF Åland	Uleåborg	09.02.1992

430	Joli Koivu -90	IF Länken	Korsholm	14.02.2008
-----	----------------	-----------	----------	------------

## Längd

786	Kenneth Kastrén -75	HIFK	Korsholm	09.02.2002
760	Simon Sundsten -78	IK Falken	Uleåborg	18.02.2001
758	Robert Strandvall -77	IF Åsarna	Tammerfors	20.02.2000
751	Leif Björkgren -67	IF Drott	Luleå	25.02.1989
745	Bjarne Holmbom -43	Pargas IF	Åbo	26.02.1972
724	Jouko Nikula -54	GIF	Laukaa	06.02.1977
719	Sören Isaksson -53	Karis IK	Åbo	02.02.1980
713	Jari Söderberg -63	Esbo IF	Otnäs	19.12.1984
703	Henrik Broman -61	Ekenäs IF	Åbo	12.02.1984
703	Markus Norrgård -84	IF Femman	Jyväskylä	27.02.2005
701	Stefan von Gerich -51	IK-32	USA	.1973
699	Daniel Strandvall -81	IF Åsarna	Kuopio	04.03.2001
696	Lars Fagerholm -62	Akilles	Åbo	02.02.1985
696	Antti Miihkinen -81	Esbo IF	Helsingfors	16.02.2008
691	Marko Gesterberg -67	HIFK	Otnäs	03.02.1999
688	Johan Meriluoto -74	Akilles	Åbo	08.02.1992
687	Matti Vesterinen -80	Esbo IF	Helsingfors	15.02.2003
687	Otto Ylöstalo -91	SibboV	Åbo	27.02.2009
686	Johan Näs -69	IF Nyk.nejden	Kuortane	07.02.1993
682	Jan-Erik Romar -57	IF Nyk.nejden	Åbo	22.02.1980
682	Stefan Myntti -70	Vasa IS	Uleåborg	06.02.1993
682	Daniel Sjöling -85	Esbo IF	Helsingfors	03.02.2008

## Tresteg

16,75	Johan Meriluoto -74	Akilles	Umeå	24.02.2001
15,48	Lars Fagerholm -62	Akilles	Tammerfors	24.01.1987
15,42	Sören Isaksson -53	Karis IK	Rovaniemi	16.02.1980
15,17	Stig Bäcklund -39	IK-32	Otnäs	21.03.1965
15,15	Daniel Sjöling -85	IF Åsarna	Tammerfors	24.02.2007
14,96	Johan Näs -69	IF Nyk.nejden	Kuortane	03.02.1991
14,87	Sture Lindholm -64	Karis IK	Åbo	17.02.1990
14,72	Arno Kröhan -46	H-Atlas	Otnäs	25.02.1968
14,59	Markus Norrgård -84	IF Femman	Korsholm	08.02.2006
14,58	Rasmus Latvala -84	Akilles	Tammerfors	02.03.2003
14,32	Joli Koivu -90	IF Länken	Korsholm	21.02.2009

14,21	Pentti Pohjanniemi -38	HIFK	Otnäs	21.03.1965
14,19	Daniel Strandvall -81	IF Åsarna	Kuortane	21.02.1999
14,12	Otto Ylöstalo -91	SibboV	Åbo	01.03.2009
14,08	Krister Lönnqvist -60	Esbo IF	Otnäs	18.01.1984
14,03	Petri Reuhkala -69	Kylf	Helsingfors	04.02.2001
13,87	Håkan Sabel -68	Vasa IS	Tammerfors	10.02.1990
13,87	Joachim Koivu -88	IF Länken	Helsingfors	29.02.2004
13,83	Janne Raunio -77	Karis IK	Kuortane	25.02.1996
13,78	Peter Lönnqvist -62	Esbo IF	Otnäs	18.01.1984

## Kula

20,54	Reijo Ståhlberg -52	Esbo IF	Otnäs	11.02.1979
20,26	Robert Häggblom -82	Vasa IS	Birmingham	02.03.2007
20,21	Conny Karlsson -75	Pargas IF	Korsholm	09.02.2002
19,16	Bo Grahn -47	Esbo IF	Göteborg	06.02.1972
18,91	Kari Töyrylä -56	Esbo IF	Otnäs	13.02.1983
17,74	Joel Nieminen -77	Kylf	Otnäs	07.02.2004
17,68	Jan Sandvik -69	Vasa IS	Kuortane	03.02.1991
17,45	Tero Lehtiö -63	Esbo IF	Pajulahti	22.01.1994
17,24	Juha Kempainen -63	Esbo IF	Kuopio	21.02.1993
16,43	Tomas Söderlund -89	IF Raseborg	Korsholm	22.02.2009
15,94	Johan Åkerlund -64	Malax IF	Tammerfors	26.02.1993
15,89	Jonny Karlsson -79	Pargas IF	Helsingfors	27.01.2002
15,54	Niklas Söderlund -83	Karis IK	Helsingfors	04.02.2007
15,10	Fredrik Melin -75	Malax IF	Tammerfors	19.02.1994
14,95	Janne Ketola -78	IK Falken	Tammerfors	17.02.2002
14,70	Jari Törrönen -66	SibboV	Otnäs	20.01.1989
14,68	Glenn Lindqvist -76	IF Åland	Minneapolis	12.01.2002
14,57	Joachim Koivu -88	IF Länken	Jyväskylä	02.03.2008
14,55	Christer Nylund -43	Pargas IF		.1977
14,45	Stefan Kulla -77	IK Falken	Korsholm	06.02.2002

## Diskus

64,00	Frantz Kruger -75	Vasa IS	Korsholm	18.02.2008
54,41	Johan Åkerlund -64	IF Länken	Björneborg	09.01.1999
53,57	Stefan Kulla -77	IK Falken	Korsholm	25.03.1999
51,74	Jan Sandvik -69	Vasa IS	Kuopio	24.03.1990
48,40	Robert Häggblom -82	Vasa IS	Helsingfors	28.02.2004
47,88	Christer Sarin -78	IF VOM	Korsholm	06.02.2003

47.44	Kristian Virtanen -66	KyIF	Kuopio	28.03.1987
46.28	Markus Röösgren -84	IF Kraft	Helsingfors	28.02.2004
44.03	Johan Ånäs -81	IF VOM	Korsholm	30.01.2000
43,90	Kim Sarin -88	IF VOM	Björneborg	07.03.2009
43.70	Göran Eklund -62	IF Länken	Korsholm	25.03.1999
43.08	Robert Högkull -74	IK Falken	Kajana	04.03.1995
42,22	Sebastian Seuranen -86	Ekenäs IF	Helsingfors	03.03.2007
40,77	Joachim Koivu -88	IF Länken	Korsholm	02.02.2008
40.38	Janne Ketola -78	IF VOM	Korsholm	18.02.1999
40,28	Johan Enberg -89	Vasa IS	Korsholm	08.02.2009

## Spjut (alla modeller)

73.25	Teemu Pasanen -77	HIFK	Korsholm	24.02.2002
64.58	Peter Björkroth -64	GIF	Kuopio	10.03.1991
63.30	Patrik Ekström -71	IF Trean	Kuopio	10.03.1991
52.46	Toni Hiekka -84	GIF	Korsholm	08.02.2004
52.42	Dennis Nylund -83	IK Falken	Korsholm	25.02.2001
51.54	Toni Finni -79	IF Nyk.nejden	Korsholm	21.01.1998

## 7-kamp

5582	Glenn Lindqvist -76 (7,29 677 14,43 188 8,42 500 2.46,80)	IF Åland	Madison	21.02.1999
5467	Jan-Erik Romar -57 (7,39 682 14,03 190 8,40 490 2.52,4)	IF Nyk.nejden	Åbo	23.02.1980
5447	Henrik Broman -61 (7,17 693 13,73 202 8,57 420 2.48,87)	Ekenäs IF	Tammerfors	15.02.1987
5405	Antti Miihkinen -81 (7,48 696 13,75 198 8,74 470 2.50,42)	Esbo IF	Helsingfors	17.02.2008
5355	Kaj Ekman -64 (7,05 648 13,48 196 8,49 440 2.52,47)	Vasa IS	Tammerfors	24.02.1991
5284	Matti Vesterinen -80 (7,32 680 13,35 194 8,86 470 2.55,32)	Esbo IF	Kuopio	10.03.2002
5190	Stefan Myntti -70 (7,28 682 11,00 199 8,43 440 2.57,77)	Vasa IS	Uleåborg	07.02.1993
5079*	Roger Kanerva -51 (6,1 678 12,50 192 7,4 420 2.45,8)	Esbo IF	Vierumäki	05.03.1978
4946	Patrik Lehtonen -68 (7,45 641 11,68 181 8,86 430 3.02,62)	IF Åland	Uleåborg	09.02.1992
4890	Tommy Gull -81	IF Kraft	Kuopio	10.03.2002

(7,44 652 13,86 182 8,85 390 2.54,08)

4868	Markku Leskinen -57 (7,64 664 12,38 191 9,31 420 2.49,88)	Esbo IF	Åbo	31.01.1981
4868	Jan Ekman -60 (7,37 623 9,94 180 8,90 480 2.51,4)	Vasa IS	Vierumäki	19.02.1984
4611	Johnny Berlund -73 (7,37 646 12,24 185 8,94 310 2.52,75)	IF VOM	Jyväskylä	24.01.1993
4534	Jan-Erik Höglund -72 (7,52 648 11,54 184 9,28 380 2.54,51)	Ekenäs IF	Åbo	26.01.1992
4523	Christian Ackrén -75 (7,37 654 10,69 179 9,22 342 2.51,0)	IF Åland	Jyväskylä	09.02.1997
4489	Ron Lindberg -74 (7,34 627 11,77 169 8,72 325 2.54,12)	Ekenäs IF	Korsholm	07.02.1999
4482	Krister Lönnqvist -60 (7,52 663 10,59 194 9,36 350 3.03,3)	Esbo IF	Vierumäki	23.02.1986
4462	Mats Lönnqvist -75 (7,25 631 10,68 169 9,05 320 2.46,13)	Karis IK	Tammerfors	30.01.1994
4322	Mats Öhman -62	Ekenäs IF	Åbo	05.03.1982

\*) = 50m i stället för 60m, både slätt och häck

## D a m e r

## 60 meter

7,22	Mona-Lisa Pursiainen -51	GIF	Genua	26.02.1973
7,59	Taina Holstila -75	Pargas IF	Tammerfors	10.02.2001
7,61	Marika Engdal -75	Pargas IF	Tammerfors	31.01.1998
7,63	Camilla Wirén -78	IF Kraft	Korsholm	03.02.2002
7,66	Petra Söderström -74	IF Drott	Kuopio	17.02.1996
7,67	Nora Liljestrand -90	Liljendal IK	Helsingfors	27.01.2007
7,68	Jessica Smulter -80	IF Kraft	Helsingfors	21.02.2004
7,70	Vanessa Vandy -89	Vasa IS	Helsingfors	04.03.2006
7,71	Sonja Finell -68	Vasa IS	Kuortane	26.01.1992
7,72	Mia Puustinen -74	HIFK	Kuortane	24.02.1996
7,72	Mikaela Pätt -81	IF Femman	Jyväskylä	26.02.2000
7,75	Yvonne Hannus -54	Karis IK	Åbo	11.02.1978
7,75	Sonja Rehn -72	Akilles	Åbo	08.02.1992
7,77	Tina Rättyä -68	IF Drott	Uleåborg	31.01.1993
7,77	Annika Granqvist -73	Vasa IS	Tammerfors	13.02.1993

7,77	Elina Lehtimaa -79	IF Kraft	Jyväskylä	26.02.2000
7,79	Emma Linton -88	IF Kraft	Helsingfors	28.02.2004
7,80	Maria Bäckström -75	IF Kraft	Korsholm	07.02.2001
7,80	Annette Forss -87	Esbo IF	Helsingfors	28.02.2004
7,82	Nina Taipale -67	VirkbyS	Tammerfors	08.02.1986

## Bättre med handtid

7,5	Marika Eklund -48	Hangö IK	Vierumäki	23.02.1974
7,6	Ulla Lax -50	GIF	Åbo	21.02.1975
7,6	Susanna Niskanen -74	Esbo IF	Lahtis	01.02.1992

## 200 meter

24,68	Petra Söderström -74	IF Drott	Rovaniemi	16.02.1997
24,75	Marika Engdal -75	Pargas IF	Malmö	21.02.1998
24,76	Camilla Wirén -78	IF Kraft	Kuortane	28.01.2001
24,91	Sonja Finell -68	Vasa IS	Kuortane	04.02.1990
25,11	Nina Taipale -67	VirkbyS	Lidingö	16.02.1986
25,41	Jessica Smulter -80	IF Kraft	Helsingfors	22.02.2004
25,44	Christina Wilson -66	Vasa IS	Kuortane	14.02.1988
25,61	Annika Granqvist -73	Vasa IS	Kuortane	07.02.1993
25,61	Hanna Wiss -91	IF Åland	Huddinge	10.01.2009
25,63	Susanna Sandström -77	Pargas IF	Kuortane	25.02.1996
25,63	Mikaela Pätt -81	IF Femman	Jyväskylä	27.02.2000
25,75	Helena Andersson -62	HIFK	Åbo	21.02.1982
25,76	Ann-Sofi Nyman -77	IF Kraft	Kuortane	25.02.1996
25,77	Ragne Kytölä -65	VirkbyS	Otnäs	23.01.1988
25,81	Caroline Backa -87	IK Falken	Jyväskylä	02.03.2008
25,90	Karin Storbacka -87	IK Falken	Jyväskylä	27.02.2005
25,93	Carina Sandström -70	IF Drott	Kuortane	14.02.1988
25,93	Giia Lindström -87	Esbo IF	Helsingfors	31.01.2009
26,03	Kati Annala -61	HIFK	Otnäs	13.02.1983
26,05	Barbro Ahonen -53	Esbo IF	Otnäs	02.02.1983

## Bättre med handtid

24,5	Mona-Lisa Pursiainen -51	GIF	Åbo	13.02.1977
------	--------------------------	-----	-----	------------

## 200 meter lång bana

24,48	Marika Engdal -75	Pargas IF	Tammerfors	31.01.1998
-------	-------------------	-----------	------------	------------

24,58	Patra Söderström -74	IF Drott	Tammerfors	02.03.1997
24,80	Camilla Wirén -78	IF Kraft	Korsholm	09.02.2002
24,97	Nina Taipale -67	VirkbyS	Tammerfors	09.02.1986
25,39	Jessica Smulter -80	IF Kraft	Korsholm	01.02.2004
25,39	Kaisa Rauhala -82	IK Falken	Korsholm	22.02.2009
25,43	Sonja Finell -68	HIFK	Tammerfors	19.02.1994
25,47	Ann-Sofi Nyman -77	IF Kraft	Tammerfors	26.02.1995
25,53	Annika Granqvist -73	Vasa IS	Tammerfors	14.02.1993
25,59	Minna Uunimäki -68	HIFK	Tammerfors	14.02.1988
25,61	Karin Storbacka -87	IK Falken	Korsholm	12.02.2006
25,64	Caroline Backa -87	IK Falken	Korsholm	02.02.2008
25,69	Ragne Kytölä -65	VirkbyS	Tammerfors	14.02.1988
25,81	Mikaela Pätt -81	IF Femman	Korsholm	30.01.2000
25,82	Eevamaija Laitinen -69	Esbo IF	Tammerfors	15.02.1987
25,86	Bettina Lindahl -86	HIFK	Tammerfors	25.02.2007
25,91	Susanna Sandström -77	Pargas IF	Tammerfors	31.01.1998
25,98	Maria Rehula -70	Esbo IF	Tammerfors	15.02.1987
26,01	Jarina Karlsson -72	HIFK	Tammerfors	10.02.1991
26,05	Miia Falck -73	HIFK	Tammerfors	19.02.1994

## 400 meter

54,15	Sonja Finell -68	Vasa IS	Stockholm	24.02.1990
54,19	Barbro Ahonen -53	Esbo IF	Wien	24.02.1979
55,6	Mona-Lisa Pursiainen -51	GIF	Åbo	22.02.1975
55,7	Marika Lindholm -48	Hangö IK	Åbo	07.02.1976
56,62	Yvonne Hannus -54	Karis IK	Åbo	25.02.1978
57,10	Karin Storbacka -87	IK Falken	Jyväskylä	26.02.2005
57,49	Minna Uunimäki -68	HIFK	Otnäs	31.01.1990
57,49	Caroline Backa -87	IK Falken	Jyväskylä	01.03.2008
57,53	Ann-Louise Strengell -70	Vasa IS	Kuortane	07.02.1988
57,76	Terese Engström -79	IF Drott	Jyväskylä	13.02.1999
57,79	Bettina Lindahl -86	HIFK	Helsingfors	12.02.2006
57,86	Amy Lindholm -71	HIFK	Jyväskylä	26.02.1994
57,91	Anna Sandbacka -80	IF Kraft	Åbo	21.02.1998
57,96	Helena Andersson -62	HIFK	Otnäs	10.02.1982
58,17	Eevamaija Laitinen -69	Esbo IF	Kuortane	07.02.1987
58,27	Jessica Träskelin -72	IF Femman	Kuortane	03.02.1991
58,37	Nina Wikman -63	IF Drott	Vierumäki	08.02.1981
58,39	Katja Skogman -72	HIFK	Otnäs	30.01.1991

58,45	Petra Stenman -74	IF Drott	Kuortane	31.01.1993
58,59	Siv Karlström -56	HIFK	Otnäs	28.01.1981
58,59	Caroline Wärn -88	IK Falken	Åbo	28.02.2009

## 400 meter lång bana

54,19	Sonja Finell -68	Vasa IS	Tammerfors	01.02.1992
54,83	Karin Storbacka -87	IK Falken	Korsholm	21.02.2009
55,70	Minna Uunimäki -68	HIFK	Tammerfors	13.02.1988
56,70	Katja Skogman -72	HIFK	Kuopio	20.02.1993
57,48	Emilia Granlund -86	Pargas IF	Korsholm	21.02.2009
57,64	Katja Hagman -67	Esbo IF	Tammerfors	08.02.1986
57,67	Maria Stenbacka -69	Vasa IS	Uleåborg	20.02.1988
57,77	Ann-Louise Strengell -70	Vasa IS	Uleåborg	19.02.1989
57,80	Terese Engström -79	IF Drott	Kuopio	12.02.2000
57,97	Marika Engdal -75	Pargas IF	Kuopio	22.02.1997
58,00	Annika Rikberg -81	Akilles	Kuopio	03.03.2001
58,10	Caroline Wärn -88	IK Falken	Korsholm	21.02.2009
58,11	Christina Wilson -66	Vasa IS	Uleåborg	20.02.1988
58,24	Anna Storlund -84	IF VOM	Korsholm	02.02.2005
58,48	Caroline Backa -87	IK Falken	Kuopio	26.01.2007
58,64	Gunilla Lindgren -64	SibboV	Tammerfors	01.02.1992

## 800 meter

2.05,17	Karin Storbacka -87	IK Falken	Turin, Ita	06.03.2009
2.06,6	Annika Rikberg -81	Akilles	Helsingfors	05.02.2006
2.09,5	Minna Uunimäki -68	HIFK	Vierumäki	04.02.1990
2.09,7	Yvonne Hannus -54	Hangö IK	Åbo	13.02.1977
2.12,44	Sandra Eriksson -89	IF Nyk.nejden	Åbo	28.02.2009
2.12,65	Anna Storlund -84	IF VOM	Rovaniemi	18.02.2007
2.13,76	Linda Kalander -78	IK Falken	Hillside, USA	27.02.2000
2.13,96	Sara Carlberg -73	HIFK	Otnäs	22.01.1994
2.14,5	Gunvor Nordwall -63	IF Åland		1984
2.14,90	Monika Rönnholm -70	IF Femman	Åbo	28.02.1987
2.14,95	Birgitta Nyholm -62	IF Nyk.nejden	Rovaniemi	16.02.1985
2.15,28	Jeanine Nygård -91	IF Drott	Jyväskylä	01.03.2008
2.15,88	Sonja Svahnström -64	Pargas IF	Åbo	01.02.1987
2.15,9	Pia Lemström -62	HIFK	Otnäs	30.01.1982
2.16,29	Ragne Kytölä -65	VirkbyS	Otnäs	27.01.1988



2.17,06	Tina Rättyä -68	IF Drott	Berlin	20.02.1993
2.17,25	Marita Stenvik -69	Esbo IF	Otnäs	23.01.1985
2.17,54	Heidi Eriksson -86	IF Nyk.nejden	Jyväskylä	02.03.2008
2.17,59	Mikaela Montell -79	HIFK	Fayetteville	24.01.2004
2.17,93	Sara Forsström -81	Ekenäs IF	Otnäs	24.01.1998
2.17,9	Ann-Catrin Nordman -70	IF Åland	Vierumäki	28.01.1990

## 800 meter lång bana

2.04,56	Karin Storbacka -87	IK Falken	Korsholm	22.02.2009
2.06,65	Annika Rikberg -81	Akilles	Korsholm	19.02.2006
2.08,07	Monika Rönholm -70	IF Femman	Tammerfors	26.01.1992
2.08,76	Heidi Eriksson -86	IF Nyk.nejden	Korsholm	12.02.2009
2.10,65	Minna Uunimäki -68	HIFK	Tammerfors	10.02.1990
2.11,62	Anna Storlund -84	IF VOM	Tammerfors	26.02.2006
2.12,42	Jeanine Nygård -91	IF Drott	Korsholm	02.02.2008
2.14,16	Ann-Katrin Kinnari -68	Vasa IS	Tammerfors	09.02.1991
2.14,67	Ann-Catrin Nordman -70	IF Åland	Tammerfors	10.02.1990
2.14,91	Zenitha Eriksson -92	IF Nyk.nejden	Korsholm	12.02.2009
2.15,29	Sara Forsström -81	Ekenäs IF	Kuopio	23.02.1997
2.15,32	Sandra Eriksson -89	IF Nyk.nejden	Korsholm	14.02.2008
2.15,42	Linda Kalander -78	IK Falken	Korsholm	10.02.1998
2.16,08	Tina Rättyä -68	IF Drott	Kuopio	13.02.1994
2.16,82	Susanne Kalander -73	IF Femman	Korsholm	10.02.1998
2.17,29	Ann-Louise Strengell -70	Vasa IS	Kuopio	20.02.1993
2.18,13	Jenny Widbom -85	Esbo IF	Tammerfors	02.03.2003
2.18,49	Sara Carlberg -73	Ingå IF	Tammerfors	10.02.1990
2.19,16	Heidi Wikar -81	IF Drott	Tammerfors	28.02.1999
2.19,52	Laura Kyrkkö -92	Esbo IF	Björneborg	14.02.2009

## 1500 meter

4.14,37	Monika Rönholm -70	IF Femman	Stockholm	05.02.1992
4.25,56	Yvonne Hannus -54	Karis IK	Åbo	31.01.1981
4.29,04	Sonja Svahnström -64	Pargas IF	Kuortane	08.02.1987
4.29,6	Nina Holmén -51	HIFK	Åbo	25.02.1973
4.30,19	Birgitta Nyholm -62	IF Nyk.nejden	Kuortane	08.02.1987
4.32,8	Marina Degerlund -61	Karis IK	Otnäs	11.02.1979
4.33,51	Maria Söderström -74	HIFK	Helsingfors	09.02.2003
4.34,34	Sandra Eriksson -89	IF Nyk.nejden	Jyväskylä	01.03.2008
4.34,51	Ann-Catrin Nordman -70	IF Åland	Jyväskylä	26.02.1994

4.39,27	Nina Svanbäck -63	Karis IK	Vierumäki	08.02.1981
4.40,04	Heidi Eriksson -86	IF Nyk.nejden	Jyväskylä	01.03.2008
4.42,27	Marina Danielsson -56	Ekenäs IF	Åbo	26.02.1977
4.42,7	Birgitta Kalander -55	GIF	Otnäs	11.02.1979
4.45,31	Sara Forsström -81	Ekenäs IF	Otnäs	22.02.1998
4.46,77	Ann-Katrin Kinnari -68	Vasa IS	Kuortane	23.02.1992
4.47,46	Marita Stenvik -69	Esbo IF	Otnäs	21.01.1987
4.49,76	Jenny Widbom -85	Esbo IF	Helsingfors	09.02.2003
4.50,77	Anne Norrbo -78	Vasa IS	Kuortane	28.01.1995
4.50,89	Zenitha Eriksson -92	IF Nyk.nejden	Åbo	01.03.2009
4.52,95	Susanne Kalander -73	IK Falken	Kuortane	24.01.1993

## 1500 meter lång bana

4.20,43	Monika Rönnholm -70	IF Femman	Tammerfors	21.01.1992
4.24,67	Sandra Eriksson -89	IF Nyk.nejden	Korsholm	21.02.2009
4.25,52	Heidi Eriksson -86	IF Nyk.nejden	Korsholm	21.02.2009
4.28,23	Birgitta Nyholm -62	IF Nyk.nejden	Tammerfors	09.02.1986
4.29,02	Ann-Katrin Kinnari -68	Vasa IS	Tammerfors	16.02.1991
4.30,69	Sonja Svahnström -64	Pargas IF	Tammerfors	09.02.1986
4.40,45	Sara Forsström -81	Ekenäs IF	Tammerfors	27.02.1999
4.43,19	Ann-Catrin Nordman -70	IF Åland	Kuopio	17.02.1996
4.44,00	Annika Rikberg -81	Akilles	Tammerfors	25.02.2006
4.45,96	Jenny Widbom -85	Esbo IF	Tammerfors	01.03.2003
4.49,72	Mikaela Montell -79	HIFK	Kuopio	03.03.2001
4.49,83	Anne Norrbo -78	Vasa IS	Uleåborg	18.02.1995
4.52,18	Sara Carlberg -73	Ingå IF	Uleåborg	19.02.1989

## 3000 meter

9.32,37	Hanna Nikkanen -70	HIFK	Stockholm	04.02.1992
9.34,95	Monika Rönnholm -70	IF Femman	Åbo	17.02.1990
9.35,65	Ann-Catrin Nordman -70	IF Åland	Växjö	06.03.1994
9.41,87	Maria Söderström -74	HIFK	Umeå	24.02.2001
9.44,72	Tiina Viitanen -74	Esbo IF	Borlänge	22.02.1996
9.50,4	Marina Degerlund -61	Karis IK	Åbo	20.01.1979
9.54,51	Sonja Svahnström -56	Pargas IF	Åbo	03.01.1987
10.07,6	Marina Danielsson -56	Ekenäs IF	Åbo	12.02.1978
10.11,1	Monica Baarman -57	HIFK	Åbo	12.02.1978
10.18,91	Nina Svanbäck -63	Karis IK	Åbo	20.02.1982

10.19,77	Sara Forsström -81	Ekenäs IF	Helsingfors	27.01.2001
10.47,82	Karoliina Heiskanen -80	Sjundeå IF	Helsingfors	03.02.2002
10.51,35	Anita Vepsäläinen -87	Sjundeå IF	Helsingfors	03.02.2008
10.51,35	Jenny Vuonoranta -85	Esbo IF	Helsingfors	03.02.2008
10.52,39	Mona Österlund -70	Hangö IK	Otnäs	21.10.1986
10.54,56	Maj-Lis Eklund -53	IF Kraft	Kuortane	04.04.1993
10.58,45	Matleena Ojapalo -85	Sjundeå IF	Helsingfors	04.02.2007

## 3000 meter lång bana

9.20,98	Monika Rönholm -70	IF Femman	Tammerfors	02.02.1992
9,28,58	Hanna Nikkanen -70	HIFK	Tammerfors	02.02.1992
9.31,71	Maria Söderström -74	HIFK	Tammerfors	20.02.2000
9.33,62	Sandra Eriksson -89	IF Nyk.nejden	Korsholm	22.02.2009
9.37,78	Birgitta Nyholm -62	IF Nyk.nejden	Uleåborg	20.02.1988
9.48,80	Tiina Viitanen -74	Esbo IF	Kuopio	18.02.1996
9.57,37	Ann-Catrin Nordman -70	IF Åland	Kuopio	18.02.1996
10.14,27	Sara Forsström -81	Ekenäs IF	Kuopio	04.03.2001
10.22,75	Anette Björkgård -80	GIF	Kuopio	04.03.2001
10.48,87	Karoliina Heiskanen -80	Sjundeå IF	Kuopio	25.01.2003
10.52,67	Matleena Ojapalo -85	Sjundeå IF	Tammerfors	25.02.2007
10.52,76	Heidi Björkgård -82	GIF	Korsholm	28.01.1998

## 60 meter häck

8,44	Tina Rättyä -68	IF Drott	Kuopio	12.02.1995
8,52	Mia Puustinen -74	HIFK	Kuopio	17.02.1996
8,52	Giia Lindström -87	Esbo IF	Åbo	10.02.2008
8,60	Maria Bäckström -75	IF Kraft	Korsholm	03.02.2002
8,63	Martta Leppänen -84	Esbo IF	Helsingfors	29.02.2004
8,76	Diana Lindqvist -69	IF Åland	Solna	14.01.1992
8,83	Ragne Kytölä -65	HIFK	Åbo	18.02.1990
8,92	Laila Andersson -66	HIFK	Åbo	12.02.1984
8,92	Sara Pöntinen -91	Sjundeå IF	Helsingfors	08.02.2009
8,94	Tove Burman -80	IF Femman	Kuopio	04.03.2001
8,95	Sari Hynninen -67	HIFK	Tammerfors	03.03.1990
9,01	Pamela Aalto -77	IF Femman	Åbo	22.02.1998
9,13	Nanna Weckström -89	Akilles	Åbo	01.03.2009
9,14	Sari Mäkipelto -76	IK Falken	Uleåborg	19.02.1995

9,15	Martina Harling -73	Akilles	Otnäs	31.01.1990
9,19	Anna Järvinen -88	IF Femman	Korsholm	02.02.2008
9,27	Pia Ekman -73	IF Länken	Kuortane	23.02.1992
9,30	Tove Bäckman -70	Karis IK	Otnäs	31.01.1990
9,32	Mervi Väyrynen -72	HIFK	Kuopio	12.02.1995
9,37	Ann-Christin Forsman -71	Karis IK	Tammerfors	03.03.1990
9,37	Jonna Berghem -93	IF Raseborg	Helsingfors	08.02.2009

## 300 meter häck lång bana

42,30	Amy Lindholm -71	IF Trean	Kuopio	20.02.1993
42,86	Caroline Backa -87	IK Falken	Joensuu	24.02.2008
43,38	Diana Lindqvist -69	IF Åland	Tammerfors	01.02.1992
43,81	Giia Lindström -87	Esbo IF	Tammerfors	19.01.2008
44,73	Ann-Louise Strengell -70	Vasa IS	Tammerfors	16.02.1991
45,05	Heini Vendelin -80	Akilles	Kuopio	04.03.2001
45,30	Pia Ekman -73	IF Länken	Tammerfors	25.02.1995
45,49	Jenni Isolammi -80	IF Drott	Tammerfors	17.02.2002
45,57	Jonna Huhtaoja -85	Malax IF	Tammerfors	28.01.2003
47,49	Isabella Berglund -88	Vasa IS	Tammerfors	25.02.2007
47,97	Linda Korin -79	IF Drott	Kuopio	21.02.1997

## Höjd

187	Susanne Sundqvist -57	IF Drott	Milano	10.02.1976
185	Lena Teckenberg -62	SibboV	Otnäs	15.01.1983
181	Carina Kjellman -63	IK Falken	Rovaniemi	17.02.1985
180	Linda Sandblom -89	Hangö IK	Åbo	01.03.2009
179	Erja Koivunen -64	GIF	Kaskö	14.02.1981
179	Tina Rättyä -68	IF Drott	Uleåborg	07.02.1993
177	Sonja Strang -80	IF VOM	Helsingfors	30.01.2000
176	Johanna Asplund -67	VirkbyS	Åbo	12.02.1984
172	Johanna Holmström -81	SibboV	Jyväskylä	09.02.1997
172	Maria Holm -85	IF Nyk.nejden	Korsholm	24.02.2002
171	Erja Hanhikoski -59	GIF	Oslo	26.03.1977
171	Ragne Backman -65	VirkbyS	Åbo	15.01.1983
171	Sara-Lotta Huhtaoja -83	Malax IF	Helsingfors	15.01.2003
170	Barbro Mattsson -57	IF Åland	Åbo	22.02.1975
170	Jutta Härkönen -71	SibboV	Otnäs	25.04.1986
170	Diana Lindqvist -69	IF Åland	Tammerfors	02.02.1992
170	Johanna Suikkanen -84	IF VOM	Korsholm	06.02.2003

169	Pamela Aalto -77	IF Femman	Jyväskylä	08.02.1998
167	Petra Martin -65	LovTor	Vierumäki	18.02.1984
167	Mia Puustinen -74	HIFK	Kuopio	12.02.1995
167	Mervi Väyrynen -72	HIFK	Kuopio	12.02.1995

## Stav

430	Vanessa Vandy -89	Vasa IS	Joensuu	23.02.2008
394	Paulina Sigg -81	IF Kraft	Åbo	31.12.2002
375	Annika Ek -85	LiljK	Kuortane	22.02.2003
370	Jessica Westö -86	IF Femman	Korsholm	08.02.2006
361	Hanna Björkqvist -83	IF Femman	Rovaniemi	02.03.2002
360	Henrietta French -87	LovTor	Tammerfors	10.03.2001
356	Maria Brunberg -84	Akilles	Rovaniemi	02.03.2002
340	Erica Hjerpe -93	IF Femman	Kuortane	04.02.2009
330	Anna Gustafsson -86	Pargas IF	Åbo	03.02.2008
325	Maija Krook -89	IF Kraft	Helsingfors	05.03.2006
320	Emilia Wilhelms -81	IF Kraft	Kuortane	24.01.1999
320	Linda Westö -90	IF Femman	Kuortane	29.01.2006
320	Henrika Gästgivars -91	Vasa IS	Tammerfors	25.02.2007
310	Junia Koivu -93	IF Länken	Korsholm	14.02.2008
290	Ulrika Hatt -77	IF Åsarne	Kuopio	23.02.1997
290	Maija Suoniemi -79	Esbo IF	Helsingfors	27.01.2002
290	Michelle Vandy -89	Vasa IS	Korsholm	16.02.2005
270	Johanna Gröhn -80	Akilles	Otnäs	18.01.1997
270	Kajsa Krook -93	IF Kraft	Korsholm	02.02.2008
265	Susanna Nyholm -91	Akilles	Helsingfors	28.01.2007

## Längd

648	Ragne Kytölä -65	HIFK	Stockholm	04.02.1992
630	Tina Rättyä -68	IF Drott	Uleåborg	07.02.1993
608	Carina Kjellman -63	IK Falken	Åbo	17.02.1990
593	Hanna Wiss -91	IF Åland	Jyväskylä	02.03.2008
580	Diana Lindqvist -69	IF Åland	Tammerfors	01.02.1992
574	Ann-Cathrin Granqvist -64	Vasa IS	Kuortane	07.02.1987
574	Tove Bäckman -70	Karis IK	Åbo	17.02.1990
573	Mervi Väyrynen -72	HIFK	Tammerfors	25.02.1995
573	Mia Puustinen -74	HIFK	Kuortane	24.02.1996
573	Mari Heikkilä -69	VirkbyS	Jyväskylä	08.02.1997

567	Saara Pauna -89	IF Raseborg	Åbo	28.02.2009
561	Tina Grönholm -65	SibboV	Otnäs	26.01.1983
556	Sofi Fagerholm -84	IF Drott	Jyväskylä	26.02.2005
554	Miia Bollström -73	VirkbyS	Uleåborg	19.02.1989
554	Malin Westeråker	IF Femman	Korsholm	30.01.2000
552	Sari Hynninen -67	HIFK	Åbo	17.02.1990
551	Satu Valkonen-Lindblad -72	HIFK	Åbo	21.01.1997
551	Pamela Aalto -77	IF Femman	Jyväskylä	08.02.1998
550	Michaela Wiklund -80	IF Nyk.nejden	Åbo	22.02.1998
547	Viktoria Rajasalo -74	IF Länken	Tammerfors	20.02.1994

## Tresteg

13.26	Ragne Kytölä -65	HIFK	Stockholm	04.02.1992
13.25	Carina Kjellman -63	IK Falken	Stockholm	04.02.1992
12,85	Sofi Fagerholm -84	IF Drott	Helsingfors	05.03.2006
12 70	Mervi Väyrynen -72	HIFK	Rovaniemi	16.02.1997
11 97	Pamela Aalto -77	IF Femman	Kuopio	23.02.1997
11 95	Pia Sonntag -81	HIFK	Tammerfors	28.02.1999
11 86	Camilla Lillås -74	Tjock IK	Tammerfors	13.02.1993
11,86	Sanna Nygård -88	Vasa IS	Korsholm	12.02.2006
11 79	Diana Lindqvist -69	IF Åland	Solna	14.01.1992
11 79	Annika Stubb -77	IK Falken	Kuortane	24.02.1996
11 66	Johanna Suikkanen -84	IF VOM	Korsholm	08.02.2004
11 36	Tove Bäckman -70	Karis IK	Otnäs	02.02.1991
11,35	Giia Lindström -87	Esbo IF	Helsingfors	05.03.2006
11 33	Katarina Sederholm -68	Esbo IF	Åbo	30.01.1993
11 29	Viktoria Rajasalo -74	IF Länken	Kuopio	15.01.1993
11 23	Mona Nylund -81	IK Falken	Korsholm	28.02.1999
10 94	Ulrika Lönnqvist -73	Karis IK	Åbo	22.01.1992
10 94	Maria Kulla -85	IK Falken	Korsholm	03.02.2002
10,92	Maria Holm -85	IF Nyk.nejden	Helsingfors	30.01.2005
10,91	Charlotte Schönberg -94	Esbo IF	Helsingfors	24.01.2009

## Kula

17.13	Katarina Sederholm -68	Esbo IF	Genua	11.02.1997
14.52	Anna Öhman -76	Malax IF	Kuortane	25.02.1996
13.87	Carina Back -76	H-Atlas	Tammerfors	15.02.1998
13.81	Tina Rättyä -68	IF Drott	Kuopio	13.02.1994
13.76	Riitta Pelli -78	Esbo IF	Jyväskylä	26.02.2000

13.51	Linda Lindqvist -79	IF Åland	University Park	23.02.2002
13.00	Charlotta Granvik -78	IK Falken	Kuopio	23.02.1997
12.96	Tiina Lillak -61	Esbo IF	Otnäs	29.01.1983
12.90	Marina Åstrand -64	IF Åsarna	Åbo	11.02.1984
12.85	Heidi Järvinen -83	Vasa IS	Jyväskylä	26.02.2005
12,52	Emma Söderlund -91	IF Drott	Åbo	27.02.2009
12.41	Anneli Virkkala -48	GIF	Åbo	13.03.1988
12.38	Camilla Granvik -76	IK Falken	Tammerfors	20.02.1994
12.32	Ragne Kytölä -65	HIFK	Tammerfors	10.02.1990
12.13	Sari Ervasti -64	SibboV	Otnäs	18.01.1984
12,08	Cindy Manelius -91	Ingå IF	Åbo	27.02.2009
11.94	Marica Mäki -68	Vasa IS	Vasa	1986
11.94	Sari Hynninen -67	HIFK	Vierumäki	04.02.1990
11.92	Pia Sjö Lind -73	IF Åsarna	Uleåborg	09.02.1991
11.80	Diana Back -71	H-Atlas	Otnäs	14.02.1988

## Diskus

54.42	Diana Back -71	H-Atlas	Kajana	04.03.1995
49.74	Carina Back -76	H-Atlas	Kajana	02.03.1996
46.06	Cathrine Boman -85	LiljIK	Helsingfors	28.02.2004
44.25	Malin Näse -76	IF Åsarna	Helsingfors	05.03.2000
43.58	Anna Öhman -76	Malax IF	Kajana	02.03.1996
41.88	Anette Holmlund -77	IF VOM	Kajana	04.03.1995
41,72	Pernilla Ek -88	IF Kraft	Helsingfors	08.03.2008
39,62	Kirsi Kangasharju -74	IF Länken	Björneborg	03.02.2007
39,13	Cindy Manelius -91	Ingå IF	Björneborg	07.03.2009
39,00	Hanna Rintamäki -92	IF Femman	Korsholm	08.02.2009
38.66	Pia Sjö Lind -73	IF Åsarna	Kuopio	09.03.1991
37,98	Nica Holmberg -87	LovTor	Helsingfors	04.03.2006
37.44	Jeanette Rönqvist -75	IF Nyk.nejden	Kajana	04.03.1995
37.42	Karoline Nyberg -85	Hangö IK	Helsingfors	22.02.2003
36,60	Heidi Järvinen -83	Vasa IS	Korsholm	02.02.2005
36.40	Emma Sundström -85	IF Åland	Helsingfors	02.03.2002
34,88	Sanna Rämänen -90	VirkbyS	Helsingfors	08.03.2008
34,13	Noora Lindström -91	SibboV	Björneborg	07.03.2009
33.84	Annika Miemois -80	IF VOM	Korsholm	15.01.1999
32,48	Isabelle Nygårds -94	IF Kraft	Korsholm	08.02.2009

## Spjut (alla modeller)

64.68	Mikaela Ingberg -74	Vasa IS	Kajana	05.03.1995
59.66	Tiina Lillak -61	Esbo IF	Lahtis	30.12.1982
50.54	Linda Lindqvist -79	IF Åland	Korsholm	10.02.1998
44.80	Åsa Lindberg -79	Pargas IF	Kemi	01.03.1998
43.92	Mikaela Gustavsson -75	Ingå IF	Kuopio	07.03.1993
40.38	Michaela Andersson -71	Akilles	Kuopio	24.03.1990
40.08	Anna Fagerström -76	Karis IK	Kuopio	06.03.1994
39.62	Sarah Salovius -83	Sjundeå IF	Korsholm	15.02.2001
38.58	Lis-Marie Hjort -73	Oravais IF	Kuopio	10.03.1991

## 5-kamp

4528	Tina Rättyä -68 (8,62 179 13,55 630 2.17,04)	IF Drott	Uleåborg	07.02.2003
4193	Ragne Kytölä -65 (8,86 170 12,07 614 2.18,77)	VirkbyS	Tammerfors	13.02.1988
3799	Mia Puustinen -74 (8,59 159 11,50 563 2.28,45)	HIFK	Tammerfors	04.02.1996
3704	Bettina Lindahl -86 (9,50 165 11,57 538 2.21,49)	HIFK	Helsingfors	27.01.2008
3696	Sari Hynninen -67 (8,95 161 11,61 545 2.30,67)	HIFK	Tammerfors	03.03.1990
3653	Pamela Aalto -77 (9,12 169 11,11 551 2.35,86)	IF Femman	Jyväskylä	08.02.1998
3631	Tove Bäckman -70 (9,40 162 9,90 569 2.24,36)	Karis IK	Otnäs	20.01.1990
3578	Carina Kjellman -63 (9,58 170 8,77 595 2.33,68)	IK Falken	Tammerfors	24.02.1991
3511	Diana Lindqvist -69 (9,15 160 9,28 539 2.25,86)	IF Åland	Tammerfors	14.02.1987
3506	Johanna Holmström -81 (9,53 167 10,85 525 2.31,59)	SibboV	Korsholm	07.02.1999
3458	Petra Martin -65 (9,40 167 9,56 516 2.28,8)	LovTor	Vierumäki	18.02.1984
3436	Linda Lindqvist -79 (9,77 149 13,51 519 2.29,70)	IF Åland	University Park	23.02.2002
3413	Ann-Christin Forsman -71 (9,39 165 9,61 522 2.32,29)	Karis IK	Otnäs	20.01.1990
3402	Petra Sund -72 (9,55 160 10,99 512 2.30,86)	Vasa IS	Kuortane	11.02.1989



3374	Lena Teckenberg -62 (9,46 176 8,44 528 2.40,65)	SibboV	Åbo	05.03.1982
3349	Giia Lindström -87 (8,79 159 9,03 532 2.41,38)	Esbo IF	Korsholm	18.02.2006
3305	Caroline Backa -87 (9,40 157 8,68 532 2.30,63)	IK Falken	Joensuu	12.02.2005
3054	Katarina Sederholm -68 (9,77 149 11,35 502 2.46,1)	VirkbyS	Vierumäki	18.02.1984
2993	Heidi Lindholm -91 (9,79 138 9,50 491 2.28,02)	IF Länken	Kuortane	08.03.2009
2982	Ann-Louise Klockars -66	Malax IF	Åbo	28.01.1984