

## SFI- och NÅID- rekord 1.1.2020

I fall SFI- och NÅID-rekorden avviker från varandra, följer NÅID-rekorden genast efter motsvarande SFI-rekord.

### Herrar

100m	Tommi Hartonen, HIFK	10,21	01
200m	Tommi Hartonen, HIFK	20,47	00
400m	Mikael Söderman, IF Drott	45,86	91
	Tomas Back, HIFK	46,74	88
800m	Mikael Söderman, IF Drott	1.45,20	94
	Robert Rotkirch, Esbo IF	1.48,23	07
1000m	Niklas Rehula, Esbo IF	2.22,05	85
1500m	Niklas Sandell, IK Falken	3.36,88	12
	Mika Westerberg, Esbo IF	3.43,71	89
1 eng mil	Rainer Rönn, HIFK	4.04,6	71
2000m	Rune Holmén, HIFK	5.14,3	75
3000m	Lasse Orimus, GIF	7.52,8	76
	Rune Holmén, HIFK	7.56,0	71
2 eng mil	Rune Holmén, HIFK	8.56,4	75
3 eng mil	Rune Holmén, HIFK	13.20,2	71
5000m	Lasse Orimus, GIF	13.18,19	76
	Rune Holmén, HIFK	13.43,6	71
10000m	Lasse Orimus, GIF	28.05,72	77
	Rune Holmén, HIFK	28.48,18	74
1 timme	Bruno Holmroos, Ekenäs IF	18.890m	64
½-maraton	Janne Holmén, IF Åland	1.02,35	07
	Obed Kipkurui, Sjundea IF	1.05,11	08
25000m	Håkan Spik, IK Kronan	1.19.35,2	75
	Bruno Holmroos, Ekenäs IF	1.20.23,0	64
Maraton	Janne Holmén, IF Åland	2.10.46	08
	Obed Kipkurui, Sjundea IF	2.16.35	10
110m h	Mikael Ylöstalo, IF Sibbo V	13,64	88
200m h	Mikael Ylöstalo, IF Sibbo V	23,37	88
400m h	Oskari Mörö, Esbo IF	49,04	16
3000m h	Jörgen Salo, IF Åsarna	8.23,25	91
	Kim Berghäll, Karis IK	8.46,71	82
10000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	40.52,94	93
20000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	1.27.50,6	94
10km gång	Jani Lehtinen, Esbo IF	42.51	93
20km gång	Eemeli Kiiski, Esbo IF	1.26.14	16
30km gång	Mikko Murtonen, Esbo IF	2.55.00	87
50km gång	Jani Lehtinen, Esbo IF	3.53.36	96
Höjd	Oskari Frösén, IF Länken	230	01
	Mikael Ylöstalo, IF S-V	212	82
Stav	Jussi Autio, HIFK	560	99
Längd	Mikko Kivinen, Esbo IF	8,02	12
3-steg	Johan Meriluoto, Borgå Akilles	16,95	00
Kula	Reijo Ståhlberg, Esbo IF	21,69	79

Diskus	Frans Kruger, Vasa IS	69,97	07
	Harri Uurainen, Borgå Akilles	63,10	98
Slägga	David Söderberg, IF VOM	78,83	03
	Joachim Koivu, Esbo IF	71,67	14
Spjut	Oliver Helander, IF Raseborg	88,02	18
10-kamp	Kaj Ekman, VIS	7931	91
	Roger Kanerva, Esbo IF	7923	78
4x100m	Helsingfors IFK	40,83	02
4x200m	Pargas IF	1.28,68	91
1000m	Helsingfors IFK	1.55,64	88
4x400m	IF Drott	3.12,84	89
	Helsingfors IFK	3.13,51	89
4x800m	IK Falken	7.27,42	11
	Helsingfors IFK	7.36,6	68
4x1500m	Karis IK	15.24,99	85
3x3000m g	Esbo IF	37.32.02	16

## HERRAR 22

100m	Willem Kajander, Borgå Akilles	10,54	18
200m	Markus Lindahl, HIFK	21,12	96
400m	Oskari Mörö, Esbo IF	47,40	14
800m	Mathias Björkqvist, KyIF	1.48,51	00
1500m	Eero Kinaret, GIF	3.43,3	78
	Jarmo Malmberg, KIK	3.46,75	84
5000m	Janne Holmén, IF Åland	13.43,59	99
	Olli Koivusalo, Esbo IF	14.07,07	92
10000m	Janne Holmén, IF Åland	28.36,71	99
	Obed Kipkurui, Sjundeå IF	29.39,23	08
110m h	Jussi Kanervo, HIFK	13,88	13
200m h	Mikael Ylöstalo, IF Sibbo V	24,15	82
400m h	Oskari Mörö, Esbo IF	49,08	14
3000m h	Jörgen Salo, IF Åsarna	8.32,51	88
	Kim Berghäll, Kari IK	8.46,71	82
5000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	19.49,58	93
10000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	40,52,92	93
20km gång	Elmo Koivunen, Esbo IF	1.27.15	16
Höjd	Oskari Frösén, IF Länken	227	98
	Mikael Ylöstalo, IF Sibbo V	212	82
Stav	Mikael Westö, IF Femman	545	04
	Björn Andersson, IF H-Atlas	542	91
Längd	Kristian Bäck, Vasa IS	7,95	16
	Otto Ylöstalo, IF Sibbo V	7,22	10
3-steg	Johan Meriluoto, Borgå Akilles	16,53	95
Kula	Reijo Ståhlberg, Fiskars IF	21,26	74
Diskus	Stefan Kulla, IK Falken	55,26	99
	Thomas Andersson, Borgå Akilles	54,82	72
Slägga	<b>Roope Auvinen, Sjundeå IF</b>	<b>70,76</b>	<b>19</b>
Spjut	Oliver Helander, IF Raseborg	88,02	18
10-kamp	Otto Ylöstalo, IF Sibbo V	7476	13

## HERRAR 19

100m	Markus Lindahl,HIFK	10,59	94
200m	Markus Lindahl,HIFK	21,21	94
400m	Roope Saarinen,Esbo IF	48,02	13
800m	Niklas Rehula,Esbo IF	1.50,0	84
1500m	Eero Kinaret,GIF	3.46,0	75
	Olli Koivusalo,Esbo IF	3.49,62	89
5000m	Per-Ole Holmnäs,IF Drott	14.28,8	80
	Olli Koivusalo,Esbo IF	14.30,7	88
110m h 99	Jussi Kanervo,HIFK	13,61	12
400m h	Oskari Mörö,Esbo IF	50,80	12
2000m h	Kaj Backas,IF Åland	5.51,2	77
	Magnus Holmström,Ingå IF	5.57,59	98
3000m h	Topi Raitanen,Sjundeå IF	8.52,75	15
5000m g	Jani Lehtinen,Esbo IF	19.49,48	93
10000m g	Jani Lehtinen,Esbo IF	40.52,94	93
Höjd	Oskari Frösén,IF Länken	221	94
	Mikael Ylöstalo,IF Sibbo V	212	82
Stav	Mikael Westö,IF Femman	520	00
	Viktor Östman,Vasa IS	520	12
	Björn Andersson,IF H-Atlas	481	87
Längd	Kenneth Kastrén,IF Åsarna	7,90	94
	Otto Ylöstalo,IF Sibbo V	7,22	10
3-steg	Johan Meriluoto,Borgå Akilles	16,04	93
Kula	Robert Häggblom,Vasa IS	20,12	01
	Tomas Söderlund,Karis IK	18,32	08
Diskus	Stefan Kulla,IK Falken	58,28	96
	Mikko Törönen,Esbo IF	52,95	11
Slägga	Roope Auvinen,Sjundeå IF	72,73	17
Spjut	Oliver Helander,IF Raseborg	76,28	15
10-kamp	Glenn Lindqvist,IF Åland	7363	95
	Otto Ylöstalo,IF Sibbo V	7143	10
4x100m	Helsingfors IFK	42,29	16
1000m	Esbo IF	2.00,6	67
4x400m	IF Kraft	3.19,35	95
	Helsingfors IFK	3.23,29	10
3x800m	IF Länken	5.52,93	06
	IF Raseborg	5.54,75	13
4x800m	Gamlakarleby IF	7.54,02	97
	Hangö IK	7.55,6	80
4x100m h	Vasa IS	55,05	96
	Borgå Akilles	55,14	95

## HERRAR 17

100m	Lauri Tuomilehto,Borgå Akilles	10,60	15
200m	Markus Lindahl,HIFK	21,61	92
300m	Jonathan Åstrand,IF Kraft	34,40	02
	Erik Back,HIFK	35,17	11

400m	Christoffer Envall, IK Falken	48,33	08
	Tomas Gripenberg, HIFK	49,05	83
800m	Niklas Rehula, Esbo IF	1.53,62	82
1500m	Billy Jansson, IF Åland	3.58,9	80
	Olli Koivusalo, Esbo IF	3.59,9	87
3000m	Olli Koivusalo, Esbo IF	8.28,70	87
110m h	Jani Rastas, HIFK	14,14	13
300m h	Jani Rastas, HIFK	37,88	13
400m h	Pekka Sinkkonen, HIFK	53,41	15
1500m h	Kaj Backas, IF Åland	4.09,7	76
	Mikael Lindblom, PIF	4.19,5	80
2000m h	Kaj Backas, IF Åland	5.53,6	75
	Marc Sundén, IF Sibbo V	6.27,22	13
5000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	23.27,1	89
10000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	49.51,9	89
Höjd	Oskari Frösén, IF Länken	216	92
	Mikael Ylöstalo, IF Sibbo V	204	80
Stav	Mikael Westö, IF Femman	500	99
	Björn Andersson, IF H-Atlas	470	86
	Anton Kunnas, IF Sibbo-V	470	16
Längd	Kenneth Kastrén, IF Åsarna	7,52	92
	Otto Ylöstalo, IF Sibbo V	7,08	08
3-steg	Johan Meriluoto, Borgå Akilles	15,27	91
Kula	Robert Häggblom, Vasa IS	19,76	99
	Mikko Törrönen, IF Sibbo V	18,57	09
Diskus	Mikko Törrönen, IF Sibbo V	59,71	10
Slägga	Roope Auvinen, Sjundeå IF	74,94	15
Spjut	Oliver Helander, IF Raseborg	79,34	14
10-kamp	Otto Ylöstalo, IF Sibbo V	7426	08
4x100m	Borgå Akilles	43,17	18
4x300m	Helsingfors IFK	2.24,39	15
3x800m	Helsingfors IFK	6.06,52	15
4x800m	Hangö IK	8.18,4	78
4x100m h	Borgå Akilles	54,42	98

## P15

100m	Lauri Tuomilehto, Borgå Akilles	11,07	14
300m	Isac Wedenberg, Borgå Akilles	35,30	16
800m	Mikael Mörn, IF Åland	1.59,2	80
	Mikael Söderlund, Hangö IK	2.02,2	78
2000m	Kaj Backas, IF Åland	5.44,8	74
	Niklas Rehula, Esbo IF	5.51,5	80
100m h	Alexander Björkgren, IF Drott	13,12	17
	Eero Ilomäki, HIFK	13,31	16
300m h	Eero Ilomäki, HIFK	39,25	16
1500m h	Jan-Erik Salo, IF Åsarna	4.29,38	90
	Mikael Lindblom, Pargas IF	4.32,7	79
3000m g	Jani Lehtinen, Esbo IF	14.18,89	88
Höjd	Oskari Frösén, IF Länken	203	91
	Henrik Broman, Ekenäs IF	192	76

Stav	Mikael Westö, Vasa IS	460	97
	Severi Mäntylä, Borgå Akilles	415	16
Längd	Jouko Nikula, GIF	6,85	69
	Ove Blomfelt, LovTor	6,57	72
3-steg	Otto Ylöstalo, IF Sibbo V	13,42	06
Kula	Mikko Törrönen, IF Sibbo V	19,60	08
<b>Diskus</b>	<b>Mikko Törrönen, IF Sibbo V</b>	<b>63,13</b>	<b>08</b>
Slägga	Roope Auvinen, Sjundeå IF	66,30	13
Spjut	Oliver Helander, IF Raseborg	79,06	12
5-kamp	Severi Mäntylä, Akilles	3766	16
4x80m h	Helsingfors IFK	44,71	16
4x100m	Borgå Akilles	44,34	16
4x800m	IK Falken	8.42,32	16
	Helsingfors IFK	8.49,42	13

## DAMER

100m	Mona-Lisa Pursiainen, GIF	11,19	73
	<b>Lotta Kempainen, HIFK</b>	<b>11,50</b>	<b>19</b>
200m	Mona-Lisa Pursiainen, GIF	22,39	73
	Marika Lindholm, Hangö IK	23,60	75
400m	Mona-Lisa Pursiainen, GIF	51,27	73
	Marika Eklund, Hangö IK	52,7	71
800m	Yvonne Hannus, Karis IK	2.01,73	82
1500m	Nina Holmén, HIFK	4.06,93	76
1 eng mil	Nina Holmén, HIFK	4.38,4	76
3000m	Nina Holmén, HIFK	8.55,10	76
5000m	<b>Camilla Rickardsson Vasa IS</b>	<b>15.37,02</b>	<b>19</b>
	Nina Holmén, HIFK	16.04,2	74
10000m	Anne-Mari Hyryläinen, Nagu IF	33.18,08	17
½-maraton	Anne-Mari Hyryläinen, Nagu IF	1.11,10	18
Maraton	Anne-Mari Hyryläinen, Nagu IF	2.28,53	18
100m h	<b>Annimari Korte, HIFK</b>	<b>12,72</b>	<b>19</b>
400m h	Petra Söderman, IF Drott	55,01	99
	Viivi Lehikoinen, HIFK	56,46	17
3000m h	Sandra Eriksson, IFN	9.24,70	14
	Maria Söderström, HIFK	10.29,45	03
3000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	13.14,86	92
5000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	22.10,51	92
10000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	46.51,7	92
10km gång	Mira Saastamoinen, Esbo IF	47.14	92
20km gång	Mikaela Löfbacka, Vasa IS	1.44.00	14
	Helena Åström, Esbo IF	1.45.48	86
Höjd	Linda Sandblom, HIK Friidrott	193	16
Stav	Saga Andersson, Esbo IF	442	17
Längd	Ragne Kytölä, HIFK	6,58	90
3-steg	Sanna Nygård, Vasa IF	13,76	17
	Kira Kytölä, Esbo IF	13,61	18
Kula	Katarina Sederholm, Esbo IF	17,49	96
Diskus	Diana Back, IF H-Atlas	56,82	97
Slägga	Lena Solvin, IFN	66,26	08
	Mari Närhi, Esbo IF	58,78	99

Spjut	Mikaela Ingberg, Vasa IS	64,03	00
	Åsa Lindberg, Pargas IF	57,01	03
7-kamp	Tiina Rättyä, IF Drott	6241	94
	Ragne Kytölä, HIFK	6089	89
4x100m	Helsingfors IFK	46,06	11
4x200m	Gamlakarleby IF	1.41,4	75
	Hangö IK	1.43,9	70
4x400m	Helsingfors IFK	3.41,65	94
3x800m	Karis IK	6.40,0	81
4x800m	IK Falken	8.47,44	14
	Karis IK	9.02,75	82
3x3000m g	Vasa IS	44.23,17	11
	Esbo IF	48.35,57	09

## DAMER 22

100m	Mona-Lisa Pursiainen, GIF	11,19	73
	<b>Lotta Kemppinen HIFK</b>	<b>11,50</b>	<b>19</b>
200m	Mona-Lisa Pursiainen, GIF	22,39	73
	Jonna Berghem, HIK Friidrott	23,76	13
400m	Mona-Lisa Pursiainen, GIF	51,27	73
	Viivi Lehikoinen, HIFK	54,56	17
	Marika Eklund, HIK	53,0	70
800m	Karin Storbacka, IK Falken	2.02,99	09
	Minna Uunimäki, HIFK	2.04,67	88
1500m	Nina Holmén, HIFK	4.14,06	73
3000m	Nina Holmén, HIFK	9.00,48	73
5000m	Camilla Richardsson, Vasa IS	16.16,16	14
	Maria Söderström, HIFK	17.18,58	96
100m h	Matilda Bogdanoff, HIFK	13,36	12
400m h	Viivi Lehikoinen, HIFK	56,49	17
3000m h	Sandra Eriksson, IFN	9.45,50	09
	Riitta Paasio, Esbo IF	11.17,74	04
3000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	13.14,86	92
5000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	22.10,51	92
10000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	46.51,7	92
10km gång	Mira Saastamoinen, Esbo IF	47.14	92
Höjd	Susann Sundkvist, IF Drott	187	76
	Lena Teckenberg, IF S-V	185	83
Stav	Saga Andersson, Esbo IF	442	17
Längd	Ragne Kytölä, Virkby-Start	6,42	87
3-steg	Sanna Nygård, Vasa IS	12,97	10
	Iida Kalliomäki, Sjundeå IF	12,72	13
Kula	Katarina Sederholm, Virkby-Start	15,34	90
Diskus	Diana Back, IF H-Atlas	53,30	93
Slägga	Lena Solvin, IFN	66,26	08
	Junia Koivu, Esbo IF	56,12	10
Spjut	Åsa Lindberg, Pargas IF	56,36	00
7-kamp	Ragne Kytölä, Virkby-Start	5930	87

## DAMER 19

100m	Lotta Kemppinen, HIFK	11,92	15
------	-----------------------	-------	----

	Mona-Lisa Strandvall,GIF	11,6	68
200m	Viivi Lehikoinen,HIFK	24,12	17
	Mona-Lisa Strandvall,GIF	23,7	70
400m	Sonja Finell,Vasa IS	53,96	87
	Viivi Lehikoinen,HIFK	54,56	18
800m	Monica Rönnholm,IF Femman	2.06,7	88
	Pia Lemström,HIFK	2.11,36	81
1500m	<b>Nathalie Blomqvist,IK Falken</b>	<b>4.15,13</b>	<b>19</b>
	Pia Lemström,HIFK	4.31,5	81
3000m	<b>Nathalie Blomqvist,IK Falken</b>	<b>9.19,55</b>	<b>19</b>
	Marina Degerlund,Karis IK	9.45,6	79
100m h	Jonna Berghem,Hangö IK	13,56	12
400m h	Viivi Lehikoinen,HIFK	56,49	17
2000m h	Sandra Eriksson,IFN	6.32,51	08
	Sara Forsström, Ekenäs IF	7.00,60	00
3000m h	Sandra Eriksson,IFN	10.00,87	08
	Riitta Paasio,Esbo IF	11.23,06	03
3000m g	Mira Saastamoinen,Esbo IF	13.43,4	90
5000m g	Mira Saastamoinen,Esbo IF	23.43,66	90
10000m g	Helena Åström,Esbo IF	51.18,1	83
Höjd	Susann Sundkvist,IF Drott	187	76
	Lena Teckenberg,IF S-V	183	81
Stav	Saga Andersson,Esbo IF	442	17
Längd	Iida Kalliomäki,Esbo IF	6,16	15
3-steg	Sanna Nygård,Vasa IS	12,80	07
	Iida Kalliomäki,Sjundeå IF	12,72	13
Kula	Anna Öhman,Malax IF	14,62	95
	Katarina Sederholm,V-S	14,48	87
Diskus	Diana Back,IF H-Atlas	51,70	90
Slägga	Lena Solvin,IFN	57,57	05
	Junia Koivu, Esbo IF	56,12	10
Spjut	<b>Vivian Suominen,HIFK</b>	<b>53,10</b>	<b>19</b>
7-kamp	Tiina Rättyä,IF Drott	5596	85
	Ragne Backman,Virkby-Start	5549	83
4x100m	Helsingfors IFK	46,46	17
4x400m	IF Nykarlebynejden	3.50,36	11
	Esbo IF	3.52,85	10
3x800m	Esbo IF	6.56,06	14
4x800m	IF Kraft	9.28,50	97
	Ekenäs IF	9.33,40	95
4x100m h	Helsingfors IFK	57,70	18

## DAMER 17

100m	Lotta Kemppinen,HIFK	11,92	15
	Mona-Lisa Strandvall,GIF	11,6	68
200m	Viivi Lehikoinen,HIFK	24,39	16
300m	Sonja Finell,Vasa IS	39,53	84
	Nea Mattila,HIFK	39,55	13
400m	Sonja Finell,Vasa IS	54,94	85
	Viivi Lehikoinen,HIFK	55,84	16
800m	Ann Sandbacka,IF Kraft	2.09,72	97

	Tina Lindgren, Esbo IF	2.14,44	10
1500m	Nathalie Blomqvist, IF Falken	4.26,98	17
	Marina Degerlund, Karis IK	4.34,8	78
3000m	Monica Rönnholm, IF Femman	9.49,29	87
	Nina Svanbäck, Karis IK	9.51,9	80
100m h	Viivi Lehikoinen, HIFK	13,54	15
300m h	Jessica Rautelin, Esbo IF	42,62	13
400m h	Viivi Lehikoinen, HIFK	57,65	16
1500m h	Sofie Lövdal, Vasa IS	4.55,36	10
	Jasmin Koivunen, Esbo IF	5.20,54	11
3000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	13.51,70	88
5000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	23.45,3	88
10000m g	Helena Åström, Esbo IF	55.41,3	80
Höjd	Susann Sundkvist, IF Drott	181	74
	Johanna Asplund, Virkby-Start	181	84
Stav	Saga Andersson, Esbo IF	442	17
Längd	Iida Kalliomäki, Esbo IF	6,16	15
3-steg	Iida Kalliomäki, Sjundeå IF	12,72	13
Kula	Patricia Kellgren, HIFK	16,03	18
Diskus	Patricia Kellgren, HIFK	48,83	18
Slägga	Junia Koivu, IF Länken	61,82	08
	Jenna Sorvari, Borgå Akilles	58.22	17
Spjut	<b>Vivian Suominen, HIFK</b>	<b>57,98</b>	<b>19</b>
7-kamp	Tiina Rättyä, IF Drott	5596	85
	Jessica Rautelin, Esbo IF	5428	14
4x100m	Helsingfors IFK	46,66	16
4x300m	Helsingfors IFK	2.40,15	16
3x800m	Esbo IF	6.56,06	14
4x100m h	Helsingfors IFK	60,20	13

## F15

100m	Iida Kalliomäki, Sjundeå IF	12,06	13
300m	Nea Mattila, HIFK	39,55	13
800m	Nathalie Blomqvist, IK Falken	2.13,29	16
	Marita Stenvik, Esbo IF	2.14,47	84
2000m	Nathalie Blomqvist, IK Falken	6.23,35	16
	Rebecca Hannén, SjundeåIF	6.45,64	12
80m h	Viivi Lehikoinen, HIFK	11,41	14
300m h	Viivi Lehikoinen, HIFK	43,02	14
1500m h	Jasmin Koivunen, Esbo IF	5.20,54	11
3000m g	Mira Saastamoinen, Esbo IF	14.14,54	87
Höjd	Johanna Asplund, Virkby-Start	176	82
Stav	Saga Andersson, Esbo IF	395	15
Längd	Tilda Lipasti, HIFK	5,78	13
3-steg	Iida Kalliomäki, SjundeåIF	12,72	13
Kula	Patricia Kellgren, HIFK	16,03	18
Diskus	Patricia Kellgren, HIFK	55,51	18
Slägga	Junia Koivu, IF Länken	61,82	08
	Malin Manelius, Ingå IF	54,15	03
Spjut	Emilia Karell, Sjundeå IF	57,22	18
5-kamp	Viivi Lehikoinen, HIFK	3028	14



4x80m h	<b>Helsingfors IFK</b>	<b>48,47</b>	<b>19</b>
4x100m	Helsingfors IFK	48,16	13
4x800m	Helsingfors IFK	9.29,43	18

