

HELSINGIN TARMON YLEISURHEILUENNÄTYKSET

Viralliset lajit miehet 30-90, ulkorata- ja halliennätykset eroteltuna

h = käsiajanotto, yp (halliennätyksissä) = yli 200 m ratakierros

M30

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	12,46	Risto Karasmaa	Espoo/K	6.6.1981
200 m	25,22	Risto Karasmaa	Tampere	4.9.1980
400 m	54,69	Risto Karasmaa	Helsinki/E	13.7.1982
800 m	2.06,53	Lasse Hakulinen	Kirkkonummi/V	29.7.2014
1500 m	4.19,07	Lasse Hakulinen	Kirkkonummi/V	5.8.2014
3000 m	9.44,49	Lasse Hakulinen	Joensuu	20.7.2013
5000 m	16.44,02	Lasse Hakulinen	Vantaa/Hi	12.8.2013
10000 m	35.11,40	Jari Nylander	Helsinki/E	9.9.2015
10 km tiejuoksu	35.08	Jari Nylander	Vantaa	14.3.2015
puolimaraton	1.16.13	Lasse Hakulinen	Helsinki	15.8.2015
maraton	2.53.23	Lasse Hakulinen	Vantaa	13.10.2013
3000 m ej	10.28,35	Lasse Hakulinen	Vantaa/Hi	9.6.2014
110 m aj	17,43	Risto Karasmaa	Helsinki/E	13.7.1982
400 m aj	59,42	Risto Karasmaa	Helsinki/E	12.7.1982
korkeus	175	Toivo Pulkkinen	Jyväskylä	29.7.1939
	175	Matti Kiviluoto	Helsinki/V	27.5.1978
seiväs	370	Matti Kiviluoto	Espoo/La	10.6.1978
pituus	674	Matti Kiviluoto	Alajärvi	18.7.1978
3-loikka	13.77	Toivo Pulkkinen	Helsinki/E	3.9.1939
kuula	14.43	Leo Koskinen	Järvenpää	11.8.1953
kiekko	43.79	Sakari Toivonen	Jyväskylä	18.8.1946
painonheitto	12.65	Arvid Laaksonen	Helsinki/E	11.8.1936
moukari	46.05	Leo Koskinen	Helsinki/E	11.9.1953
keihäs	50.34	Ari Toivio	Helsinki/E	26.9.1996
heittoviisiottelu	1839	Janne Kekkinen	Helsinki/E	25.9.2007
		22.07 9.26 30.06 40.56 6.46		
10-ottelu	6091	Matti Kiviluoto	Espoo/La	10.6.1978
		11,4h 642 12.29 170 53,2h 16,9h 36.34 370 48.54 5.01,5h		
10 km kävely				
20 km kävely				
4x100 m				
4x400 m				
4x800 m				
4x1500 m				
1000 m viesti				

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,03	Risto Karasmaa	Turku	30.1.1981
200 m	25,96	Risto Karasmaa	Otaniemi	26.1.1983
400 m	56,84	Risto Karasmaa	Turku	5.2.1983
800 m				
1500 m	4.34,15	Jari Nylander	Helsinki	12.12.2013
3000 m	9.56,34	Jari Nylander	Helsinki	3.3.2013
60 m aj	9,86	Risto Karasmaa	Otaniemi	28.1.1981
korkeus	155	Risto Karasmaa	Helsinki/OS	12.1.1980
seiväs	260	Risto Karasmaa	Otaniemi	22.2.1983
pituus	578	Risto Karasmaa	Otaniemi	21.2.1983
3-loikka	12.04	Risto Karasmaa	Helsinki/OS	26.2.1981
kuula	9.71	Miika Sumuvuori	Helsinki	12.2.2016

painonheitto**5-ottelu**

7-ottelu 3232 Risto Karasmaa Turku 31.1.1981
8,03 571 9.50 150 10,31 240 3.05,99

3000 m kävely**M35****ULKORATAENNÄTYKSET**

100 m 12,91 Veli-Matti Mannila Espoo/Le 29.7.2015
200 m 26,77 Kari Kuismin Vantaa/M 26.8.2000
400 m 63,36 Veli-Matti Mannila Espoo/Le 3.6.2018
800 m 2.13,0h Martti Koivunotko Helsinki/E 13.8.1973
1500 m 4.21,6h Martti Koivunotko Helsinki/OS 19.7.1973
3000 m 9.26,4h Martti Koivunotko Helsinki/E 27.8.1975
5000 m 15.46,0h Martti Koivunotko Espoo/O 7.7.1975
10000 m 34.04,0h Martti Koivunotko Helsinki/OS 24.8.1974
10 km tiejuoksu 35.45 Joël Ferrand Vantaa 15.3.2008
puolimaraton 1.16.22 Joël Ferrand Siuntio 20.4.2008
maraton 2.44.27 Joël Ferrand Mont Saint-Michel FRA 24.5.2008
3000 m ej 11.20,95 Joël Ferrand Helsinki/E 3.6.2007
110 m aj 22,34 Heikki Lindqvist Helsinki/Pu 18.9.2011
400 m aj
korkeus 163 Heikki Kuismin Helsinki/E 21.8.1997
163 Kari Kuismin Helsinki/E 16.9.2000
seiväs 335 Kari Kuismin Helsinki/E 17.9.2000
pituus 576 Hjalmar Nieminen Turku 20.7.1935
3-loikka 9.28 Heikki Kuismin Helsinki/E 4.9.1997
kuula 12.45 Unto Laakso Helsinki/E 19.6.1955
kiekko 41.18 Ari Toivio Helsinki/E 9.9.2004
painonheitto 15.13 Mika Hansson Kangasala 21.8.2005
moukari 51.27 Mika Hansson Helsinki/E 14.10.2004
keihäs 52.71 Ari Toivio Vantaa/M 27.8.2000
heittoviisiottelu 2888 Mika Hansson Kangasala 21.8.2005

49.67 10.46 27.72 41.74 15.13
10-ottelu 4611 Kari Kuismin Helsinki/E 17.9.2000
12,4h 537 9.27 163 60,7h 19,5h 27.94 335 32.14 5.11,1h

10 km kävely**20 km kävely**

4x100 m 50,4h M35 Helsinki/V 30.8.1977
Juhani Kalevo,Matti Saaranen,Kalevi Komulainen,Arvo Järvinen

4x400 m

4x1500 m 22.17,5h M35 Helsinki/V 16.5.1978
Juhani Kalevo,Antti Ojala,Toivo Seppänen,Kalevi Komulainen

1000 m viesti**HALLIENNÄTYKSET**

60 m 8,16 Veli-Matti Mannila Helsinki 28.11.2015
200 m 27,40 Veli-Matti Mannila Helsinki 12.2.2017
400 m 70,38 Jarno Warsa-Ritaranta Helsinki 12.4.2015
800 m 2.43,37 Jarno Warsa-Ritaranta Helsinki 12.4.2014
1500 m 4.59,46 Jarno Warsa-Ritaranta Jyväskylä 7.4.2012
3000 m 10.27,2h Joël Ferrand Helsinki 17.1.2008
60 m aj 11,64 Heikki Lindqvist Helsinki 15.1.2011
korkeus 146 Heikki Lindqvist Helsinki 15.1.2011
seiväs 175 Jarno Warsa-Ritaranta Helsinki 15.4.2012
pituus 470 Heikki Lindqvist Helsinki 15.1.2011
3-loikka 8.94 Harri Leinonen Helsinki 10.2.2011
kuula 9.57 Heikki Lindqvist Helsinki 15.1.2011

painonheitto	14.03	Mika Hansson	Helsinki	19.2.2006
5-ottelu	1513	Heikki Lindqvist	Helsinki	15.1.2011
		11,64 470 9.57 146 DNF		
7-ottelu	1500	Jarno Warsa-Ritaranta	Helsinki	7.4.2013
		8,91 408 8.59 110 14,90 160 3.51,9h		
3000 m kävely				
M40				
ULKORATAENNÄTYKSET				
100 m	13,45	Vito Laneve	Helsinki/E	21.5.2011
200 m	27,85	Vito Laneve	Mikkeli	30.7.2011
400 m	63,95	Vito Laneve	Helsinki/E	21.5.2011
800 m	2.42,8h	Matti Kauppinen	Vantaa/M	14.9.1989
1500 m	4.47,08	Sami Suhonen	Helsinki/V	26.7.2005
3000 m	10.30,9h	Joël Ferrand	Helsinki/E	30.9.2010
5000 m	16.30,6h	Martti Koivunotko	Helsinki/V	18.7.1977
10000 m	34.13,0h	Martti Koivunotko	Helsinki/OS	6.8.1977
10 km tiejuoksu	41.12	Sami Suhonen	Vantaa	10.9.2005
puolimaraton	1.19.21	Joël Ferrand	Helsinki	28.5.2010
maraton	2.41.25	Joël Ferrand	Vantaa	14.10.2012
3000 m ej				
110 m aj	21,08	Olli Huuskonen	Kirkkonummi	22.8.1992
400 m aj				
korkeus	151	Heikki Lindqvist	Helsinki/E	28.7.2014
seiväs	330	Olli Huuskonen	Helsinki/E	18.8.1992
pituus	530	Arvo Järvinen	Helsinki/E	10.9.1977
3-loikka	9.38	Olli Huuskonen	Vantaa/M	7.9.1993
kuula	11.55	Ari Toivio	Espoo/E	14.5.2005
kiekko	41.48	Ari Toivio	Helsinki/E	17.9.2005
painonheitto	10.76	Ari Toivio	Helsinki/E	4.10.2005
moukari	36.87	Ari Toivio	Helsinki/E	9.9.2004
keihäs	45.67	Ari Toivio	Helsinki/E	4.10.2005
heittoviisiottelu	2898	Ari Toivio	Helsinki/E	4.10.2005
		34.03 11.39 37.78 45.67 9.74		
10-ottelu	3551	Risto Karasmaa	Espoo/Le	31.7.1994
		14,1h 474 8.05 121 66,0h 21,4h 24.62 235 34.40 5.41,1h		
10 km kävely				
20 km kävely				
4x100 m	58,27	M40	Helsinki/E	13.6.2010
		Risto Karasmaa, Perttu Petäjistö, Timo Alasaari, Vito Laneve		
4x400 m	4.21,03	M40	Helsinki/E	13.6.2010
		Sami Suhonen, Joël Ferrand, Perttu Petäjistö, Vito Laneve		
4x1500 m				
1000 m viesti	2.32,12	M40	Helsinki/E	13.6.2010
		Risto Karasmaa, Perttu Petäjistö, Vito Laneve, Joël Ferrand		
HALLIENNÄTYKSET				
60 m	8,49	Vito Laneve	Tampere	29.1.2011
200 m	27,82	Vito Laneve	Helsinki	6.2.2011
400 m	64,33	Vito Laneve	Helsinki	9.4.2011
800 m	2.16,50	Sami Suhonen	Helsinki	19.2.2006
1500 m	5.59,84	Jarno Warsa-Ritaranta	Helsinki	10.4.2016
3000 m	10.27,9h	Sami Suhonen	Helsinki	16.1.2006
60 m aj	11,45	Heikki Lindqvist	Helsinki	1.12.2013
korkeus	151	Heikki Lindqvist	Helsinki	1.12.2013
seiväs	320	Olli Huuskonen	Kuortane	4.4.1993
pituus	504	Heikki Lindqvist	Helsinki	1.12.2013
3-loikka	8.66	Vito Laneve	Helsinki	10.4.2011
kuula	11.19	Paavo Veikkola	Otaniemi	10.4.1990
painonheitto	5.35	Jarno Warsa-Ritaranta	Helsinki	10.4.2016

5-ottelu	1893	Heikki Lindqvist	Helsinki	1.12.2013
		11,45 504 10,11 151 5.05,59		
7-ottelu	2044	Vito Laneve	Helsinki	10.4.2011
		8,57 444 7.91 125 13,30 190 4.07,9h		
3000 m kävely				
M45				
ULKORATAENNÄTYKSET				
100 m	13,55	Esa Paukku	Helsinki/Pu	17.9.2011
200 m	28,00	Esa Paukku	Helsinki/E	21.6.2011
400 m	63,50	Esa Paukku	Helsinki/Pu	17.9.2011
800 m	2.19,87	Sami Suhonen	Tampere	3.7.2010
1500 m	4.57,2h	Matti Kauppinen	Eura	24.6.1990
3000 m	11.25,0h	Matti Kauppinen	Eura	24.6.1990
5000 m	17.39,7h	Joël Ferrand	Helsinki/E	17.9.2014
10000 m	37.01,31	Joël Ferrand	Helsinki/E	11.9.2014
10 km tiejuoksu	38.47	Jari Ehrnrooth	Vantaa	10.12.2005
puolimaraton	1.23.04	Jari Ehrnrooth	Helsinki	15.5.2004
maraton	2.59.19	Jari Ehrnrooth	Amsterdam NED	15.10.2005
3000 m ej	11.43,00	Esa Paukku	Helsinki/E	14.6.2011
110 m aj	18,74	Esa Paukku	Mikkeli	31.7.2011
400 m aj	69,01	Esa Paukku	Laitila	17.6.2011
korkeus	160	Esa Paukku	Espoo/Le	25.7.2011
seiväs	320	Esa Paukku	Lappeenranta	1.7.2011
pituus	531	Esa Paukku	Asikkala	16.7.2011
3-loikka	12.10	Esa Paukku	Lappeenranta	3.7.2011
kuula	10.99	Paavo Veikkola	Helsinki/E	5.10.1992
kiekko	31.69	Esa Paukku	Espoo/Le	26.7.2011
painonheitto	9.26	Esa Paukku	Helsinki/Pu	27.9.2011
moukari	31.34	Esa Paukku	Turnhout BEL	30.6.2012
keihäs	42.68	Tom Koskikallio	Kalajoki	18.6.2005
heittoviisiottelu	2502	Esa Paukku	Jyväskylä	6.9.2015
		28.11 9.48 30.48 35.36 8.43		
10-ottelu	5096	Esa Paukku	Helsinki/E	27.7.2014
		13,85 501 9.31 154 68,76 19,11 29.70 300 35.34 5.30,24		
10 km kävely				
20 km kävely				
4x100 m				
4x400 m				
4x1500 m				
1000 m viesti				
HALLIENNÄTYKSET				
60 m	8,57	Esa Paukku	Helsinki	14.4.2012
200 m	28,57	Esa Paukku	Helsinki	15.4.2012
400 m	64,66	Esa Paukku	Helsinki	9.4.2011
800 m	2.35,46	Esa Paukku	Helsinki	6.4.2013
1500 m	5.15,40	Esa Paukku	Helsinki	7.4.2013
3000 m	11.18,89	Esa Paukku	Helsinki	18.2.2013
60 m aj	9,82	Esa Paukku	Jyväskylä	7.4.2012
korkeus	160	Esa Paukku	Helsinki	21.1.2012
seiväs	330	Esa Paukku	Helsinki	10.4.2011
pituus	519	Esa Paukku	Helsinki	9.4.2011
3-loikka	11.73	Esa Paukku	Helsinki	10.4.2011
kuula	10.98	Paavo Veikkola	Kuortane	4.4.1993
painonheitto	9.83	Paavo Veikkola	Kuortane	4.4.1993
5-ottelu	2920	Esa Paukku	Helsinki	12.2.2012
		10,08 495 10.00 151 3.28,15		

7-ottelu	3983	Esa Paukku	Helsinki	6.2.2011
		8,62 472 9.91 156 10,06 320 3.29,06		
3000 m kävely				
M50				
ULKORATAENNÄTYKSET				
100 m	14,49	Esa Paukku	Laukaa	15.7.2017
200 m	31,35	Esa Paukku	Turnhout BEL	27.8.2017
400 m	69,62	Risto Karasmaa	Helsinki/E	23.7.2003
800 m	2.48,37	Risto Karasmaa	Kauniainen	10.6.2004
1500 m	5.39,93	Risto Karasmaa	Helsinki/E	10.5.2004
3000 m	12.33,10	Risto Karasmaa	Helsinki/E	11.8.2004
5000 m	21.47,54	Risto Karasmaa	Helsinki/E	13.5.2004
10000 m	46.53,3h	Risto Karasmaa	Helsinki/Pi	17.9.2003
10 km tiejuoksu	50.26	Arto Nieminen	Stockholm SWE	9.6.2001
puolimaraton	1.36.54	Arto Nieminen	Stockholm SWE	9.6.2001
maraton	3.23.52	Arto Nieminen	Stockholm SWE	3.6.2000
3000 m ej	13.44,57	Risto Karasmaa	Helsinki/V	17.8.2004
100 m aj	18,63	Esa Paukku	Lohja	9.7.2017
400 m aj	78,46	Risto Karasmaa	Helsinki/V	20.7.2004
korkeus	147	Tom Koskikallio	Tampere	2.7.2010
	147	Tuomo Sallantaus	Helsinki/E	10.7.2013
seiväs	280	Esa Paukku	Laukaa	16.7.2017
pituus	474	Esa Paukku	Laukaa	15.7.2017
3-loikka	10.79	Esa Paukku	Lohja	9.7.2017
kuula	10.43	Esa Paukku	Turnhout BEL	26.8.2017
kiekko	36.27	Esa Heinonen	Helsinki/Pu	25.9.2016
painonheitto	11.58	Esa Paukku	Helsinki/E	9.4.2017
moukari	35.34	Kari Simonen	Vantaa/M	7.8.1997
keihäs	39.18	Esa Paukku	Laukaa	16.7.2017
heittoviisiottelu	2727	Esa Paukku	Helsinki/Pu	25.9.2016
		34.15 10.13 31.81 37.63 11.37		
10-ottelu	4721	Esa Paukku	Laukaa	16.7.2017
		14,49 474 10.09 142 77,19 18,73 31.36 280 39.18 6.23,95		
10 km kävely				
20 km kävely				
4x100 m				
4x400 m				
4x1500 m				
1000 m viesti				
HALLIENNÄTYKSET				
60 m	8,88	Esa Paukku	Helsinki	8.4.2017
200 m	30,59	Esa Paukku	Helsinki	9.4.2017
400 m	73,32	Esa Paukku	Helsinki	8.4.2017
800 m	2.51,81	Esa Paukku	Helsinki	8.4.2017
1500 m	5.59,71	Esa Paukku	Helsinki	9.4.2017
3000 m	13.06,58	Esa Paukku	Helsinki	10.4.2016
60 m aj	10,66	Esa Paukku	Tampere	10.4.2016
korkeus	151	Esa Paukku	Helsinki	8.4.2017
seiväs	285	Esa Paukku	Helsinki	16.2.2017
pituus	487	Esa Paukku	Helsinki	16.2.2017
3-loikka	10.83	Esa Paukku	Helsinki	9.4.2017
kuula	10.83	Esa Paukku	Tampere	2.4.2017
painonheitto	10.58	Veli Saarela	Helsinki/M	14.2.2009
5-ottelu	2728	Esa Paukku	Tampere	2.4.2017
		10,68 468 10.83 145 4.01,65		

7-ottelu 3432 Esa Paukku Helsinki 9.4.2017

8,88 484 10.17 151 10,66 280 3.59,8h

3000 m kävely

M55

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m 14,36 Risto Karasmaa Helsinki/E 26.5.2008

200 m 31,34 Risto Karasmaa Leiden NED 16.9.2007

400 m 66,41 Risto Karasmaa Helsinki/E 28.5.2008

800 m 2.49,55 Risto Karasmaa Leiden NED 15.9.2007

1500 m 5.37,78 Risto Karasmaa Helsinki/V 16.5.2005

3000 m 12.53,3h Risto Karasmaa Helsinki/E 19.10.2005

5000 m 22.38,07 Risto Karasmaa Ylistaro 9.9.2006

10000 m 49.52,65 Risto Karasmaa Ylistaro 10.9.2006

10 km tiejuoksu 46.05 Risto Karasmaa Vantaa 12.11.2005

puolimaraton 1.42.34 Risto Karasmaa Hamina 16.4.2005

maraton 3.37.38 Arto Nieminen Stockholm SWE 14.6.2003

3000 m ej 14.16,88 Risto Karasmaa Ylistaro 9.9.2006

100 m aj 20,38 Risto Karasmaa Helsinki/E 21.9.2008

400 m aj 79,30 Risto Karasmaa Helsinki/V 5.7.2005

korkeus 130 Risto Karasmaa Järvenpää 24.6.2008

seiväs 230 Risto Karasmaa Helsinki/E 2.7.2006

pituus 457 Risto Karasmaa Helsinki/Pu 14.9.2008

3-loikka 9.40 Risto Karasmaa Jyväskylä 26.8.2007

kuula 10.49 Bror Westerberg Vantaa/Hi 17.6.1991

kiekko 31.08 Jouko Kuossari Helsinki/E 27.9.2009

moukari 28.05 Kari Simonen Helsinki/E 16.9.2002

keihäs 32.75 Taisto Turkki Vantaa/M 27.8.2000

heittoviisiottelu 2360 Kari Simonen Helsinki/E 16.9.2002

28.05 9.00 25.50 22.59 11.16

10-ottelu 4561 Risto Karasmaa Helsinki/E 21.9.2008

14,76 439 7,89 127 68,28 20,38 24,92 226 29.34 6.18,0h

10 km kävely

20 km kävely

4x100 m

4x400 m

4x1500 m

1000 m viesti

HALLIENNÄTYKSET

60 m 8,91 Risto Karasmaa Helsinki 7.2.2009

200 m 30,25 Risto Karasmaa Helsinki 25.11.2006

400 m 70,35 Risto Karasmaa Helsinki 30.3.2008

800 m 2.50,53 Risto Karasmaa Helsinki 30.3.2008

1500 m 6.10,4h Risto Karasmaa Helsinki 1.4.2007

3000 m 12.20,2h Bror Westerberg Otaniemi 10.4.1990

60 m aj 11,23 Risto Karasmaa Helsinki 14.1.2007

korkeus 132 Risto Karasmaa Helsinki 13.1.2007

seiväs 235 Risto Karasmaa Helsinki 1.4.2007

pituus 479 Risto Karasmaa Jyväskylä 11.2.2007

3-loikka 9.16 Risto Karasmaa Helsinki 1.4.2007

kuula 9.06 Veli Saarela Helsinki 14.1.2010

painonheitto 10.53 Kari Simonen Helsinki 19.2.2006

5-ottelu 2819 Risto Karasmaa Helsinki 14.1.2007

11,23 460 8.44 129 3.39,27

7-ottelu 3816 Risto Karasmaa Helsinki 14.1.2007

8,97 454 8.44 132 11,23 230 3.39,27

3000 m kävely

M60

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	15,06	Risto Karasmaa	Vantaa/Hi	25.5.2011
200 m	30,98	Risto Karasmaa	Vantaa/Hi	11.5.2011
400 m	72,51	Risto Karasmaa	Asikkala	16.7.2011
800 m	3.05,41	Risto Karasmaa	Lisse NED	20.8.2011
1500 m	6.16,80	Risto Karasmaa	Asikkala	17.7.2011
3000 m	14.42,51	Risto Karasmaa	Yeovil GBR	25.8.2013
5000 m	24.56,76	Risto Karasmaa	Yeovil GBR	24.8.2013
10000 m	50.53,97	Risto Karasmaa	Vantaa/Hi	5.9.2012
10 km tiejuoksu	50.54	Risto Karasmaa	Vantaa	20.3.2010
puolimaraton	1.51.00	Arto Nieminen	Helsinki	12.5.2007
maraton	4.10.02	Arto Nieminen	Helsinki	18.8.2007

2000 m ej

100 m aj

300 m aj

korkeus	127	Taisto Turkki	Kalajoki	17.6.2005
seiväs	210	Risto Karasmaa	Löwenberg GER	4.7.2010
pituus	461	Risto Karasmaa	Vantaa/Hi	11.5.2011
3-loikka	9.24	Taisto Turkki	Vantaa/Hi	1.6.2003
kuula	10.87	Jorma Rossi	Vantaa/Hi	1.6.2014
kiekko	40.29	Jouko Kuossari	Helsinki/E	17.7.2011
painonheitto	12.08	Taisto Turkki	Helsinki/E	4.10.2005
moukari	29.65	Risto Karasmaa	Helsinki/E	21.7.2014
keihäs	41.92	Taisto Turkki	Mikkeli	27.7.2002
heittoviisiottelu	2855	Taisto Turkki	Helsinki/E	4.10.2005

10-ottelu	4284	Risto Karasmaa	Lisse NED	21.8.2011
		28.59 9.05 33.25 38.48 12.08		
		15,43 426 8,14 121 76,36 21,65 25,32 200 26,86 6.47,77		

10 km kävely

20 km kävely

4x100 m

4x400 m

4x1500 m

1000 m viesti

HALLIENNÄTYKSET

60 m	9,26	Jukka Selenius	Helsinki	2.3.2013
200 m	31,77	Risto Karasmaa	Helsinki	16.12.2010
400 m	72,19	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2011
800 m	3.00,98	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2011
1500 m	6.33,17	Risto Karasmaa	Helsinki	11.4.2010
3000 m	14.24,24	Risto Karasmaa	Helsinki	6.4.2013
60 m aj	11,46	Risto Karasmaa	Helsinki	10.4.2011
korkeus	127	Risto Karasmaa	Helsinki	19.2.2012
seiväs	220	Risto Karasmaa	Helsinki	10.4.2011
pituus	453	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2011
3-loikka	8.75	Risto Karasmaa	Helsinki	20.2.2012
kuula	9.61	Taisto Turkki	Kuopio	23.2.2003
painonheitto	11.97	Taisto Turkki	Tampere	10.2.2002

5-ottelu

7-ottelu	3582	Risto Karasmaa	Helsinki	10.4.2011
		9,44 453 8.53 120 11,46 220 4.27,0h		

3000 m kävely

M65**ULKORATAENNÄTYKSET**

100 m	15,57	Risto Karasmaa	Kirkkonummi/V	10.5.2016
200 m	32,03	Risto Karasmaa	Kirkkonummi/V	17.5.2016
400 m	75,09	Risto Karasmaa	Helsinki/E	29.5.2016
800 m				
1500 m				
3000 m				
5000 m	26.14,72	Risto Karasmaa	Delft NED	19.9.2015
10000 m	52.30,02	Risto Karasmaa	Helsinki/E	9.9.2015
10 km tiejuoksu				
puolimaraton				
maraton				
2000 m ej				
100 m aj				
300 m aj				
korkeus	115	Risto Karasmaa	Helsinki/E	23.8.2017
seiväs				
pituus	421	Taisto Turkki	Salo	6.5.2006
3-loikka	8.57	Taisto Turkki	Salo	6.5.2006
kuula	11.41	Bror Westerberg	Vantaa/Hi	3.6.2001
kiekko	35.18	Jouko Kuossari	Helsinki/E	30.5.2018
painonheitto	11.32	Taisto Turkki	Salo	6.5.2006
moukari	27.45	Risto Karasmaa	Helsinki/E	13.6.2016
keihäs	41.04	Taisto Turkki	Vihti	27.5.2007
heittoviisiottelu	2938	Taisto Turkki	Jalasjärvi	27.8.2006
		23.91 9.04 30.73 38.06 10.90		
10-ottelu	2650	Risto Karasmaa	Delft NED	20.9.2015
		15,90 384 7.90 100 DNF DNF 23.27 NH 22.61 DNF		
10 km kävely				
20 km kävely				
4x100 m				
4x400 m				
4x1500 m				
1000 m viesti				

HALLIENNÄTYKSET

60 m	9,44	Risto Karasmaa	Helsinki	23.4.2015
200 m	32,57	Risto Karasmaa	Helsinki	23.1.2016
400 m	79,27	Risto Karasmaa	Helsinki	8.4.2017
800 m	3.26,92	Risto Karasmaa	Helsinki	8.4.2017
1500 m	7.49,38	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2017
3000 m	17.01,67	Risto Karasmaa	Helsinki	8.4.2017
60 m aj	12,93	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2017
korkeus	126	Taisto Turkki	Helsinki	18.2.2006
seiväs	220	Risto Karasmaa	Helsinki	6.3.2017
pituus	432	Taisto Turkki	Helsinki	18.2.2006
3-loikka	9.13	Taisto Turkki	Kuortane	18.2.2007
kuula	8.74	Kari Simonen	Helsinki	12.1.2012
painonheitto	12.04	Taisto Turkki	Helsinki	19.2.2006
5-ottelu	2117	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2017
		12,93 351 8.03 109 5.07,8h		
7-ottelu	2979	Risto Karasmaa	Helsinki	9.4.2017
		9,88 351 8.03 109 12,93 180 5.07,8h		
3000 m kävely				

M70-90 vain lajit, joissa on voimassaoleva ennätys**M70****ULKORATAENNÄTYKSET**

kuula	8.67	Kari Simonen	Helsinki/E	30.9.2017
kiekko	21.78	Kari Simonen	Helsinki/E	23.9.2017
painonheitto	11.77	Kari Simonen	Helsinki/E	30.9.2017
moukari	26.44	Kari Simonen	Helsinki/E	30.9.2017
keihäs	16.36	Kari Simonen	Helsinki/E	30.9.2017
heittoviisiottelu	2362	Kari Simonen	Helsinki/E	30.9.2017

26.44 8.67 21.51 16.36 11.77

HALLIENNÄTYKSET

200 m	38,96	Rauno Hilkku	Helsinki	10.4.2011
kuula	9.12	Kari Simonen	Helsinki	8.4.2017
painonheitto	6.89	Jouko Selenius	Helsinki	10.4.2016

M75**ULKORATAENNÄTYKSET**

kuula	8.35	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	8.6.2013
kiekko	23.21	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	25.9.2013
painonheitto	8.75	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	25.9.2013
moukari	22.76	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	25.9.2013
keihäs	28.15	Kalle Karhe	Salo	7.5.2011
heittoviisiottelu	2575	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	24.9.2014

22,76 8,18 23,21 23,51 8,75

HALLIENNÄTYKSET

kuula	8.83	Kalle Karhe	Helsinki	26.11.2011
kiekko	22.82	Kalle Karhe	Helsinki/PM	14.1.2013

M80**ULKORATAENNÄTYKSET**

kuula	9.07	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	24.9.2014
kiekko	25.28	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	24.9.2014
painonheitto	12.53	Kalle Karhe	Helsinki/E	27.6.2015
moukari	27.06	Kalle Karhe	Hollola	11.6.2016
keihäs	25.52	Kalle Karhe	Vantaa/Hi	1.6.2014
heittoviisiottelu	3294	Kalle Karhe	Helsinki/Pu	24.9.2014

25.27 9.07 25.28 24.90 10.24

HALLIENNÄTYKSET

kuula	9.53	Kalle Karhe	Helsinki	29.11.2014
painonheitto	12.41	Kalle Karhe	Jyväskylä	7.3.2015

M85**ULKORATAENNÄTYKSET**

kuula	4.19	Erik Fagerroos	Vantaa/M	5.9.1998
kiekko	9.45	Erik Fagerroos	Hyvinkää	1.7.2000
painonheitto	5.25	Erik Fagerroos	Vantaa/M	5.9.1998
moukari	8.82	Erik Fagerroos	Vantaa/M	5.9.1998
keihäs	9.28	Erik Fagerroos	Hyvinkää	1.7.2000
heittoviisiottelu	1179	Erik Fagerroos	Vantaa/M	5.9.1998

7.88 4.19 8.51 8.98 5.25

M90**ULKORATAENNÄTYKSET**

kuula	2.86	Erik Fagerroos	Helsinki/E	22.9.2002
kiekko	6.49	Erik Fagerroos	Helsinki/E	22.9.2002
moukari	3.76	Erik Fagerroos	Helsinki/E	22.9.2002
keihäs	7.42	Erik Fagerroos	Helsinki/E	22.9.2002
heittoviisiottelu	649	Erik Fagerroos	Helsinki/E	22.9.2002

3.76 2.86 6.49 7.42 NM