

## HELSINGIN TARMON YLEISURHEILUENNÄTYKSET

Viralliset lajit naiset 30-95, ulkorata- ja halliennätykset eroteltuna

h = käsiajanotto, yp (halliennätyksissä) = yli 200 m rata kierros

### N30

#### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m

200 m

400 m

800 m

1500 m 7.17,6h Maritta Simonen Helsinki/E 26.9.1982

3000 m 13.46,4h Liisa Kaljunen Helsinki/E 6.6.1982

5000 m

10000 m

10 km tiejuoksu 69.22 Marina Selenius Helsinki 5.5.2012

puolimaraton 2.24.29 Marina Selenius Helsinki 5.5.2012

maraton 4.13.15 Virpi Kalakoski Vantaa 1.10.2000

2000 m ej

100 m aj

400 m aj

korkeus 130 Regina Marjanen 1951

seiväs

pituus 466 Regina Marjanen Hyvinkää 6.9.1950

3-loikka

kuula 9.90 Regina Marjanen Wien AUT 16.7.1950

kiekko 29.40 Regina Marjanen Wien AUT 16.7.1950

painonheitto

moukari 17.71 Heidi Toivio Helsinki/E 23.9.1999

keihäs 17.52 Heidi Toivio Helsinki/E 23.9.1999

heittoviisiottelu

7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m 11,38 Marina Selenius Helsinki 22.4.2013

200 m

400 m

800 m

1500 m

3000 m

60 m aj

korkeus

seiväs

pituus 294 Marina Selenius Helsinki 22.4.2013

3-loikka

kuula 5.45 Marina Selenius Helsinki 22.4.2013

painonheitto

5-ottelu

### N35

#### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m 15,86 Heidi Toivio Lohja 10.6.2003

200 m

400 m 91,1h Paula Pulkkinen Helsinki/V 23.9.2006

800 m

1500 m 8.21,1h Paula Pulkkinen Helsinki/V 24.9.2006

3000 m

5000 m

10000 m				
10 km tiejuoksu	47.11	Virpi Kalakoski	Espoo	31.5.2001
puolimaraton	1.43.30	Virpi Kalakoski	Helsinki	11.5.2002
maraton	3.46.59	Virpi Kalakoski	Helsinki	18.8.2001
2000 m ej				
100 m aj				
400 m aj				
korkeus	107	Paula Pulkkinen	Helsinki/V	23.9.2006
seiväs				
pituus	376	Heidi Toivio	Helsinki/E	19.6.2002
3-loikka				
kuula	8.26	Heidi Toivio	Lohja	10.6.2003
kiekko	22.34	Satu Hakala	Helsinki/O	30.8.2011
painonheitto	5.65	Satu Hakala	Helsinki/E	23.9.2010
moukari	11.57	Satu Hakala	Helsinki/E	23.9.2010
keihäs	21.18	Satu Hakala	Helsinki/Pu	27.9.2011
heittoviisiottelu	1264	Satu Hakala	Helsinki/E	23.9.2010
		11.57 6.38 17.81 20.06 5.65		

#### 7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m	10,04	Satu Hakala	Helsinki	9.4.2011
200 m				
400 m				
800 m				
1500 m				
3000 m				
60 m aj				
korkeus				
seiväs				
pituus	358	Satu Hakala	Helsinki	9.4.2011
3-loikka	7.25	Satu Hakala	Helsinki	10.2.2011
kuula	7.72	Hanna Salo	Helsinki	12.11.2009
painonheitto				
5-ottelu				

#### N40

#### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	16,20	Maritta Simonen	Virrat	18.7.1993
200 m	33,99	Maritta Simonen	Virrat	17.7.1993
400 m				
800 m				
1500 m				
3000 m				
5000 m				
10000 m				
10 km tiejuoksu				
puolimaraton				
maraton				
2000 m ej				
80 m aj				
400 m aj				
korkeus	115	Maritta Simonen	Virrat	17.7.1993
seiväs				
pituus	346	Ulla Kostiainen	Vantaa/M	31.8.1993
3-loikka	7.01	Ulla Kostiainen	Vantaa/M	7.9.1993
kuula				
kiekko	16.44	Maritta Simonen	Virrat	18.7.1993
painonheitto	4.16	Jaana HUUHTANEN	Helsinki/E	25.9.2008
moukari	11.59	Jaana HUUHTANEN	Helsinki/E	25.9.2008

keihäs  
heittoviisiottelu 859 Jaana Huuhtanen Helsinki/E 25.9.2008  
11.59 5.23 11.55 8.84 4.16

7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m 11,05 Virpi Ahokas Helsinki 23.4.2015

200 m

400 m

800 m

1500 m

3000 m

60 m aj

korkeus

seiväs

pituus 271 Virpi Ahokas Helsinki 23.4.2015

3-loikka

kuula 6.37 Virpi Ahokas Helsinki 15.12.2017

painonheitto

5-ottelu

N45

#### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m

200 m

400 m

800 m

1500 m

3000 m

5000 m

10000 m

10 km tiejuoksu

puolimaraton 1.44.05 Kirsti Skurnik Tuusula 28.4.2012

maraton 3.49.54 Kirsti Skurnik Tuusula 14.5.2011

2000 m ej

80 m aj

400 m aj

korkeus

seiväs

pituus

3-loikka

kuula 8.48 Raija Harjunen Helsinki/E 23.9.1997

kiekko 17.63 Ulla Kaasinen Kangasala 21.8.2005

painonheitto 6.67 Ulla Kaasinen Kangasala 21.8.2005

moukari 18.95 Raija Harjunen Vantaa/M 5.9.1998

keihäs 24.58 Ulla Kaasinen Kangasala 21.8.2005

heittoviisiottelu 1947 Ulla Kaasinen Kangasala 21.8.2005

18.46 6.67 17.63 24.58 6.65

7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m

200 m

400 m

800 m

1500 m

3000 m

60 m aj

korkeus

seiväs

pituus				
3-loikka				
kuula	5,98	Petra Kopra	Helsinki	12.2.2016
painonheitto				
5-ottelu				

#### N50

##### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	17,49	Virve Riikonen	Vantaa/Hi	21.5.2017
200 m	38,88	Virve Riikonen	Kirkkonummi/V	22.9.2018
400 m				
800 m	3.49,79	Virve Riikonen	Kirkkonummi/V	23.9.2018
1500 m				
3000 m				
5000 m				
10000 m				
10 km tiejuoksu	49.23	Kirsti Skurnik	Jyväskylä	13.9.2014
puolimaraton	1.41.20	Kirsti Skurnik	Helsinki	3.8.2014
maraton	3.45.07	Kirsti Skurnik	Jyväskylä	13.9.2014
2000 m ej				
80 m aj	18,19	Virve Riikonen	Helsinki/E	20.5.2017
400 m aj				
korkeus	109	Virve Riikonen	Helsinki/E	20.5.2017
seiväs				
pituus	346	Virve Riikonen	Vantaa/Hi	21.5.2017
3-loikka	7.47	Virve Riikonen	Helsinki/E	19.8.2018
kuula	7.26	Raija Harjunen	Vantaa/M	27.8.2000
kiekko	16.76	Raija Harjunen	Vantaa/M	27.8.2000
painonheitto	7.16	Raija Harjunen	Helsinki/E	16.9.2002
moukari	21.20	Raija Harjunen	Vantaa/M	27.8.2000
keihäs	16.94	Raija Harjunen	Vantaa/M	27.8.2000
heittoviisiottelu	1913	Raija Harjunen	Vantaa/M	27.8.2000
		21.20 7.26 16.76 16.94 6.63		
7-ottelu	1982	Virve Riikonen	Kirkkonummi/V	23.9.2018
		18,96 109 5.82 38,88 323 10.09 3.49,79		

##### HALLIENNÄTYKSET

60 m	10,69	Virve Riikonen	Helsinki	14.4.2018
200 m	38,09	Virve Riikonen	Helsinki	15.4.2018
400 m	95,30	Virve Riikonen	Helsinki	14.4.2018
800 m	3.32,35	Virve Riikonen	Helsinki	7.2.2016
1500 m	8.04,17	Virve Riikonen	Helsinki	15.4.2018
3000 m	17.46,51	Virve Riikonen	Helsinki	14.4.2018
60 m aj	13,20	Virve Riikonen	Helsinki	12.2.2017
korkeus	118	Virve Riikonen	Helsinki	15.12.2016
seiväs	130	Virve Riikonen	Helsinki	15.4.2018
pituus	362	Virve Riikonen	Tampere	17.2.2018
3-loikka	7.22	Virve Riikonen	Helsinki	15.4.2018
kuula	6.43	Virve Riikonen	Helsinki	18.2.2016
painonheitto	5.56	Virve Riikonen	Helsinki	15.4.2018
5-ottelu	1917	Virve Riikonen	Helsinki	27.4.2017
		13,28 112 6.30 334 3.45,80		

#### N55

##### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m				
200 m	50,65	Raija Mäkipää	Helsinki/E	23.7.2013
400 m				
800 m	5.25,51	Raija Mäkipää	Helsinki/E	23.7.2013
1500 m				
3000 m				
5000 m				

10000 m				
10 km tiejuoksu				
puolimaraton				
maraton				
2000 m ej				
80 m aj				
400 m aj				
korkeus	95	Raija Mäkipää	Mikkeli	29.7.2011
seiväs				
pituus	247	Suvi Sajaniemi	Helsinki/O	17.9.2013
3-loikka				
kuula	7.41	Raija Mäkipää	Kouvola/K	9.7.2011
kiekko				
painonheitto	7.84	Raija Harjunen	Helsinki/E	23.5.2006
moukari	20.37	Raija Harjunen	Helsinki/E	24.9.2005
keihäs	18.74	Raija Mäkipää	Oulu	4.8.2012
heittoviisiottelu	1831	Raija Harjunen	Jalasjärvi	27.8.2006
		18.68 6.76 16.18 13.30 6.39		

#### 7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m	15,95	Teija Puroila	Helsinki	23.4.2015
200 m				
400 m				
800 m	4.57,20	Suvi Sajaniemi	Helsinki	12.2.2012
1500 m				
3000 m				
60 m aj				
korkeus	97	Raija Mäkipää	Helsinki	12.2.2012
	97	Suvi Sajaniemi	Helsinki	12.2.2012
seiväs				
pituus	253	Suvi Sajaniemi	Helsinki	19.1.2012
3-loikka				
kuula	7.04	Raija Mäkipää	Helsinki	10.11.2011
painonheitto	7.44	Raija Harjunen	Helsinki	1.4.2007
5-ottelu	910	Raija Mäkipää	Helsinki	12.2.2012
		DNF 97 6.80 205 5.05,28		

#### N60

#### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	22,87	Raija Mäkipää	Vantaa/Hi	2.6.2013
200 m	44,29	Raija Harjunen	Helsinki/E	24.7.2012
400 m				
800 m				
1500 m				
3000 m				
5000 m				
10000 m				
10 km tiejuoksu				
puolimaraton				
maraton				
2000 m ej				
80 m aj				
400 m aj				
korkeus	98	Raija Harjunen	Helsinki/E	23.7.2013
seiväs				
pituus	188	Raija Harjunen	Helsinki/E	24.7.2012
3-loikka				
kuula	7.21	Raija Mäkipää	Jyväskylä	10.8.2014
kiekko	19.81	Raija Mäkipää	Jyväskylä	10.8.2014

painonheitto	8.43	Raija Mäkipää	Kangasala	6.9.2014
moukari	20.20	Raija Harjunen	Mikkeli	29.7.2011
keihäs	20.47	Raija Mäkipää	Kuhmoinen	23.7.2016
heittoviisiottelu	2261	Raija Mäkipää	Turku	9.9.2017
		16.27 6.76 17.60 17.59 7.88		

#### 7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m	14,44	Raija Mäkipää	Helsinki	12.12.2013
200 m				
400 m				
800 m	5.14,94	Raija Harjunen	Helsinki	12.2.2012
1500 m				
3000 m				
60 m aj				
korkeus	97	Raija Harjunen	Helsinki	2.3.2013
seiväs				
pituus	218	Raija Harjunen	Helsinki	19.1.2012
3-loikka	5.27	Raija Harjunen	Helsinki	11.3.2010
kuula	7.24	Raija Mäkipää	Helsinki	18.2.2016
painonheitto	8.31	Raija Mäkipää	Tampere	21.2.2016
5-ottelu	922	Raija Harjunen	Helsinki	12.2.2012
		DNF 94 6.53 151 5.14,94		

#### N65

#### ULKORATAENNÄTYKSET

100 m				
200 m				
400 m				
800 m				
1500 m				
3000 m				
5000 m				
10000 m				
10 km tiejuoksu				
puolimaraton				
maraton				
2000 m ej				
100 m aj				
400 m aj				
korkeus	91	Raija Mäkipää	Kuhmoinen	14.7.2018
seiväs				
pituus	224	Raija Harjunen	Helsinki/O	9.9.2014
3-loikka				
kuula	6.46	Raija Mäkipää	Helsinki/E	19.8.2018
kiekko	16.07	Raija Mäkipää	Harjavalta	11.8.2018
painonheitto	7.44	Raija Harjunen	Jyväskylä	8.3.2014
moukari	18.78	Raija Harjunen	Helsinki/E	14.9.2015
keihäs	19.82	Raija Mäkipää	Helsinki/E	17.8.2018
heittoviisiottelu	2165	Raija Harjunen	Helsinki/Pu	26.9.2015
		18.71 6.13 13.30 11.52 7.08		

#### 7-ottelu

#### HALLIENNÄTYKSET

60 m	13,30	Raija Harjunen	Helsinki	24.4.2014
200 m				
400 m				
800 m				
1500 m				
3000 m				

<b>60 m aj</b>				
<b>korkeus</b>	<b>93</b>	<b>Raija Harjunen</b>	<b>Helsinki</b>	<b>11.2.2017</b>
<b>seiväs</b>				
<b>pituus</b>	<b>225</b>	<b>Raija Harjunen</b>	<b>Helsinki</b>	<b>24.4.2014</b>
<b>kuula</b>	<b>7.02</b>	<b>Raija Mäkipää</b>	<b>Tampere</b>	<b>17.2.2018</b>
<b>painonheitto</b>	<b>7.60</b>	<b>Raija Harjunen</b>	<b>Tampere</b>	<b>18.2.2018</b>
<b>5-ottelu</b>				

**N70-95 vain lajit, joissa on voimassaoleva ennätys**

**N70**

**HALLIENNÄTYKSET**

**kuula 4.68 Marja-Leena Perälä Helsinki 12.3.2009**

**N75**

**ei tuloksia**

**N80**

**ei tuloksia**

**N85**

**ULKORATAENNÄTYKSET**

**kuula 4.60 Sirkka Rannema Helsinki/E 4.6.2006**

**N90**

**ULKORATAENNÄTYKSET**

**kuula 4.47 Sirkka Rannema Helsinki/E 10.8.2008**

**kiekko 8.85 Sirkka Rannema Turku 12.8.2007**

**painonheitto 2.63 Sirkka Rannema Helsinki/Pu 27.9.2011**

**moukari 1.82 Sirkka Rannema Helsinki/Pu 27.9.2011**

**keihäs 6.68 Sirkka Rannema Vantaa/Hi 6.6.2010**

**heittoviisiottelu 1156 Sirkka Rannema Helsinki/Pu 27.9.2011**

**1.82 2.95 4.53 4.17 2.63**

**HALLIENNÄTYKSET**

**kuula 4.19 Sirkka Rannema Helsinki 14.1.2010**

**N95**

**ULKORATAENNÄTYKSET**

**kuula 2.07 Sirkka Rannema Helsinki/Pu 27.5.2012**

**kiekko 2.84 Sirkka Rannema Helsinki/Pu 27.5.2012**

**HALLIENNÄTYKSET**

**kuula 2.30 Sirkka Rannema Helsinki 12.1.2012**