

HELSINGIN TARMON YLEISURHEILUENNÄTYKSET

Viralliset lajit naiset-tytöt 14, ulkorata- ja halliennätykset eroteltuna

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

NAISET

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	12,72	Silja Laaksonen	Espoo/Le	20.8.2017
200 m	26,46	Silja Laaksonen	Riihimäki	9.9.2017
400 m	62,67	Silja Laaksonen	Kerava	11.9.2016
800 m	2.32,58	Venla Turakainen	Espoo/Le	3.6.2018
1000 m	3.26,49	Venla Turakainen	Mäntsälä	2.8.2016
1500 m	5.13,68	Jonna Karasmaa	Helsinki/OS	5.8.2005
2000 m	7.37,91	Venla Turakainen	Orimattila	2.8.2015
3000 m	11.25,72	Venla Turakainen	Vantaa/Hi	11.7.2018
5000 m	19.57,28	Jonna Karasmaa	Janakkala	27.6.2005
10000 m	51.45,3h	Jonna Karasmaa	Laitila	3.10.2004
5 km tiejuoksu	21.48	Jonna Karasmaa	Vantaa	17.4.2004
10 km tiejuoksu	43.27	Jonna Karasmaa	Hämeenlinna	2.4.2005
puolimaraton	1.40.19	Jonna Karasmaa	Hamina	16.4.2005
maraton	3.45.07	Kirsti Skurnik	Jyväskylä	13.9.2014
tunninjuoksu	10481	Jonna Karasmaa	Helsinki/E	12.10.2000
3000 m ej	12.18,42	Jonna Karasmaa	Kerava	28.5.2005
100 m aj	17,13	Tarja Löfman	Helsinki/OS	19.5.1977
400 m aj	73,89	Silja Laaksonen	Tuusula	15.7.2015
korkeus	170	Nina Karasmaa	Vantaa/M	10.7.1982
seiväs	268	Elisa Hyry	Helsinki/E	28.6.2018
pituus	540	Nina Karasmaa	Helsinki/E	5.7.1983
3-loikka	9.87	Sanna Heinonen	Riihimäki	6.7.2016
kuula	10.55	Regina Marjanen	Helsinki/O	5.8.1948
kiekko	33.23	Taina Tele	Helsinki/E	17.6.1956
moukari	41.33	Eva-Lotta Vendla	Helsinki/E	10.9.2018
keihäs	38.05	Sanna Heinonen	Vantaa/Hi	12.7.2016
7-ottelu	4065	Nina Karasmaa	Helsinki/E	17.6.1983

17,1h 160 9.82 27,4h 516 29.74 2.44,9h

5000 m kävely

10 km kävely

20 km kävely

4x100 m 53,50 N Tampere 8.7.2017

Sanna Heinonen, Silja Laaksonen, Christelle Kizola, Sofia Tabit

4x400 m 4.42,55 N19 Porvoo 15.8.2018

Sara Hekkala, Silja Laaksonen, Yalda Amini, Sofia Tabit

4x800 m 11.56,35 T15 Helsinki/E 21.5.2014

Elsa Kattainen, Eveliina Alanko, Lia Catania, Silja Laaksonen

1000 m viesti 2.38,3h N18 Turku 15.8.1980

Riikka Ehrukainen, Katja Penninkilampi, Jaana Stade, Inka Romo

3x3000 m kävely

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,02	Silja Laaksonen	Tampere	12.2.2017
200 m	26,30	Silja Laaksonen	Helsinki	4.2.2017
400 m	62,24	Silja Laaksonen	Helsinki	22.1.2017
800 m	2.36,5h	Sirpa Malinen	Turku	26.2.1977
	yp 2.36,50	Venla Turakainen	Espoo/A	5.12.2017
1500 m	5.21,88	Jonna Karasmaa	Helsinki	6.2.2005
3000 m	12.55,77	Emma Mononen	Helsinki	1.2.2014
	yp 11.43,66	Venla Turakainen	Joensuu	21.1.2018
60 m aj	9,86	Tarja Löfman	Turku	26.2.1977
300 m aj	yp			

korkeus	167	Nina Karasmaa	Turku	4.3.1982
seiväs	285	Elisa Hyry	Helsinki	16.2.2017
pituus	508	Nina Karasmaa	Turku	5.3.1982
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015
kuula	8.94	Eva-Lotta Vendla	Helsinki	27.1.2018
5-ottelu	2784	Nina Karasmaa	Turku	5.3.1982

10,68 8.38 167 508 2.58,87

3000 m kävely				
4x200 m	2.06,29	N17	Helsinki	7.2.2013
		Lia Catania, Pauliina Alanko, Silja Laaksonen, Eva-Lotta Vendla		

N22

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	12,72	Silja Laaksonen	Espoo/Le	20.8.2017
200 m	26,46	Silja Laaksonen	Riihimäki	9.9.2017
400 m	62,67	Silja Laaksonen	Kerava	11.9.2016
800 m	2.32,58	Venla Turakainen	Espoo/Le	3.6.2018
1000 m	3.26,49	Venla Turakainen	Mäntsälä	2.8.2016
1500 m	5.13,68	Jonna Karasmaa	Helsinki/OS	5.8.2005
3000 m	11.25,72	Venla Turakainen	Vantaa/hi	11.7.2018
5000 m	19.57,28	Jonna Karasmaa	Janakkala	27.6.2005
10000 m	51.45,3h	Jonna Karasmaa	Laitila	3.10.2004
5 km tiejuoksu	21.48	Jonna Karasmaa	Vantaa	17.4.2004
10 km tiejuoksu	43.27	Jonna Karasmaa	Hämeenlinna	2.4.2005
puolimaraton	1.40.19	Jonna Karasmaa	Hamina	16.4.2005
3000 m ej	12.18,42	Jonna Karasmaa	Kerava	28.5.2005
100 m aj	17,13	Tarja Löfman	Helsinki/OS	19.5.1977
400 m aj	73,89	Silja Laaksonen	Tuusula	15.7.2015
korkeus	155	Nina Karasmaa	Helsinki/E	23.8.1980
seiväs	255	Riina Schamarin	Helsinki	17.12.2009
pituus	496	Silja Laaksonen	Espoo/Le	21.5.2016
3-loikka	9.87	Sanna Heinonen	Riihimäki	6.7.2016
kuula	9.80	Anna Kotamäki	Helsinki/E	20.8.1950
kiekko	27.47	Sanna Heinonen	Helsinki/Pu	25.9.2016
moukari	41.33	Eva-Lotta Vendla	Helsinki/E	10.9.2018
keihäs	38.05	Sanna Heinonen	Vantaa/Hi	12.7.2016
7-ottelu	3442	Sanna Heinonen	Riihimäki	10.9.2017

18,69 148 9.37 29,11 492 34.68 3.09,12

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,02	Silja Laaksonen	Tampere	12.2.2017
200 m	26,30	Silja Laaksonen	Helsinki	4.2.2017
400 m	62,24	Silja Laaksonen	Helsinki	22.1.2017
800 m	2.36,5h	Sirpa Malinen	Turku	26.2.1977
	yp	Venla Turakainen	Espoo/A	5.12.2017
1500 m	5.21,88	Jonna Karasmaa	Helsinki	6.2.2005
3000 m	12.55,77	Emma Mononen	Helsinki	1.2.2014
	yp	Venla Turakainen	Joensuu	21.1.2018
60 m aj	9,86	Tarja Löfman	Turku	26.2.1977
300 m aj				
yp				
korkeus	165	Nina Karasmaa	Otaniemi	2.2.1980
seiväs	255	Riina Schamarin	Helsinki	17.12.2009
pituus	490	Silja Laaksonen	Tampere	13.2.2016
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015
kuula	8.94	Eva-Lotta Vendla	Helsinki	27.1.2018
5-ottelu	1390	Hilla Laakkonen	Helsinki	13.4.2015

12,64 106 6.10 392 3.03,25

3000 m kävely

N19

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	12,72	Silja Laaksonen	Espoo/Le	20.8.2017
200 m	26,46	Silja Laaksonen	Riihimäki	9.9.2017
400 m	62,67	Silja Laaksonen	Kerava	11.9.2016
800 m	2.32,58	Venla Turakainen	Espoo/Le	3.6.2018
1000 m	3.26,49	Venla Turakainen	Mäntsälä	2.8.2016
1500 m	5.13,68	Jonna Karasmaa	Helsinki/OS	5.8.2005
3000 m	11.25,72	Venla Turakainen	Vantaa/hi	11.7.2018
5000 m	19.57,28	Jonna Karasmaa	Janakkala	27.6.2005
5 km tiejuoksu	21.48	Jonna Karasmaa	Vantaa	17.4.2004
10 km tiejuoksu	43.27	Jonna Karasmaa	Hämeenlinna	2.4.2005
3000 m ej	12.18,42	Jonna Karasmaa	Kerava	28.5.2005
100 m aj	17,13	Tarja Löfman	Helsinki/OS	19.5.1977
400 m aj	73,89	Silja Laaksonen	Tuusula	15.7.2015
korkeus	151	Tarja Löfman	Helsinki/E	12.8.1975
seiväs	250	Elsa Kattainen	Helsinki/E	11.8.2015
pituus	496	Silja Laaksonen	Espoo/Le	21.5.2016
3-loikka	9.87	Sanna Heinonen	Riihimäki	6.7.2016
kuula	9.80	Anna Kotamäki	Helsinki/E	20.8.1950
kiekko	27.47	Sanna Heinonen	Helsinki/Pu	25.9.2016
moukari	41.33	Eva-Lotta Vendla	Helsinki/E	10.9.2018
keihäs	38.05	Sanna Heinonen	Vantaa/Hi	12.7.2016
7-ottelu	3442	Sanna Heinonen	Riihimäki	10.9.2017

18,69 148 9.37 29,11 492 34.68 3.09,12

5000 m kävely

10 km kävely

4x100 m	57,03	T15	Helsinki/E	4.6.2014
Mirella Kärkkäinen, Silja Laaksonen, Lia Catania, Eva-Lotta Vendla				
4x400 m	4.42,55	N19	Porvoo	15.8.2018
Sara Hekkala, Silja Laaksonen, Yalda Amini, Sofia Tabit				
3x800 m	8.32,0h	N16	Helsinki/V	30.5.1978
Mirja Kalevo, Marja-Leena Kuusniemi, Heidi Honkanen				

4x100 m aj

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,02	Silja Laaksonen	Tampere	12.2.2017	
200 m	26,30	Silja Laaksonen	Helsinki	4.2.2017	
400 m	62,24	Silja Laaksonen	Helsinki	22.1.2017	
800 m	2.38,4h	Inka Romo	Otaniemi	27.1.1979	
	yp	2.36,50	Venla Turakainen	Espoo/A	5.12.2017
1500 m	5.21,88	Jonna Karasmaa	Helsinki	6.2.2005	
3000 m	12.55,77	Emma Mononen	Helsinki	1.2.2014	
	yp	11.43,66	Venla Turakainen	Joensuu	21.1.2018
60 m aj	9,86	Tarja Löfman	Turku	26.2.1977	
300 m aj					
yp					
korkeus	151	Sanna Heinonen	Turku	26.2.2017	
seiväs	255	Riina Schamarin	Helsinki	17.12.2009	
pituus	490	Silja Laaksonen	Tampere	13.2.2016	
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015	
kuula	8.94	Eva-Lotta Vendla	Helsinki	27.1.2018	
5-ottelu	1390	Hilla Laakkonen	Helsinki	13.4.2015	

12,64 106 6.10 392 3.03,25

3000 m kävely

4x200 m	2.06,29	N17	Helsinki	7.2.2013
Lia Catania, Pauliina Alanko, Silja Laaksonen, Eva-Lotta Vendla				

N17

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	12,86	Silja Laaksonen	Vantaa/Hi	12.7.2016
200 m	27,32	Silja Laaksonen	Vantaa/Hi	11.7.2016
300 m	44,47	Silja Laaksonen	Espoo/Le	13.6.2015
400 m	62,67	Silja Laaksonen	Kerava	11.9.2016
800 m	2.38,22	Venla Turakainen	Kirkkonummi/V	8.8.2016
1000 m	3.26,49	Venla Turakainen	Mäntsälä	2.8.2016
1500 m	5.13,68	Jonna Karasmaa	Helsinki/OS	5.8.2005
3000 m	11.38,34	Jonna Karasmaa	Kerava	20.7.2005
5 km tiejuoksu	21.48	Jonna Karasmaa	Vantaa	17.4.2004
10 km tiejuoksu	43.27	Jonna Karasmaa	Hämeenlinna	2.4.2005
1500 m ej	5.44,67	Jonna Karasmaa	Helsinki/E	5.9.2005
2000 m ej				
100 m aj	17,13	Tarja Löfman	Helsinki/OS	19.5.1977
300 m aj	56,67	Pauliina Alanko	Helsinki/Pu	7.8.2013
400 m aj	73,89	Silja Laaksonen	Tuusula	15.7.2015
korkeus	151	Tarja Löfman	Helsinki/E	12.8.1975
seiväs	250	Elsa Kattainen	Helsinki/E	11.8.2015
pituus	496	Silja Laaksonen	Espoo/Le	21.5.2016
3-loikka	9.87	Sanna Heinonen	Riihimäki	6.7.2016
kuula	10.95	Eva-Lotta Vendla	Espoo/E	31.7.2014
kiekko	27.47	Sanna Heinonen	Helsinki/Pu	25.9.2016
moukari	44.03	Eva-Lotta Vendla	Helsinki/E	12.9.2016
keihäs	40.75	Sanna Heinonen	Vihti	14.7.2016
7-ottelu	2395	Jonna Karasmaa	Wien AUT	6.6.2005
		20,12 133 5.98 32,38 393 17.75 2.44,17		

5000 m kävely

10 km kävely

4x100 m 57,03 T15 Helsinki/E 4.6.2014
Mirella Kärkkäinen, Silja Laaksonen, Lia Catania, Eva-Lotta Vendla

4x300 m 3.11,7h N16 Helsinki/V 10.6.1975
Tea Tikka, Tarja Löfman, Seija Tuominen, Mirja Pyysiäinen

3x800 m 8.32,0h N16 Helsinki/V 30.5.1978
Mirja Kalevo, Marja-Leena Kuusniemi, Heidi Honkanen

4x100 m aj

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,23	Silja Laaksonen	Helsinki	5.3.2016
300 m	44,93	Silja Laaksonen	Helsinki	6.3.2016
800 m	2.38,4h	Inka Romo	Otaniemi	27.1.1979
	yp	2.36,50	Venla Turakainen	Espoo/A
1500 m	5.21,88	Jonna Karasmaa	Helsinki	6.2.2005
3000 m	12.55,77	Emma Mononen	Helsinki	1.2.2014
60 m aj	9,86	Tarja Löfman	Turku	26.2.1977
300 m aj	yp			
korkeus	149	Sanna Heinonen	Helsinki	30.12.2016
seiväs	255	Riina Schamarin	Helsinki	17.12.2009
pituus	490	Silja Laaksonen	Tampere	13.2.2016
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015
kuula	10.75	Sanna Heinonen	Helsinki	15.12.2016
5-ottelu	1885	Lia Catania	Helsinki	8.2.2015
		11,16 136 8.11 388 3.17,91		

3000 m kävely

4x200 m 2.06,29 N17 Helsinki 7.2.2013
Lia Catania, Pauliina Alanko, Silja Laaksonen, Eva-Lotta Vendla

N16

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	13,35	Silja Laaksonen	Espoo/Le	12.6.2015
200 m	28,09	Silja Laaksonen	Kirkkonummi/V	4.6.2015
300 m	44,47	Silja Laaksonen	Espoo/Le	13.6.2015
400 m	65,39	Silja Laaksonen	Janakkala	3.6.2015
800 m	2.38,22	Venla Turakainen	Kirkkonummi/V	8.8.2016
1000 m	3.26,49	Venla Turakainen	Mäntsälä	2.8.2016
1500 m	5.32,71	Jonna Karasmaa	Gateshead GBR	21.8.2004
3000 m	11.56,01	Jonna Karasmaa	Janakkala	29.6.2004
5 km tiejuoksu	21.48	Jonna Karasmaa	Vantaa	17.4.2004
10 km tiejuoksu	47.48	Venla Turakainen	Siuntio	18.4.2015
1500 m ej	5.51,56	Jonna Karasmaa	Lahti	14.8.2004
2000 m ej				
100 m aj	19,31	Silja Laaksonen	Delft NED	19.9.2015
300 m aj	56,67	Pauliina Alanko	Helsinki/Pu	7.8.2013
400 m aj	73,89	Silja Laaksonen	Tuusula	15.7.2015
korkeus	151	Tarja Löfman	Helsinki/E	12.8.1975
seiväs	250	Elsa Kattainen	Helsinki/E	11.8.2015
pituus	484	Tarja Löfman	Helsinki/E	24.6.1974
3-loikka	9.13	Iina Mitrukova	Helsinki/Pu	1.10.2016
kuula	10.95	Eva-Lotta Vendla	Espoo/E	31.7.2014
kiekko	25.22	Jaana Sopanen	Espoo/La	5.9.1975
moukari	44.03	Eva-Lotta Vendla	Helsinki/E	12.9.2016
keihäs	38.20	Sanna Heinonen	Vihti	2.7.2015
7-ottelu	2179	Silja Laaksonen	Delft NED	20.9.2015
		19,31 130 6.51 28,61 NM 14.15 3.02,89		

5000 m kävely

10 km kävely

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,38	Silja Laaksonen	Tampere	7.2.2015
300 m	45,44	Silja Laaksonen	Helsinki	1.2.2015
800 m	2.38,4h	Inka Romo	Otaniemi	27.1.1979
	yp 2.37,51	Venla Turakainen	Espoo/A	5.12.2016
1500 m	5.57,42	Venla Turakainen	Helsinki	31.1.2016
3000 m	12.55,77	Emma Mononen	Helsinki	1.2.2014
60 m aj	11,16	Lia Catania	Helsinki	8.2.2015
korkeus	145	Riitta Hämäläinen	Pajulahti	9.2.1975
seiväs	255	Riina Schamarin	Helsinki	17.12.2009
pituus	484	Silja Laaksonen	Helsinki	17.12.2015
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015
kuula	10.67	Eva-Lotta Vendla	Helsinki	28.4.2016
5-ottelu	1885	Lia Catania	Helsinki	8.2.2015
		11,16 136 8.11 388 3.17,91		

3000 m kävely

T15

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	13,53	Silja Laaksonen	Espoo/O	23.5.2014
300 m	45,95	Silja Laaksonen	Espoo/Le	15.6.2014
800 m	2.40,55	Venla Turakainen	Vantaa/M	2.6.2015
2000 m	7.37,91	Venla Turakainen	Orimattila	5.8.2015
1500 m ej	6.13,00	Jonna Karasmaa	Turku	12.7.2003
80 m aj	14,67	Elsa Kattainen	Helsinki/E	26.5.2015
300 m aj	57,75	Mirella Kärkkäinen	Helsinki/E	9.8.2014
korkeus	151	Tarja Löfman	Helsinki/E	12.8.1975
seiväs	250	Elsa Kattainen	Helsinki/E	11.8.2015
pituus	484	Tarja Löfman	Helsinki/E	24.6.1974
3-loikka	9.13	Iina Mitrukova	Helsinki/Pu	1.10.2016
kuula	10.95	Eva-Lotta Vendla	Espoo/E	31.7.2014

kiekko	31.54	Anniina Pirkkala	Espoo/E	21.4.2018
moukari	42.32	Eva-Lotta Vendla	Nurmijärvi	10.6.2015
keihäs	28.47	Lia Catania	Helsinki/Pu	24.9.2014
5-ottelu	1469	Elsa Kattainen	Helsinki/E	26.5.2015

14,67 129 22.63 404 2.49,54

3000 m kävely				
4x100 m	57,03	T15	Helsinki/E	4.6.2014
		Mirella Kärkkäinen, Silja Laaksonen, Lia Catania, Eva-Lotta Vendla		
4x800 m	11.56,35	T15	Helsinki/E	21.5.2014
		Elsa Kattainen, Eveliina Alanko, Lia Catania, Silja Laaksonen		
4x80 m aj	63,85	T15	Helsinki/E	21.5.2014
		Lia Catania, Silja Laaksonen, Noora Riuttamäki, Mirella Kärkkäinen		

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,55	Silja Laaksonen	Helsinki	15.3.2014
300 m	47,22	Silja Laaksonen	Helsinki	2.2.2014
	yp	46,86	Silja Laaksonen	Tampere
				9.3.2014
800 m	2.38,4h	Inka Romo	Otaniemi	27.1.1979
2000 m	8.07,3h	Venla Turakainen	Helsinki	15.1.2015
60 m aj	11,48	Josephine McPhail	Helsinki	25.11.2007
korkeus	145	Riitta Hämäläinen	Pajulahti	9.2.1975
seiväs	255	Riina Schamarin	Helsinki	17.12.2009
pituus	481	Seija Tuominen	Turku	16.3.1975
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015
kuula	10.24	Eva-Lotta Vendla	Helsinki	14.3.2015
5-ottelu	1279	Silja Laaksonen	Helsinki	24.4.2014

11,97 119 5.99 397 2.57,97

3000 m kävely				
4x200 m	2.12,19	T15	Helsinki	18.1.2015
		Mirella Kärkkäinen, Elsa Kattainen, Noora Riuttamäki, Lia Catania		

T14

ULKORATAENNÄTYKSET

100 m	14,55	Elsa Kattainen	Helsinki/E	21.9.2015
300 m	51,98	Annika Åkerfeldt	Vantaa/Hi	14.8.2007
800 m	2.41,2h	Mirja Kalevo	Pori	20.8.1977
2000 m	8.48,1h	Katie McPhail	Helsinki/E	4.10.2007
1500 m ej	6.41,38	Jonna Karasmaa	Kirkkonummi	12.9.2002
80 m aj	14,67	Elsa Kattainen	Helsinki/E	26.5.2015
300 m aj	57,75	Mirella Kärkkäinen	Helsinki/E	9.8.2014
korkeus	146	Riitta Hämäläinen	Helsinki/Pi	4.8.1974
seiväs	250	Elsa Kattainen	Helsinki/E	11.8.2015
pituus	484	Tarja Löfman	Helsinki/E	24.6.1974
3-loikka	9.13	Iina Mitrukova	Helsinki/Pu	1.10.2016
kuula	10.95	Eva-Lotta Vendla	Espoo/E	31.7.2014
kiekko	30.26	Lia Catania	Helsinki/E	7.6.2014
moukari	40.81	Eva-Lotta Vendla	Espoo/E	28.9.2014
keihäs	28.47	Lia Catania	Helsinki/Pu	24.9.2014
5-ottelu	1469	Elsa Kattainen	Helsinki/E	26.5.2015

14,67 129 22.63 404 2.49,54

3000 m kävely

HALLIENNÄTYKSET

60 m	8,83	Annika Åkerfeldt	Helsinki	19.3.2006
300 m	52,76	Jenna Vento	Helsinki	28.4.2016
	yp	51,34	Mirella Kärkkäinen	Tampere
				9.3.2014
800 m	2.44,6h	Mirja Pyysiäinen	Helsinki/Kh	30.1.1973
2000 m				

60 m aj	11,52	Vilja Hekkala	Helsinki	19.3.2017
korkeus	137	Lia Catania	Helsinki	24.4.2014
seiväs	250	Elsa Kattainen	Helsinki	23.4.2015
pituus	442	Tarja Löfman	Turku	10.3.1973
3-loikka	9.36	Elsa Kattainen	Helsinki	5.3.2015
kuula	9.66	Eva-Lotta Vendla	Helsinki	27.11.2014
5-ottelu	1132	Mirella Kärkkäinen	Helsinki	24.4.2014
		12,64 116 6.08 376 3.08,72		

3000 m kävely