

## Årsbästa i SFI per 8.8.2009

H e r r a r

### 100m

10,57 Jonathan Åstrand -85 IF Kraft  
10,61 Rami Jokinen -85 HIFK  
10,63 Tommi Hartonen -77 HIFK  
10,76 Simo Sipilä -83 HIFK  
10,82 Mats Boman -85 IF Åland  
10,90 Oki Vuonoranta -83 Esbo IF

--- A-klass 10,95

10,98 Markus Norrgård -84 IF Femman  
10,99 Joonas-Ville Heinä -89 HIFK  
11,07 Arttu Niinikoski -89 HIFK  
11,10 Julian Turunen Forsbäck -93 Lovisa Tor

### 200m

21,22 Jonathan Åstrand -85 IF Kraft  
21,81 Mats Boman -85 IF Åland  
22,09 Oki Vuonoranta -83 Esbo IF  
22,10 Gustav Klingstedt -85 HIFK

--- A-klass 22,25

22,34 Mats-Johan Hagman -81 IF Kraft  
22,43 Christoffer Envall -91 IK Falken  
22,49 Markus Norrgård -84 IF Femman  
22,53 Rami Jokinen -85 HIFK  
22,64 Johan Nordmyr -84 IF Kraft  
22,73 Christoffer Wärn -91 IK Falken

### 400m

47,93 Gustav Klingstedt -85 HIFK  
48,75 Christoffer Envall -91 IK Falken  
49,41 Jan Bosas -85 Esbo IF  
49,49 Johan Nordmyr -84 IF Kraft

--- A-klass 49,60

50,22 Christoffer Wärn -91 IK Falken  
50,26 Robert Rotkirch -84 Esbo IF  
51,08 Nordin Naghmouch -82 IF Länken  
51,57 Frank Lindqvist -88 IF Länken  
**51,68 Kim Lindqvist -91 IF Raseborg**  
52,23 Ville Borgmästars -91 IK Falken

### 800m

1.48,61 Robert Rotkirch -84 Esbo IF  
1.49,37 Tommy Granlund -83 GIF

1.49,64 Niclas Sandells -84 IK Falken  
1.50,03 Mikael Bergdahl -83 GIF  
1.50,85 Anders Lindahl -87 IF Länken  
1.52,40 Nordin Naghmouch -82 IF Länken  
1.54,23 Jan Bosas -85 Esbo IF  
1.54,31 Christoffer Envall -91 IK Falken  
1.54,34 Frank Lindqvist -88 IF Länken  
--- A-klass 1.54,50  
1.58,00 Ville Borgmästars -91 IK Falken  
1.58,54 Kristoffer Fant -87 IF Länken

### **1500m**

3.40,30 Niclas Sandells -84 IK Falken  
3.43,53 Mikael Bergdahl -83 GIF  
3.50,03 Anders Lindahl -87 IF Länken  
3.50,31 Tommy Granlund -83 GIF  
3.53,51 Jarkko Hamberg -82 Sjundeå IF  
3.54,95 Robert Rotkirch -84 Esbo IF  
--- A-klass 3.57,0  
3.58,63 Nodin Naghmouch -82 IF Länken  
4.04,66 Mårten Boström -82 Sjundeå IF  
4.05,01 Frank Lindqvist -88 IF Länken  
4.07,22 Victor Lövdahl -91 IF Femman

### **3000m**

8.13,87 Mikael Bergdahl -83 GIF  
8.16,56 Jarkko Hamberg -82 Sjundeå IF  
--- A-klass 8.35,00  
8.37,61 Anders Lindahl -87 IF Länken  
8.55,21 Victor Lövdahl -91 IF Femman  
9.04,01 Joakim Träskelin -84 IF Femman  
9.24,66 Jan Backlund -75 IF VOM

### **5000m**

14.27,06 Mårten Boström -82 Sjundeå IF  
14.33,06 Janne Holmén -77 IF Åland  
14.37,02 Jarkko Hamberg -82 Sjundeå IF  
14.39,53 Obed Kipkurui -86 Sjundeå IF  
--- A-klass 15.00,00  
15.20,65 Marko Heiskanen -72 Sjundeå IF  
15.25,59 Victor Lövdahl -91 IF Femman  
15.49,33 Joakim Träskelin -84 IF Femman  
16.04,47 Johan Ehres -72 IF VOM  
16.08,76 Marko Veijalainen -67 Sjundeå IF  
16.09,20 David Kanyari -81 Sjundeå IF

### **10000m**

29.33,75 Janne Holmén -77 IF Åland  
29.34,90 Obed Kipkurui -86 Sjundeå IF  
29.50,77 Mårten Boström -82 Sjundeå IF  
30.21,51 Jarkko Hamberg -82 Sjundeå IF  
31.23,83 Petteri Muukkonen -76 Sjundeå IF

--- A-klass 32.00,00

32.08,53 Marko Heiskanen -72 Sjundeå IF  
33.24,15 Marko Veijalainen -67 Sjundeå IF  
33.52,74 Antti Parjanne -82 Sjundeå IF  
34.16,94 Mikko Välimäki -76 Sjundeå IF  
35.42,67 Mats Hästö -78 Esbo IF

### **Halvmaraton**

1.06.34 Janne Holmén -77 IF Åland  
1.07.23 Obed Kipkurui -86 Sjundeå IF  
1.08.25 Mårten Boström -82 Sjundeå IF  
1.09.07 Jarkko Hamberg -82 Sjundeå IF

-- A-klass 1.11.00

1.12.05 David Kanyari -81 Sjundeå IF  
1.13.17 Dan-Olof Spets -75 IF Åsarna  
1.13.29 Johan Ehms -72 IF VOM  
1.14.58 Max Pesola -62 IF PedPojk  
1.15.04 Jari Vanhanen -72 Sjundeå IF

### **Maraton**

2.29.02 Johan Ehms -72 IF VOM  
--- A-klass 2.37.00  
2.50.30 Marko Heiskanen -72 Sjundeå IF  
2.58.34 Emil Söderlund -75 IF Åland  
2.58.36 Jan Aldén -63 Akilles  
2.59.25 Jari Puolakka -73 Sjundeå IF

### **110m häck**

14,51 Joonas-Ville Heinä -89 HIFK  
14,71 Arttu Niinikoski -89 HIFK  
--- A-klass 15,25  
15,48 Antti Miihkinen -81 Esbo IF  
15,61 Alexis Troberg -89 Esbo IF  
16,60 Matti Vesterinen -80 Esbo IF

### **400m häck**

53,34 Gustav Klingstedt -85 HIFK  
--- A-klass 57,50

58,81 Johan Nordmyr -84 IF Kraft  
59,54 Ricky Lind -92 HIFK  
62,09 Tobias Öhman -89 Esbo IF  
63,10 Jesper Heinonen -91 IF Femman  
63,21 Jari Ikäheimonen -72 Sjundeå IF  
64,25 Richard Östman -92 IF VOM

### **3000m hinder**

9.05,91 Mårten Boström -82 Sjundeå IF  
--- A-klass 9.45,00  
9.38,82 Jari Ikäheimonen -72 Sjundeå IF  
9.49,53 Joakim Träskelin -84 IF Femman  
10.37,26 Dennis Rehnström -86 Sjundeå IF

### **Höjd**

228 Oskari Frösén -76 IF Länken  
200 Richard Östman -92 IF VOM  
199 Alexis Troberg -89 Esbo IF  
--- A-klass 199  
197 Ville Rämänen -91 Virkby Start  
190 Andreas Henriksson -90 IF Åland  
190 Antti Miihkinen -81 Esbo IF  
190 Matti Vesterinen -80 Esbo IF  
188 Jean Westman -91 GIF  
187 Jens Holmberg -89 Lovisa Tor  
186 Tommi Silvennoinen -93 Esbo IF

### **Stav**

530 Mikael Westö -82 IF Femman  
--- A-klass 470  
465 Matti Vesterinen -80 Esbo IF  
462 Johan Westö -85 IF Femman  
460 Christian Westö -79 IF Femman  
460 Antti Miihkinen -81 Esbo IF  
410 Viktor Östman -94 Vasa IS  
401 Victor Högholm -91 IF Femman  
392 Stefan Ekblad -91 Kimito SF  
382 Christer Backlund -92 IK Falken  
380 Johnny Backlund -90 IK Falken

### **Längd**

762 Simon Sundsten -78 IK Falken  
--- A-klass 700  
698 Antti Miihkinen -81 Esbo IF  
695 Otto Ylöstalo -91 IF SibboV

679 Matti Vesterinen -80 Esbo IF  
671 Daniel Sjölin -85 Esbo IF  
668 Andreas Kastrén -88 HIFK  
666 Alexis Troberg -89 Esbo IF  
663 Robert Bamm -90 IF VOM  
**638 Timo Broman -90 IF Raseborg**  
632 Victor Högholm -91 IF Femman

### **Tresteg**

15,05 Daniel Sjölin -85 Esbo IF  
--- A-klass 14,10  
13,49 Emil Sorlund -91 IF VOM  
13,25 Jesper Heinonen -91 IF Femman  
13,25 Victor Högholm -91 IF Femman  
13,12 Andreas Henriksson -90 IF Åland  
**12,95 Timo Broman -90 IF Raseborg**  
12,68 Joakim Ålund -89 IF Kraft  
12,61 Emil Sandblom -93 Hangö IK  
12,59 Zacharias Holmkvist -92 IF SibboV  
12,48 Kasper Buckbee -93 Sjöunda IF

### **Kula**

18,77 Robert Häggblom -82 Vasa IS  
**17,32 Conny Karlsson -75 IF Raseborg**  
**16,37 Tomas Söderlund -89 IF Raseborg**  
--- A-klass 15,75  
**15,10 Niklas Söderlund -83 IF Raseborg**  
14,72 Jonny Karlsson -79 Pargas IF  
14,30 Ove Lehto -72 IF Åland  
13,75 Mikko Törrönen -93 IF SibboV  
13,64 Antti Miihkinen -81 Esbo IF  
13,12 Jari Törrönen -66 IF SibboV  
12,87 Matti Vesterinen -80 Esbo IF

### **Diskus**

64,17 Frantz Kruger -75 Vasa IS  
56,17 Johan Åkerlund -64 IF Länken  
--- A-klass 48,50  
**46,47 Conny Karlsson -75 IF Raseborg**  
44,82 Kim Sarin -88 IF VOM  
**43,88 Niklas Söderlund -83 IF Raseborg**  
43,42 Henri Landvik -88 Pargas IF  
42,87 Sami Kankaanoja -90 Esbo IF  
42,47 Christer Sarin -78 IF VOM  
42,38 Ove Lehto -72 IF Åland

42,24 Teemu Pasanen -77 HIFK

### Slägga

75,44 David Söderberg -79 IF VOM

68,83 Joachim Koivu -88 IF Länken

60,75 Ville Strömblad -87 Malax IF

--- A-klass 57,00

49,86 Markus Granö -79 IK Falken

44,32 Henri Landvik -88 Pargas IF

42,84 Olle Holmbäck -91 Nagu IF

41,70 Tapio Koskela -62 HIFK

40,93 Rasmus Donner \_85 IF Åland

40,27 Björn Meriheinä -91 Liljendal IK

39,36 Oskar Holmström -89 HIFK

### Spjut

73,02 Teemu Pasanen -77 HIFK

--- A-klass 71,00

70,01 Rami Hovinen -85 Esbo IF

60,60 Martin Grandell -91 Vasa IS

**58,22 Henrik Himberg -88 IF Raseborg**

56,88 Patrick Lindahl -85 HIFK

54,07 Antti Miihkinen -81 Esbo IF

54,07 Matti Vesterinen -80 Esbo IF

**52,52 Timo Broman -90 IF Raseborg**

### 10-kamp

7090 Antti Miihkinen -81 Esbo IF

6913 Matti Vesterinen -80 Esbo IF

--- A-klass 6000

## D a m e r

### 100m

**12,31 Jonna Berghem -93 IF Raseborg**

--- A-klass 12,35

12,38 Hanna Wiss -91 IF Åland

12,46 Carolina Stubb -88 Pargas IF

12,49 Caroline Backa -87 IK Falken

12,57 Annette Forss -87 Esbo IF

12,58 Patricia Fors -93 IF VOM

**12,58 Saara Pauna -89 IF Raseborg**

12,61 Jonna Julin -93 IF Nyk.nejden

12,63 Martina Mickos -90 Esbo IF  
12,64 Nora Liljestrand -90 Liljendal IK

### **200m**

**25,07 Jonna Berghem -93 IF Raseborg**

25,09 Karin Storbacka -87 IK Falken

25,29 Hanna Wiss -91 IF Åland

--- A-klass 25,50

25,53 Jonna Julin -93 IF Nyk.nejden

25,67 Carolina Stubb -88 Pargas IF

25,72 Giia Lindström -87 Esbo IF

25,76 Kaisa Rauhala -82 IK Falken

26,01 Caroline Backa -87 IK Falken

26,07 Jeanine Nygård -91 IF Drott

26,10 Patricia Fors -93 IF VOM

### **400m**

53,87 Karin Storbacka -87 IK Falken

57,45 Zenitha Eriksson -92 IF Nyk.nejden

57,58 Jeanine Nygård -91 IF Drott

57,63 Emilia Granlund -86 Pargas IF

57,94 Caroline Wärn -88 IK Falken

--- A-klass 58,00

58,03 Annika Rikberg -81 Akilles

58,48 Cecilia Långnabba -91 IK Falken

58,64 Jonna Julin -93 IF Nyk.nejden

58,82 Laura Kyrkkö -92 Esbo IF

58,83 Kaisa Rauhala -82 IK Falken

### **800m**

2.04,27 Karin Storbacka -87 IK Falken

2.07,75 Annika Rikberg -81 Akilles

2.07,96 Sandra Eriksson -89 IF Nyk.nejden

2.08,86 Heidi Eriksson -86 IF Nyk.nejden

2.12,72 Jeanine Nygård -91 IF Drott

2.13,56 Zenitha Eriksson -92 IF Nyk.nejden

2.14,80 Sofie Lövdal -93 Vasa IS

--- A-klass 2.15,00

2.15,83 Pernilla Hollmén -91 Akilles

2.16,19 Andrea Julin -94 IF Nyk.nejden

2.17,91 Janina Björkström -92 IK Falken

### **1500m**

4.19,30 Heidi Eriksson -86 IF Nyk.nejden

4.24,98 Annika Rikberg -81 Akilles

4.28,40 Sandra Eriksson -89 IF Nyk.nejden  
4.42,80 Sofie Lövdahl -93 Vasa IS  
--- A-klass 4.44,00  
4.51,92 Karoliina Sundberg -80 Sjundeå IF  
4.53,86 Camilla Richardsson -93 Vasa IS  
4.59,05 Amanda Nygård -92 GIF  
5.03,59 Madeleine Ekblom -91 IF Åland  
**5.04,37 Andrea Wickström -91 IF Raseborg**  
5.06,39 Maria Löfroth -77 IF Åland

### **3000m**

9.48,88 Sandra Eriksson -89 IF Nyk.nejden  
10.14,83 Annika Rikberg -81 Akilles  
--- A-klass 10.30,00  
10.43,51 Jenny Vuonoranta -85 Esbo IF  
10.45,52 Nina Ritakallio -88 Sjundeå IF  
10.51,13 Katarina Skräddar -84 IF Länken  
10.54,55 Sofie Lövdahl -93 Vasa IS  
10.58,11 Nina Korpisaari -90 IF Femman  
11.08,63 Camilla Richardsson -93 Vasa IS  
11.11,60 Heini Wenman -86 GIF  
**11.21,99 Andrea Wickström -91 IF Raseborg**

### **5000m**

17.50,43 Karoliina Sundberg -80 Sjundeå IF  
--- A-klass 18.20,00  
18.26,38 Jenny Vuonoranta -85 Esbo IF  
18.38,82 Katarina Skräddar -84 IF Länken  
19.49,36 Lilian Hellström -92 IF Åsarna  
20.05,14 Emma Storvall -92 IF Åsarna  
20.09,06 Jessica Strandholm -82 IF Fyren

### **10000m**

36.12,50 Maria Söderström -74 HIFK  
37.34,89 Leena Puotiniemi -76 IF Länken  
--- A-klass 38.45,00  
39.09,45 Katarina Skräddar -84 IF Länken  
39.27,11 Jenny Vuonoranta -85 Esbo IF  
41.44,07 Carita Södergård -73 IF Åland

### **Halvmaraton**

1.19.55 Maria Söderström -74 HIFK  
1.23.51 Leena Puotiniemi -76 IF Länken  
--- A-klass 1.27.00  
1.28.00 Nina Parviainen -71 Sjundeå IF

- 1.28.34 Jenny Vuonoranta -85 Esbo IF  
1.29.46 Anne Mäkelä -80 Sjundeå IF  
1.31.17 Eivor Asplund -82 GIF  
1.32.37 Anette Rokala - IF VOM  
1.32.54 Anita Vepsäläinen -87 Sjundeå IF  
1.33.17 Åsa Karlsson -69 IF Åland  
1.34.32 Henrika Malmström -81 Ingå IF

### **Maraton**

- 3.05.23 Nina Parviainen -71 Sjundeå IF  
3.06.02 Leena Puotiniemi -76 IF Länken  
--- A-klass 3.12.00  
3.22.37 Anne Mäkelä -80 Sjundeå IF  
3.24.40 Riitta Paasio -84 Esbo IF  
3.30.18 Benita Norrbäck-Stenman -63 IF Drott  
3.46.15 Ingela Wärnman -67 IK Falken  
3.47.51 Anna Nordgren -70 HIFK  
3.48.00 Riitta Östman -63 IF PedPojk  
3.48.27 Birgit Walander -60 IF SibboV

### **100m häck**

- 13,66 Giia Lindström -87 Esbo IF  
14,50 Sara Pöntinen -91 Sjundeå IF  
--- A-klass 14,80  
15,07 Nanna Wackström -89 Akilles  
15,61 Anna Järvinen -88 IF Femman  
15,96 Heidi Lindholm -91 IF Länken  
16,19 Kira Kytölä -93 Esbo IF  
16,58 Yvonn Lindholm -91 Pargas IF  
17,04 Céline Fogde -92 Esbo IF  
17,70 Elin Wahlberg -91 IF Länken

### **400m häck**

- 61,14 Caroline Backa -87 IK Falken  
63,64 Sara Pöntinen -91 Sjundeå IF  
64,37 Jeanine Nygård -91 IF Drott  
64,46 Elin Wahlberg -91 IF Länken  
65,20 Céline Fogde -92 Esbo IF  
--- A-klass 65,80  
67,52 Laura Kyrkkö -92 Esbo IF  
68,20 Caroline Källberg -90 Hangö IK  
68,71 Heidi Lindholm -91 IF Länken  
69,70 Patricia Lönngren -91 Esbo IF  
72,64 Jenny Fagerstedt -93 Esbo IF

### 3000m hinder

9.47,53 Sandra Eriksson -89 IF Nyk.nejden

--- A-klass 12.20,00

### Höjd

177 Linda Sandblom -89 Hangö IK

--- A-klass 168

165 Jeanine Nygård -91 IF Drott

160 Maria Kulla -85 IK Falken

160 Anna Järvinen -88 IF Femman

**158 Sandra Pihlström -93 IF Raseborg**

158 Kira Kytölä -93 Esbo IF

156 Johanna Eriksson -91 IF Åland

156 Jenny Möuts -92 Vasa IS

156 Jenny Fagerstedt -93 Esbo IF

155 Susanna Nyholm -91 Akilles

155 Elin Pajunen -95 IF Åsarna

### Stav

436 Vanessa Vandy -89 Vasa IS

350 Anna Gustafsson -86 Pargas IF

340 Erica Hjerpe -93 IF Femman

--- A-klass 330

300 Junia Koivu -93 IF Länken

291 Ida Otstavel -94 Pargas IF

280 Laura Antikainen -92 Esbo IF

272 Susanna Nyholm -91 Akilles

271 Vendela Nylund -95 Vasa IS

262 Yvonn Lindholm -91 Pargas IF

262 Maria Hannula -94 Akilles

262 Roberta Sandström -92 Esbo IF

### Längd

**577 Saara Pauna -89 IF Raseborg**

--- A-klass 575

559 Hanna Wiss -91 IF Åland

546 Nathalie Jansson -92 IF Åland

535 Hanna Ylöstalo -92 IF SibboV

528 Bettina Lindahl -86 HIFK

528 Emma Henriksson -93 Akilles

522 Elin Wahlberg -91 IF Länken

519 Emilia Nylund -92 Vasa IS

516 Nanna Wackström -89 Akilles

511 Jenny Möuts -92 Vasa IS

### **Tresteg**

- 13,33 Sofi Liljekvist -84 IF Drott  
12,32 Sanna Nygård -88 Vasa IS  
--- A-klass 12,00  
11,39 Jenny Möuts -92 Vasa IS  
11,33 Hanna Wiss -91 IF Åland  
11,31 Rebecca Suoranta -94 IF Femman  
10,97 Nathalie Jansson -92 IF Åland  
10,89 Kira Kytölä -93 Esbo IF  
10,87 Charlotta Schönberg -94 Esbo IF  
10,72 Elin Wahlberg -91 IF Länken  
10,70 Linda Fröberg -92 Sjundeå IF

### **Kula**

- 13,12 Cindy Manelius -91 Ingå IF  
13,05 Emma Söderlund -91 IF Drott  
--- A-klass 12,20  
11,53 Mette Fröberg -87 Sjundeå IF  
11,15 Pernilla Ek -88 IF Kraft  
11,10 Bettina Lindahl -86 HIFK  
11,09 Yvonn Lindholm -91 Pargas IF  
11,04 Isabelle Nygård -94 IF Kraft  
10,83 Hanna Rintamäki -92 IF Femman  
10,64 Noora Lindström -91 IF SibboV  
10,54 Sara Pöntinen -91 Sjundeå IF

### **Diskus**

- 42,80 Hanna Rintamäki -92 IF Femman  
42,01 Cindy Manelius -91 Ingå IF  
41,66 Cathrine Boman -85 Esbo IF  
--- A-klass 41,50  
40,40 Nica Holmberg -87 Lovisa Tor  
40,17 Pernilla Ek -88 IF Kraft  
39,18 Sanna Rämänen -90 Virkby Start  
38,29 Isabelle Nygård -94 IF Kraft  
37,92 Noora Lindström -91 IF SibboV  
37,79 Martina Back -88 HIFK  
33,85 Emma Söderlund -91 IF Drott

### **Slägga**

- 63,79 Lena Solvin -86 IF Nyk.nejden  
55,51 Julia Koivu -93 IF Länken  
--- A-klass 50,00  
46,23 Malin Manelius -88 Ingå IF

42,47 Noora Eränen -92 IF Länken  
42,13 Pernilla Ek -88 IF Kraft  
40,35 Cindy Manelius -91 Ingå IF  
38,93 Nadja Myllyviita -93 IF Länken  
38,71 Pernilla Fors -94 IF VOM  
38,64 Hanna Rintamäki -92 IF Femman  
37,19 Jessica Meriheinä -95 Liljendal IK

### **Spjut**

61,03 Mikaela Ingberg -74 Vasa IS  
--- A-klass 45,00  
42,20 Sofia Wallgren -92 IK Falken  
**41,00 Nea Gottberg -93 IF Raseborg**  
39,88 Emma Söderlund -91 IF Drott  
39,40 Bettina Lindahl -86 HIFK  
**39,13 Helga Himberg -92 IF Raseborg**  
**38,54 Maria Grönqvist -86 IF Raseborg**  
38,32 Noora Lindström -91 IF SibboV  
37,28 Patricia Lönngrén -91 Esbo IF  
36,75 Heidi Lindholm -91 IF Länken

### **Sjukamp**

--- A-klass 4100  
3735 Yvonn Lindholm -91 Pargas IF  
3668 Heidi Lindholm -91 IF Länken