

## Klubbrekord 31.10 2022

### DAMER

100 m	Jonna Berghem -93	12,31	11.07 2009 Borgå
200 m	Jonna Berghem -93	25,07	07.07 2009 Karis
400 m	Krista Lindholm -96	57,40	20.07 2019 Vanda
800 m	Krista Lindholm -96	2.12,25	12.08 2018 Gävle
1500 m	Krista Lindholm -96	4.54,03	02.09 2018 Åbo
3000 m	Andrea Wickström -91	10.52,86	13.09 2009 Åbo
5000 m	Andrea Wickström -91	19.10,89	21.08 2011 Nystad
10000 m	Andrea Wickström -91	43.58,82	31.05 2011 Helsingfors
½-maraton	Andrea Wickström -91	1.30,43	01.10 2011 Hangö
Maraton	Maria Westerlund -82	3.44,38	27.06 2015 Åbo
3000 m hinder			
100 m häck/84,0	Cecilia Sandell -95	14,66	12.06 2013 Janakkala
400 m häck/76,2	Saimi Lupala -03	1.05,28	15.08 2021 Åbo
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
5000 m gång			
Höjd	Tiia Gustafsson -98	165	22.08 2015 Kalajoki
Höjd	Saimi Lupala -03	165	17.08 2019 Kauhava
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Saara Pauna -89	578	23.08 2009 Björneborg
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,65	24.07 2015 Sibbo
Tresteg	Tiia Gustafsson -98	11,65	13.08 2017 Borgå
Kula 4,0 kg	Sara Oraheimo -94	13,15	07.07 2019 Karis
Diskus 1,0 kg	Sara Oraheimo -94	36,11	12.07 2014 Pargas
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	52,39	15.05 2021 Kankaanpää
Spjut 600 g	Nea Gottberg -93	41,00	15.07 2009 Sibbo
<b>7-kamp</b> (100m h, höjd, Kula 4,0 kg, 200m, längd, spjut, 800m)	<b>Saimi Lupala -03</b> (15,08/1,6 – 161 – 11,16 – 26,18/-3,1 – 553w/2,5 – 33,82 – 2.28,11)	<b>4940</b>	<b>06.08 2022 Joensuu</b>
4x100 m	Frida Sevón -95 Sandra Pihlström -94 Emelie Rancken -96 Cecilia Sandell -95	48,98	09.07 2011 Tusby
4x400 m	Cassandra Nynäs -05 Jill Friberg -06 Saimi Lupala -03 Mathilda Silfver -06	4.05,49	11.09 2022 Jyväskylä
4x100 m häck/84,0			
4x800 m			
DMR (4000 m) 1200 m, 400 m, 800 m och 1600 m	Saimi Lupala -03 Lotta Lahtinen -98 Anna Dahlström -99 Cassandra Nynäs -05	13.32,70	11.09 2021 Uleåborg

## Klubbrekord 31.10 2022

### D22

100 m	Jonna Berghem -93	12,31	11.07 2009 Borgå
200 m	Jonna Berghem -93	25,07	07.07 2009 Karis
400 m	Krista Lindholm -96	57,45	21.08 2018 Helsingfors
800 m	Krista Lindholm -96	2.12,25	12.08 2018 Gävle
1500 m	Krista Lindholm -96	4.54,03	02.09 2018 Åbo
3000 m	Andrea Wickström -91	10.52,86	13.09 2009 Åbo
5000 m	Andrea Wickström -91	19.10,89	21.08 2011 Nystad
3000 m hinder			
100 m häck/84,0	Cecilia Sandell -95	14,66	12.06 2013 Janakkala
400 m häck/76,2	Saimi Lupala -03	1.05,28	15.08 2021 Åbo
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
5000 m gång			
Höjd	Tiia Gustafsson -98	165	22.08 2015 Kalajoki
Höjd	Saimi Lupala -03	165	17.08 2019 Kauhava
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Saara Pauna -89	578	23.08 2009 Björneborg
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,65	24.07 2015 Sibbo
Tresteg	Tiia Gustafsson -98	11,65	13.08 2017 Borgå
Kula 4,0 kg	Sara Oraheimo -94	12,96	05.07 2015 Esbo
Diskus 1,0 kg	Sara Oraheimo -94	36,11	12.07 2014 Pargas
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	51,83	30.08 2020 Karis
Spjut 600 g	Nea Gottberg -93	41,00	15.07 2009 Sibbo
<b>7-kamp</b> (100m h, höjd, Kula 4,0 kg, 200m, längd, spjut, 800m)	<b>Saimi Lupala -03</b> (15,08/1,6 – 161 – 11,16 – 26,18/-3,1 – 553w/2,5 – 33,82 – 2.28,11)	<b>4940</b>	<b>06.08 2022 Joensuu</b>
4x100 m	Frida Sevón -95 Sandra Pihlström -94 Emelie Rancken -96 Cecilia Sandell -95	48,98	09.07 2011 Tusby
4x400 m	Cassandra Nynäs -05 Jill Friberg -06 Saimi Lupala -03 Mathilda Silfver -06	4.05,49	11.09 2022 Jyväskylä
4x100 m häck/84,0			
3x800 m	Jill Friberg -06 Cassandra Nynäs -05 Saimi Lupala -03	7.19,01	10.09 2022 Jyväskylä

## Klubbrekord 31.10 2022

### D19

100 m	Jonna Berghem -93	12,31	11.07 2009 Borgå
200 m	Jonna Berghem -93	25,07	07.07 2009 Karis
<b>400 m</b>	<b>Saimi Lupala -03</b>	<b>57,64</b>	<b>26.08 2022 Vasa</b>
800 m	Saimi Lupala -03	2.22,12	09.08 2019 Kankaanpää
1500 m	Andrea Wickström -91	5.04,37	27.07 2009 Åbo
3000 m	Andrea Wickström -91	10.52,86	13.09 2009 Åbo
5000 m			
2000 m hinder	Saimi Lupala -03	7.50,38	23.09 2017 Mariehamn
3000 m hinder			
100 m häck/84,0	Cecilia Sandell -95	14,66	12.06 2013 Janakkala
400 m häck/76,2	Saimi Lupala -03	1.05,28	15.08 2021 Åbo
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
5000 m gång			
Höjd	Tiia Gustafsson -98	165	22.08 2015 Kalajoki
Höjd	Saimi Lupala -03	165	17.08 2019 Kauhava
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Saimi Lupala -03	557	22.08 2021 Karis
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,37	22.07 2011 Helsingfors
Kula 4,0 kg	Sara Oraheimo -94	12,25	05.09 2013 Kyrkslätt
Diskus 1,0 kg	Sara Oraheimo -94	35,34	04.08 2013 Pargas
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	46,06	06.08 2015 Vilmanstrand
Spjut 600 g	Nea Gottberg -93	41,00	15.07 2009 Sibbo
<b>7-kamp</b> (100m h, höjd, Kula 4,0 kg, 200m, längd, spjut, 800m)	<b>Saimi Lupala -03</b> (15,08/1,6 – 161 – 11,16 – 26,18/-3,1 – 553w/2,5 – 33,82 – 2.28,11)	<b>4940</b>	<b>06.08 2022 Joensuu</b>
4x100 m	Frida Sevón -95 Sandra Pihlström -94 Emelie Rancken -96 Cecilia Sandell -95	48,98	09.07 2011 Tusby
4x400 m	Cassandra Nynäs -05 Jill Friberg -06 Saimi Lupala -03 Mathilda Silfver -06	4.05,49	11.09 2022 Jyväskylä
4x100 m häck/84,0			
3x800 m	Jill Friberg -06 Cassandra Nynäs -05 Saimi Lupala -03	7.19,01	10.09 2022 Jyväskylä

## Klubbrekord 31.10 2022

### D18

100 m	Jonna Berghem -93	12,31	11.07 2009 Borgå
200 m	Jonna Berghem -93	25,07	07.07 2009 Karis
400 m	Saimi Lupala -03	59,44	04.08 2021 Åbo
800 m	Saimi Lupala -03	2.22,12	09.08 2019 Kankaanpää
1500 m	Andrea Wickström -91	5.04,37	27.07 2009 Åbo
3000 m	Andrea Wickström -91	10.52,86	13.09 2009 Åbo
5000 m			
2000 m hinder	Saimi Lupala -03	7.50,38	23.09 2017 Mariehamn
3000 m hinder			
100 m häck/84,0	Cecilia Sandell -95	14,66	12.06 2013 Janakkala
400 m häck/76,2	Saimi Lupala -03	1.05,28	15.08 2021 Åbo
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
5000 m gång			
Höjd	Tiia Gustafsson -98	165	22.08 2015 Kalajoki
Höjd	Saimi Lupala -03	165	17.08 2019 Kauhava
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Saimi Lupala -03	557	22.08 2021 Karis
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,37	22.07 2011 Helsingfors
Kula 4,0 kg	Sara Oraheimo -94	11,35	09.09 2012 Mariehamn
Diskus 1,0 kg	Sara Oraheimo -94	33,79	01.08 2012 Sibbo
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	46,06	06.08 2015 Vilmanstrand
Spjut 600 g	Nea Gottberg -93	41,00	15.07 2009 Sibbo
7-kamp (100m h, höjd, Kula 4,0 kg, 200m, längd, spjut, 800m)	Saimi Lupala -03 (15,64/0,7 – 158 – 11,24 – 26,22w/2,4 – 557/1,1 – 32,01 – 2.25,80)	4841	22.08 2021 Karis
4x100 m	Frida Sevón -95 Sandra Pihlström -94 Emelie Rancken -96 Cecilia Sandell -95	48,98	09.07 2011 Tusby
4x400 m	Nicolina Nynäs -99 Anniina Mäntynen -00 Lotta Lahtinen -98 Anna Dahlström -99	4.22,71	16.06 2016 Helsingfors
4x100 m häck/84,0			
3x800 m	Tiia Gustafsson -98 Krista Lindholm -96 Ulrika Lönnberg -96	7.32,00	24.06 2013 Vanda

## Klubbrekord 31.10 2022

### D17

100 m	Jonna Berghem -93	12,31	11.07 2009 Borgå
200 m	Jonna Berghem -93	25,07	07.07 2009 Karis
300 m	Jonna Berghem -93	40,46	22.08 2009 Seinäjoki
400 m	Saimi Lupala -03	1.00,24	07.08 2020 Pedersöre
800 m	Saimi Lupala -03	2.22,12	09.08 2019 Kankaanpää
1500 m	Josefina Sundman -98	5.04,71	17.09 2011 Mariehamn
<b>3000 m</b>	<b>Jill Friberg -06</b>	<b>11.28,48</b>	<b>19.08 2022 Mariehamn</b>
5000 m			
1500 m hinder	Jill Friberg -06	5.20,52	06.08 2021 Gamlakarleby
2000 m hinder	Saimi Lupala -03	7.50,38	23.09 2017 Mariehamn
100 m häck/76,2	Cecilia Sandell -95	13,85	07.09 2012 Mariehamn
300 m häck/76,2	Cecilia Sandell -95	42,99	01.09 2012 Göteborg
400 m häck/76,2	Cassandra Nynäs -05	1.05,70	26.07 2021 Åbo
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
5000 m gång			
Höjd	Tiia Gustafsson -98	165	22.08 2015 Kalajoki
Höjd	Saimi Lupala -03	165	17.08 2019 Kauhava
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Saimi Lupala -03	525	06.07 2019 Karis
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,37	22.07 2011 Helsingfors
Kula 3,0 kg	Cecilia Sandell -95	12,70	26.07 2012 Karis
Kula 4,0 kg	Nea Gottberg -93	8,66	18.09 2010 Mariehamn
Diskus 1,0 kg	Sara Oraheimo -94	30,41	29.06 2010 Bromarf
Slägga 3,0 kg	Josefine Lundström -98	51,87	18.05 2014 Borgå
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	40,81	11.07 2014 Pargas
Spjut 600 g	Nea Gottberg -93	41,00	15.07 2009 Sibbo
<b>Spjut 500 g</b>	<b>Moa Lindén -06</b>	<b>44,85</b>	<b>20.08 2022 Mariehamn</b>
7-kamp (100m h, höjd, Kula 3,0 kg, 200m, längd, spjut 600g, 800m)	Linda Johansson -93 (16,54/1,5 – 147 – 8,36 – 27,72/1,1 – 468/-0,1 – 29,32 – 3.10,19)	3525	12.07 2009 Nykarleby
7-kamp (100m h, höjd, Kula 3,0 kg, 200m, längd, spjut 500g, 800m)	Saimi Lupala -03 (15,26/0,2 – 158 – 12,27 – 26,96/-1,9 – 516/-0,1 – 31,54 – 2.24,37)	4788	30.08 2020 Tavastehus
4x100 m	Frida Sevón -95 Sandra Pihlström -94 Emelie Rancken -96 Cecilia Sandell -95	48,98	09.07 2011 Tusby
4x300 m	Krista Lindholm -96 Sandra Pihlström -94 Cecilia Sandell -95 Frida Sevón -95	2.50,05	10.07 2011 Tusby
4x100 m häck/76,2			
3x800 m	Tiia Gustafsson -98 Krista Lindholm -96 Ulrika Lönnberg -96	7.32,00	24.06 2013 Vanda

## Klubbrekord 31.10 2022

### D16

100 m	Jonna Berghem -93	12,31	11.07 2009 Borgå
200 m	Jonna Berghem -93	25,07	07.07 2009 Karis
300 m	Jonna Berghem -93	40,46	22.08 2009 Seinäjoki
<b>400 m</b>	<b>Mathilda Silfver -06</b>	<b>1.01,10</b>	<b>12.08 2022 Lempäälä</b>
800 m	Saimi Lupala -03	2.22,12	09.08 2019 Kankaanpää
1500 m	Josefina Sundman -98	5.04,71	17.09 2011 Mariehamn
<b>3000 m</b>	<b>Jill Friberg -06</b>	<b>11.28,48</b>	<b>19.08 2022 Mariehamn</b>
5000 m			
1500 m hinder	Jill Friberg -06	5.20,52	06.08 2021 Gamlakarleby
2000 m hinder	Saimi Lupala -03	7.50,38	23.09 2017 Mariehamn
100 m häck/76,2	Jonna Berghem -93	14,21	21.08 2009 Seinäjoki
300 m häck/76,2	Cecilia Sandell -95	44,57	14.08 2011 Jyväskylä
400 m häck/76,2	Cassandra Nynäs -05	1.05,70	26.07 2021 Åbo
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
5000 m gång			
Höjd	Saimi Lupala -03	165	17.08 2019 Kauhava
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Saimi Lupala -03	525	06.07 2019 Karis
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,37	22.07 2011 Helsingfors
Kula 3,0 kg	Saimi Lupala -03	11,97	17.08 2019 Kauhava
Kula 4,0 kg	Sandra Pihlström -94	8,28	01.09 2010 Esbo
Diskus 1,0 kg	Sara Oraheimo -94	30,41	29.06 2010 Bromarf
Slägga 3,0 kg	Josefine Lundström -98	51,87	18.05 2014 Borgå
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	40,81	11.07 2014 Pargas
Spjut 600 g	Nea Gottberg -93	41,00	15.07 2009 Sibbo
<b>Spjut 500 g</b>	<b>Moa Lindén -06</b>	<b>44,85</b>	<b>20.08 2022 Mariehamn</b>
7-kamp (100m h, höjd, Kula 3,0 kg, 200m, längd, spjut 600g, 800m)	Linda Johansson -93 (16,54/1,5 – 147 – 8,36 – 27,72/1,1 – 468/-0,1 – 29,32 – 3.10,19)	3525	12.07 2009 Nykarleby
7-kamp (100m h, höjd, Kula 3,0 kg, 200m, längd, spjut 500g, 800m)	Saimi Lupala -03 (15,40w/2,9 – 165 – 11,97 – 26,65/1,7 – 520w/2,5 – 29,89 – 2.28,93)	4780	18.08 2019 Kauhava
4x100 m	Frida Sevón -95 Livia Borg -96 Emelie Rancken -96 Cecilia Sandell -95	49,96	21.05 2011 Helsingfors
4x300 m	Tiia Gustafsson -98 Nicolina Nynäs -99 Emma Metzner -99 Lotta Lahtinen -98	2.59,93	06.07 2014 Lahtis
4x100 m häck/76,2			
3x800 m	Saimi Lupala -03 Fanny Kero -05 Vilja Minkkinen -03	7.57,62	07.09 2019 Ylivieska

**F15**

80 m	Cecilia Sandell -95	10,54	12.09 2009 Borgå
100 m	Cecilia Sandell -95	12,62	25.06 2010 Somero
200 m	Cecilia Sandell -95	26,61	24.07 2010 Riihimäki
300 m	Krista Lindholm -96	42,80	29.07 2011 Kristinestad
400 m	Saimi Lupala -03	1.03,16	25.07 2018 Åbo
600 m	Fanny Kero -05	1.49,00	16.07 2018 Lieto
800 m	Saimi Lupala -03	2.23,57	17.06 2018 Karis
1000 m	Saimi Lupala -03	3.11,97	20.06 2016 Borgå
1500 m	Josefina Sundman -98	5.04,71	17.09 2011 Mariehamn
2000 m	Jill Friberg -06	6.57,09	08.08 2021 Gamlakarleby
3000 m	Jenna Tulonen -99	12.10,40	16.09 2014 Karis
1500 m hinder	Jill Friberg -06	5.20,52	06.08 2021 Gamlakarleby
80 m häck/76,2	Cecilia Sandell -95	11,85	12.08 2010 Tusby
200 m häck/76,2	Sandra Björklöf -03	33,60	11.09 2016 Åbo
300 m häck/76,2	Cassandra Nynäs -05	48,91	29.07 2019 Helsingfors
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
Höjd	Saimi Lupala -03	161	27.08 2017 Karis
Stav	Lumi Kenttä -06	310	29.07 2021 Tusby
Längd	Ida Gustafsson -95	514	11.09 2009 Borgå
Tresteg	Ida Gustafsson -95	11,20	16.07 2010 Nykarleby
Kula 3,0 kg	Sandra Björklöf -03	11,66	12.08 2017 Borgå
Diskus 750 g	Sara Oraheimo -94	32,73	06.09 2009 Ingå
Diskus 1,0 kg	Anita Westerholm -95	24,18	19.09 2009 Esbo
Slägga 3,0 kg	Josefine Lundström -98	49,49	07.10 2012 Esbo
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	34,61	07.10 2012 Esbo
Spjut 400 g	Moa Lindén -06	47,16	06.08 2021 Gamlakarleby
Spjut 500 g	Moa Lindén -06	41,78	11.08 2021 Esbo
5-kamp (80m h, längd, spjut, höjd, 800m)	Saimi Lupala -03 (13,12/-1,5 – 508/0,9 – 32,80 – 156 – 2.31,79)	2375	26.08 2018 Uleåborg
4x100 m	Cecilia Sandell -95 Livia Borg -96 Emelie Rancken -96 Frida Sevón -95	51,45	22.05 2010 Esbo
4x800 m	Matilda Silfver -06 Cassandra Nynäs -05 Rebecca Malmberg -06 Jill Friberg -06	10.18,32	13.09 2020 Kotka
4x80 m häck/76,2	Tiia Gustafsson -98 Andurina Pernell -99 Anna Dahlström -99 Nicolina Nynäs -99	57,01	09.06 2013 Kyrkslätt

**F14**

80 m	Cecilia Sandell -95	10,54	12.09 2009 Borgå
100 m	Cecilia Sandell -95	13,04	15.08 2009 Harjavalta
200 m	Cecilia Sandell -95	26,66	25.07 2009 Kervo
300 m	Krista Lindholm -96	43,12	22.08 2010 Helsingfors
400 m	Nicolina Nynäs -99	1.04,58	14.09 2013 Mariehamn
600 m	Fanny Kero -05	1.49,00	16.07 2018 Lieto
800 m	Saimi Lupala -03	2.26,60	29.06 2017 Jämsä
1000 m	Saimi Lupala -03	3.11,97	20.06 2016 Borgå
1500 m	Josefina Sundman -98	5.04,71	17.09 2011 Mariehamn
2000 m	Jill Friberg -06	7.05,60	05.09 2020 Lempäälä
3000 m	Fanny Kero -05	12.43,04	10.09 2017 Karis
1500 m hinder	Saimi Lupala -03	5.23,38	25.08 2017 Karis
80 m häck/76,2	Sandra Björklöf -03	12,58	12.08 2017 Borgå
200 m häck/76,2	Sandra Björklöf -03	33,60	11.09 2016 Åbo
300 m häck/76,2	Cassandra Nynäs -05	48,91	29.07 2019 Helsingfors
3000 m gång	Amanda Salin -01	24.36,5h	06.09 2015 Karis
Höjd	Saimi Lupala -03	161	27.08 2017 Karis
Stav	Lumi Kenttä -06	305	17.07 2019 Lieksa
Längd	Ida Gustafsson -95	514	11.09 2009 Borgå
Tresteg	Ida Gustafsson -95	10,52	26.07 2009 Borgå
Kula 3,0 kg	Sandra Björklöf -03	11,66	12.08 2017 Borgå
Diskus 750 g	Josefine Lundström -98	32,25	19.08 2012 Vasa
Diskus 1,0 kg	Anita Westerholm -95	24,18	19.09 2009 Esbo
Slägga 3,0 kg	Josefine Lundström -98	49,49	07.10 2012 Esbo
Slägga 4,0 kg	Josefine Lundström -98	34,61	07.10 2012 Esbo
Spjut 400 g	Moa Lindén -06	43,30	30.08 2020 Karis
5-kamp (80m h, längd, spjut, höjd, 800m)	Saimi Lupala -03 (13,47/-1,4 – 484/-0,7 – 28,72 – 160 – 2.27,23)	2307	10.09 2017 Hyvinge
4x100 m	Anna Dahlström -99 Nicolina Nynäs -99 Moa Bäckroos -98 Tiia Gustafsson -98	54,25	02.06 2011 Borgå
4x800 m	Livia Borg -96 Ulrika Lönnberg -96 Viola Westerholm -96 Krista Lindholm -96	10.26,85	11.07 2010 Pedersöre
4x80 m häck/76,2	Wilma Hindersson -01 Isabella Forsskåhl -01 Theresa Forsskåhl -01 Ellinor Blomqvist -01	1.04,94	06.06 2015 Kyrkslätt



**F13**

60 m	Nicolina Nynäs -99	8,32	07.07 2012 Borgå
80 m	Emelie Rancken -96	11,06	12.09 2009 Borgå
100 m	Ada Heinonen -04	13,59	13.07 2017 Karis
200 m	Nicolina Nynäs -99	27,89	05.08 2012 Borgå
300 m	Nicolina Nynäs -99	46,18	11.09 2012 Karis
400 m	Fanny Kero -05	1.09,24	21.06 2016 Åbo
600 m	Fanny Kero -05	1.49,00	16.07 2018 Lieto
800 m	Saimi Lupala -03	2.28,10	10.09 2016 Mariehamn
1000 m	Saimi Lupala -03	3.11,97	20.06 2016 Borgå
60 m häck/76,2	Sandra Björklöf -03	9,83	04.08 2016 Karis
200 m häck/76,2	Sandra Björklöf -03	33,60	11.09 2016 Åbo
2000 m gång	Cassandra Nynäs -05	13.06,18	20.08 2017 Esbo
Höjd	Nicolina Nynäs -99	152	18.06 2011 Helsingfors
Höjd	Frida Sjöblom -08	152	16.06 2021 Borgå
Stav	Lumi Kenttä -06	305	17.07 2019 Lieksa
Längd	Nicolina Nynäs -99	476	07.07 2012 Borgå
Tresteg	Nicolina Nynäs -99	9,83	23.08 2011 Karis
Kula 2,5 kg	Elin Sjölund -96	11,90	27.06 2009 Lojo
Kula 3,0 kg	Elin Sjölund -96	9,30	12.09 2009 Borgå
Diskus 600 g	Elin Sjölund -96	37,36	06.09 2009 Ingå
Diskus 750 g	Elin Sjölund -96	32,13	12.09 2009 Borgå
Slägga 2,5 kg	Elin Sjölund -96	36,52	16.07 2009 Åbo
Spjut 400 g	Elin Sjölund -96	37,38	06.09 2009 Ingå
4-kamp (60m h, längd, kula, 800m)	Nicolina Nynäs -99 (10,34/-1,0 – 452/1,5 – 9,19 – 2.45,57)	1610	26.08 2012 Karis
5-kamp (60m h, längd, höjd spjut, 800m)	Saimi Lupala -03 (10,91w/2,7 – 424/1,1 – 147 – 25,89 – 2.36,14)	1849	13.08 2016 Karis
4x100 m	Anna Dahlström -99 Nicolina Nynäs -99 Moa Bäckroos -98 Tiia Gustafsson -98	54,25	02.06 2011 Borgå
4x600 m	Livia Borg -96 Ulrika Lönnberg -96 Viola Westerholm -96 Krista Lindholm -96	7.34,57	07.06 2009 Kyrkslätt
4x60 m häck/76,2	Madelaine Nyman -06 Erin Björklöf -07 Emelie Bergholm -06 Selma Lupala -06	45,83	24.08 2019 Karis

**F12**

60 m	Nicolina Nynäs -99	8,46	20.08 2011 Kyrkslätt
100 m	Ada Heinonen -04	14,02	16.07 2016 Kuopio
200 m	Nicolina Nynäs -99	28,24	21.08 2011 Kyrkslätt
300 m	Nicolina Nynäs -99	47,49	05.08 2010 Karis
400 m	Fanny Kero -05	1.09,24	21.06 2016 Åbo
600 m	Saimi Lupala -03	1.49,08	20.07 2015 Lieto
800 m	Saimi Lupala -03	2.33,2h	10.09 2015 Karis
1000 m	Saimi Lupala -03	3.16,54	15.09 2015 Karis
60 m häck/76,2	Saimi Lupala -03	10,13	05.08 2015 Esbo
200 m häck/76,2	Saimi Lupala -03	35,94	05.09 2015 Karis
2000 m gång	Cassandra Nynäs -05	13.06,18	20.08 2017 Esbo
Höjd	Nicolina Nynäs -99	152	18.06 2011 Helsingfors
Stav	Lumi Kenttä -06	290	30.08 2018 Karis
Längd	Nicolina Nynäs -99	467	21.07 2011 Veteli
Längd (hoppzon)	Nicolina Nynäs -99	473	02.09 2011 Lovisa
Tresteg	Nicolina Nynäs -99	9,83	23.08 2011 Karis
Tresteg (hoppzon)	Nicolina Nynäs -99	9,44	26.08 2010 Ekenäs
Kula 2,5 kg	Emma Backlund -05	10,06	20.08 2017 Esbo
Diskus 600 g	Nicolina Nynäs -99	27,33	30.08 2011 Karis
Slägga 2,5 kg	Erin Fagerström -06	30,40	15.09 2018 Ekenäs
Spjut 400 g	Ida Adamsson -02	31,53	24.07 2014 Karis
4-kamp (60m h, längd, kula, 800m)	Nicolina Nynäs -99 (10,70/-1,4 – 453w/3,7 – 9,90 – 2.50,69)	1563	14.08 2011 Karis
5-kamp (60m h, längd, höjd spjut, 800m)	Saimi Lupala -03 (10,83/1,6 – 429/0,5 – 144 – 17,45 – 2.40,28)	1692	04.07 2015 Karis
4x100 m	Tilde Selin -01 Patricia Raearo -01 Theresa Forsskåhl -01 Ellinor Blomqvist -01	1.01,26	09.06 2013 Kyrkslätt
4x600 m	Emma Skreslett -99 Sara Sundström -00 Anna Dahlström -99 Nicolina Nynäs -99	8.36,6	13.06 2010 Hangö
4x60 m häck/76,2			

**F11**

60 m	Nicolina Nynäs -99	8,55	08.07 2010 Vörå
100 m	Fanny Kero -05	14,55	06.09 2016 Karis
150 m	Ada Heinonen -04	21,56	23.07 2015 Karis
200 m	Ada Heinonen -04	29,27	05.08 2015 Esbo
300 m	Nicolina Nynäs -99	47,49	05.08 2010 Karis
400 m	Fanny Kero -05	1.09,24	21.06 2016 Åbo
600 m	Fanny Kero -05	1.50,79	17.08 2016 Borgå
800 m	Fanny Kero -05	2.45,27	10.08 2016 Åbo
1000 m	Saimi Lupala -03	3.26,78	16.09 2014 Karis
60 m häck/60,0	Sandra Björklöf -03	10,72	13.08 2014 Esbo
1000 m gång	Saimi Lupala -03	6.17,6	28.08 2014 Karis
Höjd	Nicolina Nynäs -99	143	05.08 2010 Karis
Stav	Lumi Kenttä -06	248	16.07 2017 Janakkala
Längd (hoppzon)	Nicolina Nynäs -99	463	20.06 2010 Sibbo
Tresteg (hoppzon)	Nicolina Nynäs -99	9,44	26.08 2010 Ekenäs
Kula 2,0 kg	Sara Sundström -00	9,35	21.06 2011 Esbo
Diskus 600 g	Nicolina Nynäs -99	25,29	10.08 2010 Ekenäs
Slägga 2,5 kg	Bodil Wikholm -05	26,01	18.09 2016 Karis
Spjut 400 g	Emma Backlund -05	29,20	25.09 2016 Helsingfors
3-kamp (60m, längd, kula)	Nicolina Nynäs -99 (8,66 – 463 – 7,85)	1201	20.06 2010 Sibbo
4-kamp (60m h, höjd, Spjut, 800m)	Saimi Lupala -03 (11,04 – 138 – 20,92 – 2.51,45)	1262	28.06 2014 Kyrkslätt
4x50 m	Saimi Lupala -03 Sandra Björklöf -03 Riina Tuomi -03 Ada Heinonen -04	30,42	10.06 2014 Karis
4x600 m	Sandra Björklöf -03 Sinja Knaapinen -03 Alisa Honkapää -03 Saimi Lupala -03	8.24,90	29.05 2014 Borgå
4x60 m häck/60,0	Sandra Björklöf -03 Alisa Honkapää -03 Ada Heinonen -04 Saimi Lupala -03	45,40	29.05 2014 Borgå

**F10**

60 m	Nicolina Nynäs -99	8,84	12.09 2009 Somero
100 m	Fanny Kero -05	15,25	12.09 2015 Kyrkslätt
150 m	Nicolina Nynäs -99	22,59	26.07 2009 Borgå
200 m	Fanny Kero -05	33,31	14.05 2015 Träskända
300 m	Fanny Kero -05	52,94	29.08 2015 Loima
400 m	Nicolina Nynäs -99	1.13,3	20.08 2009 Ekenäs
600 m	Cassandra Nynäs -05	1.58,2h	19.09 2015 Karis
800 m	Fanny Kero -05	2.52,85	01.09 2015 Åbo
1000 m	Fanny Kero -05	3.38,33	12.09 2015 Kyrkslätt
60 m häck/60,0	Saimi Lupala -03	11,11	20.07 2013 Vilmanstrand
<b>1000 m gång</b>	<b>Emma Allén -12</b>	<b>7.18,98</b>	<b>08.08 2022 Sibbo</b>
Höjd	Nicolina Nynäs -99	139	01.07 2009 Bromarf
Stav	Lumi Kenttä -06	214	11.09 2016 Åbo
Längd (hoppzon)	Nicolina Nynäs -99	424	17.08 2009 Hangö
Tresteg (hoppzon)	Nicolina Nynäs -99	9,38	01.09 2009 Karis
Kula 2,0 kg	Nicolina Nynäs -99	9,05	06.09 2009 Ingå
Diskus 600 g	Emma Backlund -05	21,03	27.09 2015 Karis
Slägga 2,5 kg	Erin Fagerström -06	19,18	28.08 2016 Pargas
Spjut 400 g	Josefine Augustson -99	23,89	20.08 2009 Ekenäs
3-kamp (60m, längd, kula)	Bodil Wikholm -05 (9,52/1,4 – 379 – 7,57)	859	09.08 2015 Pargas
4-kamp (60m h, höjd, spjut, 800m)	Cassandra Nynäs -05 (11,99w/4,3 – 130 – 17,37 – 2.54,20)	1035	04.07 2015 Karis
4x50 m			
4x600 m	Cilia Sandell -04 My Wahteristo -03 Julia Rehnström -03 Rebecca Skog -03	10.00,33	09.06 2013 Kyrkslätt
4x60 m häck/60,0	Fanny Kero -05 Emma Backlund -05 Bodil Wikholm -05 Cassandra Nynäs -05	49,71	06.06 2015 Kyrkslätt

**F9**

40 m	Saimi Lupala -03	6,67	04.08 2012 Borgå
60 m	Ada Heinonen -04	9,82	01.09 2013 Tammerfors
100 m	Fanny Kero -05	16,62	09.09 2014 Kyrkslätt
150 m	Saimi Lupala -03	23,55	05.08 2012 Borgå
200 m			
300 m			
400 m	Fanny Kero -05	1.19,12	20.07 2014 Lojo
600 m	Saimi Lupala -03	2.08,7	26.06 2012 Salo
600 m	Cassandra Nynäs -05	2.08,0h	11.09 2014 Karis
800 m	Fanny Kero -05	3.04,82	21.09 2014 Laitila
1000 m	Cassandra Nynäs -05	3.46,54	14.09 2014 Åbo
40 m häck/50,0	Patricia Sandell -00	8,00	25.07 2009 Kervo
600 m gång	Cassandra Nynäs -05	3.52,6	28.08 2014 Karis
Höjd	Saimi Lupala -03	123	29.07 2012 Lojo
Stav	Lumi Kenttä -06	180	05.08 2015 Esbo
Längd (hoppzon)	Ada Heinonen -04	367	18.08 2013 Karis
Tresteg (hoppzon)	Cassandra Nynäs -05	7,98	28.08 2014 Karis
Kula 2,0 kg	Patricia Sandell -00	6,71	12.09 2009 Somero
Diskus 600 g	Emma Backlund -05	17,29	11.09 2014 Karis
Slägga 2,5 kg	Bodil Wikholm -05	13,42	14.08 2014 Karis
Bollkastning	Saimi Lupala -03	23,50	02.09 2012 Ingå
Spjut 350 g	Ada Heinonen -04	16,46	28.07 2013 Lojo
Spjut 400 g	Emma Backlund -05	17,73	14.09 2014 Åbo
3-kamp (40m, längd, kula)	Ada Heinonen -04 (6,70 – 367 – 6,29)	783	18.08 2013 Karis
4-kamp (40m, höjd, spjut, 800m)	Cassandra Nynäs -05 (7,19 – 118 – 10,61 – 3.04,98)	697	28.06 2014 Kyrkslätt
8x40m F/P	Philip Nynäs -02 Anna Björkqvist -02 Sami Talsi -02 Saimi Lupala -03 Jakob Metzner -03 Sandra Björklöf -03 Tuomas Haapasalo -02 Riina Tuomi -03	56,97	02.06 2011 Borgå
4x400 m F	Selma Lupala -06 Madelaine Nyman -06 Jill Friberg -06 Matilda Silfver -06	5.52,15	06.06 2015 Kyrkslätt
4x400 m F/P	Rasmus Tenkanen -05 Alex Fagerlund -05 Fanny Kero -05 Cassandra Nynäs -05	5.41,36	29.05 2014 Borgå

**F8**

40 m	Pinja Purhonen -10	6,93	23.09 2018 Karis
60 m	Saimi Lupala -03	10,15	10.07 2011 Nummi-Pusula
100 m	Saimi Lupala -03	17,42	28.06 2011 Lahtis
150 m	Saimi Lupala -03	24,62	21.06 2011 Salo
200 m			
300 m			
400 m	Cassandra Nynäs -05	1.24,00	28.07 2013 Lojo
600 m	Cassandra Nynäs -05	2.19,2	17.06 2013 Ekenäs
600 m	Saimi Lupala -03	2.19,6	08.08 2011 Ekenäs
800 m	Alicia Palomäki -09	3.21,57	25.07 2017 Pargas
1000 m	Cassandra Nynäs -05	3.57,01	07.08 2013 Esbo
40 m häck/50,0	Li Björkqvist -11	8,81	15.08 2019 Karis
600 m gång	Erin Fagerström -06	4.00,9	28.08 2014 Karis
Höjd	Frida Sjöblom -08	109	01.09 2016 Karis
Stav	Lumi Kenttä -06	145	13.08 2014 Esbo
Längd (hoppzon)	Saimi Lupala -03	337	28.07 2011 Lojo
Tresteg (hoppzon)	Erin Fagerström -06	6,27	28.08 2014 Karis
Kula 2,0 kg	Therese Äbb -06	5,06	24.07 2014 Karis
Diskus 600 g	Therese Äbb -06	11,07	11.09 2014 Karis
Slägga 2,5 kg	Therese Äbb -06	10,51	14.08 2014 Karis
Bollkastning	Cassandra Nynäs -05	22,39	01.09 2013 Salo
Spjut 350 g	Jennifer Augustson -01	12,10	06.09 2009 Ingå
Spjut 400 g	Linnéa Siggberg -13	9,71	14.09 2021 Karis
3-kamp (40m, längd, kula)	Saimi Lupala -03 (7,41 – 309 – 477)	494	16.07 2011 Laitila
4-kamp (40m, höjd, spjut, 800m)	Alicia Palomäki -09 (7,44/0,3 – 106 – 7,88 – 3.43,01)	420	25.07 2017 Pargas
8x40m F/P			
4x400 m F			
4x400 m F/P	Selma Lupala -06 Cesar Westerholm -06 Erin Fagerström -06 Matilda Silfver -06	6.34,26	29.05 2014 Borgå