

STATISTIK DAMER 2009-2023

**100 m**

12,31	Jonna Berghem -93	11.07 2009 Borgå
12,47	Cecilia Sandell -95	24.07 2012 Riihimäki
12,47	Emelie Rancken -96	26.07 2014 Esbo
12,57	Lotta Lahtinen -98	04.08 2020 Åbo
12,58	Saara Pauna -89	22.07 2009 Pargas
12,63	Sandra Pihlström -94	14.08 2011 Jyväskylä
12,70	Nina Nordblad -92	16.07 2009 Sibbo
<b>12,85</b>	<b>Mathilda Silfver -06</b>	<b>09.07 2023 Åbo</b>
12,86	Linda Johansson -93	20.07 2013 Helsingfors
12,90	Saimi Lupala -03	13.07 2022 Riihimäki

**200 m**

25,07	Jonna Berghem -93	28.06 2009 Jämsä
<b>25,27</b>	<b>Saimi Lupala -03</b>	<b>15.08 2023 Helsingfors</b>
25,55	Cecilia Sandell -95	24.07 2012 Riihimäki
<b>25,86</b>	<b>Mathilda Silfver -06</b>	<b>08.07 2023 Åbo</b>
26,14	Lotta Lahtinen -98	23.08 2020 Kemi
26,27	Emelie Rancken -96	03.08 2013 Pargas
26,52	Sandra Pihlström -94	31.07 2012 Sibbo
26,66	Frida Sevón -95	21.07 2013 Sibbo
26,70	Nina Nordblad -92	21.07 2009 Pargas
27,31	Nicolina Nynäs -99	11.07 2015 Kronoby

**400 m**

<b>56,31</b>	<b>Saimi Lupala -03</b>	<b>09.08 2023 Borgå</b>
57,40	Krista Lindholm -96	20.07 2019 Vanda
<b>58,02</b>	<b>Mathilda Silfver -06</b>	<b>09.07 2023 Åbo</b>
59,46	Frida Sevón -95	28.08 2013 Esbo
61,20	Tiia Gustafsson -98	07.08 2015 Karis
61,62	Cassandra Nynäs -05	07.06 2022 Åbo
62,17	Anna Dahlström -99	13.08 2021 Åbo
63,02	Nicolina Nynäs -99	17.07 2016 Esbo
64,72	Sandra Pihlström -94	01.08 2012 Sibbo
65,89	Ulrika Lönnberg -96	15.08 2012 Karis

**800 m**

2.12,25	Krista Lindholm -96	12.08 2018 Gävle
2.22,12	Saimi Lupala -03	09.08 2019 Kankaanpää
2.26,66	Jill Friberg -06	01.06 2021 Åbo
<b>2.27,34</b>	<b>Cassandra Nynäs -05</b>	<b>19.06 2023 Kerava</b>
2.27,54	Mathilda Silfver -06	07.08 2021 Karleby
2.28,34	Tiia Gustafsson -98	06.09 2015 Huittinen

### STATISTIK DAMER 2009-2023

2.28,51	Andrea Wickström -91	29.07 2011 Kristinestad
2.31,34	Emily Laks -08	16.08 2022 Helsingfors
2.31,82	Frida Sevón -95	21.06 2011 Esbo
2.32,99	Viola Westerholm -96	07.07 2010 Karis

#### **1500 m**

4.54,03	Krista Lindholm -96	02.09 2018 Åbo
5.04,37	Andrea Wickström -91	27.07 2009 Åbo
5.04,71	Josefina Sundman -98	17.09 2011 Mariehamn
5.17,53	Jill Friberg -06	14.08 2022 Lempäälä
5.21,43	Saimi Lupala -03	07.07 2019 Karis
5.28,97	Fanny Kero -05	30.06 2018 Jämsä
5.34,26	Ulrika Lönnberg -96	28.08 2013 Esbo
5.43,55	Emma Skreslett -99	15.09 2012 Karis
5.44,77	Rebecca Malmberg -06	14.08 2022 Lempäälä
<b>5.45,64</b>	<b>Cassandra Nynäs -05</b>	<b>18.07 2023 Karis</b>

#### **3000 m**

10.52,80	Andrea Wickström -98	13.09 2009 Åbo
11.28,48	Jill Friberg -06	19.08 2022 Mariehamn
11.30,32	Emma Metzner -99	13.08 2017 Borgå
12.10,40	Jenna Tulonen -99	16.09 2014 Karis
12.34,04	Fanny Kero -05	10.09 2017 Karis
13.02,25	Emma Skreslett -99	28.08 2013 Esbo
13.58,02	Wilma Merenmies -99	06.09 2016 Karis
14.08,01	Ann-Christine Gustafsson -69	01.09 2010 Esbo
14.21,32	Monika Nynäs -72	10.09 2016 Mariehamn
14.35,4h	Victoria Forsstedt -96	18.09 2010 Mariehamn

#### **5000 m**

19.10,89	Andrea Wickström -91	21.08 2011 Nystad
----------	----------------------	-------------------

#### **10000 m**

43.58,82	Andrea Wickström -91	31.05 2011 Helsingfors
50.14,8h	Isolde Fritzén -02	02.09 2014 Karis

#### **Halvmaraton**

1.30.43	Andrea Wickström -91	01.10 2011 Hangö
1.32.37	Sara Forsström -81	01.10 2011 Hangö
1.38.53	Pernilla Lindberg -90	19.04 2009 Masku
1.41.12	Maria Westerlund -82	18.04 2015 Sjundea
1.48.37	Anna Dahlström -99	01.10 2016 Hangö
1.50.20	Cassandra Nynäs -05	01.10 2022 Hangö

## STATISTIK DAMER 2009-2023

### Maraton

3.44.38	Maria Westerlund -82	27.06 2015 Åbo
3.54.24	Yvonne Holmström -91	15.08 2015 Helsingfors

### 3000 m hinder

-

### 100 m häck

14,66	Cecilia Sandell -95	12.06 2013 Janakkala
15,08	Saimi Lupala -03	05.08 2022 Joensuu
15,87	Tiia Gustafsson -98	13.08 2017 Borgå
17,21	Linda Johansson -93	02.08 2011 Karis
17,21	Sara Oraheimo -94	21.07 2012 Hyvinge
17,77	Anna Dahlström -99	15.09 2018 Mariehamn
18.97	Nicolina Nynäs -99	15.09 2018 Mariehamn
22,02	Laura Sopen-Luoma -93	18.09 2010 Mariehamn

### 400 m häck

62,74	<b>Saimi Lupala -03</b>	<b>11.07 2023 Lahtis</b>
65,70	Cassandra Nynäs -05	26.07 2021 Åbo
66,37	Tiia Gustafsson -98	16.07 2016 Esbo
67,46	Anna Dahlström -99	08.07 2023 Åbo

### Höjd

165	Tiia Gustafsson -98	22.08 2015 Kalajoki
165	Saimi Lupala -03	17.08 2019 Kauhava
164	Jonna Berghem -93	15.07 2009 Sibbo
163	Cassandra Nynäs -05	20.07 2021 Vihtis
158	Sandra Pihlström -94	15.07 2009 Sibbo
155	Frida Sevón -95	14.09 2013 Mariehamn
153	Sara Oraheimo -94	25.05 2013 Hyvinge
153	Nicolina Nynäs -99	16.06 2014 Ekenäs
152	Frida Sjöblom -08	16.06 2021 Borgå
149	Nea Gottberg -93	08.06 2009 Karis

### Stav

3,10	Lumi Kenttä -06	29.07 2021 Tuusula
2,50	Sora Kenttä -07	29.07 2021 Tuusula
2,30	Iris Hosio -04	30.08 2018 Karis
2,25	Anniina Mäntynen -00	10.09 2016 Mariehamn
<b>2,03</b>	<b>Wilma Björklöf -09</b>	<b>15.06 2023 Karis</b>
2,00	Nicolina Nynäs -99	15.09 2012 Karis

### STATISTIK DAMER 2009-2023

1,91	Elwa Höglund -11	02.09 2023 Nyslott
1,90	Frida Sjöblom -08	05.08 2021 Karis
1,90	Emma Allén -12	16.08 2023 Karis
1,80	Sandra Pihlström -94	01.09 2010 Esbo
1,80	Riina Tuimi -03	19.09 2015 Mariehamn

#### Längd

578	Saara Pauna -09	23.08 2009 Björneborg
557	Saimi Lupala -03	22.08 2021 Karis
527	Sara Oraheimo -94	08.09 2012 Mariehamn
526	Ida Gustafsson -95	11.07 2015 Kronoby
520	Tiia Gustafsson -98	07.07 2018 Jakobstad
505	Sandra Pihlström -94	02.07 2013 Sibbo
500	Nicolina Nynäs -99	11.07 2014 Pargas
484	Cecilia Sandell -95	27.07 2009 Åbo
473	Cassandra Nynäs -05	03.09 2022 Karis
472	Laura Sopen-Luoma -91	21.07 2009 Pargas

#### Tresteg

11,65	Ida Gustafsson -95	24.07 2015 Sibbo
11,65	Tiia Gustafsson -98	13.08 2017 Borgå
10,81	Sara Oraheimo -94	15.09 2012 Karis
10,73	Emelie Bergholm -06	10.07 2021 Närpes
10,34	Saimi Lupala -03	11.09 2018 Veikkola
10,25	Laura Sopen-Luoma -91	27.07 2009 Åbo
10,06	Saara Pauna -89	15.09 2016 Karis
9,96	Sofie Lindgren -04	12.06 2018 Karis
9,84	Nea Gottberg -93	27.07 2010 Karis
9,83	Nicolina Nynäs -99	23.08 2011 Karis

#### Kula

13,15	Sara Oraheimo -94	07.07 2019 Karis
11,31	Saimi Lupala -03	02.08 2021 Karis
10,12	Tiia Gustafsson -98	08.06 2022 Närpes
8,66	Nea Gottberg -93	18.09 2010 Mariehamn
8,28	Sandra Pihlström -94	01.09 2010 Esbo
7,84	Nicolina Nynäs -99	06.08 2015 Karis
6,62	Linda Johansson -93	18.09 2010 Mariehamn
6,58	Gunilla Högström -66	19.09 2015 Mariehamn

#### Diskus

36,11	Sara Oraheimo -94	12.07 2014 Pargas
32,32	Josefine Lundström -98	10.09 2016 Mariehamn

### STATISTIK DAMER 2009-2023

29,22	Nea Gottberg -93	29.06 2010 Bromarf
27,75	Anita Westerholm -95	30.07 2011 Kristinestad
27,32	Nicolina Nynäs -99	16.09 2014 Karis
26,02	Cecilia Sandell -95	03.08 2011 Karis
24,56	Sandra Björklöf -03	15.09 2018 Mariehamn
24,37	Sandra Pihlström 94	17.09 2011 Mariehamn
19,56	Jasmine Jensén -92	11.09 2009 Borgå
17,49	Vilja Minkkinen -03	15.09 2018 Mariehamn

#### **Slägga**

52,39	Josefine Lundström -98	15.05 2021 Kankaanpää
39,62	Tiia Gustafsson -98	19.09 2015 Mariehamn
38,66	Anita Westerholm -95	20.07 2013 Helsingfors
26,83	Sara Oraheimo -94	20.07 2013 Helsingfors
19,19	Cecilia Sandell -95	02.08 2011 Karis
16,67	Jasmine Jensén -92	17.08 2009 Hangö
16,33	Nicolina Nynäs -99	15.09 2018 Mariehamn
15,66	Linda Johansson -93	17.09 2011 Mariehamn
14,76	Marianne Björklöf -76	15.09 2018 Mariehamn

#### **Spjut**

41,00	Nea Gottberg -93	15.07 2009 Sibbo
39,13	Helga Himberg -92	15.07 2009 Sibbo
38,54	Maria Grönqvist -86	22.07 2009 Pargas
36,70	Moa Lindén -06	11.09 2022 Karis
36,46	Saimi Lupala -03	20.07 2022 Åbo
34,55	Sara Oraheimo -94	08.09 2012 Mariehamn
34,40	Nicolina Nynäs -99	12.08 2017 Borgå
32,09	Denise Lindgren -91	04.08 2009 Karis
31,54	Linda Johansson -93	05.09 2009 Kotka
28,86	Tiia Gustafsson -98	18.08 2019 Lapua

#### **Sjukamp**

4940	Saimi Lupala -03	06.08 2022 Joensuu
4257	Tiia Gustafsson -98	28.08 2016 Joensuu
3969	Sara Oraheimo -94	22.07 2012 Hyvinge

#### **3000 m gång**

24.36,5h	Amanda Salin -01	06.09 2015 Karis
----------	------------------	------------------