

LIEDON PARMA

SISULISÄENNÄTYKSET

TYTÖT

Tummennetut lajit ovat viralliset lajiohjelman lajit

Vihreällä merkityt ennätykset ovat viimeisimmällä kaudella tehtyjä

pa=ponnistusalue, h=käsiäjanotto, i=hallissa

Ilmoita mahdolliset virheet, puutteet ja uudet ennätystulokset: topi.vakkuri@gmail.com

T 9

40 m	Milena Haarala (-16)	6,49	2025
60 m	Maiju Mattila (-89)	9,38	1998
100 m	Reetta Kivisaari (-66)	15,5h	1975
150 m	Milena Haarala (-16)	24,11	2025
200 m	Mira Heinonen (-79)	33,51	1988
600 m	Roosa-Maria Mattila (-93)	1.57,69	2002
1000 m	Roosa-Maria Mattila (-93)	3.34,33	2002
1500 m	Roosa-Maria Mattila (-93)	5.54,69	2002
1km maastojuoksu			
1km maantie			
2km maantie	Edith Manneroos (-15)	9.44	2024
60maj. (60cm)	Nelly Lehtilä (-00)	11,56	2009
600 m käv	Hilma Karonen (-06)	3.47,51	2015
korkeus	Saimi Korhonen (-14)	117	2023
pituus/pa	Milena Haarala (-16)	399	2025
kuula (2.0)	Sanni Kuusisto (-91)	6,92	2000
kiekko (0.6)	Terhi Kujanpää (-82)	21.88	1991
keihäs (0.4)	Aina Kajander (-15)	18.25	2024
pallo	Sanni Mattila (-93)	33.29	2002
junnukeihäs (0.35)	Eveliina Salminen (-99)	15.33	2008
3-ottelu	Edith Tuominen (-11)	789 p.	2020
	(40m 6.73- pituus 3.61- kuula 6.71)		
4-ottelu	Milena Haarala (-16)	772 p.	2025
	(40m 6,50 – korkeus 112 – keihäs 10.70 – 800m 3.18,18)		
4x50 m	Laura Reunamo, Sanni Mattila	32,57	2002
	Roosa-Maria Mattila, Marina Manderoos		
4x400m	Laura Reunamo, Sanni Mattila	5.26,30	2002
	Roosa-Maria Mattila, Marina Manderoos		

T 10

60 m	Iida Kauti (-87)	9,19	1997
	Maiju Mattila (-89)	9,19	1999
	Marjaana Virtanen (-76)	8,7h	1986
100 m	Katja Suomi (-68)	14,5h	1978
150 m	Iida Kauti (-87)	22,6h	1997
	Nelly Lehtilä (-00)	22,88	2010
200 m	Nelly Lehtilä (-00)	31,44	2010
300 m	Nelly Lehtilä (-00)	50,25	2010
600 m	Maria Valtanen (-91)	1.51,05	2001
800 m	Mira Heinonen (-79)	2.38,1h	1989

1000 m	Nelly Lehtilä (-00)	3.24,10	2010
1500 m	Maria Valtanen (-91)	5.28,66	2001
1,5km maasto			
2km maantie			
60 m aj.(50.0)	Maiju Mattila (-89)	10,39	1999
60m aj. (60.0)	Nelly Lehtilä (-00)	10,73	2010
1000 m käv	Edith Manneroos (-15)	5.56,98	2025
korkeus	Maria Junnila (-72)	127	1982
seiväs	Aina Kajander (-15)	160	2025
pituus/pa	Maiju Mattila (-89)	418	1999
	Nelly Lehtilä (-00)	418	2010
3-loikka/pa	Maiju Mattila (-89)	9,04	1999
kuula (2.0)	Sanni Kuusisto (-91)	8,41	2001
kiekko (0.6)	Terhi Kujanpää (-82)	25.50	1992
moukari (2.5)	Kiira Tuominen (-06)	23,33	2016
keihäs (0.4)	Nelly Lehtilä (-00)	23,77	2010
pallo	Sanni Kuusisto (-91)	40.71	2001
3-ottelu	Nelly Lehtilä (-00)	874p.	2010
	(60 m 9,59 - pituus 4,06 - kuula 7.21)		
4-ottelu	Edith Manneroos (-15)	1083p.	2025
	(60m aj., korkeus, keihäs, 800m)		
4x50 m	Elina Jokinen, Hennariikka Järvinen	31,36	1994
	Virpi Saarinen, Liisa Ylenius		
4x100 m	Mira Heinonen, Laura Lempiäinen	61,22	1989
	Johanna Laaksonen, Veera Prinssi		
4x400 m	Roosa-Maria Mattila, Marina Manderoos	5.26,30	2002
	Laura Reunamo, Sanni Mattila		
4x600m			
3x800 m	R. Kivisaari, Marianne Harjala	8.42,6	1976
	Tiina Kajava		

T 11

60 m	Pirita Nurmi (-96)	8,83	2007
100 m	Marjaana Virtanen (-76)	14,15	1987
150 m	Melinda Mustonen (-99)	21,67	2010
200 m	Melinda Mustonen (-99)	29,39	2010
300 m	Mira Heinonen (-79)	48,45	1990
	Maria Valtanen (-91)	47,5h	2002
600 m	Maria Valtanen (-91)	1.46,10	2002
800m	Mira Heinonen (-79)	2.38,1h	1989
	Nelly Lehtilä (-00)	2.38,74	2011
1000 m	Nelly Lehtilä (-00)	3.18,58	2011
1500 m	Maria Valtanen (-91)	5.15,66	2002
1,5km maasto			
2km maantie			
60 m aj.(50.0)	Maiju Mattila (-89)	9,84	2000
60m aj. (60.0)	Ella-Sofia Hyövelä (-06)	10,59	2017
60m aj.(76.2)	Reeta Touru (-76)	11,91	1987
	Reeta Touru (-76)	11,5h	1987
1000 m käv	Nelly Lehtilä (-00)	5.49,91	2011

korkeus	Jaana Enqvist (-70)	146	1981
seiväs	Maiju Mattila (-89)	191	2000
pituus	Kirsi Väisänen (-82)	458	1993
pituus/pa	Maiju Mattila (-89)	448	2000
3-loikka/pa	Maiju Mattila (-89)	9,57	2000
kuula (2.5)	Henna-Riikka Järvinen	8,75	1995
kuula (2.0)	Eveliina Salminen (-99)	10,32	2010
kiekko (0.6)	Terhi Kujanpää (-82)	29.14	1993
moukari (2.5)	Kiira Tuominen (-06)	25,36	2017
keihäs (0.4)	Kiira Tuominen (-06)	28,52	2017
3-ottelu	Nelly Lehtilä (-00)	1034 p.	2011
	(60 m 9,45- pituus 425, kuula 9.05)		
4-ottelu(60m aj., korkeus, keihäs, 800m)			
4x50 m	Maria Valtanen, Kaisa Mattila	29,53	2002
	Reetta Vastamäki, Anni Hämäläinen		
4x600 m	Maria Valtanen, Kaisa Mattila	7.58,79	2002
	Meija Teittinen, Anni Hämäläinen		
4x400 m	Roosa-Maria Mattila, Marina Manderoos	5.26,30	2002
	Laura Reunamo, Sanni Mattila		

T 12

60 m	Mira Heinonen (-79)	8,3h	1991
	Sara Lallukka (-12)	8,60	2024
100 m	Nina Hellsten (-65)	13,4h	1977
200 m	Maiju Mattila (-89)	28,69	2001
300 m	Mira Heinonen (-79)	44,9h	1991
600 m	Maria Valtanen (-91)	1.41,61	2003
800 m	Mira Heinonen (-79)	2.30,64	1991
1000 m	Johanna Matintalo (-96)	3.12,29	2008
1500 m	Johanna Matintalo (-96)	5.12,65	2008
2km maasto	Helena Saarinen (-02)	8.12	2014
3km maantie			
2000m käv			
60m aj.(76.2)	Ella-Sofia Hyövelä	9,86	2018
200m aj.	Ella-Sofia Hyövelä	33,89	2018
korkeus	Nelli Elo (-95)	156	2007
seiväs	Maiju Mattila (-89)	230i	2001
pituus	Maiju Mattila (-89)	486	2001
3-loikka	Maiju Mattila (-89)	10,26	2001
kuula (3.0)	Marika Tuliniemi (-74)	10,74	1986
kuula (2.5)	Hennariikka Järvinen (-84)	10,35	1996
kiekko (0.6)	Terhi Kujanpää (-82)	37.66	1994
moukari (2.5)	Helka Ekholm (-11)	35,02	2023
keihäs (0.4)	Anniina Teittinen (-95)	33,49	2007
4-ottelu(60m aj., kuula, pituus, 800m)			
	Sara Lallukka (-12)	1467 p.	2024
	(60m aj. 10,75, pituus 416, kuula 7.91, 800m 2.37,38)		
4-ottelu	Maiju Mattila (-89)	1641 p.	2001
	(60m aj. 10,23, pituus 486, kuula 8.01, 600m 1.58,21)		
	Alisa Kuusisto (-95)	1357 p.	2007
	(60m aj. 11,61, pituus 417, kuula 8.29, 1000m 2.40,67)		

5-ottelu	Edith Tuominen (-11)	1323 p.	2023
	(60m aj. 11,47, keihäs 19.88 korkeus 134, pituus 411, 800m 3.26,89)		
4x100 m	Johanna Matintalo, Pirita Nurmi	57,32	2008
	Stina Seitsonen, Essi Sulavuori		
4x60m aj.			
4x600m			
3x800 m	Satu Tammi, Sari Pilpola	8.15,74	1990
	Mira Heinonen		
4x800 m	Petra Vuorivirta, Heini Suokari	11.27,93	1994
	Julia Pitkäranta, Kirsi Väisänen		

T 13

60 m	Peppi Jaakkola (-10)	8,29	2023
100 m	Jutta Luhtala (-93)	13,25	2006
150m	Ella-Sofia Hyövelä (-06)	20,91	2019
	Peppi Jaakkola (-10)	20,5h	2023
200 m	Maria Valtanen (-91)	26,29	2004
300 m	Maria Valtanen (-91)	42,90	2004
400m	Johanna Matintalo (-96)	62,71	2009
600 m	Maria Valtanen (-91)	1.37,77	2004
800 m	Johanna Matintalo (-96)	2.17,84	2009
1000 m	Johanna Matintalo (-96)	3.01,01	2009
1500 m	Johanna Matintalo (-96)	4.53,88	2009
2000 m	Johanna Matintalo (-96)	6.59,62	2009
3000m	Johanna Matintalo (-96)	10.36,29	2009
2km maasto	Peppi Jaakkola (-10)	7:48	2023
3km maantie			
2000m käv			
60 m aj. (76.2)	Ella-Sofia Hyövelä(-06)	9,40	2019
200m aj.	Ella-Sofia Hyövelä(-06)	31,78	2019
korkeus	Nelli Elo (-95)	156	2007
seiväs	Peppi Jaakkola (-10)	280	2023
pituus	Maiju Mattila (-89)	540	2002
3-loikka	Maiju Mattila (-89)	10,57	2002
kuula (3.0)	Marika Tuliniemi (-74)	12,17	1987
kuula (2.5)	Hennariikka Järvinen (-84)	12,39	1997
kiekko (1.0)	Terhi Kujanpää (-82)	30,28	1995
kiekko (0,75)	Eveliina Salminen (-99)	29,52i	2012
kiekko (0.6)	Hennariikka Järvinen (-84)	40,52	1997
moukari (2.5)	Helka Ekholm (-11)	40,26	2024
keihäs (0.4)	Laura Sovijärvi (-10)	34,46	2023
keihäs (0.5)	Laura Sovijärvi (-10)	29,78	2023
4-ottelu	Ella-Sofia Hyövelä (-06)	1693p.	2019
	(60m aj. 9.82-pituus 4.47-kuula 9.24-800m 2.46,87)		
4-ottelu	Maiju Mattila (-89)	1915p.	2002
	(60m aj. 9,95-pituus 5.16-kuula 9.15-600m 1.50,58)		
5-ottelu	Peppi Jaakkola (-10)	1719p.	2023
	(60m aj. 10,90-keihäs 22,86-korkeus 131-pituus 454-800m 2.38,34)		
7-ottelu	Peppi Jaakkola (-10)	2696p.	2023
	(60m aj. 10,30-kuula 7.85-korkeus 133-200m 27,85-pituus 479-keihäs 25.29-800m 2.38,87)		

4x100 m	Johanna Matintalo, Pirita Nurmi Essi Sulavuori, Eeva Paavilainen	53,18	2009
4x600 m	Meija Teittinen, Jutta Luhtala Roosa-Maria Mattila, Anni Hämäläinen	7.15,04	2005
4x60 m aj.	Reetta Vastamäki, Anni Hämäläinen Jutta Luhtala, Meija Teittinen	42,53	2005

T 14

60 m	Jutta Luhtala (-93)	8,09i	2007
100 m	Marika Kärpijoki (-75)	12,82	1989
200 m	Maria Valtanen (-91)	26,29	2004
300 m	Maria Valtanen (-91)	41,55	2005
400 m	Johanna Matintalo (-96)	59,13	2010
600 m	Johanna Matintalo (-96)	1.34,21	2010
800 m	Maria Valtanen (-91)	2.11,59	2005
1000 m	Johanna Matintalo (-96)	2.58,51	2010
1500m	Johanna Matintalo (-96)	4.44,84	2010
2000 m	Johanna Matintalo (-96)	6.39,56	2010
3000m	Johanna Matintalo (-96)	10.36,29	2009
1500 m ej.	Maija Skyttä (-88)	5.31,07	2002
3-4km maasto			
4km maantie			
3000 m käv			
80 m aj. (76.2)	Maiju Mattila (-89)	12,00	2003
200 m aj. (76.2)	Maiju Mattila (-89)	29,45	2003
300 m aj. (76.2)	Maiju Mattila (-89)	46,08	2003
korkeus	Maria Junnila (-72)	161	1986
seiväs	Peppi Jaakkola (-10)	292	2024
pituus	Maiju Mattila (-89)	540	2002
3-loikka	Maiju Mattila (-89)	11,18	2003
kuula (3.0)	Marika Tuliniemi (-74)	14,33	1988
kuula (4.0)	Marika Tuliniemi (-74)	10,91	1988
kiekko (0.6)	Terhi Kujanpää (-82)	48,38	1996
kiekko (0.75)	Eveliina Salminen (-99)	34.04	2013
kiekko (1.0)	Terhi Kujanpää (-82)	34.90	1996
moukari (3.0)	Helka Ekholm (-11)	44.29	2025
keihäs (0.4)	Anniina Teittinen (-95)	40.57	2009
keihäs (0.5)	Niina Mäkelä (-98)	31.00	2012
4-ottelu	Pia-Lisa Kangas(-76)	2609 p.	1990
5-ottelu(80m aj., pituus, keihäs, korkeus, 800m)			
5-ottelu	Maiju Mattila (-89) (80 m aj. 12,01 -korkeus 155 -kuula 9.75 keihäs 34.72 -600 m 1.46,80)	2584 p.	2003
4x100 m	Minna Aallontie, Marika Kärpijoki Susanna Laaksonen, Marjaana Virtanen	51,24	1989
3x800 m	Taija Kohvakka, Satu Tammi Sari Pilpola	8.03,09	1991
4x800 m	Satu Tammi, Tahja Saarinen Sari Pilpola, Mira Heinonen	10.49,99	1992
1000 m viesti	Minna Aallontie, Taija Kohvakka Marjaana Virtanen, Reeta Touru	2.35,46	1990

4x80 m aj.			
3x80 m aj.	Heli Piirainen, Veera Mattson Katriina Jokinen	49,82	1994

T 15

100 m	Jutta Luhtala (-93)	12,54	2008
150 m	Johanna Matintalo (-96)	19,38	2011
200 m	Johanna Matintalo (-96)	26,26	2011
300 m	Johanna Matintalo (-96)	40,14	2011
400 m	Johanna Matintalo (-96)	56,53	2011
600 m	Johanna Matintalo (-96)	1.33,84	2011
800 m	Johanna Matintalo (-96)	2.05,87	2011
1000 m	Johanna Matintalo (-96)	2.51,97	2011
1500 m	Johanna Matintalo (-96)	4.44,84	2010
2000 m	Johanna Matintalo (-96)	6.39,48	2011
3000 m	Maija Skyttä (-88)	10.34,86i	2003
1500 m ej.	Saara Skyttä (-87)	5.14,30	2002
3-4km maasto			
4km maantie			
3000 m käv			
80 m aj. (76.2)	Maiju Mattila (-89)	11,55	2004
100 m aj. (84.0)	Maiju Mattila (-89)	13,99	2004
200 m aj. (76.2)	Maiju Mattila (-89)	28,86	2004
300 m aj. (76.2)	Maria Valtanen (-91)	47,61	2006
400 m aj. (76.2)	Maria Valtanen (-91)	65,28	2006
korkeus	Elina Jokinen (-85)	164	2000
seiväs	Peppi Jaakkola (-10)	280	2023
pituus	Jutta Luhtala (-93)	571	2008
3-loikka	Maiju Mattila (-89)	11,45	2004
kuula (3.0)	Marika Tuliniemi (-74)	16.50	1989
kuula (4.0)	Marika Tuliniemi (-74)	14,05	1989
kiekko (0.75)	Eveliina Salminen (-99)	34.04	2013
kiekko (1.0)	Terhi Kujanpää (-82)	40.76	1997
moukari (3.0)	Eveliina Salminen (-99)	45.54	2014
keihäs (0.4)	Aurora Kryssi (-86)	43.61	2001
keihäs (0,5)	Nina Mäkelä (-98)	35.95	2013
keihäs (0.6)	Meija Teittinen (-92)	37,71	2007
5-ottelu	Maiju Mattila (-89)	2751 p.	2004
	(80 m aj.11,68 -pituus 557 -keihäs/0.4 31,35 korkeus 157 -800 m 2.32,17)		
7-ottelu	Pia-Lisa Kangas(-76)	4139 p.	1991
	(80 maj.12,30-korkeus 147-kuula/3.0 11.89-200m 27,51 pituus 516-keihäs/0.6 26.30-800 m 2.48,52)		
4x100 m	Minna Aallontie, Marika Kärpijoki Susanna Laaksonen, Marjaana Virtanen	51,24	1989
4x800 m	Jenni Mattila, Laura Skyttä Saara Skyttä, Carita Miettinen	9.49,33	2000

4x80 m aj.

Sanni Kuusisto, Milla Arikka

51,35

2004