

**Nordiska Veteranrekord**  
**Utomhus**

**NORDISKA**  
**VETERANREKORD,**

**Arena/Landsväg**

Uppdaterad 2022-06-26

av Mikael Magnusson.

Röd text = förändringar

sedan förra versionen.

**100m VNM-gren**

M35	10.46	+1,1 Nnamdi Anusim	FIN	11-jul-72 Lapua	FIN	2007-07-11
M40	10.78	+1.4 Lion Martinez	SWE	26-jan-78 Stockholm/S	SWE	2019-05-30
M45	11.05	0.0 Christian Trajkovski	DEN	11-aug-65 Hvidovre	DEN	2011-08-24
M50	11.54	+1.5 Jorma Ehrström	FIN	06-feb-40 Espoo/Le	FIN	1990-07-21
	11.51	>2.0 Torsti Helminen	FIN	16-okt-36 Melbourne	AUS	1987-11-29 VVM
M55	11.95	-0,1 Christian Trajkovski	DEN	11-aug-65 Hvidovre	DEN	2020-06-07
M60	12.11	-1.5 Harri Huotari	FIN	16-apr-55 Lyon	FRA	2015-08-07 VVM
M65	12.50	+1.2 Jorma Manninen	FIN	06-jul-42 Turku	FIN	2007-09-23
M70	13.24	+0.6 Aimo Mikkola	FIN	02-sep-39 Lahti	FIN	2009-08-01
M75	13.89	-0.6 Aimo Mikkola	FIN	02-sep-39 Izmir	TUR	2014-08-24 VEM
M80	15.08	+0.3 Lars Wennblom	SWE	28-okt-34 Uddevalla	SWE	2015-07-24
M85	16.94	+1.7 Arne Ueland	NOR	20-jun-34 Tönsberg,	NOR	2019-06-29
M90	18.43	+1.0 Herbert Liedtke	SWE	29-apr-16 Söderhamn	SWE	2006-08-18 VSM
M95+	24.08	+0.4 Pekka Penttilä	FIN	19-mar-24 Turku	FIN	2019-08-10

K35	11.53	+1.4 Susanna Kallur	SWE	16-feb-81 Sollentuna	SWE	2016-08-26
<b>K40</b>	<b>12.68</b>	<b>+1.9 Paulina Orell Sahlberg</b>	<b>SWE</b>	<b>12-apr-81 Skara</b>	<b>SWE</b>	<b>2022-06-06</b>
K45	12.65	+2.0 Arja Ruotsalainen	FIN	05-jul-64 Lahti	FIN	2009-07-30
K50	13.26	-0.7 Katrin Mertanen	FIN	09-nov-66 Turku	FIN	2017-08-09
<b>K55</b>	<b>13.53</b>	<b>+0.5 Katrin Mertanen</b>	<b>FIN</b>	<b>09-nov-66 Turku</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-07</b>
K60	14.15	+1.0 Heidi Barth	NOR	28-apr-61 Larvik	NOR	2021-09-08
K65	15.20	1,5 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Malmö/S	SWE	1996-07-21 VEM
K70	15.17	+1.2 Vivi Wilhjelm	DEN	24-maj-47 Ballerup	DEN	2017-06-13
K75	15.87	+1.1 Barbro Bobäck	SWE	15-maj-44 Huddinge	SWE	2019-08-16
K80	19.41	1,0 Nora Wedemo	SWE	19-apr-13 Miyazaki	JPN	1993-10-15 VVM
	19.08	w? Irja Sarnama	FIN	27-sep-05 Roma	ITA	1985-06-?? VVM
K85	21.18	0,3 Nora Wedemo	SWE	19-apr-13 Norrtälje	SWE	1999-08-21
K90+	23.18	0,7 Nora Wedemo	SWE	19-apr-13 Eksjö	SWE	2003-08-09

**200m VNM-gren**

M35	21.35	-0.7 Aham Okeke	NOR	19-aug-69 Florö	NOR	2004-08-08
M40	21.84	+2.0 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Trollbäcken	SWE	2013-06-06
M45	22.58	+0.3 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Uddevalla	SWE	2015-07-25
M50	23.33	-0.5 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Huelva	ESP	2021-05-08
M55	24.34	-0.4 Petteri Soini	FIN	23-mar-64 Mikkeli	FIN	2021-07-31
<b>M60</b>	<b>25.21</b>	<b>-1.1 Jörgen Åberg</b>	<b>SWE</b>	<b>13-nov-62 Göteborg/S</b>	<b>SWE</b>	<b>2022-06-12</b>
M65	26.13	-0.6 Jorma Manninen	FIN	06-jul-42 Mikkeli	FIN	2007-07-24
M70	27.67	-2.1 Aimo Mikkola	FIN	06-jul-39 Lahti	FIN	2009-08-03 VVM
M75	28.88	+0.3 Aimo Mikkola	FIN	06-jul-39 Izmir	TUR	2014-08-30 VEM
M80	31.45	+2.0 Lars Wennblom	SWE	28-okt-34 Huddinge	SWE	2015-09-05
M85	37.68	0,1 Herbert Liedtke	SWE	29-apr-16 Potsdam	GER	2002-08-24 VEM
	36.05	w? Herbert Liedtke	SWE	29-apr-16 Brisbane	AUS	2001-07-09 VVM
M90	39.82	+1.0 Herbert Liedtke	SWE	29-apr-16 Söderhamn	SWE	2006-08-19
M95	70.51	-1.6 Pentti Saukkosaari	FIN	12-maj-22 Lohja	FIN	2017-07-08

K35	23.39	+1.4 Elisabeth Slettum	NOR	31-aug-86 Lillehammer	NOR	2021-06-27
K40	25.00	+1.2 Sanna Erkinheimo	FIN	23-feb-81 Helsinki/E	FIN	2021-08-23
K45	26.26	+0.9 Lena Aruhn	SWE	22-apr-70 Lyon	FRA	2015-08-10 VVM
K50	27.25	2.0 Ingela Bluhm,	DEN	05-jan-46 Malmö/S	SWE	1996-07-26 VEM
<b>K55</b>	<b>27.84</b>	<b>+0.9 Katrin Mertanen</b>	<b>FIN</b>	<b>09-sep-66 Turku</b>	<b>FIN</b>	<b>2022.06.22</b>
K60	29.43	+1.9 Heidi Barth	NOR	28-apr-61 Larvik	NOR	2021-07-21
K65	30.37	-0.1 Vivi Wilhjelm	DEN	24-maj-47 Aalborg	DEN	2012-09-16
K70	32.82	+0.4 Barbro Bobäck	SWE	15-maj-44 Lyon	FRA	2015-08-10 VVM
K75	34.50	+1.5 Barbro Bobäck	SWE	15-maj-44 Huddinge	SWE	2019-08-17
K80	40.59	+1.3 Åse Nyland	NOR	04-maj-33 Moss	NOR	2013-06-29 VNM
K85+	49.83	-0,3 Nora Wedemo	SWE	19-apr-13 Norrtälje	SWE	1999-08-22

#### 400m VNM-gren

M35	47.86	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Stockholm/S	SWE	2006-07-25
M40	48.77	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Göteborg/S	SWE	2013-06-15
M45	49.34	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Lyon	FRA	2015-08-15 VVM
M50	51.51	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Granada	ESP	2021-05-15
M55	56.11	Mauri Lyytikäinen	FIN	07-feb-50 Kalajoki	FIN	2005-06-19
M60	58.34	Mauri Lyytikäinen	FIN	07-feb-50 Mikkeli	FIN	2011-07-31
M65	60.31	Reijo Vauhkonen	FIN	22-maj-51 Iisalmi	FIN	2016-08-07
M70	63.09	Göte Linblad	SWE	16-okt-23 Huddinge	SWE	1993-07-04
M75	68.36	Tage Isaksson	SWE	10-aug-44 Jesolo	ITA	2019-09-09 VEM
M80	72.69	Göte Lindblad	SWE	16-okt-23 Lahti	FIN	2003-06-15 VNM
M85	85.07	Kjell Steinset	NOR	31-dec-36 Førde	NOR	2021-06-27
M90	99.77	Herbert Liedtk	SWE	29-apr-16 Söderhamn	SWE	2006-08-20 VSM
M95	168.51	Pentti Saukkosaari	FIN	12-maj-22 Lohja	FIN	2017-07-09

K35	52.40	Lena Aruhn	SWE	22-apr-70 Gävle	SWE	2005-06-18
K40	56.75	Sanna Erkinheimo	FIN	23-feb-81 Tampere	FIN	2021-08-27
K45	59.38	Elizabeth Helger	SWE	05-dec-60 Ljubljana	SLO	2008-07-30 VEM
K50	62.12	Anny Undheim	NOR	31-aug-56 Kristiansand	NOR	2006-06-05
<b>K55</b>	<b>63.47</b>	<b>Katrin Mertanen</b>	<b>FIN</b>	<b>09-sep-66 Vihti/N</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-05-22</b>
K60	68.73	Ulla Littenheim	SWE	23-jul-47 Riccione	ITA	2007-09-14 VVM
K65	72.14	Oddbjörg Haakensveen	NOR	29-apr-45 Romedal	NOR	2010-05-29
K70	78.57	Maija Kumpula	FIN	05-mar-47 Malaga	ESP	2018-09-07 VVM
<b>K75</b>	<b>84.00</b>	<b>Maija Kumpula</b>	<b>FIN</b>	<b>05-mar-47 Oulu</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-08</b>
K80	102.49	Kristina Carlsson	SWE	12-aug-40 Högby	SWE	2021-08-22

#### 800m VNM-gren

M35	1.49.79	Rizak Dirsche	SWE	05-jan-72 Doha	QAT	2010-06-11
M40	1.53.94	Birger Ohlsson	SWE	08-aug-68 Waltham	USA	2008-06-07
M45	1.57.9m	Johan Hesselberg	NOR	03-jun-32 Göteborg/S	SWE	1977-08-09 VVM
M50	2.01.06	Gunnar Durén	SWE	16-sep-63 Sollentuna	SWE	2014-06-06
M55	2.07.88	Unto Mattsson	FIN	29-okt-29 Tampere	FIN	1984-06-30
M60	2.13.81	Unto Mattsson	FIN	29-okt-29 Tampere	FIN	1990-06-09
M65	2.18.92	Unto Mattsson	FIN	29-okt-29 Hyvinkää	FIN	1994-07-02
M70	2.30.19	Ragnar Jakobsen	NOR	09-sep-43 Moss	NOR	2013-06-29 VNM
M75	2.40.57	Rune Bergman	SWE	08-okt-24 Lötörp	SWE	1999-07-04 VDM
M80	2.59.45	Kjell Steinset	NOR	31-dec-36 Aarhus	DEN	2017-08-05
M85	3.20.82	Rune Bergman	SWE	08-okt-24 Lötörp	SWE	2010-08-06 VSM
M90	4.04.85	Holger Josefsson	SWE	04-okt-18 Lahtis	FIN	2009-08-02 VVM
M95	7.04.71	Pentti Saukkosaari	FIN	12-maj-22 Lohja	FIN	2017-07-08

K35	2.01.11	Heidi Jensen	DEN	14-aug-66 Oslo	NOR	2002-06-28
K40	2.10.51	Sissel Grottenberg	NOR	17-aug-56 Overhalla	NOR	1997-07-19
K45	2.14.62	Karin Wählstedt	SWE	13-apr-60 Stockholm/S	SWE	2007-08-07
K50	2.20.53	Charlotte Fabricius Rahhb	DEN	16-mar-63 Hvidovre	DEN	2013-08-25
K55	2.29.7m	Inkeri Janhunen	FIN	23-aug-41 Orivesi	FIN	1996-08-10
K60	2.38.93	Ingerlise V Jensen	DEN	28-aug-49 Sacramento	USA	2011-07-11 VVM
K65	2.50.00	Oddbjörg Haakensveen	NOR	29-apr-45 Nyiregyhaza	HUN	2010-07-23 VEM
K70	3.02.26	Inkeri Janhunen	FIN	23-aug-41 Ilkaalinen	FIN	2011-09-01
K75	3.19.52	Inkeri Janhunen	FIN	23-aug-41 Perth	AUS	2016-10-31 VVM
K80	4.04.03	Viveka Rüffel	SWE	12-sep-39 Huddinge	SWE	2019-08-16
K85	10.48.48	Getrud Mandorf	SWE	28-nov-34 Bålsta	SWE	2021-08-23

**1500m VNM-gren**

M35	3.39.30	Rizak Dirsche	SWE	05-jan-72	Heusden-Zolder	BEL	2007-07-28
M40	3.54.73	Raimo Karsikas	FIN	04-nov-43	Raisio,	FIN	1985-08-13
M45	4.00.54	Raimo Karsikas	FIN	04-nov-43	Loimaa	FIN	1988-07-17
M50	4.12.0m	Harry Lindell	SWE	08-maj-34	Brighton	GBR	1984-08-25 VEM
M55	4.22.4m	Alf Eidsæther	NOR	01-feb-28	Trondheim	NOR	1984-07-24
M60	4.27.24	Håkan Eriksson	SWE	20-aug-61	Nittendal	NOR	2021-08-21
M65	4.45.83	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Jönköping	SWE	1990-09-05
M70	5.05.74	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Stockholm/K	SWE	1994-08-06 VSM
M75	5.24.42	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Nässjö	SWE	1999-07-11 VDM
M80	6.14.07	Pauli Ahokas	FIN	09-jul-33	Kajaani	FIN	2013-08-04
M85	6.59.58	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Löttorp	SWE	2010-08-07 VSM
M90	8.07.17	Holger Josefsson	SWE	04-okt-18	Lahtis	FIN	2009-08-06 VVM
M95+	12.57.7m	Petter Green	NOR	24-mar-12	Stjørdal	NOR	2008-08-07

K35	4.05.35	Ingvill Måkestad Bovim	NOR	07-aug-81	London	GBR	2016-07-22
K40	4.26.41	Kirsten Hausken	NOR	22-jun-48	Sandnes	NOR	1988-06-09
K45	4.34.93	Jutta Pedersen	SWE	06-dec-46	Gävle	SWE	1992-07-17
K50	4.38.53	Jutta Pedersen	SWE	06-dec-46	Malmö/S	SWE	1996-07-19 VEM
K55	5.00.68	Karin Wåhlstedt	SWE	13-apr-60	Lyon FRA	SWE	2015-08-14
K60	5.26.91	Ingerlise V Jensen	DEN	28-aug-49	Lahti	FIN	2009-08-06
K65	5.49.8m	Oddbjørg Haakensveen	NOR	29-apr-45	Löten	NOR	2010-08-21
K70	6.17.33	Ingerlise V Jensen	DEN	28-aug-49	Venedig	ITA	2019-09-07
K75	6.41.15	Doris Dalgaard	DEN	10-nov-30	Poznan	POL	2006-07-24 VEM
K80	8.00.05	Viveka Rüffel	SWE	12-sep-39	Huddinge	SWE	2019-08-16
K85	15.12.4m	Aase Sofie Rekkebo	NOR	15-aug-32	Stjørdal	NOR	2017-08-23

**3000m Ej VNM-gren**

M35	7.47.16	Zerei Kbrom Mezngi	NOR	12-jan-86	Oslo	NOR	2021-07-01
M40	8.05.08	Martti Vainio	FIN	30-dec-50	Mikkeli	FIN	1991-06-12
M45	8.35.38	Tor Vevle	NOR	09-mar-40	Fana	NOR	1986-06-26
M50	8.59.06	Jouko Kuha	FIN	30-sep-39	Espoo/Le	FIN	1989-08-15
M55	9.19.41	Laurids Jakobsen	DEN	28-jul-52	Århus	DEN	2007-08-14 VNM
M60	9.38.59	Håkan Eriksson	SWE	20-aug-61	Västerås	SWE	2021-06-16
M65	10.31.01	Leif Larsson	SWE	06-jun-56	Ystad	SWE	2021-06-16
M70	11.00.0m	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Göteborg/S	SWE	1994-10-27
M75	11.56.11	Anders Hansson	SWE	11-nov-44	Huddinge	SWE	2019-08-28
M80	13.35.7m	Gunnar Nilsson	SWE	23-jul-33	Lund	SWE	2013-05-01
M85	15.54.50	Gunnar Nilsson	SWE	23-jul-33	Ystad	SWE	2018-06-13
M90	18.36.0m	Petter Green	NOR	24-mar-12	Stjørdal	NOR	2002-06-19
M95+	26.17.4m	Petter Green	NOR	24-mar-12	Stjørdal	NOR	2007-06-20

K35	8.56.01	Ingrid Kristiansen	NOR	21-mar-56	Tönsberg,	NOR	1991-06-15
K40	9.22.47	Evy Palm	SWE	31-jan-42	Göteborg/S	SWE	1986-05-31
K45	9.31.38	Evy Palm	SWE	31-jan-42	Malmö	SWE	1987-07-07
K50	9.47.20	Gitte Karlshøj	DEN	14-maj-59	Aarhus	DEN	2009-05-19
K55	10.26.42	Jutta Pedersen	SWE	06-dec-46	Sollentuna	SWE	2001-06-02
K60	11.57.91	Nina Rødsmoen	NOR	09-dec-61	Sandnes	NOR	2021-06-17
K65	12.28.06	Marianne Gram	DEN	28-feb-50	Aalborg	DEN	2015-06-17
K70	13.22.28	Monica Lorentzon	SWE	16-apr-45	Kvarnsveden	SWE	2015-06-08
K75	15.06.98	Inkeri Janhunen	FIN	23-aug-41	Kuhmoinen	FIN	2017-07-22
K80	19.52.5m	Aase Sofie Rekkebo	NOR	15-aug-32	Stjørdal	NOR	2012-06-20

**5000m VNM-gren**

M35	13.22.67	Martti Vainio	FIN	30-dec-50	Stuttgart,	FRG	1986-08-31
M40	14.05.79	Martti Vainio	FIN	30-dec-50	Pieksämäki	FIN	1991-07-03
M45	14.56.9m	Tor Vevle	NOR	9-mar-40	Voss	NOR	1985-08-24
M50	15.20.10	Anders Dahl	SWE	23-dec-64	Gävle	SWE	2014-09-02
M55	16.04.95	Laurids Jakobsen	DEN	28-jul-52	Århus	DEN	2007-06-19 VNM
M60	16.38.44	Håkan Eriksson	SWE	20-aug-61	Hallsberg	SWE	2021-06-30
M65	17.13.8m	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Högby	SWE	1990-08-25 VDM
M70	18.36.0m	Rune Bergman	SWE	08-okt-24	Göteborg/S	SWE	1994-09-03
M75	19.56.2m	Anders Hansson	SWE	28-nov-44	Eskilstuna	SWE	2019-09-19
M80	23.33.4m	Torsten Ståle	SWE	06-apr-17	Hallunda	SWE	1997-05-27
M85	27.32.1m	Gunnar Nilsson	SWE	23-jul-33	Heleneholm	SWE	2018-05-24
M90+	32.48.0m	Petter Green	NOR	24-mar-12	Levanger	NOR	2002-09-05

K35	15.13.39	Ingrid Kristiansen	NOR	21-mar-56 Fana	NOR	1991-08-04
K40	16.02.88	Evy Palm	SWE	31-jan-42 Oslo	NOR	1985-07-17
K45	16.17.5m	Evy Palm	SWE	31-jan-42 Oslo	NOR	1987-07-04
K50	16.51.17	Gitte Karlshøj	DEN	14-maj-59 Århus	DEN	2009-06-23
K55	18.11.24	Kirsten Schilling	DEN	17-nov-63 Tampere	FIN	2019-05-25
K60	20.00.20	Eva Söderström	SWE	17-mar-36 Malmö/S	SWE	1996-07-25 VEM
K65	21.16.34	Vibeke Hansen	DEN	22-jul-54 Aalborg?	DEN	2019-08-18/
K70	22.23.48	Rigmor Österlund	DEN	05-nov-43 Moss	NOR	2013-06-30 VNM
K75	23.54.22	Doris Dalgaard	DEN	10-nov-30 Rønne	DEN	2006-09-03
K80	31.35.2m	Riitta Rasimus	FIN	10-feb-41 Vaajakoski	FIN	2021-09-05

#### 10000m VNM-gren

M35	27.42.65	Martti Vainio	FIN	30-dec-50 Helsinki	FIN	1987-07-02
M40	28.30.88	Martti Vainio	FIN	30-dec-50 Hengelo,	NED	1991-06-25
M45	30.54.63	Fredrik Uhrbom	SWE	13-aug-77 Stockholm/S	SWE	2022-05-17
M50	31.42.61	Kjell-Erik Ståhl	SWE	17-feb-46 Karlskrona	SWE	1996-08-09 SM
M55	33.22.18	Laurids Jakobsen	DEN	28-jul-52 Århus	DEN	2007-07-06 VNM
M60	34.43.8m	Lars Strandh	SWE	21-jun-30 Mjölby	SWE	1991-08-20 VDM
M65	36.04.6m	Theodor Jensen	SWE	07-jun-07 Bensberg	FRG	1972-09-16
M70	39.38.21	Anders Hansson	SWE	28-nov-44 Södertälje	SWE	2014-07-02
M75	42.21.48	Anders Hansson	SWE	11-nov-44 Huddinge	SWE	2019-08-18
M80	49.02.2m	Greger Ahnlund	SWE	05-okt-39 Lund	SWE	2019-05-30
M85	56.47.2m	Gunnar Nilsson	SWE	23-jul-33 Lund	SWE	2018-05-10
M90+	103.20.40	Pentti Saukkosaari	FIN	12-maj-22 Kajaani	FIN	2013-08-04

K35	31.20.28	Ingrid Kristiansen	NOR	21-mar-56 Hechtel	BEL	1991-08-10
K40	32.47.25	Evy Palm	SWE	31-jan-42 Oslo	NOR	1986-07-05
K45	32.34.05	Evy Palm	SWE	31-jan-42 Helsinki	FIN	1988-09-04
K50	35.41.9m	Gitte Karlshøj	DEN	14-maj-59 Århus	DEN	2009-08-25
K55	38.38.25	Karin Schön	SWE	17-maj-62 Göteborg/S	SWE	2017-05-01
K60	42.45.07	Tove Schultz-Lorentzen	DEN	01-aug-60 Ballerup	DEN	2021-07-27
K65	43.49.03	Seija Nurmi	FIN	17-jan-55 Mikkeli	FIN	2021-08-01
K70	46.30.9m	Bibbi Lind	SWE	22-maj-44 Göteborg	SWE	2013-05-08
K75	50.50.45	Bibbi Lind	SWE	22-maj-44 Göteborg	SWE	2019-05-01

#### Halvmaraton (21097,5m Lands

N = Nettotid = chipstid

M35	1.00.07	Zerei Kbrom Mezngi	NOR	12-jan-86 Köpenhamn	DEN	2021-09-19
M40	1.02.34+	Adhanom Abraha	SWE	24-aug-77 Sevilla	ESP	2020-02-23
M45	1.05.49	Kjell-Erik Ståhl	SWE	17-feb-46 Den Haag	NED	1991-03-24
M50	1.10.20	Petter Antonsen	NOR	04-apr-61 Oslo	NOR	2012-09-22
M55	1.12.11	Tor Aanensen	NOR	23-nov-40 Berlin	GER	1995-04-02
M60	1.15.18	Lars Strandh	SWE	21-jun-30 Stockholm	SWE	1991-08-24
M65	1.20.26	Lars Strandh	SWE	21-jun-30 Stockholm	SWE	1996-09-07
M70	1.29.15N	Rune Svensson	SWE	20-dec-37 Göteborg	SWE	2007-05-12
M75	1.34.13	Anders Hansson	SWE	28-nov-44 Stockholm	SWE	2019-09-07
M80	1.48.42	Torsten Ståle	SWE	06-apr-17 Täby	SWE	1997-09-20
M85	2.26.57	Ole Stubbe	DEN	1929xxxx Middelfart	DEN	2014-05-03
M90+	3.21.27	Wiktor Burgren	SWE	14-apr-12 Göteborg	SWE	2002-05-25

K35	1.08.49	Grete Waitz	NOR	01-okt-53 Tyneside	NOR	1988-07-24
K40	1.11.04	Anne-Mari Hyryläinen	FIN	15-aug-78 Berlin	GER	2018-04-08
K45	1.11.18	Evy Palm	SWE	31-jan-42 Östnor	SWE	1988-07-16
K50	1.18.45	Jutta Pedersen	SWE	06-dec-46 Kungsbacka	SWE	1997-05-08
K55	1.22.56	Nina Ytterstad	NOR	18-nov-62 Köpenhamn	DEN	2019-09-15
K60	1.24.29	Synöve Brox	NOR	01-mar-59 Santa Pola	ESP	2020-01-19
K65	1.36.20	Seija Nurmi	FIN	17-jan-55 Vantaa	FIN	2021-09-10
K70	1.40.29N	Bibbi Lind	SWE	22-maj-44 Kungsbacka	SWE	2014-04-26
K75	1.50.06	Vera Nystad	NOR	18-dec-45 Grimstad	NOR	2021-09-11
K80	2.14.31	Unni Wilmann	NOR	-20 Göteborg	SWE	2000-05-13

## Maraton (42195m Landsväg 19)

N = Nettotid = chipstid

M35	2.10.38	Kjell-Erik Ståhl	SWE	17-feb-46	Helsinki	FIN	1983-08-14
M40	2.10.03	Mustafa Mohamed	sWE	01-mar-79	Sevilla	ESP	2020-02-23
M45	2.15.51	Kjell-Erik Ståhl	SWE	17-feb-46	Berlin	GER	1991-09-29
M50	2.24.26	Kjell-Erik Ståhl	SWE	17-feb-46	Stockholm	SWE	1996-06-01
M55	2.34.27	Tor Aanensen	NOR	23-nov-40	Frankfurt	GER	1995-10-29
M60	2.44.54	Erik Östbye	SWE	25-jan-21	Kil	SWE	1982-09-26 VNM
M65	2.54.00	Erik Östbye	SWE	25-jan-21	Östhammar	SWE	1986-09-13
M70	3.13.45	Urpo Naumanen	FIN	25-maj-48	Berlin	GER	2018-09-16
M75	3.28.12	Anders Hansson	SWE	11-nov-44	Växjö	SWE	2019-10-19
M80	4.09.48	Børge Faerk Mikkelsen	DEN	10-mar-38	Odense	DEN	2018-09-30
M85	5.50.49	Ingvar Nyqvist	SWE	29-apr-31	Stockholm	SWE	2016-06-04
M90	8.19.16	Kristoffer Gythfeldt	NOR	20-mar-23	Jevnaker	NOR	2013-08-17
K35	2.28.00	Ritva Lemettinen	FIN	09-sep-60	London	GBR	1995-04-02
K40	2.28.59	Hanna Lindholm	SWE	28-nov-79	Sevilla	ESP	2020-02-23
K45	2.31.05	Evy Palm	SWE	31-jan-42	London	GBR	1989-04-23
K50	2.51.04	Nina Wavik Ytterstad	NOR	18-nov-62	Frankfurt	GER	2012-10-28
K55	2.52.14	Nina Wavik Ytterstad	NOR	18-nov-62	Valencia	ESP	2019-12-01
<b>K60</b>	<b>3.09.43N</b>	<b>Karin Schön</b>	<b>SWE</b>	<b>17-maj-62</b>	<b>Paris</b>	<b>FRA</b>	<b>2022-04-03</b>
K65	3.28.48	Vera Nystad	NOR	18-dec-45	Berlin	GER	2013-09-29
K70	3.33.04	Vera Nystad	NOR	18-dec-45	Barceloma	ESP	2015-03-15
K75	3.39.51	Vera Nystad	NOR	18-dec-45	Jølster	NOR	2021-07-03
K80	5.48.08	Signy Henden Rustlie	NOR	29-maj-38	Jessheim	NOR	2018-11-18

## STAFETT 4 x 100m. Ej VNM-gren

Enl. WAVA:s handbok gäller vid VVM femårsklasser, M/K-40, M/K-45

Vid VNM gäller tioårsklasser, vilka dock noteras som rekord i

ex.vis M/K-40, M/K-50, M/K-60 trots att äldre deltagare finns med i lag

Samma gäller även för tidiga VEM.

M35	42.82	Sverige			Huddinge	SWE	2015-06-13
(Robert Kronberg + Lion Martinez + Lasse Ohtamaa + Mattias Sunneborn)							
M40	43.84	Sverige			Sätra	SWE	2018-05-20
(Lion Martinez + Mattias Sunneborn + Klas Skarin + Magnus Nilsson)							
M45	44.51	Sverige			Eskilstuna	SWE	2017-06-17
(Christian Albing Magnus Nilsson Mattias Sunneborn Angel Ramirez)							
M50	46.21	Sverige			Kristianstad	SWE	2020-07-11
(Jörgen Åberg Mårten Skogman Mattias Sunneborn Peter Johansson)							
<b>M55</b>	<b>48.64</b>	<b>Sverige</b>			<b>Södertälje</b>	<b>SWE</b>	<b>2022-06-19</b>
<b>(Dag Dacke+Anssi Lehtevä+Magnus Angenfelt+Mårten Skogman)</b>							
M60	50.24	Finland			Aarhus	DEN	2017-08-05 VEM
(Raimo Koskela + Harri Huotari + Hannu Timonen-Nissi + Timo Rajamäki)							
M65	52,46	Finland			Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Matti Puukka+Sakari Hallia+Juhani Ollilainen+Jorma Manninen)							
M70	54,48	Finland			Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Pekka Kärnä+Osmo Saarni+Mikko Saarinen+Aimo Mikkola)							
M75	60.36	Finland			Jyväskylä	FIN	2000-07-15 VEM
(Pekka Penttilä + Carl-Johan Lill + Aatos Sainio + Arvo Heininen)							
M80	65,88	Finland (Kunto-Pirkat)			Kangasala	FIN	2006-07-01
(Jorma Lehmuskoski+Aatos Sainio+Arvo Heininen+Pentti Saavalainen)							
M85	89,13	Finland			Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Pentti Saukkosaari+Helge Lillqvist+Arvo Heininen+Pentti Saavalainen)							
K35	49.91	Sverige			Göteborg/S	SWE	2018-05-26
(Sandra Elfäst + Lena Axelson + Jenny Åkervall + Anna Björkstedt)							

K40	50.59	Sverige	Malaga	ESP	2018-09-16 VEM
(Jenny Rosén + Anna Björkstедt + Jenny Åkervall + Lena Axelson)					
K45	51.51	Finland	Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Anne Vakkala+Arja Ruotsalainen+Tuija Helander+Auli Martinen)					
K50	56.11	Finland (JKU)	Saarijärvi	FIN	2016-06-20
(Jaana Kiminkinen + Annika Savolainen + Leena Tenhu + Kirsti Siekkinen)					
K55	59.74	Finland	Lyon	FRA	2015-08-16 VVM
(Tuula Siekkinen + Annika Savolainen + Terhi Kokkonen + Anna-Lisa Salminen)					
K60	61.21	Sverige	Stockholm/S	SWE	2019-08-25
(Kerstin Grape, Ulla Karneäck, Gunnel Tolfes Barbro Bobäck)					
K65	66.60	Finland	Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Pirkko Pitkänen+Sirkka-Liisa Ruuskanen+Kirsti Viitanen+Leena Halme)					
K70	71.38	Finland	Izmir	TUR	2014-08-31 VEM
(Marketta Taipale+Inkeri Janhunen+Irma Niemi-Pyntäri+Sirkka-Liisa Ruuskanen)					
<b>K75</b>	<b>93.55</b>	<b>Finland (Kuopion Vipinä)</b>	<b>Helsinki</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-05-28</b>
<b>(Mirja Mäntylä + Pihlajaniemi + Salo Sinikka + Januhunen Inkeri)</b>					
<b>SVENSK STAFETT 1000 m. (100-200-300-400 m.) VNM-gren</b>					
M35	2.00.05	Sverige	Huddinge	SWE	2015-06-13
(Robert Kronberg + Lion Martinez + Lasse Ohtamaa + Mattias Sunneborn)					
M40	2.01.82	Sverige	Huddinge	SWE	2019-08-17
(Robert Kronberg + Lion Martinez + Mattias Sunneborn + Anders Logg)					
M45	2.04.87	Sverige	Nynäshamn	SWE	2015-08-24
(Tomas Fanta + Hunter S Mabon + Märten Skogman + Mattias Sunneborn)					
M50	2.07.64	Danmark	Greve	DEN	2020-08-22
(Bernie Bengtsson + Christian Trajkovski + Cesar Posse + Robin Rich)					
M55	2.20.59	Sverige	Eskilstuna	SWE	2001-08-18 VNM
(Göte Hinders + Lennart Andersson + Uno Niklasson + Kenneth Ivehag)					
M60	2.25.28	Finland	Larvik	NOR	1989-07-02 VNM
(Erkki Jylhamäki + Terho Välimäki + Lars Ingves + Unto Mattsson)					
M65	2.30.92	Finland	Lahti	FIN	2003-06-14 VNM
(Mikko Saarinen + Heikki Tuomi + Urpo Mikkonen + Paavo Kinnunen)					
M70	2.39.98	Finland	Eskilstuna	SWE	2001-08-18 VNM
(Olavi Niemi + Terho Välimäki + Unto Mattsson + Jaakko Nieminen)					
M75	3.02.12	Finland (LUM)	Lappeenranta	FIN	2009-06-13 VNM
(Ilpo Sopanen+Pauli Vehkjärvi+Martti Anonen+Ahti Kangasmäki)					
M80	3.24.08	Finland (KuopionReipas)	Vaajakoski	FIN	2017-06-10
(Pentti Ritvanen + Urpo Mikkonen + Taneli Konttinen + Esa Paldaius)					
M85	4.26.56	Finland (Sporttivetaraanit)	Helsinki	FIN	2010-06-13
(Lasse Taiminen + Aulis Lintunen + Paavo Poukka + Pentti Saukkosaari)					
K35	2.22.71	Sverige	Huddinge	SWE	2015-06-13
(Hanna Tegnér + Mikaela Kellner + Lena Aruhn + Jenny Åkervall)					
K40	2.25.69	Sverige	Nynäshamn	SWE	2018-09-02
(Ulrika Evjen + Lena Axelson + Anna Björkstедt + Jenny Åkervall)					
K45	2.21.90	Sverige	Stockholm/S	SWE	2021-09-05
(Cecilia Nesser + Helen Hermundstad + Jenny Åkervall + Annika Faager)					

K50	2.42.89	Sverige	Huddinge	SWE	1993-07-04 VNM
(Asta Larsson-31 + Lou Falk-39 + Gun Eriksson-43 + Kristina Carlsson-40)					
K55	2.55.26	Sverige	Eskilstuna	SWE	2001-08-18 VNM
(Ene Säinas + Kerstin Nilsson + Ulla Bodén + Jutta Pedersen)					
K60	2.51.86	Sverige	Stockholm/S	SWE	2021-09-05
(Kerstin Grape + Elizabeth Helger + Ulla Karneback + Gunnel Tolfes)					
K65	3.13.0m	Sverige	Lahti	FIN	2003-06-14 VNM
(Eva Söderström + Aino Holm + Astrid Nilsson + Birgitta Eklund)					
K70	3.50.51	Norge	Moss	NOR	2013-06-29 VNM
(Åse Nyland + Herborg Blakstad + Eva Carlsen + Sofie Jakobsen)					
K75	5.54.31	Finland (Sporttveteraanit)	Pori	FIN	2011-06-11
(Senni Sopenen+Irja Platan+Elma Lattu+Eila Seppälä)					

#### 4 x 400 m. Ej VNM-gren

Enl. WAVA:s handbok gäller vid VVM femårsklasser, M/K-40, M/K-45, M/K-50 o.s.v.

Vid VNM gäller tioårsklasser, vilka dock noteras som rekord i ex.vis

M/K-40, M/K-50, M/K-60 trots att äldre deltagare finns med i laget.

Fr.o.m. VEM 1998 samma indelning som vid VVM.

M35	3.28.29	Sverige	Trollhättan	SWE	2015-09-20
(Lasse Ohtamaa + Johan Jonsson + Mattias Sunneborn + Patrik Hägg)					
M40	3.27.20	Sverige	Lyon	FRA	2015-08-16 VVM
(Magnus Nilsson + Jan Erlandsson + Peter Wallin + Mattias Sunneborn)					
M45	3.30.56	Sverige	Århus	DEN	2017-08-06 VEM
(Magnus Nilsson + Jan Erlandsson + Peter Wallin + Mattias Sunneborn)					
M50	3.44.45	Sverige	Sätra	SWE	2020-06-29
(Peter Johansson + Mårten Skogman + Mattias Sunneborn + Henrik Tegnér)					
M55	4.05.08	Finland (KH-V)	Vaajakoski	FIN	2017-06-10
(Jari Tammi + Jari Pantzar + Matti Skutnabb + Christer Strömberg)					
M60	4.09.16	Norge	Kristiansand	NOR	1992-07-03 VNM
(Arnfinn Haugland + Svein Höilo + Hilmar Knudsen + Knut Bergesen)					
M65	4.24.00	Finland	Jyväskylä	FIN	2000-07-15 VEM
(Taneli Konttinen + Jaakko Lastumäki + Tauno Salonen + Esa Paldanius)					
M70	4.40.22	Finland	Postdam	GER	2002-08-15 VEM
(Terho Välimäki + Unto Mattsson + Markus Virrankoski + Jaakko Nieminen)					
M75	5.02.87	Finland	Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Matti Korpi+Ahti Kangasmäki+Pauli Ahokas+Unto Mattsson)					
M80	6.02.59	Finland	Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Kurt Byggmäster+Yrjö Torikka+Matti Pohjoismäki+Rainer Pelkonen)					
M85	8.43.75	Finland	Lahti	FIN	2009-08-08 VVM
(Pentti Saukosaari + Väinö Rantio + Ilmari Koppinen + Helge Lillqvist)					
K35	4.08.30	Norge	Kristiansand	NOR	1992-07-03 VNM
(Jorunn Sundal + Unni Hansen Gisleton + Anne Grete Hoel + Aud Kari Joramo Holt)					
K40	4.11.46	Sverige	Malaga	ESP	2018-09-16 VVM
(Anna Björkstedt + Jenny Rosén + Lena Axelson + Jenny Åkervall )					
K45	4.16.74	Sverige	Göteborg/S	SWE	2018-05-13
(Lena Axelson + Anna Björkstedt + Eleonore Gävsten + Jenny Åkervall)					



K50	4.32.97	Sverige		San Sebastian	ESP	2005-09-03	VVM
( Ann-Britt Eriksson-49 Ulla Karneback-53,Ewa Wahlberg-55, Lilly Wizen-55 )							
K55	4.59.46	Sverige		Postdam	GER	2002-08-15	VEM
(Ulla Littenheim + Gerd Eriksson + Kristina Carlsson + Jutta Pedersen)							
K60	5.14.26	Sverige		Riccione	ITA	2007-09-15	VVM
(Ulla Littenheim-47, Gun Eriksson-43, Gerd Eriksson-43, Kristina Carlsson-40)							
K65	5.40.90	Danmark		Århus	DEN	2017-08-06	VEM
(Ulla Thorup -45 + Sonja Sieg Stigesen -51 + Ingerlise Villum Jensen -49 + Marianne Gram -50)							
K70	7.00.45	Sverige		Malaga	ESP	2018-09-16	VVM
(Kristina Carlsson + Gun Eriksson + Gerd Eriksson + Eva Widelund)							

### Korta Häcken VNM-gren

#### 80mh

##### (häckhöjd 76,2cm)

M70	13.23	+0.6 Jan Söderström	SWE	15-aug-42 Zgorzelec	POL	2012-08-22	VEM
M75	14.32	+1.0 Jan Söderström	SWE	15-aug-42 Nynäshamn	SWE	2017-09-02	

##### (häckhöjd 68,8cm)

M80	15.63	+1.5 Osmo Villanen	FIN	28-mar-36 Äänekoski	FIN	2016-07-19	
M85	20.06	+1.1 Arne Ueland	NOR	20-jun-34 Tönsberg	NOR	2019-08-24	
M90+	27.04	+0.7 Ilmari Kopponen	FIN	08-jan-18 Lahtis	FIN	2009-08-07	

##### (häckhöjd 76,2cm)

K40	12.10	+2,0 Anita Norr-Ericsson	SWE	15-jan-60 Århus	DEN	2004-07-30	VEM
K45	12.33	+0.2 Tiia Hautala	FIN	03-apr-72 Lohja	FIN	2017-07-09	
K50	12.68	-0.1 Katri Mertanen	FIN	09-nov-66 Lohja	FIN	2017-07-09	
K55	13.67	-1.6 Katri Mertanen	FIN	09-nov-66 Salo	FIN	2022-06-08	

##### (häckhöjd 68,8cm)

K60	14.21	+1.5 Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47 Riccione	ITA	2007-09-04	VVM
K65	14.92	-2,2 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Lund	SWE	1996-08-20	
K70	15.33	1,4 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Lund	SWE	2001-08-14	
K75+	19.76	+0.5 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Riccione	ITA	2007-09-14	VVM

#### 100mh

##### (häckhöjd 91,4cm)

M50	14.14	+0.3 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Täby	SWE	2021-06-16	
M55	14.87	+0.3 Timo Rajamäki	FIN	24-mar-57 Porto Alegre	BRA	2013-10-17	VVM

##### (häckhöjd 84,0cm)

M60	15.33	-1.6 Timo Rajamäki	FIN	24-mar-57 Vihti	FIN	2017-05-28	
M65	15.82	-0.3 Jan Söderström	SWE	15-aug-42 Ljubljana	SLO	2008-08-01	VEM
K35	12.47	0,7 Ludmila Engquist	SWE	21-apr-64 Sevilla	ESP	1999-08-28	VM

#### 110mh

##### (häckhöjd 106,7cm samma som

M35	13.87	+1.4 Robert Kronberg	SWE	15-aug-76 Gävle	SWE	2011-08-14	
-----	-------	----------------------	-----	-----------------	-----	------------	--

##### (häckhöjd 99,1cm eller högre)

M35	13.38	+1.3 Robert Kronberg	SWE	15-aug-76 Stenkullen	SWE	2011-08-23	
M40	14.32	+0.8 Robert Kronberg	SWE	15-aug-76 Stenkullen	SWE	2016-07-17	
M45	15.27	-1.4 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Sollentuna	SWE	2015-06-05	
	14.86	w? Valbjörn Þorláksson	ISL	7-jun-34 Hannover	FRG	1979-07-27	VVM

### Lång Häck VNM-gren

#### 200mh

##### (häckhöjd 68,8cm)

M80	36.70	+0.1 Osmo Villanen	FIN	28-mar-36 Iisalmi	FIN	2016-08-06	
M85	50.38	-0.3 Kurt Byggmäster	FIN	05-aug-25 Zittau	GER	2012-08-19	VEM
M90	100.31	+0.1 Kurt Byggmäster	FIN	05-aug-25 Iisalmi	FIN	2016-08-05	

#### 200mh

##### (häckhöjd 68,8cm)

K65	41.63	Sirkka-Lisa Ruuskanen	FIN	03-mar-44 Moss	NOR	2013-06-29	VNM
K70	39.04	+0.0 Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47 Århus	DEN	2017-07-30	VEM
K75	49.69	-0.4 Kerstin Nilsson	SWE	10-feb-42 Malaga	ESP	2018-09-07	VVM



**300mh****(häckhöjd 76,2cm)**

M60	44.30	Troels Troelsen	DEN	07-aug-45	Riccione	ITA	2007-09-09	VVM
M65	46.61	Seppo Putkinen	FIN	18-apr-46	Orimattila	FIN	2011-08-06	

**(häckhöjd 68,8cm)**

M70	50.15	Tor Trondset	SWE	16-nov-35	Visby	SWE	2005-08-04	VSM
M75	55.98	Erik Wagner-Larsen	NOR	04-maj-44	Jesolo	ITA	2019-09-07	VEM
M80	67.30	Gudmund Skrivervik	NOR	18-apr-21	Carolina	PUR	2003-07-05	VVM
M85	94.72	Reino Taskinen	FIN	18-jan-16	Brisbane	AUS	2001-07-07	VVM
M90+	121.71	Ilmari Koppinen	FIN	08-jan-18	Orimattila	FIN	2008-08-09	

**(häckhöjd 76,2cm)**

K50	47.92	Katrin Kreen	FIN	09-nov-66	Århus	DEN	2017-07-30	VEM
K55	51.30	Katrin Kreen	FIN	09-nov-66	Mikkeli	FIN	2021-07-31	

**(häckhöjd 68,8cm)**

K60	52.38	Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47	Riccione	ITA	2007-09-09	VVM
K65	55.30	Oddbjörg Haakensveen	NOR	29-apr-45	Nyiregyhaza	HUN	2010-07-18	VEM
K70	71.67	Gerd Mjelde	NOR	16maj33	Carolina	PUR	2003-07-05	VVM

**400mh****(häckhöjd 91,4cm samma som s**

M35	49.75	Sven Nylander	SWE	01-jan-62	Luzern	SUI	1997-06-24	
M40	53.36	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70	Gävle	SWE	2011-07-23	
M45	55.00	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70	St Clement	GBR	2015-06-29	

**(häckhöjd 84,0cm)**

M50	56.35	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70	Sollentuna	SWE	2021-06-13	
M55	62.64	Seppo Putkinen	FIN	18-apr-46	Pori	FIN	2001-06-09	

**(häckhöjd 76,2cm)**

K35	57.35	Elisabeth Slettum	NOR	31-aug-86	Oslo	NOR	2021-07-07	
K40	63.52	Katarina Wikander	SWE	10-aug-67	Helsingborg	SWE	2007-05-26	
K45	66.09	Katrin Kreen	FIN	09-nov-66	Kajaani	FIN	2013-08-03	

**2000m Hinder VNM-gren****(23 hindervarav 5 med vatteng)****Fr.o.m. 1998 skall bockhöjden v****Resultat gjorda med bockhöjd :**

M60	7.01.22	Nils Undersåker	NOR	11-apr-39	Jyväskylä	FIN	2000-07-15	VVM
M65	7.38.37	Jaakko Heikkinen	FIN	16-jun-42	Riccione	ITA	2007-09-15	
M70	8.13.12	Jaakko Heikkinen	FIN	16-jun-42	Zgorzelec	POL	2012-08-20	VEM
M75	9.52.82	Riku Kyllönen	FIN	15-nov-41	Lohja	FIN	2017-07-07	
M80	12.48.69	Viljo Tuovinen	FIN	03-okt-20	Lisalmi	FIN	2004-08-13	
K35	7.29.03	Matleena Pankakoski	FIN	03-mar-69	Poznan	POL	2006-07-20	VEM
K40	7.24.33	Johanna Lindholm	FIN	21-aug-73	Helsinki/E	FIN	2018-08-17	
K45	7.16.89	Julie Leonard	SWE	24-jul-59	Århus	DEN	2004-08-01	VEM
K50	7.59.53	Satu Soivanen	FIN	25-apr-61	Helsinki	FIN	2014-06-26	
K55	8.48.98	Eliisa Reijonen	FIN	21-nov-52	Jyväskylä	FIN	2009-07-10	
K60	9.13.63	Eliisa Reijonen	FIN	22-nov-52	Kajaani	FIN	2013-08-03	
K65	9.47.36	Eliisa Reijonen	FIN	22-nov-52	Helsinki/E	FIN	2018-08-17	

**3000m Hinder VNM-gren****(35 hinder varav 7 med vatteng)**

M35	8.33.47	Jouko Kuha	FIN	30-sep-39	Stockholm/S	SWE	1975-08-03	
M40	9.00.61	Jouko Kuha	FIN	30-sep-39	Helsinki	FIN	1981-08-20	
M45	9.16.1m	Nils Undersåker	NOR	11-apr-39	Örsta,	NOR	1984-09-02	
M50	9.37.79	Jouko Kuha	FIN	30-sep-39	Porvoo	FIN	1989-07-18	
M55	10.28.18	Nils Undersåker	NOR	11-apr-39	Leirvik	NOR	1994-08-06	

**HÖJD VNM-gren**

M35	2.20	Osku Torro	FIN	21-aug-79	Helsinki	FIN	2014-08-30
M40	2.06	Stefan Holm	SWE	25-maj-76	Torremolinos	ESP	2016-05-25
M45	2.00	Asko Pesonen	FIN	15-apr-43	Iisalmi,	FIN	1988-09-03
M50	1.90	Asko Pesonen	FIN	15-apr-43	Leppävirta	FIN	1995-09-24
M55	1.82	Asko Pesonen	FIN	15-apr-43	Viitasaari	FIN	1998-08-25
M60	1.76	Asko Pesonen	FIN	15-apr-43	Leppävirta	FIN	2003-09-14
M65	1.61	Carl-Erik Särndal	SWE	17-jul-37	Århus	DEN	2004-07-26 VEM
	1.61	Matti Nieminen	FIN	27-feb-52	Lohja	FIN	2017-07-07
	1.61	Ulf Tudem	NOR	25-sep-51	Larvik	NOR	2018-08-03
M70	1.59	Carl-Erik Särndal	SWE	17-jul-37	Värnamo	SWE	2007-08-18 VSM
M75	1.52	Carl-Erik Särndal	SWE	17-jul-37	Karlshamn	SWE	2012-05-06
M80	1.38	Carl-Erik Särndal	SWE	17-jul-37	Karlskrona	SWE	2017-08-20 VSM
M85	1.25	Samuli Korpi	FIN	18-aug-29	Inkeroinen	FIN	2015-05-17
M90+	1.05	Gudmund Skrivervik	NOR	18-apr-21	Sacramento	USA	2011-07-11 VVM
K35	1.83	Thordis Gisladdottir	ISL	05-mar-61	Reykjavik	ISL	1996-06-28
K40	1.66	Henna Anunti	FIN	18-feb-77	Jyväskylä	FIN	2021-08-07
K45	1.54	Anny Undheim	NOR	31-aug-56	Kristiansand	NOR	2004-06-26
K50	1.50	Helen K. Röstad-Tollefsen	NOR	31-aug-64	SKI	NOR	2015-06-10
	1.50	Catrine Eriksson	SWE	16-feb-73	Linköping	SWE	2018-05-27
K55	1.46	Kristina Ponton	SWE	31-jan-63	Malaga	ESP	2018-09-10 VVM
K60	1.36	Tuija Varsala	FIN	01-mar-59	Jyväskylä	FIN	2020-09-11
K65	1.25	Elsa Enarsson	SWE	30-aug-30	Göteborg/S	SWE	1995-09-09
	1.25	Anny Undheim	NOR	31-aug-56	Førde	NOR	2021-06-25
K70	1.19	Elsa Enarsson	SWE	30-aug-30	Brisbane	AUS	2001-07-06 VVM
K75	1.12	Babro Gadle	SWE	16-mar-42	Huddinge	SWE	2019-08-18
K80	1.06	Elsa Enarsson	SWE	30-aug-30	Löttorp	SWE	2010-08-08 VSM
K85	0.95	Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30	Lyon	FRA	2015-08-07 VVM
K90	0.87	Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30	Vejle	DEN	2022-05-16

**STAV VNM-gren**

M35	5.51	Oscar Jansson	SWE	22-jul-75	Stockholm/S	SWE	2010-08-31
M40	5.31	Oscar Jansson	SWE	22-jul-75	Stockholm/S	SWE	2017-06-18
M45	4.96	Oscar Jansson	SWE	22-jul-75	Uppsala	SWE	2020-08-16 SM
M50	4.40	Hans Lagerqvist	SWE	28-apr-40	Budapest	HUN	1990-07-05 VEM
	4.40	Jouko Mäki-Lohiluoma	FIN	15-jan-60	Tampere	FIN	2011-07-29
M55	4.26	Hans Lagerqvist	SWE	28-apr-40	Visby	SWE	1996-08-25
M60	3.75	Jarmo Lipasti	FIN	04-jul-49	Oulu	FIN	2012-08-04
M65	3.60	Jarmo Lipasti	FIN	04-jul-49	Äänekoski	FIN	2016-07-19
M70	3.32	Jarmo Lipasti	FIN	04-jul-49	Turku	FIN	2020-06-16
M75	2.85	Ole Kristian Skaug	NOR	02-maj-43	Stjordal	NOR	2018-08-24
M80	2.60	Lars Wennblom	SWE	28-okt-34	Lyon	FRA	2015-08-06 VVM
	2.60	Lars Wennblom	SWE	28-okt-34	Trollbäcken	SWE	2018-06-06
M85	2.00	Ahti Pajunen	FIN	03-dec-09	Lahti	FIN	1995-06-18
M90+	1.70	Ahti Pajunen	FIN	03-dec-09	Tampere	FIN	1999-07-04
K35	3.51	Maria Mossberg	SWE	02-feb-71	Malmö/He	SWE	2008-09-02 EMG
K40	3.36	Elin Margrete Dölör	NOR	10-okt-65	Göteborg/S	SWE	2006-08-05
K45	3.40	Malin Weiland	SWE	12-maj-74	Umeå	SWE	2021-06-13
K50	3.00	Marja Eskelinen	FIN	26-feb-69	Kannus	FIN	2021-07-20
	3.00	Marja Eskelinen	FIN	26-feb-69	Veteli	FIN	2021-07-27
K55	2.72	Susanne Hedeager	DEN	20-feb-60	Hvidovre	DEN	2019-08-17
K60	2.55	Pirkko Pitkänen	FIN	01-okt-41	Lahti	FIN	2000-06-14 VNM
K65	2.35	Pirkko Pitkänen	FIN	01-okt-41	Jyväskylä	FIN	2009-07-11
K70	1.92	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42	Iisalmi	FIN	2016-08-06
K75	1.90	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42	Turku	FIN	2017-09-03

**LÄNGD VNM-gren**

M35	7.96	1,4 Jarmo Kärnä,	FIN	04-aug-58 Mikkeli	FIN	1993-07-31
M40	7.55	0.0 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Falun	SWE	2010-08-21 SM
M45	7.27	1,2 Tapani Taavitsainen	FIN	17-jun-44 Bern	SUI	1990-08-21
M50	7.04	0,7 Tapani Taavitsainen	FIN	17-jun-44 Bern	SUI	1994-06-05
M55	6.46	1,9 Stig Bäcklund	FIN	27-okt-39 Vanta/T	FIN	1994-05-29
M60	5.86	-0.1 Pertti Ahomäki	FIN	26-feb-46 Salo	FIN	2007-05-12
M65	5.39	+1.9 Pertti Ahomäki	FIN	26-feb-46 Sacramento	USA	2011-07-11 VVM
M70	5.01	+1.9 Pertti Ahomäki	FIN	26-feb-46 Århus	DEN	2017-08-02 VEM
M75	4.48	+0.1 Timo Junttila	FIN	30-jul-33 Lahtis	FIN	2009-07-30 VVM
	4.48	+1.9 Vesa Mäki	FIN	18-sep-46 Helsinki/E	FIN	2021-08-19
M80	4.07	+1.9 Samuli Korpi	FIN	18-aug-29 Kouvola/Koria	FIN	2010-06-12
M85	3.77	+1.6 Gudmund Skrivervik	NOR	18-apr-21 Poznan	POL	2006-07-23 VEM
M90	3.05	+1.3 Aatos Sainio	FIN	07-jun-25 Helsinki	FIN	2015-06-27
M95	2.12	0.0 Pekka Penttilä	FIN	19-mar-24 Turku	FIN	2019-08-10

K35	6.63	+1.3 Natalia Kilpeläinen	FIN	18-mar-70 Tampere	FIN	2006-06-07
<b>K40</b>	<b>5.76</b>	<b>+0.0 Heidi Häggblom</b>	<b>FIN</b>	<b>23-feb-82 Perniö</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-11</b>
K45	5.33	+1.4 Carina Palmqvist	SWE	29-maj-62 Ljubljana	SLO	2008-07-28 VEM
	5.33	+0.7 Tiia Hautala	FIN	03-apr-72 Janakkala	FIN	2019-07-12
K50	5.11	+0.7 Kirsti Siekkinen	FIN	12-sep-66 Perth	AUS	2016-11-05 VVM
K55	4.70	+2.0 Heidi Barth	NOR	28-apr-61 Larvik	NOR	2019-08-25
K60	4.40	+1.4 Heidi Barth	NOR	28-apr-61 Tönsberg	NOR	2021-09-14
K65	4.11	1,3 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Malmö/S	SWE	1996-07-22 VEM
K70	3.52	0,9 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Huddinge	SWE	2001-08-04
K75	3.27	+0.0 Asta Larsson	SWE	23-okt-31 Poznan	POL	2006-07-24 VEM
K80	2.96	+0.6 Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30 Haderslev	DEN	2010-06-20
K85	2.93	-0.3 Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30 Lyon	FRA	2015-08-12 VVM
K90	2.54	+1.7 Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30 Odense	DEN	2021-06-08

**TRESTEG VNM-gren**

M35	16.28	1,3 Arne Holm	SWE	22-dec-61 Gävle	SWE	1996-07-02
M40	15.14	+0.7 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Göteborg/S	SWE	2012-07-08
M45	14.20	+1.1 Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70 Sätra	SWE	2015-05-10
M50	14.07	1,4 Stig Bäcklund	FIN	27-okt-39 Budapest	HUN	1990-07-04 VEM
M55	13.87	0,4 Stig Bäcklund	FIN	27-okt-39 Porvoo	FIN	1994-07-23
M60	12.68	1,6 Stig Bäcklund	FIN	27-okt-39 Kajaani	FIN	2000-06-18
M65	11.33	0,6 Stig Bäcklund	FIN	27-okt-39 San Sebastian	ESP	2005-08-28 VVM
M70	10.57	+1.7 Stig Bäcklund	FIN	27-okt-39 Helsinki	FIN	2011-05-21
	10.57	-1.4 Pertti Ahomäki	FIN	26-feb-46 Århus	DEN	2017-07-30 VEM
M75	9.78	1,7 Esko Kolhonen	FIN	03-mar-14 Eugene,	FIN	1989-08-01 VVM
M80	8.70	-0.9 Samuli Korpi	FIN	18-aug-29 Tampere	FIN	2010-07-04
M85	8.17	+0.7 Aatos Sainio	FIN	07-jun-25 Tampere	FIN	2010-07-04
M90	7.10	+0.6 Aatos Sainio	FIN	07-jun-25 Kangasala	FIN	2015-07-22
M95	3.46	+1,6 Ilmari Koppinen	FIN	08-jan-18 Kajaani	FIN	2013-08-04
K35	14.10	+1.7 Natalia Kilpeläinen	FIN	18-mar-70 Jämsä	FIN	2006-07-01
K40	11.56	+1.5 Cecilie Rise Ortner	NOR	19-jun-77 Linz	AUT	2018-06-30
K45	10.79	+1.4 Lisbeth Bertelsen	DEN	26-mar-71 Aarhus	DEN	2017-07-29
K50	10.53	-0.2 Kirsi Spoof-Tuomi	FIN	04-aug-67 Vantta	FIN	2018-05-26
K55	9.89	+0.3 Anna-Liisa Salminen	FIN	13-jul-57 Helsinki/E	FIN	2015-07-13
K60	9.49	-0.1 Anna-Liisa Salminen	FIN	13-jul-57 Århus	DEN	2017-07-29 VEM
<b>K65</b>	<b>8.70</b>	<b>+0.7 Anna-Liisa Salminen</b>	<b>FIN</b>	<b>13-jul-57 Vihti/N</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-05-29</b>
K70	7.92	+0.7 Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47 Århus	DEN	2017-07-29 VEM
K75	7.13	+0.0 Elsa Enarsson	SWE	30-aug-30 San Sebastian	ESP	2005-09-01 VVM
K80	6.55	-0.8 Elsa Enarsson	SWE	30-aug-30 Uddevalla	SWE	2010-09-11
K85	4.49	+1.8 Senni Sopenan	FIN	11-sep-27 Moss	NOR	2013-06-30 VNM
K90	3.40	-1.5 Senni Sopenan	FIN	11-sep-27 Malaga	ESP	2018-09-12 VVM

**KULA VNM-gren****(7,26kg samma som seniorer)**

M35	20.84	Matti Yrjölä	FIN	26-mar-38 Kokemäki	FIN	1976-07-06
M40	19.18	Matti Yrjölä	FIN	26-mar-38 Somero	FIN	1978-07-16
M45	18.22	Gudmundur Hermansson	ISL	28-jul-25 Reykjavik	ISL	1970-08-28

**(6,00kg)**

M50	17.82	Yngve Wahlander	SWE	15-sep-58 Lilla Edet	SWE	2009-08-02
M55	15.62	Pertti Hynni	FIN	14-feb-60 Helsinki	FIN	2015-06-27

**(5,00kg)**

M60	15.82	Karri Westerlund	FIN	25-jul-57 Turku	FIN	2017-09-09
M65	14.84	Torsten von Wachenfeldt	SWE	24-dec-27 Lund	SWE	1992-05-30

**(4,00kg)**

M70	15.16	Arild Busterud	NOR	26-jan-48 Borås	SWE	2018-07-07
M75	13.56	Bernhard Karlsson	SWE	18-nov-33 Valö	SWE	2008-09-15

**(3,00kg) från 2006**

M80	13.98	Leo Saarinen	FIN	27-jun-29 Kangasala	FIN	2009-08-15
M85	12.15	Östen Edlund	SWE	26-nov-34 Tingstäde	SWE	2019-06-06
M90	9.89	Leo Saarinen	FIN	27-jun-29 Venedig	ITA	2019-09-09 VEM
M95	7.61	Toimi Ahvenjärvi	FIN	21-jun-21 Iisalmi	FIN	2016-08-07
M100+	4.23	Ahti Tarmo	FIN	01-sep-15 Koski/TL	FIN	2015-09-20

**(4,00kg)**

K35	17.82	Helena Engman	SWE	16-jun-76 Göteborg/S	SWE	2011-06-12
K40	14.50	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 Stockholm/S	SWE	1985-06-11
K45	14.91	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 Malmö/S	SWE	1986-06-02

**(3,00kg)**

K50	14.47	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 Huddinge	SWE	1993-07-04 VNM
K55	13.02	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 Gateshead	GBR	1999-08-01 VVM
K60	11.90	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 BatonRouge	USA	2001-07-28
K65	11.25	Anne Kirstine Jensen	DEN	20-jun-54 Silkeborg	DEN	2019-07-07
K70	9.45	Rosemarie Persson	SWE	02-maj-37 Malmö/S-K	SWE	2007-06-30
K75	10.23	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42 Salo	FIN	2018-05-19
<b>K80</b>	<b>9.37</b>	<b>Kirsti Viitanen</b>	<b>FIN</b>	<b>21-aug-42 Perniö</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-11</b>
K85	7.31	Kerstin Henmyr	SWE	26-nov-36 Olofström	SWE	2021-08-28
K90	4.93	Irja Sarnama	FIN	27-sep-05 Espoo/Le	FIN	1996-05-21

**(2,00kg)**

K75	10.50	Rauha Ervalahti	FIN	05-jun-44 Venedig	ITA	2019-09-05 VEM
K80	8.97	Kerstin Hemyr	SWE	20-nov-36 Olofström	SWE	2016-05-15
K85	7.31	Kerstin Hemyr	SWE	20-nov-36 Olofström	SWE	2021-08-28
K90	6.25	Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30 Greve	DEN	2020-08-23

**VIKT VNM-gren****(15,88kg)**

M35	19.35	Tero Mäkelä	FIN	12-apr-72 Kauhajoki	FIN	2007-07-21
M40	18.54	Tero Mäkelä	FIN	12-apr-72 Kurikka	FIN	2015-02-21
M45	17.12	Iver Hytten	NOR	03-jan-66 Tönsberg	NOR	2012-10-06

**(11,34kg)**

M50	21.57	Arild Busterud	NOR	26-jan-48 Gateshead	GBR	1999-08-08 VVMkmk
M55	21.29	Arild Busterud	NOR	26-jan-48 Århus	DEN	2004-07-22 VEM

**(9,072kg)**

M60	24.20	Arild Busterud	NOR	26-jan-48 Ljubljana	SLO	2008-07-25 VEM
M65	22.10	Arild Busterud	NOR	26-jan-48 Lyon	FRA	2015-08-05 VVM

**(7,258kg)**

M70	23.15	Arild Busterud	NOR	26-jan-48 Malaga	ESP	2018-09-11 VVM
M75	18.47	Esko Palviainen	FIN	01-jul-41 Perth	AUS	2016-10-27 VVM

**(5,449kg)**

M80	19.64	Esko Palviainen	FIN	01-jul-41 Iisalmi	FIN	2021-09-04
M85	15.81	Östen Edlund	SWE	26-nov-34 Sätra	SWE	2019-05-19
M90	10.86	Armas Rantala	FIN	20-maj-26 Iisalmi	FIN	2016-08-06
M95	7.61	Lauri Helle	FIN	01-maj-25 Helsinki/E	FIN	2020-07-13
M100	4.76	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16 Lohja	FIN	2017-07-08

<b>(9,072kg)</b>						
K35	17.83	Kirsi Koro	FIN	22-jun-76 Kajaani	FIN	2013-08-03
K40	16.06	Kirsi Koro	FIN	22-jun-76 Jalasjärvi	FIN	2016-07-14
<b>K45</b>	<b>15.31</b>	<b>Kirsi Koro</b>	<b>FIN</b>	<b>22-jun-76 Töysä</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-19</b>
<b>(7,26kg)</b>						
K50	15.79	Mirja Kokko	FIN	08-aug-61 Lahti/R	FIN	2014-06-14
K55	16.97	Mirja Kokko	FIN	08-aug-61 Lahti	FIN	2019-05-11
<b>(5,449kg)</b>						
<b>K60</b>	<b>18.90</b>	<b>Mirja Kokko</b>	<b>FIN</b>	<b>08-aug-61 Inkeroinen</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-05-29</b>
K65	15.71	Inge Faldager	DEN	08-jan-48 Hvidovre	DEN	2014-03-16
K70	13.12	Lone Sørensen	DEN	11-apr-52 Randers	DEN	2022-02-05
<b>(4.0kg eller tyngre)</b>						
K75	14.36	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42 Turku	FIN	2021-04-18
K80	10.98	Eila Mikola	FIN	22-jun-34 Pori	FIN	2015-06-13
K85	9.68	Eila Mikola	FIN	22-jun-34 Turku	FIN	2019-07-27
K90+	2.63	Sirkka Rannema	FIN	07-dec-17 Helsinki	FIN	2011-09-27
	4.52	Margareta Sarvana	FIN	30-aug-08 -		1998-??-??
<b>DISKUS VNM-gren</b>						
<b>(2,00kg samma som seiorer)</b>						
M35	71.26	Rickard Bruch	SWE	02-jul-46 Malmö/S	SWE	1984-11-15
M40	64.22	Svein-Inge Valvik	NOR	20-sep-56 Haugesund	NOR	1996-06-21
M45	62.62	Perti Hynni	FIN	14-feb-60 Helsinki	FIN	2005-06-26
<b>(1,5kg)</b>						
M50	61.40	Johan Åkerlund	FIN	30-aug-64 Kristiinankaupunki	FIN	2014-09-27
M55	55.95	Perti Hynni	FIN	14-feb-60 Helsinki	FIN	2015-06-28
<b>(1,0kg)</b>						
M60	57.06	Kauko Jouppila	FIN	03-mar-21 Strasbourg	FRA	1982-07-xx VEM
	59.22	Kauko Jouppila	FIN	03-mar-21 -		1981-??-??
M65	55.12	Kauko Jouppila	FIN	03-mar-21 Espoo/O	FIN	1986-10-08
M70	49.92	Veikko Ryyti	FIN	13-feb-35 Kiiminki	FIN	2005-09-10
M75	45.68	Kauko Jouppila	FIN	03-mar-21 Espoo	FIN	1996-09-21
M80	41.45	Östen Edlund	SWE	26-nov-34 Budapest	HUN	2014-03-29 IVVM
M85	37.44	Östen Edlund	SWE	26-nov-34 Torun	POL	2019-03-30
M90	21.62	Gunnar Kuleskog	SWE	20-okt-23 Huddinge	SWE	2013-08-13
M95	14.57	Lauri Helle	FIN	01-maj-25 Mikkeli	FIN	2021-07-31
M100+	6.62	Antero Toivonen	FIN	11feb896 Harjavalta	FIN	1996-08-31
<b>(1,0kg)</b>						
K35	64.54	Mette Bergman	NOR	09-nov-62 Spikkestad	NOR	1997-07-25
K40	52.20	Grete Etholm	NOR	25-jan-76 Hamar	NOR	2016-05-18
K45	48.06	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 Lidingö/V	SWE	1990-06-05
K50	47.44	Ingrid Miller	SWE	22-nov-41 Sollentuna	SWE	1991-06-03
K55	41.24	Jorunn Tangen Hole	NOR	17-jun-61 Spikkestad	NOR	2018-06-16
K60	38.12	Sirkka Kauppinen	FIN	23-aug-37 Kajaani	FIN	2002-07-25
K65	36.11	Sirkka Kauppinen	FIN	23-aug-37 Li	FIN	2002-08-31
K70	27.78	Inge Faldager	DEN	08-jan-48 La Santa	ESP	2018-01-15
K75	25.72	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42 Salo	FIN	2018-05-19
<b>K80</b>	<b>22.73</b>	<b>Kirsti Viitanen</b>	<b>FIN</b>	<b>21-aug-42 Salo</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-08</b>
K85	17.26	Kerstin Henmyr	SWE	26-nov-36 Olofström	SWE	2021-07-14
K90+	11.44	Irja Sarnama	FIN	27-sep-05 Hyvinkää	FIN	1996-09-14
<b>(0.75kg)</b>						
K75	29.19	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42 Pori	FIN	2019-06-29
K80	19.00	Eila Mikola	FIN	22-jun-34 Jalasjärvi	FIN	2014-09-13
K85	21.81	Eila Mikola	FIN	22-jun-34 Turku	FIN	2019-08-09
K90	8.81	Sirkka Rannema	FIN	07-dec-17 Helsinki	FIN	2008-08-10

**SLÄGGA VNM-gren****(7,26kg samma som seniorer)**

M35	77.98	Juha Tiainen	FIN	05-dec-55	Laappenranta	FIN	1990-08-21
M40	66.43	Tore Gustavsson	SWE	11-feb-62	San Diego	USA	2004-06-17
M45	61.10	Hannu Polvi	FIN	29-nov-48	Ylivieska	FIN	1993-06-12

**(6,0kg eller tyngre)**

M50	62.16	Arne Lothe	NOR	22-maj-38	Bergen	NOR	1989-04-15
M55	59.43	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Århus	DEN	2004-07-31 VEM
	59.76	Arne Lothe	NOR	22-maj-38	-		1993-??-??

**(5,0kg)**

M60	63.32	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Ljubljana	SLO	2008-07-28
M65	60.65	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Tönsberg	NOR	2013-07-23

**(4,0kg)**

M70	57.42	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Löten	NOR	2019-05-18
M75	48.12	Martti Kamila	FIN	29-jul-28	Århus	DEN	2004-07-30 VEM
M95+	14.09	Olav O Reigstad	NOR	23sep12	Hatland	NOR	2007-06-29

**(3,0kg)**

M80	48.13	Östen Edlund	SWE	26-nov-34	Huddinge	SWE	2014-06-08
M85	40.12	Östen Edlund	SWE	26-nov-34	Huddinge	SWE	2019-05-01
M90	25.99	Armas Rantala	FIN	20-maj-26	Iisalmi	FIN	2016-08-05
M95	18.39	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16	Turku	FIN	2012-07-29
M100	3.62	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16	Turku	FIN	2017-07-22

**(4,0kg)**

K35	69.15	Merja Korpela	FIN	15-maj-81	Kurikka	FIN	2016-06-11
K40	51.12	Kirsi Koro	FIN	22-jun-76	Iisalmi	FIN	2016-06-22
K45	45.36	Inge Faldager	DEN	08-jan-48	Athen	GRE	1994-06-10 VEMkmk

**(3,0kg)**

K50	51.68	Inge Faldager	DEN	08-jan-48	Greve	DEN	1998-09-06
K55	48.86	Inge Faldager	DEN	08-jan-48	Hvidovre	DEN	2003-08-15
<b>K60</b>	<b>47.17</b>	<b>Mirja Kokko</b>	<b>FIN</b>	<b>08-aug-61</b>	<b>Inkeroinen</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-05-29</b>
K65	41.11	Inge Faldager	DEN	08-jan-48	Hvidovre	DEN	2016-06-04
K70	35.43	Inge Faldager	DEN	08-jan-48	Ballerup	DEN	2018-05-12
K75	31.00	Irma Niemi-Pynttäre	FIN	26-jul-39	Alvas/Töysä	FIN	2015-06-15
K80	25.05	Eila Mikola	FIN	22-jun-34	Pori	FIN	2015-06-13
K85	15.48	Irja Sarnama	FIN	27-sep-05	Turku	FIN	1991-07-27
K90+	14.40	Irja Sarnama	FIN	27-sep-05	Lahti	FIN	1995-06-16

**(2,0kg)**

K75	33.48	Kirsti Viitanen	FIN	21-aug-42	Pori	FIN	2019-06-29
K80	24.40	Eila Mikola	FIN	22-jun-34	Jyväskylä	FIN	2014-08-08
K85	23.56	Eila Mikola	FIN	22-jun-34	Venedig	ITA	2019-09-06 VEM
K90+	1.82	Sirkka Rannema	FIN	07-dec-17	Helsinki	FIN	2011-09-27

**SPJUT VNM-gren****(800g samma som seniorer)**

M35	88.27	Tero Pitkämäki	FIN	19-dec-82	Vaasa	FIN	2017-06-25
M40	78.84	Jorma Markus	FIN	28-nov-52	Kempele	FIN	1994-06-21
M45	70.96	Jorma Markus	FIN	28-nov-52	Oulu	FIN	2002-07-25

**(700g eller tyngre)**

M50	70.53	Jorma Markus	FIN	28-nov-52	Helsinki	FIN	2005-08-13
M55	64.17	Kauko Tuisko	FIN	09-aug-44	Pori	FIN	2001-06-09

**(600g eller tyngre)**

M60	62.47	Esa Kiuru	FIN	14-apr-47	Koria	FIN	2007-07-27
M65	58.58	Esa Kiuru	FIN	14-apr-47	Helsinki/P	ESP	2012-05-27

**(500g eller tyngre)**

M70	54.47	Esa Kiuru	FIN	14-apr-47	Orivesi	FIN	2021-07-10
<b>M75</b>	<b>51.18</b>	<b>Esa Kiuru</b>	<b>FIN</b>	<b>14-apr-47</b>	<b>Lappeenranta</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-05</b>

**(400g eller tyngre)**

M80	45.85	Jouni Tenhu	FIN	30-apr-39	Venedig	ITA	2019-09-09 VEM
M85	29.57	Gudmund Skrivervik	NOR	18-apr-21	Poznan	POL	2006-07-27 VEM
M90	23.87	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16	Vihti	FIN	2007-05-27
M95	15.46	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16	Jyväskylä	FIN	2012-07-03
M100	8.85	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16	Lohja	FIN	2017-07-08

**(600g eller tyngre)**

K35	62.66 (67.00)	Ásdís Hjálmsdóttir Anneru	ISL	28-okt-85	Bottnaryd	SWE	2020-06-28
		Tuula Laaksalo	FIN	21-apr-53	Laappenranta	FIN	1988-09-10
K40	53.02	Elisabeth Wahlander	SWE	14-mar-60	Uppsala	SWE	2000-08-19 SM
K45	50.47	Elisabeth Wahlander	SWE	14-mar-60	Helsingborg	SWE	2005-08-20 SM

**(500g eller tyngre)**

K50	44.02	Heli Herlevi-Malila	FIN	01-feb-61	Lahti	FIN	2012-06-12
K55	40.29	Jette Jeppesen	DEN	14-mar-64			2019-06-25

**(400g eller tyngre,  
500g från 2014)**

K60	36.45	Anne Kirstine Jensen	DEN	20-jun-54	Aalborg	DEN	2017-09-17
K65	33.62	Inkeri Fält	FIN	04-okt-40	Poznan	POL	2006-07-28 VEM
K70	28.46	Kerstin Henmyr	SWE	20-nov-36	Århus	DEN	2007-06-29 VNM
K75	25.70	Kerstin Henmyr	SWE	20-nov-36	Kil	SWE	2012-08-03 VSM
<b>K80</b>	<b>22.19</b>	<b>Kirsti Viitanen</b>	<b>FIN</b>	<b>21-aug-42</b>	<b>Perniö</b>	<b>FIN</b>	<b>2022-06-11</b>
K85	17.84	Kerstin Henmyr	SWE	26-nov-36	Olofström	SWE	2021-08-28
K90	15.32	Rosa Pedersen	DEN	25-feb-30	Greve	DEN	2020-08-22

**Kastfemkamp****Tabell 2014**

M35	3894p	Torben Wolf	DEN	14-mar-78	Esbjerg	DEN	2013-09-21
		61.99 14.43 44.19 54.55 17.12					
M40	4186p	Iver Hytten	NOR	03-jan-66	Sem	NOR	2010-06-03
		48.01 14.49 48.52 55.81 16.32					
M45	4616p	Iver Hytten	NOR	03-jan-66	Tönsberg	NOR	2012-04-28
		46.10 14.85 48.05 56.50 16.58					
M50	4660p	Jan Cordius	DEN	12-apr-66	Glostrup	DEN	2016-10-09
		59.34 13.89 52.12 48.81 20.31					
M55	4777p	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Carolina	PUR	2003-07-12
		59.20 14.22 44.27 39.50 20.09					
M60	4955p	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Heggedal/Ka	NOR	2010-08-28
		61.41 14.84 48.12 35.48 23.37					
M65	5255p	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Porto Alegre	BRA	2013-10-22
		57.70 14.46 50.43 32.87 21.54					
M70	5067p	Arild Busterud	NOR	26-jan-48	Malaga	ESP	2018-09-15 VVM
		56.72 14.22 43.35 29.71 21.52					
M75	4943p	Kenneth Arvidsson	SWE	12-jun-41	Bottnaryd	SWE	2016-09-10
		40.17 12.82 39.68 41.52 15.81					
M80	5329p	Östen Edlund	SWE	26-nov-34	Tingstäde	SWE	2014-06-17
		46.12 12.55 38.72 27.61 17.04					
M85	5300p	Östen Edlund	SWE	26-nov-34	Tingstäde	SWE	2019-06-06
		39.28, 12.10, 36.01, 24.85, 11.48					
M90	3920p	Armas Rantala	FIN	20-maj-26	Kangasala	FIN	2016-09-24
		24.66, 8.56, 17.13, 18.31, 8.68					
M95	3809p	Helge Lönnroth	FIN	08-dec-16	Turku	FIN	2012-05-12
		17.48, 6.15, 13.74, 14.31, 6.94					
K35	4110p	Maria Slök Hansen	DEN	08-jan-83	Malaga	ESP	2018-09-15
		49.93 14.85 48.38 26.78 14.97					
K40	3737p	Anne Kirstine Jensen	DEN	20-jun-54	Aalborg	DEN	1995-09-30
		37.12 11.29 38.96 37.66 12.63					
K45	4046p	Mette Overgaard	DEN	15-dec-71	Helsingör	DEN	2016-09-18
		34.47 10.94 37.20 37.28 13.76					



K50	4119p	Inge Faldager 50.65 10.90 34.12 16.62 15.40	DEN	08-jan-48 Cesenatico	ITA	1998-09-17
K55	4607p	Anne Kirstine Jensen 38.43 11.65 33.11 37.07 13.19	DEN	20-jun-54 Skive	DEN	2009-09-19
K60	4875p	Anne Kirstine Jensen 37.33 11.62 31.79 33.09 14.53	DEN	20-jun-54 Aalborg	DEN	2017-07-02
K65	5363p	Anne Kirstine Jensen 38.02, 11.25, 31.51, 32.28, 14.16	DEN	20-jun-54 Silkeborg	DEN	2019-07-07
K70	4445p	Inge Faldager 33.69 7.90 26.16 12.50 12.91	DEN	08-jan-48 Borås	SWE	2018-07-08
K75	5055p	Kirsti Viitanen 32.79, 10.13, 23.36, 22.11, 13.32	FIN	21-aug-42 Turku	FIN	2018-05-12
K80	3954p	Eila Mikola 24.66 7.45 16.05 13.26 9.62	FIN	22-jun-34 Turku	FIN	2016-06-05
K85	4012p	Eila Mikola 20.64, 6.16, 14.11, 12.38, 8.54	FIN	22-jun-34 Venedig	ITA	2019-09-14
K90	1110p	Irja Rannema 1.82, 2.95, 4.53, 4.17, 2.63	FIN	07-dec-17 Helsinki	FIN	2011-09-27
<b>Femkamp</b>		<b>Tabell 2014</b>				
M35	3836p	Lennart Hedmark 6.84 75.60 23.4m 43.68 5.12.1m	SWE	18-maj-44 Spånga	SWE	1979-08-05
M40	4029p	Mattias Sunneborn 7.47w 46.79 22.06 37.52 4.57.73	SWE	27-sep-70 Sätra	SWE	2011-06-15
M45	3661p	Mattias Sunneborn 6.62 41.73 22.67 30.74 5.35.63	SWE	27-sep-70 Tyresö	SWE	2015-06-06
M50	3951p	Mattias Sunneborn 6.37 45.70 23.45 35.48 5.20.97	SWE	27-sep-70 Visby	SWE	2021-07-16
M55	3738p	Alf Sjökvist 5.04 39.77 27.10w 33.63 4.42.14	SWE	24-feb-43 Nyköping	SWE	1999-06-20
M60	3794p	Alf Sjökvist 4.86 42.67 29.05 39.38 5.11.78	SWE	24-feb-43 Östhammar	SWE	2003-09-06
M65	4020p	Gudmund Skrivervik 5.11, 42.06, 29.49, 35.76, 5.53.36	NOR	18-apr-21 Malmö	SWE	1986-07-30
M70	3883p	Knut Henrik Skramstad 4.39, 38.13, 31.21, 35.72, 6.24.74	NOR	10-jan-37 Gjøvik	NOR	2007-08-18
M75	3670p	Knut Henrik Skramstad 3.92, 33.18, 33.66, 32.06, 7.24.81	NOR	10-jan-37 Byrkjelo	NOR	2012-08-04
M80	3474p	Knut Henrik Skramstad 3.56, 27.90, 37.90, 28.04, 8.24.79	NOR	10-jan-37 Ludvika	SWE	2017-09-16
M85	2631p	Ahlman Nielsen 2.39 19.36 46.61 16.98 10.03.58	DEN	22-jun-16 Randers	DEN	2004-07-28
M90	2537p	Ahlman Nielsen 1.62 16.05 60.62 14.82 12.27.39	DEN	22-jun-16		2006-07-26

K35	3306p	Paulian Orell Sahlberg	SWE	04-jul-81 Västerås	SWE	2020-09-13
		16.04 1.56 8.92 5.21 2.36.24				
	3464p	Nina Fahnöe	DEN	1942-05-42 Åbybro	DEN	1979-09-01
		15.2m 1.56 10.67 5.33 2.41.3m				
K40	3474p	Anita Norr-Ericsson	SWE	15-jan-60 Jyväskylä	FIN	2000-07-07
		12.12 1.42 8.72 4.82 2.37.46				
K45	3829p	Kirsti Siekkinen	FIN	12-sep-66 Helsinki/E	FIN	2013-07-23
		12.84 1.49 9.92 4.81 2.56.20				
K50	3258p	Grete Rivenes	NOR	18-mar-48 Jyväskylä	FIN	2000-07-09
		14.77, 1.30, 9.93, 3.94, 3.00.14				
K55	3794p	Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47 Poznan	POL	2006-07-26
		15.42, 1.33, 8.96, 4.17, 2.56.97				
K60	4213p	Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47 Ljubljana	SLO	2008-07-30
		14.36, 1.31, 7.99, 4.04, 2.56.79				
K65	4240p	Terhi Kokkonen	FIN	13-jun-47 Helsinki	FIN	2012-07-24
		15.2m, 1.21, 7.84, 3.76, 3.15.24				
K70	2770p	Kerstin Nilsson	SWE	10-sep-42 Huddinge	SWE	2015-09-05
		20.39 1.01 4.64 2.87 4.16.63				
K75	4022p	Seija Sario	FIN			
K80						
K85						

**Sjukamp****Tabell 2014**

K35	4730p	Katja Kuusela 15.45 1.50 11.34 27.86 5.30 33.90 2.42.25	FIN	15-aug-74 Turku	FIN	2011-08-06
K40	4884p	Henna Anunti 12.43, 1.66, 9.27, 28.42 4.75, 27.54, 2.49.99	FIN	18-feb-77 Jyväskylä	FIN	2021-08-07-08
K45	5235p	Linda Åkerman 13.00 1.26 8.73 28.34 4.91 33.32 2.33.52	SWE	07-dec-71 Sätra	SWE	2016-05-14-15
	5766p	Anne K Jensen 13.66 1.42 11.01 28.86 4.60 35.87 2.45.09	DEN	20-jun-54		1999-08-29-30
K50	5654p	Kirsti Siekkinen 13.27, 1.48, 11.49, 29.12 4.85, 29.01, 3.05.77	FIN	12-sep-66 Perth	AUS	2016-10-28 VVM
K55	5286p	Grethe Bolstad 15.30, 1.32, 10.06, 33.33 4.26, 32.62, 3.09.07	NOR	02-aug-35 Lund	SWE	1990-07-28-29
K60	5266p	Heidi Barth 14.81 1.22 7.37 30.45 4.21 25.58 3.41.83	NOR	28-apr-61 Hamar	NOR	2021-08-21-22
K65	5201p	Toini Nousiainen 17.38 1.14 8.27 36.46 3.59 24.70 3.24.09	FIN	21-aug-52 Malaga	ESP	2018-09-05-06 VVM
K70	5237p	Terhi Kokkonen 17.85, 1.12, 6.49, 35.97 3.26, 13.35, 3.38.42	FIN	13-jun-47 Laukaa	FIN	2017-07-15-16
K75	4539p	Sirkka-Lisa Ruuskanen 20.84, 1.06, 6.66, 43.27 2.30, 13.46, 4.29.09	FIN	03-mar-44 Venedig	ITA	2019-09-05

K80

K85

Tiokamp		Tabell 2014					
M35	7570p	Lennart Hedmark	SWE	18-maj-44	Stockholm/S	SWE	1982-08-07-08
		11.58 6.62 14.38 1.80 52.62					
		15.33 42.76 4.25 76.94 5.09.85					
M40	7404p	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70	Lignano	ITA	2011-09-10-11
		11.30 6.98 13.03 1.88 49.98					
		15.47 32.93 3.10 43.58 5.11.37					
M45	7508p	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70	Perth	AUS	2016-10-28-29
		11-37 6-63 11-93 1-72 52-78					
		16-43 35-93 3-10 40-41 5-24-99					
M50	8247p	Mattias Sunneborn	SWE	27-sep-70	Köpenhamn	DEN	2021-08-21-22
		11.63, 6.28, 12.88, 1.76, 51.67					
		14.79, 38.93, 3.11, 47.99, 5.17.03					
M55	7271p	Timo Rajamäki	FIN	24-mar-57	Zittau	GER	2012-08-17
		12.78 5.30 12.49 1.54 60.39					
		14.97 34.04 3.20 39.70 6.37.03					
M60	6937p	Jarmo Lipasti	FIN	04-jul-49	Helsinki/E	FIN	2012-06-19
		13.41 5.02 11.01 1.55 68.06					
		17.37 33.86 3.40 38.46 7.12.30					
	7098pm	Knut Henrik Skramstad	NOR	10-jan-37	Oslo	NOR	1997-09-13
		13.6m, 4.76, 12.03, 1.40, 65.4m					
		17.4,m 34.88, 3.00, 43.90, 5.43.7m					
M65	7922p	Reidar Zapf-Gilje	NOR	17-nov-51	Vancouver	CAN	2016-08-27-28
		14.14, 4.47, 11.82, 1.47, 63.97					
		17.59, 36.50, 2.80, 37.25, 5.20.41					
M70	7840p	Gudmund Skrivervik	NOR	18-apr-21	Turku	FIN	1991-07-18-19
		14.79, 4.62, 12.55, 1.41, 68.82					
		15.47, 36.20, 2.40, 32.22, 6.09.43					
M75	7581p	Kjartan Sölvberg	NOR	31-jul-36	Sacramento	USA	2011-07-06-07
		15.35, 4.09, 11.43, 1.30, 76.83					
		15.51, 31.22, 2.30, 26.22, 7.11.04					
M80	8494p	Osmo Villanen	FIN	28-mar-36	Äänekoski	FIN	2016-07-18-19
		16.26, 3.83, 11.03, 1.27, 79.87					
		15.63, 24.75, 2.40, 32.13, 7.53.82					
M85	6611p	Pekka Penttilä	FIN	19-mar-24	Taipalsaari	FIN	2010-08-15
		18.36 2.81 8.04 1.01 93.83					
		20.47 16.07 1.90 19.56 8.49.39					
M90	4097p	Jalmar Katk	SWE	04-maj-27	Torino	ITA	2013-08-03-04
		33.29, 2.24, 6.50, 0.97, 89.00					
		20.87, 14.62, 1.50, 15.19, 12.13.91					