1938
2019

TAMPEREEN URHEILIJAT—38

TAMPEREEN
sähkölaitos

TAMPEREEN AIKUISKOULUTUSKESKUS | WWW.TAKK.FI

OPPISOPIMUKSELLA
AMMATTIIN

Oppisopimuskoulutuksella voit opiskella kaikkiin TAKKissa järjestettäviin ammatillisiin tutkintoihin. Oppisopimus perustuu aina määräaikaiseen työsuhteeseen. Koulutuksesta noin 80 prosenttia tapahtuu työpaikalla, työssä oppien. Työpaikalta nimetään opiskelijan tueksi työpaikkaohjaaja.

Myös yrittäjä voi kouluttautua oppisopimuksella omassa yrityksessään. Yrittäjä tarvitsee ohjaajakseen mentorin. Mentorina toimii toinen kokenut yrittäjä.

Tutustu TAKKin ammattialoihin, tutkintoihin ja koulutuksiin osoitteessa www.takk.fi

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!
Harri Huhdanpää, puh. 044 7906 473
Jani Nieminen, puh. 044 7906 412
Marianna Arvola, puh. 044 7906 411
s-posti: **etunimi.sukunimi@takk.fi**

"OIKEANLAISTA OSAAMISTA OIKEAAN AIKAAN

Hyvää pöhinää!

Viime kausi, 80. toimintavuotemme, oli hyvä ja tapahtumarikas vuosi ”seurapuumme kasvustossa”. Lasten ja nuorten ympärivuotiset harjoitusryhmät toteuttivat seuramme perustehtävää tarjoamalla kaikille toimintaan mukaan lähteville mahdollisuuden harrastaa monipuolista liikuntaa ja kehittyä sekä urheilujoukkueena että yksilöurheilijana omien tavoitteidensa mukaan. Ryhmillämme on koulutetut ohjaajat, joita kannustetaan kehittämään edelleen omaa osaamistaan urheiluliiton järjestämillä kursseilla. Tavoitteena on pitää ryhmäkoot sopivina, jotta kaikki urheilijanalut tuntisivat tulevansa huomioonotetuiksi. Otamme mielellämme mukaan ja koulutamme uusia ohjaajia yleisurheilun monipuoliseen toimintaan. Ohjaajana / valmentajana saa kokemusta toimimisesta nuorten kanssa ja tulee siinä samalla itsekin treenattua. Rohkeasti mukaan!

Urheilijamme kisaavat omien kisojemme lisäksi mukana alueellisissa kisoissa, ikäluokkiensa piirihuipentumassa, nuorten SM-kisoissa aina SM-viesteihin ja Kalevan Kisoihin asti. Näistä kisoista oli kotiin tuomisina omia ennätyksiä (nuorten A-luokan tulokset ovat lisääntyneet), hyviä sijoituksia (viime kesän nuorten SM-kisat oli todella hyvä sijoitusten suhteen), jopa mitaleja (tämä hallikausi oli erinomainen!) ja myös unohtumattomia elämyksiä sekä muistoja. Kaikki nämä ovat hyviä ja positiivisia asioita, jotka täydentävät liikuntaharrastusta.

Omien urheilijoidemme lisäksi liikutimme satoja ja yhteensä jopa tuhansia urheilijoita yleisurheilukisoissamme ja kuntourheilutapahtumissamme. Juhlavuoden kunniaksi otimme erityishaasteen. Perinteisten halli- ja kesäkisojen, keväisen Pyynikki-juoksun ja kesän Vuores-juoksun lisäksi järjestimme Hervannan Keskusurheilukentällä yhden tämän hienon kentän historian isoimmista kisoista SeuraCup- finaalin muodossa. Kahdeksankymmentä vapaaehtoista toimitsijaa piti huolen siitä että 16 ympäri Suomen saapunutta seurajoukkuetta noin viidensadan urheilijan voimin sai kisata hyvissä olosuhteissa Kilo-sarjansa paremmuudesta. Kaikki nämä hyvin hoidetut, hyvää palautetta saanet kisamme ovat hyvä osoitus yhteistyön ja talkootoiminnan voimasta seuratoiminnassamme.

Edellä mainitun toiminnan lisäksi olemme jatkaneet aktiivisesti mukana paikkakunnan, piirin ja alueellisen urheilutoiminnan yhteistyössä ja sen kehittämisessä.

Kaikesta tästä kiitokset kaikille seuramme 80-vuotisessa toiminnassa ja tapahtumissa eri tavoin mukana olleille henkilöille ja yhteistyökumppaneille, mahdollistajille.

Matka jatkuu ja uusi vuosilusto kasvaa. Uuteen kasvuun tarvitaan uusia tuulia, virkistäviä sateita ja auringon paistetta. Luulen ja kuulen että seurapuun latvustossa on hyvää pöhinää!

Ketterän Pirkanmaalaisen urheilu- ja nuorisotyön puolesta,

Jukka Heimonen
Seuran puheenjohtaja

URHEILUSEURASTA SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN

Seura on viime vuosikymmenet niittänyt mainetta erityisesti Yleisurheilussa ja viime aikoina varsinkin sen nuorisopuolella. Meriittejä on kertynyt minun aikanani myös Tenniksessä ja Lentopallossa, sekä aiemmin myös suunnistuksessa ja hiihdossa. Moni esimerkiksi ei tiedä sitä, että seura on pelannut lentopallossa SM-sarjassa ja voittanut kultaa suunnistuksessa.

Kaikki nämä ovat olleet hienoja saavutuksia. Samalla näin vuosikymmeninä olen saanut oppia tuntemaan hienoa urheiluväkeä yli laji ja seurarajojen. Itse lähdin aikoinaan lasteni vuoksi urheiluseuratoimintaan mukaan, seurajohtoon ja valmentamaan. Sillä huomasin, että mitä enemmän olin mukana ja uhrasin vapaa-aikaani, sen enemmän myös sain kasvatettua lapsilleni tämän jalon urheiluaatteen ja elinikäisen innostuksen omasta kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtimiseen ja vastuulliseen tulevaisuuteen. Tämä on epäilemättä niitä parhaita perintöjä mitä voit lapsillesi jättää, jonka rinnalla omat uhraukset eivät tunnu miltään, menihän tuossa samalla 16 parasta vuotta elämästäni seuran puheenjohtajan paikalla, jolloin olisin voinut luoda loistavaa uraa monella muulla sektorilla, mutta mitäpä sitä ei lastensa vuoksi tekisi. Urheiluharrastus on varmasti niitä hienoimpia vapaa-ajan viettotapoja mitä lapsellesi voit tarjota ja samalla elinikäisen innostuksen liikuntaan ja terveisiin elämäntapoihin. Myönnän kyllä, että urheiluseuratoimintaan käyttämäni aika ja sen moninaisuus etenkin seurajohdossa työskennellessä ylitti odotukseni monin verroin. Seuran johtokunnassa olen nyt ollut vastuutehtävissä nyt yhtensä 24 vuotta eikä suotta, näin voin hyvällä omalla tunnolla jälkikäteen todeta.

Tämän kirjoituksen myötä rohkaisen jokaista meistä tulemaan ennakkoluulottomasti mukaan seuratoimintaan oman itsensä ja jo lasten vuoksi. Toivotankin jokaisen niin tänä kuin tulevinakin vuosina ottamaan osaa seuran toimintaan eri muodoissaan niin talkoolaisina kuin kaikessa muussakin toiminnassa. Samalla kannustamme lapsiamme, lapsen lapsia ja kaikkia muitakin osallistumaan tähän ensi arvoisen tärkeään harrastukseen mukaan. Jokainen käytetty minuutti on panostus tulevaisuuteen.

Matti Kinnarinen

Seuran sihteeri
Varapuheenjohtaja
Tukiyhdistyksen puheenjohtaja
Puheenjohtajana 1998-2014

Saarioinen

Päivän keitto:

Savuporo-juustokeitto

TÄMÄ JA
13
MUUTA PÄIVÄN
KEITTOA LÄHI-
KAUPASTASI

Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957.

Back to basics

Olen valmentanut melkein 13 vuotta ja huomaa, että aika paljon aikaa on kulunut, koska ensimmäiset valmennettavat jo ovat naimisissa ja osalla on lapsia. Tämä on ollut hieno matka ja joka vuosi oppii uusia asioita. Aloitin junnuvalmentajana NU-99 Nurmossa ja sen jälkeen olen valmentanut urheilijoita eri lajeista ja eri paikkakunnilla ympäri Suomea. Tällä hetkellä valmennettaviani TU-38:ssa ovat Ilari Ryyppö ja Lauri Eneh. Oma lajini oli 400m aidat ja ennätys on 55.01. *(Toimituksen huomautus: kaikkien aikojen 2. aika Suomessa)*

Tampereella on hieno halli. Kolpissa, pienessä kylässä mistä tulen, on maantie ja kesäisin tiilimurskakenttä. Kylään saatiin katuvalot, kun olin yläasteella, joka paransi olosuhteita huomattavasti talviaikaan, koska pystyi juoksemaan lenkkejä iltaisinkin. 15-vuotiaana oli yhdet yu-harjoitukset viikossa talvisin, se oli kuntopiiri. Meno on hieman muuttunut ja nykyään juniori urheilija harjoittelee yleisurheilua jo monta kertaa viikossa.

Tämä on pieni, lyhyt katsastus valmentajuuteen ja urheilemiseen. Yksi asia nousee yli muiden, ja se on terveenä pysyminen. Urheilija loukkaantuu tai sairastaa monesta syystä, ja silloin ei pääse harjoittelemaan. Se hidastaa kehitystä ja vaatii kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja sitoutumista, sekä valmentajalta, että urheilijalta.

Monipuolinen perusta auttaa pysymään terveenä. Ulkona, eri alustoilla liikkuminen, vahvistaa koko vartaloa, ja tuppaa kertymään myös enemmän kilometrejä. Mielestäni juniorivuosina pitää uskaltaa harjoitella monipuolisesti. Se tekee nuorille hyvää, sekä fyysisesti, että henkisesti. Talvisin talviurheilulajit, kesäisin kesälajit ei ole huono vaihtoehto ollenkaan. Tutkimusten mukaan Suomessa suurin drop out tapahtuu 11-12 vuotiaana, silloin kun vasta pitäisi alkaa harjoittelemaan.

Monipuolinen urheilutausta ei ole este tai hidaste menestymiseen yleisurheilussa, päinvastoin. Olen huomannut, että monipuolisesti urheilua, tai liikuntaa harrastava nuori oppii nopeammin ja pysyy paremmin terveenä. Jos tulee loukkaantumisia, toipuu niistä myös nopeammin. Päinvastoin olen huomannut, että jos aikaisessa vaiheessa aletaan panostamaan yhteen lajiin, niin raja tulee nopeammin vastaan ja on vaikeampi saada kehitystä aikaan murrosiän jälkeen. Vaarana on, että tuloksista tulee liian tärkeitä ja urheilusta lapsille liian vaativaa liian aikaisin.

Pienellä paikkakunnalla on usein halvempaa ja helpompaa harrastaa montaa lajia. Toivottavasti saamme pian Tampereellekin yleispassin, jolla junnut pääsisivät osallistumaan moneen eri lajiin, ja voisimme päättää talvi ja kesälajeista, niin että lapset ja juniorit saisi harrastaa useita lajeja pitkälle teini-ikään. Yksittäinen seura ei voi kantaa koko vastuuta urheilijan fyysisestä kehityksestä.

Vanhemmat ovat tärkeässä roolissa nuoren urheilijan urheilijanpolulla. Seura menettää paljon, jos vanhemmat eivät enää sitoudu ja osallistu toimintaan. Seuran tekee sen jäsenet. Ammattivalmentajien lisääminen on hieno ajatus, mutta uskon vahvasti, että tarvitaan molempia. Ammattivalmentajuus vaatii rahaa, ja voi olla perheille kallista, varsinkin jos on monta lajia. Kallis harrastustoiminta voi asettaa nuoret eriarvoiseen asemaan. Se on sitten perheen priorisointiasia lähdetäänkö perhelomalle, vaiko keihäskarnevaaleille tai jalkapalloturnaukseen. Omaa lapsuuttani kun muistelen niin emme olleet perheeni kanssa kertaakaan lomamatkalla, mutta olen ikuisesti kiitollinen vanhemmilleni, jotka antoivat minulle ja kahdelle veljelleni mahdollisuuden panostaa urheiluun.

Kaiken kaikkiaan yleisurheilu on erinomainen harrastus joka opettaa sitoutumista, voittamista ja häviämistä sekä itsensä haastamista.

Petra Stenman
Sportchef
Svenska Finlands Idrottsförbund r.f.

SM-KISOJEN TULOKSET

KALEVAN KISAT JYVÄSKYLÄ 19.-22.7.2018

M 400m	3e3	Ilari Ryyppö	49,33
M 400n aj	5e3	Aleksi Heimonen	56,53
M 3-loikka	(8)	Aleksi Pelto	14,34

22- JA 19-V. SM-KILPAILUT LAITILA 3.-5.8.2018

M22	100m	4e3	Niklas Kivipuro	11,72
M22	200m	2e1	Ilari Ryyppö	22,45
M22	400m	8	Ilari Ryyppö	49,22
M22	400m	11	Aleksi Heimonen	50,11 PB
M22	400m	16	Jon Forss	55,19
M22	400m aj.	3	Aleksi Heimonen	54,05
M22	pituus	5	Aleksi Pelto	6,87 PB
M22	pituus	8	Joona Kopakkala	6,46
M19	100m	4e4	Elias Ketoja	11,87
M19	pituus	17	Elias Ketoja	5,90
M19	moukari	6	Riku Laukkanen	58,41
N22	korkeus	4	Maija Marttila	1,60
N19	korkeus	4	Emmi Ranta-Ojala	1,69 PB
N19	pituus	(7)	Emmi Ranta-Ojala	5,34
N19	pituus	(16)	Merette Koskenniemi	5,07

17- JA 16-V. SM-KILPAILUT ESPOO/LE 10.-12.8.2018

M17	100m	5e4	Arttu Tuominen	12,01
M17	110m aj	7	Arttu Tuominen	15,21 PB
M17	400m aj	5	Arttu Tuominen	62,32
M16	100m	4	Julius Lehto	11,24 PB
M16	200m	4	Julius Lehto	23,13
N17	800m	7e2	Siiri Heiskanen	2.38,01
N17	seiväs	4	Matilda Koponen	3,20 PB
N16	200m	4ve2	Stiina Kokkonen	27,03
N16	400m aj	10	Janika Jokinen	71,74 PB
N16	pituus	12	Stiina Kokkonen	4,95 PB
N16	pituus	18	Janika Jokinen	4,80
N16	3-loikka	13	Janika Jokinen	10,84
N16	kiekko	4	Anni Vähäkoski	36,90 PB
N16	moukari	8	Anni Vähäkoski	43,50 PB

15- JA 14-V. SM-KILPAILUT SAARIJÄRVI 10.-12.8.2018

T15	kiekko	12	Anu Lehtinen	34,79 PB
T15	moukari	10	Elli Salonen	43,34
T15	moukari	12	Arlea Koskenniemi	42,70
T15	moukari	2	joukkue	86,04

SM-HALLIKILPAILUT KUOPIO 16.-17.2.2019

M 200m	3e3	Ilari Ryyppö	22,10

22-, 19- JA 17-V. SM-HALLIKILPAILUT JOENSUU 22.-24.2.2019

M22	200m	2	Ilari Ryyppö	22,25
M22	400m	1	Ilari Ryyppö	49,07 PB
M19	60m aj	4e1	Arttu Tuominen	9,35 PB
M19	300m aj	4	Arttu Tuominen	43,80 PB
M17	60m	6	Julius Lehto	7,24
M17	300m	2	Julius Lehto	35,86 PB
N22	korkeus	5	Maija Marttila	1,60
N17	60m	4ve2	Stiina Kokkonen	8,20
N17	300m	9	Stiina Kokkonen	42,82 PB
N17	pituus	16	Janika Jokinen	4,98
N17	3-loikka	7	Janika Jokinen	11,48

Hämeen Kuljetus Oy

Huomionosoitukset 2018

SVUL / Hämeen piiri:

Suvi Liimatainen, pronssinen levyke

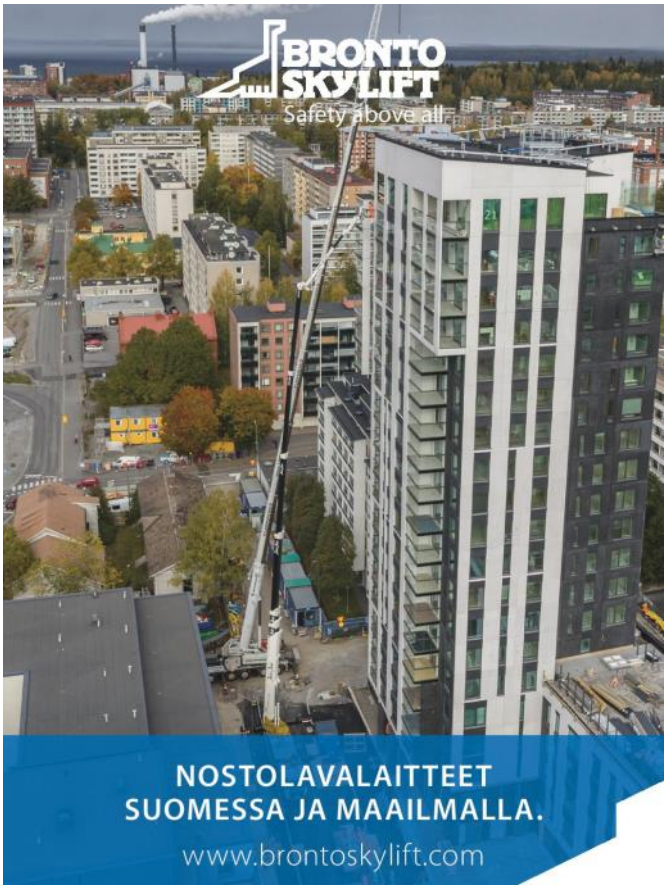
TU-38 seuraviiri:

Sirpa Kokkonen 60v

Juha Ranta-Ojala 50v

Muut huomionosoitukset

17.1.2018	Ilmo Kinnarinen 85v.
17.2.2018	Markku Kyllästinen 60v.
17.2.2018	Tapio Sario 70v.
1.4.2018	Raimo Linden 75v.
18.4.2018	Jari Nurmisto 60v.
21.9.2018	Juha Ranta-Ojala 50v.
3.8.2018	Pekka Paavola 85v.
24.8.2018	Seppo Tossavainen 75v.
24.8.2018	Sirpa Kokkonen 60v.
31.10.2018	Seppo Kykkänen 60v.
6.11.2018	Arno Latvus 70v.
20.11.2018	Veijo Tammentie 80v.



HERVANNAN APTEEKKI

Insinöörinkatu 38
010 6170100

Avoinna
ma-pe 8.30-19, la 10-16, su suljettu

Pikamatkan pojat ennen ja nyt

Tampereen Urheilijat -38 täyttää tänä vuonna jo kunnioitettavat 81 vuotta. Tähän aikaan sisältyy liikunnan iloa ja riemua, mitalisadetta ja menestystä ja toki myös harjoittelun tuomia hikipisaroita ja karvaita pettymystenkin hetkiä - arvokkaita kaikki. Nykypäivän urheilijoilla ja valmentajilla on käytettävissään valtava määrä tietotaitoa valmennuksesta, harjoittelusta, tekniikoista ja varusteista, mutta osattiin sitä ennenkin. Millaista oli 17-vuotiaan nuoren miehen pikajuoksuharjoittelu 60-luvulla ja millaisena se näyttäytyy tämän päivän nuorelle? Siitä kertovat TU -38:n juoksijalahjakkuus *Arno Latvus* (70) ja hänen seuraennätyksiään tavoitteleva *Julius Lehto* (17).

Arno Latvuksen hallussa ovat olleet pitkälle näihin päiviin seuraennätykset 60 metrin (7,0 s), 100 metrin (11,0) ja 200 metrin (22,5 s) matkoilla ja hän on saavuttanut vuonna 1965 SM-mitalit niin 100 ja 300 metrin yksilöjuoksuissa kuin viesteissäkin M17-sarjassa. Latvuksen kanssa viestiosuudet jakoivat Vesa Nikander, Juhani "Tommin isä" Evilä sekä Vesa Lehtoranta. Kyseisenä vuonna oli M17-sarjassa muitakin kovia menijöitä. 1000 metrin Suomen mestaruuteen juoksi samoissa kisoissa muuan Pekka Vasala, joka 7 vuotta myöhemmin, vuonna -72, voitti Münchenissä Suomelle olympiakultaa.

Mistä kipinä yleisurheiluun syttyi?

Arno Latvus kertoo, että suvussa oli aiemminkin harrastettu yleisurheilua. Muun muassa hänen isoisänsä veli, Lauri Lång oli vuonna 1935 juossut Suomen ennätyksen 150 metrillä. Tärkeintä oli kuitenkin oma into urheiluun sekä havainto siitä, että erityisesti juoksuissa hän pärjäsi ikätovereitaan vastaan Tampereen Lyseossa. 12-vuotiaana hän sitten liittyi urheilijaksi Tampereen Urheilijat -38:aan.

Arno Latvus, toimitusjohtaja Hankintatukku Oy 1965– seuraennätysten haltija M17-M-sarjoissa

Millaista harjoittelu oli tuohon aikaan?

Kesät harjoiteltiin Pyynikin urheilukentällä parina iltana viikossa. Ensin verryteltiin vapaamuotoisesti ja sen jälkeen juoksijat ottivat 60-80 metrin kiihdytysvetoja sekä jonkin verran lähtöharjoitteita. Muuta ohjattua ei juurikaan ollut, mutta omin päin käytiin kuntoa kohottamassa Pyynikin rinteissä tai vaikka kesämökkireissuilla Kangasalan kirkonkylän kentällä kaarreharjoituksia tehden. Kesällä merkittävä osa harjoittelua olivat myös kilpailut, joista erityisesti piirikunnalliset kisat olivat tärkeitä. Hyvä menestys ja tulosten kehittyminen motivoivat myös harjoittelemaan. Valmentajana Latvuksella olivat mm. Lauri Montonen sekä Eino Pauhe, joita hän lämmöllä muistelee.

Talvella siirryttiin sitten harjoittelemaan Frenckellin voimailusaliin, jossa päästiin kehittämään voimaa painotangon kanssa. Myös räjähtävää voimaa kehitettiin mm. vauhdittomilla hypyillä. Ulkoharjoituksiakin pidettiin Heimo Hakalan johdolla Kaupin saunalla. Harjoitusohjelmaan kuului ensin pari pidempää lenkkiä Kaupin maisemissa vuoroin hiljalleen juosten ja vuoroin nopeita, pitkiä vetoja ottaen. Harjoitusten jälkeen kutsui sitten Kaupin saunan lempeä löyly. Talviliikuntaa harrastettiin myös Pyynikillä lenkkeillen sekä tietysti hiihtäen. Myös koululiikunta oli tuolloin tärkeä osa kokonaisuutta.

Varusteista tärkeimmät olivat jo tuohon aikaan piikkarit. Alkuun käytettiin TU:ssa olleen tutun suutarin valmistamia juoksukenkiä ja niistä siirryttiin myöhemmin Karhun piikkareiden kautta Adidaksen huippukenkiin, joilla juoksu kulki entistä vauhdikkaammin! Kaikessa harjoittelussa oli Latvuksen mukaan kuitenkin tärkeää maltti. Liian rankalla treenillä sai vain lihaksensa jäykistymään ja juoksusta katosi rentous. Vain rennoilla lihaksilla juoksu kulkee lennokkaasti eteenpäin.

Kilpaurheilun jälkeen

Opiskelut veivät Latvuksen Helsinkiin Kauppakorkeakouluun. Ekonomiksi valmistuttuaan työelämä vei hänet mukanaan ja työskentely jatkuu edelleen omassa yrityksessä, Hankintatukku Oyssä. Mutta myös urheilu ja liikunta ovat kulkeneet mukana jo yli puoli vuosisataa. Sprinttimatkat tosin ovat vaihtuneet kuntosaliin, kävelyyn, voimisteluun, hiihtoon ja pyöräilyyn. Pari, kolme kertaa liikuntaa viikossa antaa merkittävää hyötyä työelämässä ja toimii vastapainona yrityksen johtamiselle.

Terveiset nuorille urheilijoille

Urheilu on hyvä elämänkumppani! Se palkitsee jo itsessään ja antaa henkistä vireyttä, joka luo hyvän elämän ja vie eteenpäin.

Nuori pikajuoksija tänä päivänä

TU -38:n riveissä harjoittelee tänä päivänä myös Julius Lehto (17) valmentajanaan Suvi Liimatainen. Tie yleisurheilun pariin kulki tenniksen ja jalkapallon kautta vuonna 2015, kun silloinen jalkapalloseura Tampereen Palloilijat aloitti harjoitteluyhteistyön TU -38:n kanssa. Oheisharjoitteluna olleet juoksuharjoitukset veivät mukanaan ja 14-vuotiaana tennis ja jalkapallo saivat jäädä. Tänä päivänä päämatkat Juliuksella ovat 100 - 400 metrin juoksut ja harjoituskertoja oman valmentajan kanssa keskimäärin 5 kertaa viikossa. Tämän lisäksi kolmena aamuna viikossa käydään Urheiluakatemian harjoituksissa, joissa harjoitteina on mm. vesijuoksua, kehon hallintaa ja määräintervalleja. Näiden lisäksi Julius on mukana Alueellisessa maajoukkue leirityksessä (ANMJ) ja leiriviikonloppuja on vuoden aikana 3-4.

Urheilijan vuosi alkaa lokakuussa peruskuntokauden merkeissä. Peruskuntokaudella kehitetään perusominaisuuksia kuten kestävyyttä, nopeutta ja voimaa. Joulukuussa aletaan vähitellen valmistautua tammikuussa alkavaan hallikisakauteen, joka jatkuu yleensä maaliskuun alkuun. Viimeisten hallikisojen jälkeen aloitetaan jälleen peruskunnon kehittäminen kesän koitoksia varten. Tavallisesti ensimmäiset ulkokisat käydään touko-kesäkuun vaihteessa ja kilpailuja käydään läpi kesän, aina syyskuulle asti. Ansaittu lepo koittaa sitten syyskuun lopussa parin viikon ylimenokaudella. Silloin voi hyvällä omallatunnolla ottaa lungisti ja unohtaa treenit hetkeksi kokonaan.

Julius Lehto ja valmentaja Suvi Liimatainen Nuorten SM-halleissa Joensuussa

Menestyksestä ja tavoitteista

Julius on saavuttanut tähän mennessä viisi SM-mitalia, joista viimeisin on M17-sarjan hopea 300 metrillä (aika 35,86 s) Joensuun SM-kisoista helmikuussa 2019. Kuten Arnokin mainitsi, menestys tuo myös motivaatiota harjoitteluun ja kannustaa yhä tiukempiin tulostavoitteisiin. Nuoren miehen tavoitteena onkin katsoa, kuinka pitkälle rahkeet riittävät ja kuinka nopeaksi hän itse pystyy kehittymään.

Parasta lajissa

Kilpaurheilussa tavoitteena on aina menestyminen ja tulosparannukset, mutta toki harrastamaan voi lähteä ilman mitalin nälkääkin. Yksi yleisurheilun hienouksista on Juliuksen mukaan nimenomaan se, että laji kehittää monipuolisesti kaikkia ominaisuuksia - nopeutta, voimaa, ponnistusta, koordinaatiota, kestävyyttä. Ominaisuuksia, joista on hyötyä monissa muissakin lajeissa ja ihan normaalissa elämässäkin.

Parasta harjoittelussa on myös kiva treeniporukka, jossa tytöt ja pojat kannustavat ja tsemppaavat toisiaan. Hyvä yhteishenki näkyy myös kisakentillä ja uusia ystäviä on tullut myös kilpakumppaneista ympäri Suomen. Vaikka radalla ollaan vastakkain, kisan jälkeen on mukava hengailla ja vaihtaa kuulumisia.

A-INSINÖÖRIT

Menestys rakennetaan yhdessä

YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN

Verkostoituminen, se on ollut suosittu sana työelämässä jo pitkään. Parhaimmillaan verkostoituminen tuo saataville osaamista jota on vaikeaa ja hidasta lähteä itse kehittämään. Vaikka urheilupiireissä asuu myös vahva kilpailuhenkisyys ja vielä osin vanha auktoritaarinen valmennuskulttuuri, on sielläkin herätty verkostoitumaan ja aktiivisesti hakemaan yhteistyökumppaneita. Työkaluna verkostoitumisessa käytetään erityisesti somea, mutta myös leiritykset ja kilpailutapahtumat toimivat edelleen valmentajien ja urheilijoiden kohtaamispaikkana, jossa luontevasti osaamista jaetaan. Henkilökohtaisesti olen huomannut että oleskelu leirillä urheiluopistoilla tai muualla urheilupaikkojen äärellä virittää ihmiset oikeaan mielentilaan, jossa muut asiat jäävät taka-alalle ja keskittyminen valmennusoppiin onnistuu pahimmaltakin multitaskaajalta. Some jakaa paljon tyylikkäitä kuvia ja toimii tapahtumatiedottajana, mutta en laskisi pelkästään sen varaan esimerkiksi valmentajakoulutuksia.

Esimerkkejä verkostoitumisesta löytyy seurastamme runsaasti. Leirityksiin osallistuneet urheilijat ovat saaneet uusia kavereita, koulutuksiin osallistuneet valmentajat ovat tutustuneet kollegoihin ympäri Suomea. Tällä tavalla muodostuu hyvä kuva siitä ketkä ja missä päin Suomea yleisurheilevat ja millä tavalla he harjoittelevat. Näistä kokemuksista voi sitten ammentaa oppia omaan valmentamiseen ja harjoitteluun. Joskus urheilijan uralla päätyy myös tilanteeseen, että paikkakunta vaihtuu tai muista syistä valmennus ja omat tavoitteet eivät kohtaa ja on aika etsiä uusia kuvioita. Tässä tilanteessa vahvat verkostot ovat suureksi avuksi. Esimerkkinä onnistuneista yhteistyömalleista seuramme urheilijoita valmentaa tälläkin kaudella valmentajia, joilla on valmennuksessa useiden seurojen urheilijoita. Näistä lajivalmennuksen huippuosaajista mainittakoon tässäkin lehdessä esitelty Petra Stenman, Anssi Mäkinen, Teemu Ylilauri, Heikki Herva ja Jari Hemmilä.

Seurojen välisestä yhteistyöstä on alkunsa saanut myös Hämeen seudun yleisurheilu ry. Hämsyn eri toimikunnissa sovitaan muun muassa kilpailuista, ohjaajakoulutuksista ja piirileirityksestä sekä monesta muusta yleisurheiluun kuuluvasta vakiokuviosta. Valitettavasti piiritoiminta ei enää ole niin vireää kuin takavuosina, kun Hämäläisiä seuroja on lopettanut toimintansa varsinkin pienillä paikkakunnilla seuratoimijoiden puutteeseen. Kenttätasolla näkyy vielä aitoa seurarajat ylittävää yhteistyötä ja talkoohenkeä niin harjoituspaikoilla kuin kilpailuissa. Entistä useampi vanhempi tosin loistaa poissaolollaan. Haluan kuitenkin uskoa että pyyteettömälle yhteistyölle on vielä paikkansa tässä kovenevien arvojen yhteiskunnassa.

Mika Pelto

TU-38 Valmennuspäällikkö

Hämsy nuorisovalmennuspäällikkö

Sydäntäsi lähellä

Sydänsairaala

Yksityisvastaanottojen ajanvaraus ja tiedustelut

Tampereen Sydänsairaala
p. 050 573 6875
Ensitie 4, 33520 Tampere

Helsingin Sydänsairaala
p. 050 339 2437
Länsisatamankatu 16, 00180 Helsinki

TAMPERE | HELSINKI | VALKEAKOSKI | HÄMEENLINNA | RIIHIMÄKI

sydansairaala.fi

URHEILIJAN SYDÄNOIREET

Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja vähentää riskiä sairastua lukuisiin eri sairauksiin. Myös sydänsairas potilas hyötyy monipuolisesta liikunnasta. Kuntoilu on sallittua käytännössä kaikissa sydänsairauksissa, jos oireet ovat vakaat ja tilanne on lääkärin toimesta edeltävästi arvioitu. Kilpaurheilijan ja kilpaurheilun kohdalla on kuitenkin erityistilanteita, jotka tulee huomioida.

Vaarattomat sydänoireet

Kilpaurheilijan sydän on usein tehokkaan harjoittelun vuoksi normaalia kookkaampi ja syke on normaalia hitaampi. Kestävyysurheilijalla leposyke voi olla vain 40 kertaa minuutissa. Tähän ei liity minkäänlaista vaaraa. Myös lievät sydänfilmissä nähtävät muutokset ovat tavallisia. Sydän voi vaikuttaa tavanomaista paksummalta (sydänlihaksen hypertrofia) ja sydämen sisäinen sähkönkulku voi olla hidastunutta (lievät eteiskammiokatkokset). Levossa tuntuvat sydämen muljahtelut johtuvat yleensä yksittäisistä sydämen lisälyönneistä. Ne ovat yleisiä ja yleensä harmittomia. Urheilijalla lisälyönnit katoavat rasituksen myötä, kun taas sydänsairauden yhteydessä lisälyöntejä todetaan lisääntyvästi nimenomaan rasituksessa. Jos muljahduksia tuntuu rasituksessa tai niihin liittyy muita oireita, tai kunto tuntuu aiempaa kehnommalta, on tilanne syytä tarkistuttaa lääkärin vastaanotolla.

Vakavat sydänoireet

Rasituksessa tuntuva hengenahdistus eroaa hengästymisestä. Tukehduttava, epämukava ja heikottava ahdistus liittyy usein sairauteen ja urheilija yleensä osaa erottaa sen kovaan suoritukseen liittyvästä voimakkaasta hengästymisestä. Paikallinen, hetkellinen ja pistävä rintakehän alueen kipu ilman muuta oiretta hyvävointisella urheilijalla ei ole vaarallista. Sen sijaan laaja-alainen, puristava ja kaulalle tai selkään säteilevä ja vaikeasti paikannettava kipu viittaa sydänsairauteen. Rasituksen myötä vaikeutuva uusi oire voi olla myös merkki sairaudesta. Levossa tuntuva lievä oire, joka häviää rasituksen myötä, on harvoin vakava. Rasitukseen liittyvä rytmihäiriötunne ja rasituksen aikainen pyörtyminen ovat aina aihe tarkkoihin lisätutkimuksiin. Varsinkin kilpaurheilijalla äärimmäiseen suoritukseen liittyy monenlaisia tuntemuksia. Oleellista on arvioida, ovatko nämä aiemmin tuttuja vai uudenlaisia oireita. Uusi rasitukseen liittyvä oire on hyvä arvioida asiantuntijan toimesta erityisesti, jos kuntokin tuntuu aiempaa huonommalta.

Kilpaurheiluun liittyvät harvinaiset sydänvaarat

Kilpaurheilijan vaara sydänsairaudesta tai sydänperäisestä äkkikuolemasta on pienempi kuin urheilemattoman henkilön. Kilpaurheilu voi kuitenkin lisätä äkkikuoleman vaaraa, jos urheilijalla on sydänsairaus tai sydänsairauden vaaratekijöitä. Vaara on onneksi hyvin pieni. Kuntoilun ja urheilun höydylliset terveysvaikutukset ylittävät moninkertaisesti siihen liittyvät vaarat.
Harvinaisin kilpaurheiluun liittyvä vaara on äkkikuolema. Sen esiintymistodennäköisyys urheilijalla vuoden aikana on noin 1:40 000.Tavallisin äkkikuoleman mekanismi on nuorella urheilijalla aiemmin toteamattomaan sydänsairauteen liittyvä vakava rytmihäiriö, joka pysäyttää sydämen. Yleisimmät taustasairaudet ovat sydänlihasta voimakkaasti paksuntava sydänlihassairaus (hypertrofinen kardiomyöpatia), poikkeava sepelvaltimon kulkureitti ja sydänlihaksen tulehdus. Joskus hyvin voimakas rintakehän alueen isku voi pysäyttää jopa terveen sydämen. Näiden lisäksi on joukko hyvin harvinaisia rytmihäiriösairauksia, joista osa voi periytyä jälkeläisille. Äkkikuoleman syynä voi olla myös sydämen ulkopuolinen äkillinen tapahtuma, kuten suuren verisuonen repeytyminen. Myös näissä tapahtumissa taustalla on usein ollut tiedostamaton rakenteellinen vika. Vaaraa ei käytännössä rajussakaan suorituksessa ole, jos urheilija on terve.
Iän myötä vaara sepelvaltimotaudista kasvaa ja se onkin tavallisin äkkikuolemia aiheuttava sairaus yli 35-vuotiailla. Sepelvaltimotaudin ensimmäinen merkki voi olla äkkikuolema. Siksi sepelvaltimotaudin ennaltaehkäisy terveellisillä elintavoilla, joihin liikunta keskeisenä kuuluu, on tärkeää. Liikunnan suojaava vaikutus on tärkeä myös sepelvaltimotautiin sairastuneella. Kuntoilevilla sepelvaltimotautipotilailla vaara vakavasta sydäntapahtumasta on paljon pienempi kuin niillä, jotka eivät harrasta liikuntaa.

Urheilu sairaana

Kuumeisen infektion aikana ei tule urheilla eikä edes kuntoilla. Kuumeeton nuha ei ole kuntoilun esteenä ja jopa urheilukilpailuun osallistuminen on mahdollista, jos mitään muita oireita ei ole ja vointi tuntuu hyvältä ja tarmokkaalta. Ennen kilpailua kannattaa keskustella tilanteesta lääkärin kanssa. Fyysinen rasitus tulehdussairauden aikana kuormittaa puolustusjärjestelmää ja hidastaa toipumista. Siksi sairaana on hyvä levätä ja aloittaa harjoittelu, kun tauti on parantunut ja olo tuntuu taas normaalilta. Uupuneena harjoittelun hyöty on vähäinen. Kevyitä arkiaskareita voi jatkaa voinnin mukaan. Paluu harjoitteluun kannattaa tehdä sitä rauhallisemmin, mitä vakavammasta sairastumisesta ja pidemmästä lepojaksosta on ollut kyse.

Sydänlihastulehdus

Tulehdussairauden aikaiseen liikuntaan liittyy äkkikuoleman vaara erityisesti, jos sydänlihas on tulehtunut. Sydänlihastulehduksen oire on monimuotoinen. Tavallisimmat oireet ovat laaja-alainen rintakehän alueen kipu, lihassärky, kuume ja voimattomuus. Joskus oireet voivat olla vähäisiä eikä rintakipua aina tunnu. Pistävä, hengityksen tai asennon myötä muuttuva kipu viittaa sydänpussin tulehdukseen. Se ei ole samalla tavalla vakava sairaus kuin sydänlihaksen tulehdus. Tulehdus voi olla samanaikaisesti sekä sydänpussissa että sydänlihaksessa. Sydänlihastulehdusvaaran vuoksi kuumeisena tai sairaana ei tule urheilla. Sydänlihastulehdus voi olla lievä ja vähäoireinen tai joskus vakava ja pitkäaikainen sairaus, jossa sydämen toiminta heikkenee ja toipuminen voi kestää kuukausia. Tulehtuneessa sydämessä voi käynnistyä rytmihäiriö, joka pysäyttää

sydämen. Onneksi valtaosa sydänlihastulehduksista paranee täysin ja parantuneen tulehduksen jälkeen urheilua voi jatkaa normaalisti. Sydänlihastulehdus todetaan oireiden, sydänfilmin ja sydänverikokeen (troponiini) avulla. Jos tutkimusten perusteella todetaan tai on syytä epäillä sydänlihastulehdusta, sydänlääkäri varmistaa asian sydämen kaikukuvauksen avulla. Samalla voidaan arvioida tulehduksen vaikutus sydämen toimintaan ja suunnitella jatkoseuranta. Vaikka sydänlihastulehdukseen ei olekaan kohdennettua, parantavaa hoitoa, kuuluu potilas alkuvaiheessa muutaman vuorokauden ajaksi sairaalahoitoon. Jos sydänlihastulehdus aiheuttaa sydämen toimintahäiriön (sydämen vajaatoiminnan), sitä voidaan hoitaa lääkkein. Kuntoiluun ja urheiluun on turvallista palata vasta, kun sydän on täysin toipunut. Merkittävässä tulehduksessa tämä tarkoittaa usein muutaman kuukauden urheilutaukoa. Ennen urheilun uudelleen aloittamista tulee tilanne arvioida uudella kaikukuvauksella, sydänfilmillä ja lääkärin valvonnassa tehdyllä rasituskokeella. Pelkkä oireiden korjautuminen ei ole riittävä arviointiperuste.

Yhteenveto

Liikunta on yksi tärkeimmistä terveyttä edistävistä elintavoista, joka parantaa elämänlaatua ja pidentää elinikää. Liikunta parantaa myös sydämen suorituskykyä ja toimintaa. Mahdollisen sydänsairaudenkin yhteydessä urheilija toipuu muita nopeammin. Kilpaurheiluun liittyvät vakavat sydäntapahtumat ovat erittäin harvinaisia, mutta ne on hyvä tietää ja tunnistaa. Tärkeintä on muistaa sairaana levätä ja hakeutua tutkimuksiin, jos ilmaantuu uusi oire erityisesti rasituksen aikana -varsinkin, jos sen lisäksi kunto tuntuu aiempaa huonommalta. Jos sydänsairaus on jo tiedossa, suvussa on todettu äkkikuolema tai urheilu on aikomus aloittaa vanhemmalla iällä, tulee lääkärin arvioida tilanne ennen aloitusta. Sen sijaan oireeton nuori voi aloittaa urheilun ilman edeltävää lääkärin arviota. Kaikki uusi liikunta kannattaa aloittaa vähitellen.

Pasi Lehto
Sisätautien ja sydänsairauksien erikoislääkäri
Kardiologian ylilääkäri
Tays Sydänsairaala

Hämeen seudun yleisurheilun piirinmestaruuskisat

Yleisurheiluun kuuluu oleellisena osana myös kilpailuihin osallistuminen. Urheiluliiton suositusten mukaisesti nuorimmat aloittavat kisailun paikallisista seurakisoista ja vastaavista Hämeen piirin sisällä järjestettävistä kisoista. Näihin kilpailuihin voi ilmoittautua vapaasti SUL-lisenssin omaavat urheilijat. Ilmoittautuminen tapahtuu yleensä vanhempien toimesta www.kilpailukalenteri.fi -sivustolla.

Piirissä järjestetään myös vuosittain lukuisia *piirinmestaruuskisoja* ikäluokittain. Näihin ilmoittautuminen tapahtuu useimmiten seuran toimesta ja valmentajat aktiivisesti kysyvät osallistujia harjoituksissa. Nämä kisat vastaavat palloilulajien "sarjapelejä" ja niiden perusteella lasketaan urheilija- ja seurakohtaisia pisteitä, joiden hankkimisesta ansioituneita palkitaan vuosittain. Osassa piirinmestaruuskilpailuja löytyy omat lajit kaikille ikäluokille vuoden välein, vaikka enimmäkseen kilpaillaankin 9-, 11-, 13-, 15-, 17-, 19-, 22- ja yleisessä sarjoissa.

Merkitse kalenteriisi alla olevat vuoden 2019 piirinmestaruuskisat, varsinkin viestijuoksuissa tarvitaan kaikkien panosta.

Hämeen pm-kisat 2019

24.04.	HämSY:n pm-maastot	Tampere
11.05.	HämSY:n pm-sisulisämaastot	Lempäälä
25.05.	HämSY:n pm-rata ja sisulisäkävelyt	Nokia
13.06.	HämSY:n M/N pm-kilpailut, 1.päivä	Tampere
09.07.	HämSY:n pm sisulisäottelut 12-13v.	Urjala
10.07.	HämSY:n pm-sisulisäottelut P10, P/T11, T14, T15	Hämeenlinna
11.07.	HämSY:n pm-sisulisäottelut P/T9, T10, P14/15	Akaa, Toijala
16.-17.07.	HämSYn 17v pm-kilpailut	Ylöjärvi
23.07.	HämSYn N/M pm-kisat, 2. päivä	Tampere
27.-28.7.	HämSY:n pm.sisulisähuipentuma 9-15v	
24.08.	HämSY:n pm- sisulisäviestit	Nokia
25.08.	HämSYn pm 10 000m	Tampere
21.09.	HämSY:n pm-sisulisäottelut II	Tampere
25.09.	HämSY:n pm-sisulisämaastoviesti	Tammela

PIRKKA

Yleisurheilu

TU-38:n junioreiden sisulisä- ja nuorisopisteet

	_	10.5.	10.5.3	19.5.	3.-5..7.	28.-29.7.	18.8.	26.9.	22.9.	_	_
Sukunimi	**Etunimi**	**Maasto**	**Joukkue**	**Kävely**	**Ottelut 1**	**Huipentuma**	**Viestit**	**M-viesti**	**Ottelut 2**	**Yhteensä**	**Sija**
Ruohonen	Samuel	15		17	19	50	4,75		21	126,75	1
Marttila	Jussi					40				40,00	2
Salmi	Serafina					24				24,00	3
Hänninen	Juho				8		4,75		10	22,75	4
Raunio	Aapo						4,75		14	18,75	5
Vasylenko	Tomas				14		4,75			18,75	5
Koskenniemi	Arlea					18				18,00	7
Mushiete	Stacy					16				16,00	8
Vigren	Valtteri				11	6				17,00	9
Kaki	Lima					14	2			16,00	10
Jokinen	Viivi					15				15,00	11
Koskenniemi	Kritte					14				14,00	12
Alenius	Kiia					12	2			14,00	12
Leino	Ella					10				10,00	14
Salonen	Elli					9				9,00	15
Leino	Emilia					6	2			8,00	16
Leppämäki	Tilda					4	2			6,00	17
Tuominen	Sirkku	1					2			3,00	18
Vasylenko	Zlata	1					2			3,00	18
Heimolinna	Kosti					2				2,00	20
Lind	Veera					2				2,00	20
Tuominen	Sirkku					2				2,00	20
Eho	Emmiina						2			2,00	20
Lehtonen	Hilda						2			2,00	20
Lautala	Mira	1								1,00	25
YHTEENSÄ		**18**	**0**	**17**	**52**	**244**	**35**	**0**	**45**	**411,00**	

Liikuntatilat valaisee

PURSO®

PREMIUM PARTNER IN LIGHTING

www.snep.fi

Lauri Eneh
Ilari Ryyppö
Aleksi Pelto
Joona Kopakkala
Aleksi Heimonen
Maija Marttila
Maarit Kuhmonen
Riku Laukkanen
Emmi Ranta-Ojala

Arttu Tuominen

Merette Koskenniemi

Matilda Koponen

Julius Lehto

Janika Jokinen

Stiina Kokkonen

Anni Vähäkoski

Elli Salonen ja Arlea Koskenniemi

Tampereen Urheilijat - 38

SM-mitalistit ja A-luokan Urheilijat

Yleisurheilu

TU-38:n urheilijoiden seuraluokittelupisteet

Nimi	Tulos-pisteet	Kalevan Malja	SM-pisteet 14/15	2018	2017
Heimonen Aleksi	10,50	4,00		**14,50**	8,00
Lehto Julius	6,50	6,00		**12,50**	9,25
Ryyppö Ilari	10,50			**10,50**	2,00
Ranta-Ojala Emmi	5,75	3,00		**8,75**	4,50
Pelto Aleksi	5,00	2,00		**7,00**	8,25
Koponen Matilda	3,75	3,00		**6,75**	-
Laukkanen Riku	5,00	1,00		**6,00**	5,00
Marttila Maija	3,00	3,00		**6,00**	5,00
Vähäkoski Anni	3,00	3,00		**6,00**	-
Tuominen Arttu	3,00	2,00		**5,00**	4,75
Jokinen Janika	4,50			**4,50**	2,75
Kokkonen Stiina	4,50			**4,50**	4,25
Forss Jon	3,75			**3,75**	1,75
Kivipuro Niklas	3,75			**3,75**	3,25
Koskenniemi Merette	3,75			**3,75**	3,50
Koskenniemi Arlea	2,00		1,25	**3,25**	2,75
Salonen Elli	2,00		1,25	**3,25**	2,75
Vasylenko Nadija	3,25			**3,25**	0,50
Kopakkala Joona	3,00			**3,00**	4,25
Kuhmonen Maarit	3,00			**3,00**	9,32
Heiskanen Siiri	2,75			**2,75**	2,50
Salmi Serafina	2,50			**2,50**	-
Karppanen Mikko	2,00			**2,00**	2,00
Ketoja Elias	2,00			**2,00**	5,75
Lehtinen Anu	2,00			**2,00**	2,00
Mikkonen Arlena	1,75			**1,75**	0,50
Mushiete Stacy	1,50			**1,50**	1,25
Marttila Jussi	1,00			**1,00**	-
Murtonen Annina	1,00			**1,00**	1,50
Tuomiranta Jasmiina	1,00			**1,00**	-
Leino Ella	0,75			**0,75**	-
Vuorela Saara	0,75			**0,75**	0,50
Klemola Elisa	0,25			**0,25**	1,50
Wirtavuori Olivia	0,25			**0,25**	-
lisenssit				**51,00**	49,00
yhteensä	**109**	**27**	**2,50**	**189,5**	**193,5**

Saarioinen

eväs

NYT ON PUUROT JA MARJAT MENNEET SEKAISIN.

Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957.

Yleisurheilu

TU-38:n valmentajien seuraluokittelupisteet

Nimi	2018	2017	2016
Suvi Liimatainen	47,75	41,88	20,50
Mika Pelto	39,00	49,00	95,75
Jussi Ihamäki	10,50	-	-
Elina Saari	7,88	5,13	-
Sari Pelto	7,88	5,13	-
Anssi Mäkinen	6,00	5,00	7,00
Tiina Mukkala	6,00	5,00	3,00
Jari Nurmisto	3,00	23,96	12,33
Markku Köykkä	2,25	2,13	1,00
Jukka Heimonen	2,08	-	-
Tapio Tuohino	2,08	-	-
Juha Vähäkoski	2,08	-	-
Mikko Karppanen	2,00	2,00	2,00
Tero Ylikangas	-	2,00	2,00

TEHO SPORT
LISÄÄ TEHOA TREENEIHIN

TU-38 Yleisurheilun SM-mitalistit kautta aikojen

Nimi	Sarja	Laji	Tulos	Sija	Vuosi
Borg Sami	Miehet 19	20 km kävely	2.46.24	3	2007
Borg Sami	Miehet 22	3 * 5000m kävely	1.34.24,19	3	2008
Daymond Patrik	Miehet 19	4 * 400m	3.22,75	1	2016 J
Daymond Patrik	Miehet 19	4 * 400m	3.21,24	1	2017 J
Demir Ersin	Pojat 14	3000m kävely	38.57,28	1	2002 J
Demir Ersin	Pojat 15	3000m kävely	40.57,16	1	2003 J
Eneh Lauri	Miehet 19	4 * 400m	3.22,75	1	2016 J
Eneh Lauri	Miehet 19	4 * 100m	43,36	3	2016 J
Eneh Lauri	Miehet 19	4 * 100m aj	55,66	3	2016 J
Eneh Lauri	Miehet 19	4 * 400m	3.21,24	1	2017 J
Eneh Lauri	Miehet 19	4 * 100m	42,39	2	2017 J
Eneh Lauri	Miehet 19	4 * 100m aj	54,80	3	2017 J
Eneh Lauri	Miehet 22	400m aj.	53,98	3	2017
Enroth Vesa	Miehet	Maasto	15 km	3	1995 J
Eskola Jari	B-Pojat	4 * 800m	8.21,6	3	1974 J
Evilä Juhani	Pojat 17	4 * 100m	45,2	1	1965 J
Evilä Juhani	Pojat 17	1000m	2.05,1	1	1965 J
Forss Jon	Pojat 15	4 * 800m	9.04,56	3	2010 J
Forss Jon	Pojat 15	4 * 800m	8.59,14	3	2011 J
Granholm Sini	Tytöt 14	Moukari	69,67	3	2004 J
Granholm Sini	Tytöt 17	Kiekko	40,31	3	2007 H
Granholm Sini	Tytöt 17	Kuula	14,33	3	2007
Granholm Sini	Tytöt 19	Kuula	44,31	3	2008
Granholm Sini	Naiset 19	Kiekko	43,92	2	2009 H
Granholm Sini	Naiset 19	Kiekko	47,12	2	2009
Granholm Sini	Naiset 22	Kiekko	45,39	3	2010
Granholm Sini	Naiset 22	Kiekko	43,16	3	2011 H
Granholm Sini	Naiset 22	Kiekko	45,27	2	2012 H
Hahne Emilia	Tytöt 14	3000m kävely	38.17,15	3	2009 J
Haltsonen Katja	Tytöt 16	4 * 100m	50,27	3	1986 J
Hankinen A	Miehet	Maasto		3	1969 J
Hartman J-P	Pojat 20	Maasto		3	1985
Hartman J-P	Miehet	Maasto 5km		1	1987 J
Hartman J-P	Miehet	Maantieviesti		2	1987 J
Heimonen Aleksi	Pojat 14	3000m kävely	16.05,28	1	2011
Heimonen Aleksi	Pojat 14	3000m kävely	38.15,28	2	2011 J
Heimonen Aleksi	Pojat 15	4 * 800m	8.59,14	3	2011 J
Heimonen Aleksi	Pojat 15	300m	37,44	3	2012
Heimonen Aleksi	Pojat 15	5-ottelu	4915	3	2012 J
Heimonen Aleksi	Miehet 17	400m aj	55,44	3	2014
Heimonen Aleksi	Miehet 17	4 * 100m aj	54,84	3	2014 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	4 * 400m	3.22,75	1	2016 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	4 * 100m	43,36	3	2016 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	4 * 100m aj	55,66	3	2016 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	4 * 400m	3.21,24	1	2017 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	4 * 100m	42,39	2	2017 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	4 * 100m aj	54,80	3	2017 J
Heimonen Aleksi	Miehet 19	400m aj	53,70	3	2017
Heimonen Aleksi	Miehet 22	400m aj.	54,05	3	2018
Heimonen Oskari	Pojat 14	Kiekko	65,47	3	2009 J
Heinola Ari	Miehet	Maasto 12km		3	1993 J
Heittola Tommi	Miehet 22	Maantie 6km	19.33	3	2010
Hemmilä Jari	Miehet	Maasto 15km		1	1985
Hemmilä Jari	Miehet	5000m	13.48,25	1	1985
Hemmilä Jari	Miehet	Maasto 5km		1	1987 J
Hemmilä Jari	Miehet	Maantieviesti		2	1987
Herkman Anita	Naiset	Maantieviesti		1	1989 J
Herkman Anita	Naiset	Maantiejuoksu		1	1989 J
Herkman Anita	Naiset	Maasto		3	1990 J
Herkman Anita	Naiset	Maraton		1	1991 J
Herkman Anita	Naiset	Maraton	2.48.10,0	2	1991
Herkman Anita	Naiset	Maantiejuoksu	54.21,0	2	1991
Herkman Anita	Naiset	Maantiejuoksu	55.33,0	2	1992
Herkman Anita	Naiset	Maraton	2.58.29,0	3	1996
Hietaniemi Eino	Miehet	4 * 400m	3.28,3	3	1946 J
Holma M-T	Naiset	4 * 100m	51,5	3	1964 J
Hämäläinen Henri	Pojat 15	Korkeus	330	3	2006 J
Hämäläinen Rosa	Tytöt 14	Seiväs	530	3	2008 J
Hölttä Sari	Tytöt 16	80m aj	12,17	1	1985
Hölttä Sari	Tytöt 16	200m aj	28,88	3	1985
Hölttä Sari	Tytöt 18	100m aj	14,27	3	1986
Hölttä Sari	Tytöt 18	4 * 100m	48,52	1	1987 J
Hölttä Sari	Tytöt 18	200m aj	25,28	2	1987
Hölttä Sari	Tytöt 20	4 * 100m	48,36	1	1988 J
Inhilä Niko	Pojat 15	4 * 100m	46,68	3	2016 J
Iisakkila Kristiina	Naiset	10 000m	33.32,75	2	1985
Jantunen Niklas	Pojat 14	3000m kävely	38.57,28	1	2002 J
Jantunen Niklas	Pojat 15	3000m kävely	40.57,16	1	2003 J
Jantunen Niklas	Pojat 17	3000m kävely	15.42,28	3	2004
Jantunen Niklas	Pojat 17	3000m kävely	15.17,88	3	2005
Jantunen Niklas	Pojat 17	10km kävely	55,59	3	2005
Jantunen Niklas	Miehet 19	5000 m kävely	27.17,12	2	2006 H
Jantunen Niklas	Miehet 19	5000 m kävely	28.19,77	2	2007 H
Jantunen Niklas	Miehet 19	20 km kävely	2.21.40	2	2007
Jantunen Niklas	Miehet 22	3 * 5000m kävely	1.34.24,19	3	2008
Jokinen Erkki	Pojat 17	300m	36,9	3	1964
Jokinen Erkki	Nuoret	1000m	1.59,3	3	1966 J
Jokinen Erkki	Nuoret	4 * 100m	43,3	3	1966 J
Järvensivu Erkki	Miehet	50km kävely	5.48.05,0	2	1961
Järvensivu Erkki	Miehet	50km kävely	5.43.36,0	3	1962
Järvinen Kai	Pojat 14	Moukari	37,10	3	1979
Jääskeläinen V	Miehet	4 * 400m	3.28,3	3	1946 J
Kaina Terttu	Naiset	400m	59,7	2	1960
Kaina Terttu	Naiset	200m	26,7	3	1960
Kaina Terttu	Naiset	Maasto		3	1961
Kaina Terttu	Naiset	400m	61,4	3	1961
Kaina Terttu	Naiset	800m	2.22,7	3	1961
Kankila Johannes	Miehet 19	3-loikka	13,93	3	2009 H
Karttunen Asko	Nuoret	Kuula	13,92	3	1961
Kauppinen Risto	Pojat 14	Moukari	56,31	1	2008
Kauppinen Risto	Pojat 14	Moukari	87,86	1	2008 J
Kauppinen Risto	Pojat 16	Moukari	63,22	1	2010
Kauppinen Risto	Pojat 17	Moukari	64,15	3	2011 T
Kauppinen Risto	Pojat 17	Moukari	67,91	1	2011
Kauppinen Risto	Pojat 17	Kiekko	46,05	3	2011
Kempas Katri	Tytöt 17	Moukari	77,01	1	2002 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton	2.43.58,0	3	1982
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton	2.36.44,0	1	1983
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton	2.36.45,0	1	1984
Keskitalo Sinikka	Naiset	10 000m	33.01,27	2	1984
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton	2.33.53,0	1	1985
Keskitalo Sinikka	Naiset	10 000m	33.51,78	1	1986
Keskitalo Sinikka	Naiset	3000m	9.33,23	2	1986
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu		1	1987 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu		1	1987
Keskitalo Sinikka	Naiset	10 000m	33.11,48	2	1987
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantieviesti		2	1987 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maasto		1	1988 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu		1	1988 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantieviesti		1	1988 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu	53,57	1	1988
Keskitalo Sinikka	Naiset	10 000m	33.28,67	3	1988
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantieviesti		1	1989 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu		1	1989 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu	51.16,4	3	1989
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton	2.39.39,0	1	1990
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maantiejuoksu	52.37,0	2	1990
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maasto		3	1990 J
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton	2.47.07,0	1	1991
Keskitalo Sinikka	Naiset	Maraton		1	1991 J
Kinnarinen Benjamin	Pojat 14	3000m kävely	37.03,1h	1	2008 J
Kinnarinen Benjamin	Pojat 15	Seiväs	540	1	2009 J
Kinnarinen Benjamin	Pojat 15	3000m kävely	38.25.54	2	2009 J
Kinnarinen Benjamin	Miehet	3*5000m kävely	1.42.43,72	3	2009 J
Kinnarinen Benjamin	Miehet 17	10km kävely	1.05,41	3	2010
Kinnarinen Camilia	Tytöt 14	3000m kävely	37.21,29	2	2004 J
Kinnarinen Camilia	Tytöt 15	3000m kävely	37.16,85	1	2005 J
Kinnarinen Camilia	Naiset 19	2000m esteet	8.03,36	2	2008
Kinnarinen Camilia	Naiset 19	10 km kävely	1.18.12	2	2009
Kinnarinen Camilia	Naiset 22	3000n ej	14.35,43	1	2010
Kinnarinen Caroliina	Tytöt 14	3-loikka		1	2001 J
Kinnarinen Caroliina	Naiset 17	3-loikka	22,57	3	2003 J
Kinnarinen Caroliina	Naiset 17	Seiväs	490	3	2004 J
Kivipuro Niklas	Miehet 17	4 * 100m aj	54,84	3	2014 J
Kivipuro Niklas	Miehet 19	4 * 100m aj	55,66	3	2016 J
Kivipuro Niklas	Miehet 19	4 * 100m aj	54,80	3	2017 J
Kivipuro Jesse	Pojat 15	4 * 100m	46,68	3	2016 J
Knuuttila Anitta	Naiset	Maantieviesti		2	1987
Koivisto Arja	Naiset	4 * 100m	51,5	3	1964 J
Knuuttila Anitta	Naiset	Maantieviesti		2	1987
Koivisto Arja	Naiset	4 * 100m	51,5	3	1964 J
Koivula Markus	Pojat 14	100m	11,65 w	1	2007
Koivula Markus	Pojat 14	300m	37,33	1	2007
Koivula Markus	Pojat 15	100m	11,33	2	2008
Koivula Markus	Pojat 15	300m	36,01	1	2008
Kolkkinen Aaro	Nuoret	1500m		1	1939
Kopakkala Joona	Miehet 17	4 * 100m aj	54,84	3	2014 J
Korpinen Tapio	Miehet	Maantiejuoksu		1	1987 J
Koskenniemi Heidi	Tytöt 14	Korkeus	295	3	2005 J
Koskenniemi Heidi	Naiset 17	Korkeus	159	3	2008
Koskenniemi Totte	Pojat 15	Moukari	83,92	1	2014 J
Koskinen Janne	Pojat 16	2000m	5.37,63	1	1984
Koskinen Janne	Pojat 16	800m	2.00,36	2	1984
Koskinen Janne	Pojat 16	1500m Esteet	4.20,41	2	1984
Koskinen Janne	Pojat 18	1500m Esteet	4.13,21	1	1985
Koskinen Janne	Pojat 18	3000m	8.38,51	2	1985
Koskinen Janne	Pojat 18	1500m	3.59,6	3	1985
Koskinen Janne	Pojat 18	Maasto		1	1986
Koskinen Janne	Pojat 18	1500m	4.00,18	2	1986
Koskinen Janne	Pojat 18	5000m	14.42,01	1	1987
Koskinen Janne	Miehet	Maantieviesti		2	1987 J
Koskinen Janne	Nuoret	1500m	3.53,01	2	1988
Koskinen Janne	Nuoret	5000m	14.37,00	3	1988
Koskinen Janne	Miehet	Maasto 5km		2	1990 J
Koskinen Janne	Miehet	1500m	3.54,03	2	1991
Kuhmonen Maarit	Naiset 19	Maasto	47,00	1	2017 J
Kuparinen Sari	Tytöt 18	4 * 100m	48,52	1	1987 J
Kykkänen Seppo	Miehet	Maantiejuoksu		1	1987 J
Kykkänen Seppo	Miehet	Maantieviesti		2	1987 J

TU-38 Yleisurheilun SM-mitalistit kautta aikojen

Kykkänen Seppo	Miehet	Maantiejuoksu		2	1990 J	Martin Tuomas	Miehet 22	Kuula	16,75	1	2013
Kykkänen Seppo	Miehet	Maantiejuoksu		2	1991 J	Marttila Maija	Naiset 19	Korkeus	163	3	2016 H
Kykkänen Seppo	Miehet	Maraton	2.25.18,0	3	1991	Merikallio Esa	Miehet	4 * 400m	3.22,6	3	1950 J
Kyllästinen M	B-pojat	4 * 800m	8.21,6	2	1974 J	Mielonen Niina	Tytöt 14	3-Loikka		1	2001 J
Kyllästinen M	Miehet	Maasto 15km		1	1982 J	Mielonen Niina	Tytöt 17	3-Loikka	22,57	3	2003 J
Kyllästinen M	Miehet	Maantieviesti		2	1987 J	Mielonen Niina	Tytöt 19	3-Loikka	11,84	3	2005 H
Köykkä Miko	Pojat 14	3000m kävely	16.35,39	2	2014	Mikkola Tuulikki	Tytöt 16	Kuula	13,97	3	1987
Lahti Juhani	Nuoret	Kiekko	43,71	2	1960	Moisio Seppo	Nuoret	4 * 1500m	16.41,5	2	1963 J
Lahtinen Iida	Tytöt 14	Korkeus	285	3	2002 J	Moisio Seppo	Nuoret	Maasto		3	1963 J
Lahtinen Iida	Tytöt 14	3-loikka	10,80	3	2002	Moisio Seppo	Nuoret	Maasto		3	1964 J
Lahtinen Iida	Tytöt 14	3-loikka		3	2002 J	Montonen Pirjo	Naiset	4 * 100m	51,5	3	1964 J
Lahtinen Iida	Tytöt 15	3-loikka	11,91	1	2003	Muikku Pekka	B-Pojat	Kuula	15,96	1	1980
Lahtinen Iida	Tytöt 15	3-loikka	21,25	2	2003 J	Mäenpää Jouko	Miehet	Maantiejuoksu		2	1981 J
Lahtinen Manu	Pojat 14	2000m	6.09,91	3	2013	Mäkelä Katja	Tytöt 14	Korkeus	285	3	2002 J
Lahtinen Manu	Pojat 15	2000m	6.00,00	3	2014	Mäkinen Pentti	B-Pojat	4 * 800m	8.21,6	2	1974 J
Lahtinen Topi	Miehet 16	1500m Esteet	4.31,31	3	2013	Mäkinen Rami	Pojat 14	3-loikka	22,72	3	2003 J
Lahtinen Topi	Miehet 17	2000m Esteet	6.22,17	3	2014	Mäkinen Rami	Pojat 15	3-loikka	24,93	3	2004 J
Laine Heikki	Miehet	Maasto 15km		3	1995 J	Mäkinen Rami	Pojat 17	3-loikka	24,83	3	2005 J
Lakso Juhani	Miehet	Maantiejuoksu		1	1987 J	Mäkinen Santtu	Miehet	5000m	13.53,23	2	1996
Lakso Juhani	Miehet	Maantiejuoksu		2	1990 J	Mäkinen Santtu	Miehet	10 000m	29.28,57	2	1996
Lakso Juhani	Miehet	Maasto 12km		3	1993 J	Mäkinen Santtu	Miehet	10 000m	29.06,71	1	1997
Laukkanen Riku	Pojat 14	Moukari	51,04	3	2013	Mäkinen Santtu	Miehet	Maasto 5km		2	1997
Laukkanen Riku	Pojat 15	Moukari	83,92	1	2014 J	Mäkinen Santtu	Miehet	5000m	13.36,06	2	1997
Latvus Arno	Pojat 17	4 * 100m	45,2	1	1965 J	Mäkiniemi Erkki	Miehet	Maasto 15km		2	1979 J
Latvus Arno	Pojat 17	1000m	2.05,1	1	1965 J	Mäkiniemi Erkki	Miehet	Maasto 15km		2	1981 J
Latvus Arno	Pojat 17	300m	36,5	3	1965	Mäkiniemi Erkki	Miehet	Maasto 15km		1	1982 J
Latvus Arno	Pojat 17	100m	11,4	2	1965	Mällinen Pentti	Nuoret	Maasto		3	1946
Latvus Arno	Nuoret	1000m	1.29,3	2	1966 J	Nevalainen J	Naiset	Maantieviesti		2	1987 J
Latvus Arno	Nuoret	4 * 100m	43,3	3	1966 J	Nevalainen J	Naiset	Maasto		1	1988 J
Lehikoinen Anna	Tytöt 15	Korkeus	301	2	2007 J	Nevalainen J	Naiset	Maantieviesti		1	1988 J
Lehto Julius	Pojat 14	300m	37,50	2	2016	Nevalainen J	Naiset	Maantieviesti		1	1989 J
Lehto Julius	Pojat 15	4 * 100m	46,68	3	2016 J	Nevalainen J	Naiset	Maantiejuoksu		1	1989 J
Lehto Julius	Pojat 15	100m	11,44w	3	2017	Nieminen Katriina	Tytöt 14	Korkeus	295	3	2005 J
Lehto Julius	Pojat 15	300m	36,58	2	2017	Nieminen Sakari	Pojat 17	3-loikka	13,19	3	1954
Lehto Julius	Pojat 17	300m	35,86	2	2019 H	Nikander Vesa	Pojat 17	4 * 100m	45,2	1	1965 J
Lehtonen Torsti	Nuoret	4 * 1500m	16.41,5	2	1963 J	Nikander Vesa	Pojat 17	1000m	2.05,1	1	1965 J
Lehtonen Torsti	Nuoret	Maasto		3	1963	Nikander Vesa	Pojat	110m aj	15,1	2	1965
Lehtonen Torsti	Nuoret	Maasto		3	1963 J	Nikander Vesa	Pojat	200m aj	26,9	2	1965
Lehtonen Torsti	Miehet	Maasto		2	1966	Niskanen Marjut	Tytöt 18	4 * 100m	48,52	1	1987 J
Lehtoranta Vesa	Pojat 17	4 * 100m	45,2	1	1965 J	Niskanen Marjut	Tytöt 20	4 * 100m	48,36	1	1988 J
Leino Ilja	Pojat 15	4 * 800m	8.59,14	3	2011 J	Niskanen Marjut	Tytöt 20	100m aj	12,37	3	1988
Liljeroos Karita	Tytöt 14	Seiväs	530	3	2008 J	Niskanen Marjut	Naiset	4 * 100m	47,96	3	1989 J
Linden Raimo	Pojat 17	Moukari	53,95	1	1960	Niskanen Marjut	Naiset	4 * 100m	48,03	3	1990 J
Linden Raimo	Nuoret 20	Moukari	50,71	3	1961	Nikunoja Leevi	Pojat 14	3000 m kävely	39.54,10	2	2009 J
Linden Raimo	Nuoret 20	Moukari	55,01	1	1962	Nikunoja Leevi	Pojat 15	4 * 800m	9.04,56	3	2010 J
Linden Raimo	Miehet	Moukari	56,94	2	1962	Nikunoja Nelli	Tytöt 14	3000m kävely	39.36,61	1	2007 J
Linden Raimo	Miehet	Painonheitto	16,50	2	1968	Nikunoja Nelli	Tytöt 15	3000m kävely	39.04,90	2	2008 J
Lindfors Ruth	B-Tytöt	300m	42,5	2	1968	Nurmi Joel	Pojat 19	Seiväs	3,50	3	1950
Lindfors Ruth	B-Tytöt	600m	1.43,1	2	1968	Nurmisto Jari	Miehet	5000m	13.57,71	3	1986
Lindfors Ruth	B-Tytöt	300m	41,4	2	1969	Nurmisto Jari	Miehet	Maasto 5km		3	1986
Lindfors Ruth	B-Tytöt	600m	1.39,5	2	1969	Nurmisto Jari	Miehet	Maasto 5km		1	1987 J
Lindfors Ruth	A-Tytöt	400m	57,5	1	1970	Nurmisto Jari	Miehet	Maantieviesti		2	1987 J
Lindfors Ruth	A-Tytöt	200m	26,1	2	1970	Nurmisto Jari	Miehet	Maasto 5km		2	1990 J
Lindfors Ruth	Naiset	400m	57,6	3	1970	Nurmisto Nea	Naiset 19	Maasto		1	2017 J
Lindfors Ruth	A-Tytöt	400m	56,0	1	1971	Oja Teuvo	Nuoret	Maasto		3	1964 J
Lindfors Ruth	A-Tytöt	200m	25,3	1	1971	Ovaska Valde	Miehet	4 * 400m	3.28,3	3	1946 J
Liuttu Seppo	A-Pojat	3000m	8.24,2	2	1974	Pakarinen Milka	Tytöt 14	3000m kävely	18.40,21	3	2007
Liuttu Seppo	Nuoret	5000m	14.45,4	2	1975	Pakarinen Milka	Tytöt 14	3000m kävely	39.36,61	1	2007 J
Liuttu Seppo	Miehet	5000m	14.02,2	1	1977	Pakarinen Milka	Tytöt 15	3000m kävely	39.04,90	2	2008 J
Liuttu Seppo	Miehet	5000m	14.11,8	2	1979 J	Palomäki Ville	Pojat 15	3-loikka	24,42	1	2012 J
Liuttu Seppo	Miehet	Maasto 15km		2	1979	Palonen Anne-Elina	Naiset	4 * 100m	47,96	3	1989 J
Liuttu Seppo	Miehet	5000m	13.54,1	2	1980	Palonen Anne-Elina	Naiset	4 * 100m	48,03	3	1990 J
Liuttu Seppo	Miehet	Maasto 15km		2	1981 J	Partanen Teuvo	Pojat 17	1000m	2.39,4	1	1963
Liuttu Seppo	Miehet	Maasto 15km		1	1982 J	Partanen Teuvo	Nuoret	4 * 1500m	16.41,6	2	1963 J
Liuttu Seppo	Miehet	5000m	13.45,29	2	1982	Paukkunen K	Miehet	Maasto		3	1939 J
Liuttu Seppo	Miehet	5000m	13.48,39	2	1983	Pekkola Aaro	Miehet 19	4 * 100m	43,36	1	2015 J
Liuttu Seppo	Miehet	10 000m	28.46,77	1	1984	Pelto Aleksi	Pojat 15	3-loikka	24,42	1	2012 J
Liuttu Seppo	Miehet	5000m	13.49,30	2	1985	Pelto Aleksi	Pojat 15	5-ottelu	4915	3	2012 J
Liuttu Seppo	Miehet	10 000m	29.06,81	2	1985	Pelto Aleksi	Miehet 17	3-loikka	13,96	2	2014 H
Liuttu Seppo	Miehet	10 000m	29.01,77	2	1986	Pelto Aleksi	Miehet 17	4 * 100m aj	54,84	3	2014 J
Liuttu Seppo	Miehet	Maantieviesti		2	1987 J	Pelto Aleksi	Miehet 19	3-loikka	13,81	3	2015 H
Luopio Armi	A-Tytöt	Kiekko	32,42	1	1966	Pelto Aleksi	Miehet 19	4*100m aj	55,66	3	2016 J
Luopio Ritva	Naiset	4 * 100m	51,5	3	1964 J	Pelto Aleksi	Miehet 19	4 * 100m	42,39	2	2017 J
Mahlanen Heidi	Tytöt 17	Moukari	48,58	2	2002	Pelto Aleksi	Miehet 19	4 * 100m aj	54,80	3	2017 J
Mahlanen Heidi	Tytöt 17	Moukari	77,01	1	2002 J	Pelto Aleksi	Miehet 22	pituus	683	3	2017 H
Mahlanen Heidi	Tytöt 17	Moukari (talvim)	49,57	1	2002	Pelto Aleksi	Miehet 22	3-loikka	14,69	3	2017 H
Martin Tuomas	Pojat 14	Kuula	14,63	3	2005	Pelto Noora	Tytöt 15	3000m kävely	38.47,90	2	2009 J
Martin Tuomas	Pojat 14	Moukari	56,01	1	2005	Pelto Noora	Tytöt 15	Korkeus	294	3	2009 J
Martin Tuomas	Pojat 15	Kuula	17,26	2	2006	Peltola Kari	Nuoret	1000m	1.59,3	2	1966 J
Martin Tuomas	Pojat 15	Moukari	61,22	2	2006	Peltola Kari	Nuoret	4 * 100m	43,3	3	1966 J
Martin Tuomas	Miehet 16	Moukari	59,89	3	2007	Peltonen Ulla	Tytöt 16	4 * 100m	50,27	3	1986 J
Martin Tuomas	Miehet 16	Kuula	16,47	1	2007	Peltonen Ulla	Tytöt 18	4 * 100m	48,52	1	1986 J
Martin Tuomas	Miehet 17	Kuula	16,92	1	2008 H	Peltonen Ulla	Tytöt 20	4 * 100m	48,36	1	1988 J
Martin Tuomas	Miehet 17	Kuula	18,43	1	2008	Peltonen Ulla	Naiset	4 * 100m	47,96	3	1989 J
Martin Tuomas	Miehet 17	Moukari	58,67	2	2008	Peltonen Ulla	Tytöt 20	Pituus		3	1989 J
Martin Tuomas	Miehet 17	Kiekko	46,82	3	2008	Peltonen Ulla	Naiset	4 * 100m	48,03	3	1990 J
Martin Tuomas	Miehet 19	Kuula	16,88	1	2009 H	Piispanen H	Miehet	4 * 800m	7.49,8	1	1939 J
Martin Tuomas	Miehet 19	Kuula	16,56	3	2009	Piispanen H	Miehet	4 * 1500m	16.17,2	3	1939 J
Martin Tuomas	Miehet 19	Kuula	17,24	1	2010 H	Pullinen Lauri	Pojat 14	300m	39,77	3	2002
Martin Tuomas	Miehet 19	Kuula	18,18	1	2010	Pullinen Lauri	Pojat 14	800m	2.08,43	2	2002
Martin Tuomas	Miehet 22	Kuula	15,77	3	2011 H	Putkonen Tero	Pojat 15	4 * 800m	8.59,14	3	2011 J
Martin Tuomas	Miehet 22	Kuula	16,55	2	2012 H	Raipala Arvo	Nuoret	4 * 1500m	16.41,5	2	1963 J
Martin Tuomas	Miehet 22	Kuula	16,68	1	2012	Raipala Arvo	Nuoret	Maasto		3	1963 J

TU-38 Yleisurheilun SM-mitalistit kautta aikojen

Raipala Arvo	Nuoret	Maasto		3	1964
Raipala Arvo	Nuoret	Maasto		3	1964 J
Raittila Juhani	Pojat 17	1000m	2.42,8	2	1956
Raivio Oona	Tytöt 15	Korkeus	294	3	2009 J
Rajamäki Teija	A-Tytöt	400m	59,3	3	1974
Rajamäki Teija	A-Tytöt	400m	59,2	3	1975
Ranta Jere	Pojat 14	Korkeus	298	3	2005 J
Ranta Jere	Pojat 15	Korkeus	330	3	2006 J
Ranta Veli-Matti	Pojat 16	Maasto		3	1986
Ranta Veli-Matti	Pojat 20	Maasto		2	1990
Ranta Veli-Matti	Pojat 20	2000m esteet	5.52,57	2	1990
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maantiejuoksu		2	1990
Ranta Veli-Matti	Pojat 20	5000m	14.46,21	3	1990 J
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maantiejuoksu	1.02,44	3	1990
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maantiejuoksu	1.02.05,0	2	1991
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maantiejuoksu		2	1991
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maasto 12km		3	1993 J
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maantiejuoksu	1.01.29,0	3	1994
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maasto 15km		1	1995
Ranta Veli-Matti	Miehet	Maasto 15km		3	1995 J
Rantanen Mikael	Pojat 14	3000 m kävely	17.29,87	2	2009
Rantanen Mikael	Pojat 14	3000 m kävely	39.54,10	2	2009 J
Rantanen Mikael	Pojat 15	4 * 800m	9.04,56	3	2010 J
Rantanen Seppo	Nuoret	Seiväs	4,40	3	1967
Ranta-Ojala Emmi	Naiset 17	Korkeus	163	3	2017 H
Ranua Tuomas	Miehet 22	3 * 5000m kävely	1.34.24,19	3	2008
Ranua Tuomas	Miehet 19	5000m kävely	35.19,44	2	2009
Ranua Tuomas	Miehet 19	20 km kävely	3.05.23	3	2009
Ranua Tuomas	Miehet	3*5000m kävely	1.42.43,72	3	2009 J
Ranua Tuomas	Miehet 19	10000m kävely	1.13.12,70	3	2010
Ranua Tuomas	Miehet 22	5000m kävely	29.46,95	2	2013 H
Ranua Tuomas	Miehet 22	10000m kävely	1.01.38,88	2	2013
Raunio Kirsti	Naiset	Maraton		1	1991 J
Rekunen Pasi	Miehet	Maasto 5km		2	1990 J
Rinne Nina	Tytöt 16	4 * 100m	50,27	3	1986 J
Rinne Pia	Tytöt 16	4 * 100m	50,27	3	1986 J
Roivanen Tenho	Nuoret	2000m esteet	6.08,2	3	1986
Ronkainen Tiia	Tytöt 15	Korkeus	301	2	2007 J
Ryyppö Ilari	Miehet	4 * 400m	3.22,75	1	2015 J
Ryyppö Ilari	Miehet 19	4 * 400m	3.21,24	1	2017 J
Ryyppö Ilari	Miehet 19	4 * 100m	42,39	2	2017 J
Ryyppö Ilari	Miehet 22	200m	22,49i	3	2018 H
Ryyppö Ilari	Miehet 22	400m	49,07i	1	2019 H
Ryyppö Ilari	Miehet 22	200m	22,25i	2	2019 H
Rossi Ilmari	Miehet	4 * 400m	3.22,6	3	1950 J
Saarinen Juhani	B-Pojat	4 * 800m	8.21,6	2	1974 J
Salmesvuori Minna	Naiset 17	Seiväs	490	3	2004 J
Salmi Markku	Nuoret	1000m	1.59,3	2	1966 J
Salmi Markku	Nuoret	4 * 100m	43,3	3	1966 J
Salminen Eino	Miehet	4 * 800m	7.49,8	1	1939 J
Salminen Eino	Miehet	4 * 800m	7.49,8	1	1939 J
Salminen Eino	Miehet	4 * 1500m	16.17,2	2	1939 J
Salminen Manne	Miehet	4 * 800m	7.49,8	1	1939 J
Salminen Manne	Miehet	4 * 1500m	16.17,2	2	1939 J
Salokangas R	Miehet	4 * 400m	3.22,6	3	1950 J
Santala Eero	Miehet	Maasto		3	1939 J
Savilahti Timo	Pojat 14	3-loikka	22,72	3	2003 J
Savilahti Timo	Pojat 15	3-loikka	24,93	3	2004 J
Soila Juhani	Miehet	4 * 400m	3.22,6	3	1950 J
Sokka Ari	B-Pojat	Maasto		1	1967
Sokka Ari	A-Pojat	800m	1.56,2	2	1968
Sokka Ari	A-Pojat	800m	1.59,3	1	1969
Sokka Ari	A-Pojat	1500m	4.08,2	2	1969
Syrjälä Essi	Tytöt 14	300m	42,86	2	2004
Systä Jussi	Pojat 15	4 * 800m	9.04,56	3	2010 J
Talvitie Aleksi	Miehet 19	5000m kävely	43.24,06	2	2010 H
Talvitie Tuomas	Pojat 14	3000m kävely	38.15,28	2	2011 J
Talvitie Waltteri	Pojat 14	3000m kävely	18.47,9h	3	2008
Talvitie Waltteri	Pojat 14	3000m kävely	37.03,1h	1	2008 J
Talvitie Waltteri	Pojat 14	Moukari	87,86	1	2008 J
Talvitie Waltteri	Pojat 15	Seiväs	540	1	2009 J
Talvitie Waltteri	Pojat 15	3000m kävely	38.25,54	2	2009 J
Talvitie Waltteri	Miehet	3*5000m kävely	1.42.43,72	3	2009 J
Tammentie Aleksi	Pojat 14	3-loikka	21,32	2	2000 J
Tammentie Aleksi	Pojat 15	3-loikka		2	2001 J
Tammentie Aleksi	Pojat 17	3-loikka	13,68	3	2003
Tammentie Aleksi	Pojat 19	3-loikka	14,73	1	2005
Tammentie Aleksi	Pojat 19	3-loikka	15,15	3	2005
Tammentie Aleksi	Pojat 19	3-loikka	26,92	1	2005 J
Tammentie Aleksi	Miehet 22	3-loikka	15,50 +3,4	1	2006
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,17	2	2006 H
Tammentie Aleksi	Miehet 22	3-loikka	15,14	1	2006 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,36	1	2007 H
Tammentie Aleksi	Miehet 22	3-loikka	15,09	2	2007 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,89	2	2007
Tammentie Aleksi	Miehet 22	3-loikka	15,61	1	2007
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,10	2	2008 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,93	1	2008
Tammentie Aleksi	Miehet 22	3-loikka	15,97	1	2008
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,70	1	2009 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	16,19	1	2009
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,83	1	2010 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,42	1	2010
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,72	1	2011 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,81	1	2011
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,66	1	2012 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	16,36 +2,5	1	2012
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	16,49	1	2013
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	16,06	1	2014 H
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	16,55	1	2014
Tammentie Aleksi	Miehet	3-loikka	15,87	1	2015 H
Tammipuu Erja	B-Tytöt	Kiekko	29,12	3	1967
Tanskanen Jonna	Naiset 19	Maasto		1	2017 J
Tapala Nina	Tytöt 20	4 * 100m	48,36	1	1988 J
Tapala Nina	Naiset	4 * 100m	47,96	3	1989 J
Tapala Nina	Naiset	4 * 100m	48,03	3	1990 J
Tapala Nina	Naiset	300m aidat	43,67	1	1991
Taure Jaakko	Pojat 17	Pituus	6,22	3	1950
Taure Jaakko	Pojat 17	Pituus	6,53	2	1951
Taure Jaakko	Nuoret	Pituus	6,77	2	1954
Terho Annemari	Tytöt 14	3000m kävely	37.21,29	2	2004 J
Terho Annemari	Tytöt 15	3000m kävely	37.16,85	1	2005 J
Tuominen Arttu	Pojat 15	4 * 100m	46,68	3	2016 J
Uludag Ersin	Pojat 15	3-loikka		2	2001 J
Uludag Ersin	Pojat 19	3-loikka	26,92	1	2005 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maantiejuoksu		1	1987 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maantieviesti		2	1987 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maasto		1	1988 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maantiejuoksu		1	1988 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maantieviesti		1	1988 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maantieviesti		1	1989 J
Uusitalo Arja	Naiset	Maasto		3	1990 J
Valanne Esko	Miehet	4 * 400m	3.28,3	3	1946 J
Varjus Mari	Tytöt 14	3-loikka		3	2002 J
Varjus Mari	Tytöt 15	3-loikka	21,25	2	2003 J
Veripää Joni	Pojat 14	Korkeus	298	3	2005 J
Vihinen Kalle	Pojat 14	Kiekko	65,47	3	2009 J
Vimpari Riina	Tytöt 14	Moukari	69,67	3	2004 J
Vimpari Riina	Tytöt 14	3000m kävely	44.09,91	3	2004 J
Virta Leena	Naiset	Maantieviesti		1	1988 J
Virta Leena	Naiset	Maantieviesti		1	1989 J
Virtanen Linda	Tytöt 15	3000m kävely	38.47,90	2	2009 J
Vähä-Ypyä M-L	Naiset	Maantiejuoksu		1	1987 J
Vähä-Ypyä M-L	Naiset	Maantieviesti		2	1987 J
Vähä-Ypyä M-L	Naiset	Maantiejuoksu		1	1988 J
Vähä-Ypyä M-L	Naiset	Maantieviesti		1	1988 J
Vähä-Ypyä M-L	Naiset	Maantieviesti		1	1989 J
Vänttilä Helge	Miehet	4 * 800m	7.49,8	1	1939 J
Vänttilä Helge	Miehet	4 * 1500m	16.17,2	3	1939 J
Westerholm Erik	Pojat 14	800m	2.19,10	3	2000 H
Westerholm Erik	Pojat 14	3-loikka	21,32	2	2000 J
Yli-Pärri Markku	Miehet	Maasto 15km		2	1979 J
Yli-Pärri Markku	Miehet	Maasto 15km		2	1981 J
Yrjölä Tuuli	Tytöt 14	3000m kävely	44.09,91	3	2004 J
Yrjölä Tuuli	Tytöt 15	3000m kävely	39.25,74	2	2005 J

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset

POJAT 8

40m	Unal Deniz -00	6,98	2008
60m	Palomäki Ville -97	10,16	2005
100m	Koskenniemi Kritte -06	17,40	2014
150m	Linnus Jaakko –03	25,83	2011
200m	Linnus Jaakko –03	33,71	2011
300m	Annila Henri-94	1.01,9	2002
400m	Raukko Pasi -63	1.20,4	1971
600m	Koskenniemi Kritte -06	2.12,69	2014
800m	Unal Deniz -00	3.03,80	2008
1000m	Lius Jaska -00	3.50,62	2008
1500m	Annila Henri-94	6.48,0	2002
60m aj 50cm	Annila Henri-94	13,7	2002
600m kävely	Lius Jaska -00	3.43,20	2008
Pituus	Laskujärvi Jukka -63	360	1971
3-loikka	Laskujärvi Jukka -63	676	1971
Korkeus	Palomäki Ville -97	105	2005
Kuula 2.0	Tuominen Anssi –03	6,18	2011
Kiekko 0.6	Koskenniemi Kritte -06	14,48	2014
Keihäs 0.4	Koskenniemi Kritte -06	16,18	2014
Moukari 2.5	Tuominen Anssi –03	16,16	2011
Pallo 0.185	Palmroth Tenho -93	32,7	2001

TYTÖT 8

40m	Alanen Henna-Riikka-93	6,99	2001
60m	Alanen Henna-Riikka-93	10,5	2001
100m	Pajunen Riikka	18,0	1979
200m	Toivonen Hanna-Riitta	41,2	1970
300m	Mäki Tarja -62	1.00,3	1970
600m	Mielonen Tanja -91	2.13,29	1999
800m	Granroth Erika –03	3.21,60	2011
1000m	Forss Jemina –00	4.12,64	2008
600m kävely	Granroth Erika –03	4.10,09	2011
60m aj 50cm	Granroth Erika –03	14,08	2011
60m aj 60cm	Eho Enna –04	13,35	2012
Pituus	Alanen Henna-Riikka-93	342	2001
3-loikka	Paavilainen Nelli -95	6,73	2003
Korkeus	Paavilainen Nelli -95	100	2003
Kuula 2.0	Paavilainen Nelli -95	5,22	2003
Pallo 0.185	Mielonen Tanja -91	24,92	1999
Kiekko 0.6	Kinnarinen Camilia -90	12,13	1998

POJAT 9

40m	Sipiläinen Topi-Pekka	6,43	2009
60m	Matilainen Samuli -92	9,08	2001
100m	Sipiläinen Topi-Pekka	14,82	2009
150m	Matilainen Samuli -92	22,73	2001
200m	Syrjänen Timo -61	32,3	1970
300m	Syrjänen Timo -61	50,5	1970
400m	Linnus Jaakko –03	1.16,16	2012
600m	Matilainen Samuli -92	1.51,39	2001
800m	Raukko Pasi -63	2.53,0	1972
1000m	Lius Jaska -00	3.34,92	2009
1500 m	Rantanen Mikael-95	6.15,14	2004
600m kävely	Lius Jaska -00	3.29,17	2009
60m aj. 50cm	Syrjälä Joni -95	11,57	2004
60m aj. 60cm	Linnus Jaakko –03	12,47	2012
200m aj 60cm	Linnus Jaakko –03	37,42	2012
Pituus	Linnus Jaakko –03	400	2012
Korkeus	Linnus Jaakko –03	122	2012
Seiväs	Syrjälä Joni -95	100	2004
3-loikka	Syrjälä Joni -95	8,06	2004
Kuula 2.0	Palomäki Ville -97	8,52	2006
Kiekko 0.6	Syrjälä Joni -95	22,8	2004
Keihäs 0.4	Palomäki Ville -97	21,01	2006
Moukari 2.5	Kauppinen Risto -94	17,81	2003
Pallo 0.185	Palomäki Ville –97	42,17	2006

TYTÖT 9

40m	Mielonen Tanja -91	6,95	2000
60m	Alanen HennaRiikka -93	9,82	2002
100m	Mielonen Tanja -91	16,9	2000
150m	Eho Enna –04	25,82	2013
200m	Mäki Tarja -62	34,9	1971
300m	Mielonen Tanja -91	59,0	2000
600m	Tulppo Arla -91	2.10,62	2000
800m	Forss Jemina –00	3.03,63	2009
1000m	Forss Jemina –00	3.51,37	2009
600m kävely	Vakkuri Anu -95	3.53,64	2004
1500 m	Liljeroos Karita -94	7.08,24	2002
60m aj 50cm	Autio Tiia -91	11,5	2000
60m aj 60cm	Granroth Erika - 03	13,07	2012
Pituus	Mielonen Tanja -91	369	2000
3-loikka	Paavilainen Nelli -95	7,54	2004
Korkeus	Paavilainen Nelli -95	117	2004
Keihäs 0.4	Granroth Erika -03	13,82	2012
Kuula 2.0	Teikari Laura -93	5,88	2002
Moukari 2,5	Liljeroos Karita -94	11,97	2003
Pallo 0.185	Mielonen Tanja -91	24,92	2000
Kiekko 0.6	Paavilainen Nelli -95	17,74	2004

POJAT 10

60m	Linnus Jaakko –03	8,79	2013
100m	Mikkolainen Reijo -64	14,8	1974
150m	Matilainen Samuli -92	22,33	2002
200m	Syrjänen Timo -61	31,8	1971
300m	Riihimäki Ari -68	49,3	1978
400m	Syrjänen Timo -61	1.11,0	1973
600m	Matilainen Samuli -92	1.50,9	2002
800m	Raukko Pasi -63	2.41,7	1973
1000m	Raukko Pasi -63	3.20,6	1973
1500 m	Rantanen Mikael -95	5.56,50	2005
1000m kävely	Lius Jaska –00	5.45,14	2010
60m aj 60cm	Linnus Jaakko –03	10,93	2013
60m aj 76.2	Lemmetty Jari -68	13,4	1978
200m aj 60cm	Pelto Aleksi -97	39,2	2007
Pituus	Linnus Jaakko –03	462	2013
3-loikka	Nieminen Jorma -48	9,6	1958
Seiväs	Virta Seppo	210	1970
Korkeus	Linnus Jaakko –03	130	2013
Kuula 2.5	Tasala Rauno -54	8,73	1964
Kiekko 0.6	Syrjälä Joni -95	28,34	2005
Keihäs 0.4	Lehtelä Petri -64	30,06	1974
Moukari 2.5	Kauppinen Risto -94	24,59	2004

TYTÖT 10

60m	Vasylenko Nadija -04	9,27	2014
	Nieminen Mia -90	9,2	2000
100m	Kuparinen Sari -69	15,1	1979
150m	Siurola Linda -90	23,91	2000
200m	Salomäki Miia -78	31,79	1988
300m	Hietaniemi Sanna-68	54,3	1978
600m	Kinnarinen Camilia -90	2.01,5	2000
800m	Saarnio Johanna	2.51,8	1976
1000m	Ranta-Ojala Emmi –00	3.47,77	2010
1500 m	Liljeroos Karita -94	6.31,94	2004
1000m kävely	Pakarinen Milka -93	6.31,88	2003
60m aj 60cm	Ranta-Ojala Emmi –00	11.73	2010
Pituus	Siurola Linda -90	399	2000
	Ranta-Ojala Emmi –00	399	2010
3-loikka	Paavilainen Oona -93	8,16	2003
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi –00	124	2010
Kuula 2.0	Juhola Riikka -91	7,19	2001
Kiekko 0.6	Kinnarinen Camilia -90	17,85	2000
Keihäs 0.4	Kanerva Mirja -90	17,81	2000
Moukari 2.5	Siurola Linda -90	15,35	2000

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset

POJAT 11

60m	Matilainen Samuli -92	8,6	2003
100m	Koivula Markus -93	14,16	2004
150m	Matilainen Samuli -92	21,41	2003
200m	Pelto Aleksi -97	30,20	2008
300m	Riihimäki Ari -68	49,3	1978
400m	Syrjänen Timo -61	1.12,5	1971
600m	Matilainen Samuli -92	1.42,41	2003
1000m	Heimonen Aleksi -97	3.17,34	2008
1500m	Rantanen Miika -93	5.40,34	2004
1000m kävely	Rantanen Mikael -95	5.44,46	2006
60m aj.60cm	Ketoja Elias –00	10,27	2011
200m aj. 76.2	Laskujärvi Jukka -63	38,3	1974
200m aj.60cm	Ketoja Elias –00	34,33	2011
Pituus	Ketoja Elias –00	477	2003
3-loikka	Matilainen Samuli -92	10,00	2003
Korkeus	Ketoja Elias –00	149	2011
Seiväs	Palomäki Ville -97	255	2008
Kuula 2.5	Tasala Rauno	991	1965
Kiekko 0.6	Syrjälä Joni -95	32,35	2006
Keihäs 0.4	Syrjälä Joni -95	31,57	2006
Moukari 2.5	Syrjälä Joni -95	29,73	2006

TYTÖT 11

60m	Hämäläinen Sara -97	8,76	2008
100m	Nieminen Mia -90	14,9	2001
150m	Vainio Essi -89	21,9	2000
200m	Kinnarinen Caroliina -87	32,51	1998
300m	Salomäki Miia -78	50,95	1989
600m	Kinnarinen Camilia -90	1.57,03	2001
800m	Salomäki Miia -78	2.41,42	1989
1000 m	Salmi Serafina -04	3.40,32	2015
1500 m	Pakarinen Milka -93	6.11,04	2004
1000m kävely	Pere Lotta -96	5.28,93	2007
2000m kävely	Kinnarinen Caroliina -87	15.42,20	1998
60m aj. 60cm	Jokinen Janika –02	10,87	2013
Pituus	Vasylenko Nadija –04	440	2015
3-loikka	Siurola Linda -90	9,18	2001
Korkeus	Vasylenko Nadija –04	133	2015
Kuula 2.0	Järvenpää Jennariina -89	10,13	2000
Kiekko 0.6	Järvenpää Jennariina -89	22,13	2000
Keihäs 0.4	Mäki Tarja -62	22,92	1973
Moukari 2.5	Järvenpää Jennariina -89	24,05	2000

POJAT 12

60m	Kaura Juha -89	8,45	2001
100m	Kaivanto Rami -71	13.4	1983
200m	Matilainen Samuli -92	27,92	2004
300m	Vilkko Petri	47,3	1972
600m	Matilainen Samuli -92	1.39,65	2004
800m	Silius Jyrki -67	2.27,60	1979
1000m	Lemmetty Jari -68	3.05,30	1980
1500m	Westerholm Erik -86	4.57,03	1998
2000m kävely	Rantanen Mikael -95	11.50,81	2007
60m aj. 76.2	Pelto Aleksi –97	9,81	2009
200m aj. 76.2	Heimonen Aleksi –97	35,2	2009
Pituus	Tammentie Aleksi -86	4,96	1998
3-loikka	Nieminen Jorma -48	10,92	1960
Seiväs	Palomäki Ville -97	280	2009
Korkeus	Pekki Luca –98	149	2010
	Ketoja Elias –00	149	2011
Kuula 3.0	Räsänen Aapeli –98	10,25	2010
Kiekko 0.6	Viitaharju Jesse –99	40,30	2011
Keihäs 0.4	Ruusunen Pasi	40,42	1974
Keihäs 0.6	Ronkainen Vesa	30,52	1968
Moukari 3,0	Kauppinen Risto -94	36,99	2006

TYTÖT 12

60m	Vainio Essi -89	8,46	2001
100m	Vainio Essi -89	13,7	2001
200m	Vainio Essi -89	28,8	2001
300m	Laporcherie Minea -94	47,7	2006
400m	Mielonen Niina -87	1.09,5	1999
600m	Kinnarinen Caroliina -87	1.50,41	1999
800m	Setälä Minna-69	2.34,3	1981
1000m	Salmi Serafina –04	3.25,66	2016
1500m	Kinnarinen Camilia -90	5.24,79	2002
2000m kävely	Pakarinen Milka -93	12.45,9	2005
60m aj. 76.2	Vasylenko Nadija -04	10,94	2016
200m aj 76,2	Taskinen Mirva -96	34,66	2008
Pituus	Saarinen Tiina	459	1976
3-loikka	Sievers Caroliina-94	9,63	2006
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi -00	144	2012
Seiväs	Koskenniemi Merette –00	186	2012
Kuula 2.5	Järvenpää Jennariina-89	11,77	2001
Kiekko 0.6	Granholm Sini -90	34,66	2002
Keihäs 0.4	Mäki Tarja -62	28,40	1974
Moukari 2.5	Taskinen Mirva -96	35,49	2008

POJAT 13

60m	Amoah Isaac -90	7,90	2003
	Saarinen Sakari -50	7,7	1963
100m	Pullinen Lauri -88	12,6	2001
200m	Lehto Julius	26,10	2015
300m	Pullinen Lauri -88	42,9	2001
600m	Matilainen Samuli -92	1.33,60	2005
800m	Matilainen Samuli -92	2.18,77	2005
1000m	Lehto Julius –02	3.03,56	2015
1500m	Westerholm Erik -86	4.49,20	1999
2000m kävely	Heimonen Aleksi –97	11.28,04	2010
3000m kävely	Rantanen Mikael -95	17.36,04	2008
60m aj. 76.2	Lehto Julius –02	9,42	2015
200m aj. 76.2	Heimonen Aleksi –97	32,11	2010
Pituus	Tammentie Aleksi -86	519	1999
3-loikka	Nieminen Jorma -48	10,92	1960
Seiväs	Palomäki Ville –97	290	2010
Korkeus	Vainio-Mattila Samuli –99	160	2012
Kuula 3,0	Selkilä Tero -90	15,11	2003
Kiekko 0,6	Kauppinen Risto -94	46,53	2007
Kiekko 1,0	Kauppinen Risto -94	38,49	2007
Keihäs 0,4	Ruusunen Pasi	40,42	1974
Moukari 3,0	Kauppinen Risto -94	53,90	2007

TYTÖT 13

60m	Saarinen Miia -92	8,27	2005
100m	Saarinen Miia -92	13,1	2005
200m	Vasylenko Nadija -04	27,58	2017
300m	Syrjälä Essi -90	44,28	2003
400m	Montonen Anne	1.11,8	1968
600m	Syrjälä Essi -90	1.42,94	2003
800m	Virtanen Melissa -96	2.30,77	2009
1000m	Virtanen Melissa -96	3.12,74	2009
1500m	Kinnarinen Camilia -90	5.19,76	2003
2000m kävely	Pakarinen Milka –93	12.15,07	2006
60m aj. 76.2	Virtanen Melissa -96	10,17	2009
200m aj	RonkainenTiia -92	32,48	2005
Pituus	RonkainenTiia -92	477	2005
3-loikka	Lahtinen Iida -88	10,23	2001
Korkeus	RonkainenTiia -92	157	2005
Seiväs	Kinnarinen Caroliina -87	230	2000
Kuula 2.5	Granholm Sini -90	12,28	2003
	Järvenpää Jennariina -89	12,28	2002
Kiekko 0.6	Granholm Sini -90	45,71	2003
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	31,09	2003
Keihäs 0.4	Granholm Sini -90	32,74	2003
Moukari 2.5	Granholm Sini -90	37,23	2003

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset

POJAT 14

60m	Saarinen Sakari -50	7,7	1963
	Nikander Vesa -48	7,7	1962
	Hagfors Mikael –86	7,70i	2000
100m	Lehto Julius –02	11,84	2016
200m	Lehto Julius –02	23,87	2016
300m	Koivula Markus -93	37,33	2007
400m	Lehto Julius –02	57,09	2016
800m	Pullinen Lauri -88	2.08,43	2002
1000m	Koskinen Janne -68	2.45,41	1982
1500m	Lahtinen Manu -99	4.53,98	2013
2000m	Koskinen Janne -86	5.59,59	1982
3000m	Westerholm Erik -86	10.14,55	2000
3000m kävely	Heimonen Aleksi -97	16.05,28	2011
100m aj. 83.8	Lehto Julius –02	14,66	2016
200m aj. 76,2	Heimonen Aleksi -97	29,86	2011
300m aj, 76,2	Heimonen Aleksi -97	44,00	2011
Pituus	Kulmala Antti	569	1984
3-loikka	Nieminen Jorma -48	12,58	1962
Seiväs	Talvitie Waltteri -94	306	2008
Korkeus	Tammentie Aleksi -86	170	2000
Kuula 4.0	Muikku Pekka -64	15,46	1978
Kiekko 1.0	Kauppinen Risto -94	47,40	2008
Keihäs 0.6	Hagfors Mikael -86	44,00	2000
Moukari 4.0	Kauppinen Risto -94	56,31	2008

TYTÖT 14

60m	Lindfors Ruth -53	8,3	1967
	Liljeroos Karita -94	8,28i	2008
100m	Syrjälä Essi -90	13,16	2004
200m	Syrjälä Essi -90	27,32	2004
300m	Syrjälä Essi -90	42,78	2004
400m	Lindfors Ruth -53	1.02,9	1967
600m	Lindfors Ruth -53	1.40,8	1967
800m	Neulaniemi Jaana-65	2.23,8	1979
1500m	Neulaniemi Jaana-65	4.59,3	1979
2000m	Kinnarinen Camilia -90	7.13,88	2004
3000m kävely	Kinnarinen Camilia -90	18.02,60	2004
60m aj.	Kinnarinen Caroliina -87	10,69	2000
80m aj.	Aromaa Anne	12,5	1973
200m aj.	Virtanen Melissa –96	32,07	2010
300m aj.	Jokinen Janika –02	50,77	2016
Pituus	Haltsonen Katja	504	1986
3-loikka	Mielonen Niina -87	11,21	2001
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi -00	162	2014
Seiväs	Liljeroos Karita -94	280	2008
Kuula 3.0	Granholm Sini -90	11,77	2004
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	33,76	2004
Keihäs 0.4	Nylund Nea –99	34,86	2013
Moukari 3.0	Liljeroos Karita -94	40,96	2008

POJAT 15

60m	Taure Jaakko	7,2	1949
	Koivula Markus -93	7,39i	2008
100m	Koivula Markus -93	11,33	2008
150 m	Koivula Markus -93	16,80	2008
200m	Koivula Markus -93	23,11	2008
300m	Koivula Markus -93	35,95	2008
400 m	Koivula Markus -93	51,46	2008
800m	Pullinen Lauri -88	2.07,10	2003
1000m	Koskinen Janne -68	2.45,41	1982
1500m	Kujansuu Aregaw -92	4.31,49	2007
2000m	Koskinen Janne -68	5.59,59	1982
3000m	Kujansuu Aregaw -92	9.57,44	2007
1500m ej.	Lahtinen Manu -99	4.36,88	2014
3000m kävely	Heimonen Aleksi -97	16.05,28	2011
5000m kävely	Jantunen Niklas-88	30.58,28	2003
100m aj. 83,8	Tuominen Arttu –01	14,42	2016
200m aj. 76,2	Heimonen Aleksi -97	28,50	2012
300m aj, 83,8	Tuominen Arttu –01	42,73	2016
Pituus	Mäkinen Rami -89	609	2004
3-loikka	Nieminen Jorma -48	12,96	1963
Seiväs	Talvitie Waltteri -94	340	2009
Korkeus	Tammentie Aleksi -86	170	2000
Kuula 4.0	Martin Tuomas-91	17,51	2006
Kiekko 1.0	Kauppinen Risto -94	50,79	2009
Keihäs 0.6	Nieminen Jorma -48	47,96	1963
Moukari 4.0	Kauppinen Risto -94	68,00	2009

TYTÖT 15

	Syrjälä Essi -90	8,11i	2005
100m	Järvinen Iida -99	13.10	2014
	Lindfors Ruth -53	12,9	1968
200m	Lindfors Ruth -53	27,0	1968
300m	Lindfors Ruth -53	42,5	1968
400m	Lindfors Ruth -53	1.00,0	1968
600m	Lindfors Ruth -53	1.40,8	1967
800m	Neulaniemi Jaana -65	2.23,8	1979
1500m	Neulaniemi Jaana -65	4.59,3	1979
2000 m	Kinnarinen Camilia -90	7.07,57	2005
3000 m	Kinnarinen Camilia -90	11.35,30	2005
1500 m est.	Kinnarinen Camilia -90	5.35,65	2005
3000m kävely	Kinnarinen Camilia -90	17.36,26	2005
80m aj.	Aromaa Anne	12,5	1973
200 m aj. 76,2	Virtanen Melissa -96	31,12	2011
300m aj.	Jokinen Janika –02	50,77	2016
Pituus	Lahtinen Iida -88	517	2003
3-loikka	Lahtinen Iida -88	11,40	2003
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi -00	162	2014
Seiväs	Liljeroos Karita -94	280	2008
Kuula 3.0	Mikkola Tuulikki -71	13,31	1986
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	35,81	2005
Keihäs 0.4	Nylund Nea -99	38,36	2014
Moukari 3,0	Granholm Sini -90	45,02	2005

TAMPEREEN LIHAJALOSTE OY

Tohlopinranta 12, 33270 Tampere

Kalaherkut NYGREN

Kauppahalli, Hämeenkatu 19
33200 Tampere

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset

MIEHET 16

60m	Taure Jaakko	7,2	1949
	Lehto Julius –02	7,30i	2018
100m	Lehto Julius –02	11,24	2018
200m	Lehto Julius –02	22,74	2018
300m	Koivula Markus -93	35,95	2008
400 m	Koivula Markus -93	51,46	2008
800m	Koskinen Janne-68	1.57,85	1984
1000m	Sokka Ari -51	2.36,2	1967
1500m	Koskinen Janne -68	4.02,50	1984
2000m	Koskinen Janne -68	5.35,6	1984
3000m	Liuttu Seppo -56	9.07,6	1972
1500m esteet	Koskinen Janne -68	4.20,41	1984
5000 m käv.	Jantunen Niklas -88	26.34,42	2004
10 km käv.	Jantunen Niklas -88	57.43,0	2004
110m aj.	Nikander Vesa –48	15,8	1964
300m aj. 83.8	Heimonen Aleksi –97	40,57	2013
Pituus	Palomäki Ville –97	635	2013
3-loikka	Pelto Aleksi –97	13,74	2013
Seiväs	Waltteri Talvitie –94	360	2010
Korkeus	Hakanen Jarmo -53	175	1969
	Vilkko Petri	175	1973
Kuula 5,0	Martin Tuomas -91	17,04	2007
Kiekko 1,5	Kauppinen Risto –94	44,17	2010
Keihäs 0.7	Halmesvirta Lauri –95	50,74	2011
Moukari 5,0	Kauppinen Risto –94	67,35	2010

NAISET 16

60m	Nieminen Mia –90	7,97i	2006
100m	Rajamäki Teija -57	12,6	1973
200m	Kokkonen Stiina –02	26,53	2018
300m	Lindfors Ruth -53	41,4	1969
400m	Lindfors Ruth -53	58,3	1969
600m	Lindfors Ruth -53	1.39,5	1969
800m	Neulaniemi Jaana -65	2.23,8	1979
1500m	Neulaniemi Jaana -65	4.59,3	1979
1500m esteet	Kinnarinen Camilia –90	5.45,93	2006
3000m kävely	Kinnarinen Camilia –90	17.36,26	2005
80m aj. 76.2	Hölttä Sari -69	12,17	1985
100m aj. 76.2	Virtanen Melissa –96	16,54	2012
200m aj. 76.2	Hölttä Sari -69	29,88	1985
300m aj. 76.2	Kokkonen Stiina –02	48,44	2018
400m aj. 76.2	Jokinen Janika –02	71,74	2018
Pituus	Ranta-Ojala Emmi –00	535	2016
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi -00	164	2016
Seiväs	Liljeroos Karita –94	280	2008
Kuula 3.0	Mikkola Tuulikki -71	14,61	1987
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	40,23	2006
Keihäs 0.5	Nylund Nea –99	31,04	2013
Keihäs 0.6	Granholm Sini -90	37,84	2006
Moukari 4.0	Granholm Sini -90	42,18	2006
7-ottelu	Kuparinen Sari -69	4013p.	1985

MIEHET 17

60m	Latvus Arno -48	7,0	1965
	Lehto Julius –02	7,21i	2019
100m	Latvus Arno -48	11,0	1965
	Jamac Rashiid –96	11,22	2013
200m	Lehto Julius –02	22,72	2019
300m	Lehto Julius –02	35,86	2019
400 m	Koivula Markus -93	51,46	2008
800m	Koskinen Janne-68	1.57,85	1984
1000m	Sokka Ari -51	2.36,2	1967
1500m	Koskinen Janne -68	3.54,21	1985
2000m	Koskinen Janne -68	5.35,6	1984
3000m	Liuttu Seppo-56	8,38,4	1973
1500m ej.	Koskinen Janne -68	4.13,21	1985
2000m ej.	Lahtinen Topi -97	6.22,17	2014
3000 m ej.	Ranta Veli-Matti -70	9.41,32	1987
3000 m käv.	Jantunen Niklas -88	15.18,18	2005
5000 m käv.	Jantunen Niklas -88	26.34,42	2004
10 km käv.	Jantunen Niklas -88	55.59,0	2005
110m aj. 83.8	Tuominen Arttu –01	15,81	2018
300m aj. 83.8	Lehto Julius –02	39,63	2019
400m aj. 83.8	Heimonen Aleksi -97	55,44	2014
Pituus	Pelto Aleksi -97	672	2014
3-loikka	Tammentie Aleksi -86	13,96	2003
	Pelto Aleksi -97	13,96	2014
Seiväs	Rantanen Seppo -48	380	1965
Korkeus	Pakarinen Samuli -89	182	2006
Kuula 5.0	Martin Tuomas -91	18,43	2008
Kiekko 1.5	Kauppinen Risto –94	47,31	2011
Keihäs 0.7	Halmesvirta Lauri -95	50,74	2011
Moukari 5,0	Kauppinen Risto –94	72,66	2011

NAISET 17

60m	Nieminen Mia –90	7,97i	2006
100m	Lindfors Ruth -53	12,0	1970
200m	Lindfors Ruth -53	24.9	1970
300m	Lindfors Ruth -53	41,4	1969
400m	Lindfors Ruth -53	56,8	1970
600m	Lindfors Ruth -53	1.39,5	1969
800m	Neulaniemi Jaana -65	2.23,8	1979
1500m	Neulaniemi Jaana -65	4.59,3	1979
3000 m käv.	Marttila Maija –98	17:28.44	2015
5000 m käv.	Borg Tiina -91	30,54,79	2007
10 km käv.	Borg Tiina -91	1.04.28,0	2007
1500m ej.	Kinnarinen Camilia -90	5.50,24	2004
80m aj. 76.2	Hölttä Sari -69	12,17	1985
100m aj. 76.2	Hölttä Sari -69	15,07	1986
200m aj. 76.2	Hölttä Sari -69	29,88	1985
300m aj. 76.2	Virtanen Melissa -96	46,43	2013
400m aj. 76.2	Jokinen Janika –02	71,74	2018
Pituus	Ranta-Ojala Emmi –00	535	2016
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Korkeus	Marttila Maija –98	168	2015
Seiväs	Koponen Matilda –01	320	2018
Kuula 3.0	Mikkola Tuulikki -71	14,61	1987
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	42,81	2007
Keihäs 0.5	Nylund Nea -99	31,04	2013
Keihäs 0.6	Granholm Sini -90	37,84	2006
Moukari 4.0	Mahlanen Heidi -85	52,68	2002
7-ottelu	Kuparinen Sari -69	4013p.	1985

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset

MIEHET 18

60m	Ketoja Elias –00	7,16i	2018
100 m	Latvus Arno -48	11,0h	1965
	Jamac Rashiid –96	11,22	2013
200 m	Latvus Arno -48	22,5h	1965
	Ryyppö Ilari –97	22,68	2015
300 m	Lehto Julius –02	35,86	2019
400 m	Jokinen Erkki -46	49,9	1964
800m	Koskinen Janne -68	1.54,69	1986
1500 m	Koskinen Janne -68	3.54,21	1985
3000 m	Liuttu Seppo -56	8.24,2	1974
5000 m	Liuttu Seppo -56	14.55,2	1974
10000 m	Ranta Veli-Matti -70	31.40,0	1988
110 m aj 91.4	Nikander Vesa -48	15,0h	1965
	Tuominen Arttu –01	15,21	2018
200 m aj	Nikander Vesa -48	26,9	1965
400 m aj 91,4	Heimonen Aleksi –97	55,21	2015
1500 m est	Koskinen Janne -68	4.13,21	1985
3000 m est	Ranta Veli-Matti -70	9.37,81	1988
3000 m käv.	Jantunen Niklas -88	15.18,18	2005
5000 m käv.	Jantunen Niklas -88	26.34,42	2004
10 km käv.	Jantunen Niklas -88	55.59,0	2005
Pituus	Pelto Aleksi -97	672	2014
3-loikka	Pelto Aleksi –97	14,78	2015
Korkeus	Antila Heikki -44	188	1962
Seiväs	Rantanen Seppo -48	430	1966
Kuula 6,0	Martin Tuomas -91	17,08	2009
Kiekko 1,75	Martin Tuomas -91	40,01	2009
Keihäs 0.8	Veijonen Harri -55	60,00	1972
Moukari 6,0	Kauppinen Risto -94	68,33	2012

NAISET 18

60m	Niskanen Marjut -69	7,87i	1987
100 m	Niskanen Marjut -69	12,45	1987
	Lindfors Ruth -53	12,0h	1970
200 m	Lindfors Ruth -53	24,9h	1970
300m	Syrjälä Essi -90	42,35i	2005
400 m	Lindfors Ruth -53	55,7h	1971
800 m	Aromaa Anne -59	2.19.5	1977
1500 m	Aromaa Anne -59	4.50,1	1977
3000 m	Aromaa Anne -59	10.41,0	1977
2000m est.	Kinnarinen Camilia -90	7.46,70,	2007
3000 m est	Kinnarinen Camilia -90	12.43,84	2008
5000 m käv	Klemetti Janika -87	30.27,70	2005
10 km käv	Klemetti Janika -87	1.02.38,0	2005
100 m aj	Höltta Sari -69	14,92	1987
Pituus	Niskanen Marjut -69	545	1987
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi –00	169	2018
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Seiväs	Koponen Matilda –01	320	2018
Kuula 4.0	Granholm Sini -90	11,57	2008
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	45,72	2008
Keihäs 0.6	Granholm Sini -90	37,84	2006
Moukari 4.0	Mahlanen Heidi -85	52,68	2002

MIEHET 19

60m	Ketoja Elias –00	7,16i	2018
100 m	Latvus Arno -48	11,0h	1965
	Jamac Rashiid –96	11,22	2013
200 m	Latvus Arno -48	22,5h	1965
	Ryyppö Ilari –97	22,68	2015
300m	Eneh Lauri –97	35,80i	2016
400 m	Ryyppö Ilari –97	49,49	2016
800m	Koskinen Janne -68	1.54,69	1986
1500 m	Koskinen Janne -68	3.54,21	1985
3000 m	Liuttu Seppo -56	8.19,4	1975
5000 m	Ranta Veli-Matti -70	14.35,21	1989
10000 m	Ranta Veli-Matti -70	31.14,67	1989
110 m aj 91.4	Nikander Vesa -48	15,0h	1965
	Tuominen Arttu –01	15,21	2018
200 m aj	Nikander Vesa -48	26,9	1965
300m aj 91.4	Eneh Lauri –97	39,38i	2016
400 m aj 91.4	Heimonen Aleksi –97	53,70	2016
2000 m est	Ranta Veli-Matti -70	6.07,65	1989
3000 m est	Ranta Veli-Matti -70	9.37,81	1988
3000 m käv.	Jantunen Niklas -88	15.18,18	2005
5000 m käv.	Jantunen Niklas -88	26.34,42	2004
10 km käv.	Jantunen Niklas -88	55.59,0	2005
Pituus	Pelto Aleksi -97	672	2014
Korkeus	Vilkko Petri -57	200	1976
3-loikka	Tammentie Aleksi -86	15,15	2005
Seiväs	Rantanen Seppo -48	455	1967
Kuula 6,0	Martin Tuomas -91	18,18	2010
Kiekko 1,75	Martin Tuomas -91	40,01	2009
Keihäs 0.8	Veijonen Harri -55	60,00	1972
Moukari 6,0	Kauppinen Risto –94	68,33	2012

NAISET 19

60m	Niskanen Marjut -69	7,75i	1987
100 m	Niskanen Marjut -69	12,10	1988
200 m	Lindfors Ruth -53	24,9h	1970
300m	Syrjälä Essi –90	42,35i	2005
400 m	Lindfors Ruth -53	55,7h	1971
800 m	Aromaa Anne -59	2.19,5	1977
1500 m	Aromaa Anne -59	4.50,1	1977
3000 m	Aromaa Anne -59	10.41,0	1977
2000m est.	Kinnarinen Camilia -90	7.46,70	2007
3000 m est	Kinnarinen Camilia -90	12.43,84	2008
5000 m käv	Klemetti Janika -87	30.27,70	2005
10 km käv	Klemetti Janika -87	1.02.38,0	2005
100 m aj	Höltta Sari -69	14,92	1987
300m aj.	Virtanen Melissa –96	46,43	2013
400 m aj	Aromaa Anne -59	65,17	1977
Pituus	Peltonen Ulla -70	561	1989
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi –00	169	2018
Seiväs	Koponen Matilda –01	295	2018
Kuula 4.0	Granholm Sini -90	11,97	2009
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	47,43	2009
Keihäs 0.6	Kuparinen Sari -69	39,82	1988
Moukari 4.0	Mahlanen Heidi -85	52,68	2002

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset

MIEHET 20v

60m	Ketoja Elias –00	7,16i	2018
100m	Latvus Arno -48	11.0h	1965
200m	Latvus Arno -48	22.5h	1965
300m	Eneh Lauri –97	35,80i	2016
400m	Ryyppö Ilari –97	49,49	2016
800m	Koskinen Janne -68	1.54.69	1986
1500m	Koskinen Janne -68	3,54.21	1985
3000m	Liuttu Seppo-56	8.19.4	1975
5000m	Ranta Veli-Matti -70	14.35.21	1989
10000m	Ranta Veli-Matti -70	31.14.67	1989
110m aj	Nikander Vesa-48	15.0h	1965
400m aj	Heimonen Aleksi –97	53,70	2016
2000m est	Ranta Veli-Matti -70	6.07.65	1989
3000m est	Ranta Veli-Matti -70	9.37.81	1988
Pituus	Taure Jaakko –34	693	1954
Korkeus	Vilkko Petri -57	200	1976
3-loikka	Tammentie Aleksi -86	15,44	2006
Seiväs	Rantanen Seppo-48	455	1967
Kuula 7.26	Martin Tuomas -91	16,24	2011
Kiekko 2.0	Karttunen Asko -42	40.70	1960
Keihäs 0.8	Veijalainen Leo –37	66.35	1957
Moukari 7.26	Kauppinen Risto –94	59.68	2012

NAISET 20 v

60m	Niskanen Marjut –69	7,66i	1989
100m	Niskanen Marjut-69	12.10	1988
	Lindfors Ruuth -53	12.0h	1970
200m	Lindfors Ruuth -53	24.9h	1970
300m	Lindfors Ruuth -53	40,7h	1971
400m	Lindfors Ruuth -53	55,7h	1971
800m	Aromaa Anne -59	2.19.5	1977
1500m	Aromaa Anne -59	4,50,1	1977
3000m	Aromaa Anne -59	10,41,0	1977
3000m est	Kinnarinen Camilia -90	12,43,84	2008
5000m käv	Klemetti Janika -87	30.27,70	2005
10 km käv	Klemetti Janika -87	1,02,38,0	2005
100m aj	Höltta Sari -69	14.92	1987
400m aj	Aromaa Anne -59	65,17	1977
Pituus	Peltonen Ulla -70	561	1989
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi –00	169	2018
Seiväs	Koponen Matilda –01	320	2018
Kuula 4.0	Granholm Sini -90	11,97	2009
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	47,43	2009
Keihäs 0.6	Kuparinen Sari -69	39.82	1988
Moukari 4.0	Mahlanen Heidi -85	52,68	2002

MIEHET 22 v

60m	Ketoja Elias –00	7,16i	2018
100m	Latvus Arno -48	11.0h	1965
200m	Ryyppö Ilari –97	22,09i	2019
300m	Ryyppö Ilari –97	34,50	2018
400m	Ryyppö Ilari –97	48,92	2018
800m	Koskinen Janne -68	1.54.69	1986
1500m	Koskinen Janne -68	3.50,27	1990
3000m	Liuttu Seppo-56	8,13,0	1976
5000m	Liuttu Seppo-56	14.02,2	1977
10000m	Ranta Veli-Matti -70	29.26,02	1992
25000m	Kyllästinen Markku-58	1,22,00.4	1980
110m aj	Nikander Vesa-48	15.0	1965
200m aj	Nikander Vesa-48	26.9	1965
400m aj 91.4	Heimonen Aleksi –97	53,70	2016
2000m est	Ranta Veli-Matti -70	5.50,92	1990
3000m est	Ranta Veli-Matti -70	9.06,3	1990
Pituus	Taure Jaakko –34	693	1954
Korkeus	Vilkko Petri -57	200	1976
3-loikka	Tammentie Aleksi -86	15.97	2008
Seiväs	Rantanen Seppo-48	455	1967
Kuula 7.26	Martin Tuomas -91	16.75	2013
Kiekko 2.0	Karttunen Asko -42	40.70	1960
Keihäs 0.8	Veijalainen Leo -37	66.35	1957
Moukari 7.26	Kauppinen Risto –94	59.68	2012

NAISET 22 v

60m	Niskanen Marjut –69	7,66i	1989
100m	Niskanen Marjut-69	12.10	1988
	Lindfors Ruuth -53	12.0h	1970
200m	Lindfors Ruuth -53	24.9h	1970
300m	Lindfors Ruuth -53	40,7h	1971
400m	Lindfors Ruuth -53	55,7h	1971
800m	Aromaa Anne -59	2.19.5	1977
1500m	Aromaa Anne -59	4,50,1	1977
3000m	Aromaa Anne -59	10,41,0	1977
2000m est.	Kinnarinen Camilia –90	7.46,70,	2007
3000 m est	Kinnarinen Camilia -90	12,43,84	2008
5000 m käv	Klemetti Janika -87	30.27,70	2005
10 km käv	Klemetti Janika -87	1,02,38,0	2005
100 m aj	Höltta Sari -69	14.92	1987
400 m aj	Tapala Nina-68	62.20	1990
Pituus	Niskanen Marjut-69	569	1989
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi –00	169	2018
Seiväs	Koponen Matilda –01	320	2018
Kuula 4.0	Granholm Sini -90	12,08	2011
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	47,66	2011
Keihäs 0.6	Kuparinen Sari -69	40,87	2011
Moukari 4.0	Mahlanen Heidi -85	52,68	2002

MIEHET

60m	Sinkkonen Hannu –61	7,01	1988
100 m	Myllymäki Jarmo –64	10,88	1988
200 m	Ryyppö Ilari –97	22,09i	2019
300m	Ryyppö Ilari –97	34,50	2018
400 m	Ryyppö Ilari –97	48,92	2018
800 m	Kivimäki Harri –45	1.52,3	1968
1500 m	Mäkinen Santtu -70	3.45,84	1996
1000 m	Salminen Manne	2.27,9	1939
3000 m	Mäkinen Santtu -70	7.54,30	1997
5000 m	Mäkinen Santtu -70	13.36,06	1997
10000 m	Liuttu Seppo -56	28.06,58	1984
25000 m	Kyllästinen Markku -58	1.22.00,4	1980
Maraton	Liuttu Seppo -56	2.18.21,0	1985
110 m aj	Rajamäki Timo-57	14,9	1983
200 m aj	Suutari Hannu –35	25,4	1958
300 m aj 91.4	Eneh Lauri –97	38,76i	2018
400 m aj 91.4	Heimonen Aleksi –97	53,70	2016
3000 m ej	Liuttu Seppo -56	8.51,4	1982
Pituus	Tammentie Aleksi -86	735	2012
3-loikka	Tammentie Aleksi -86	16,61	2014
Seiväs	Leppänen Ilpo -43	460	1968
Korkeus	Vilkko Petri –57	200	1976
Kuula 7,26	Virta Timo -49	17,17	1975
Keihäs 0.8	Veijalainen Leo -37	72,84	1962
Kiekko 2.0	Rautiainen Mauri -40	52,00	1971
Moukari 7,26	Linden Raimo -43	64,76	1971
10 km käv	Järvensivu Erkki –36	53.32,0	1963
20 km kävely	Järvensivu Erkki –36	1.54.02,0	1960
50 km kävely	Järvensivu Erkki –36	5.26.50,0	1960

NAISET

60m	Niskanen Marjut –69	7,66i	1989
100 m	Niskanen Marjut -69	12,10	1988
200 m	Palonen Anne-Elina	24,72	1986
300m	Lindfors Ruuth –53	40,7h	1971
400 m	Lindfors Ruuth -53	55,7	1971
800 m	Keskitalo Sinikka -51	2.17,43	1986
1500 m	Keskitalo Sinikka -51	4.32,69	1987
3000 m	Keskitalo Sinikka -51	9.20,47	1984
5000 m	Keskitalo Sinikka -51	16.12,27	1984
10000 m	Keskitalo Sinikka -51	33.01,27	1984
Maraton	Keskitalo Sinikka -51	2.33,18	1986
3000m ej	Kinnarinen Camilia -90	12,43,84	2008
3000 m käv.	Stenroos Jonna -86	16.26,01	2012
5000 m käv	Stenroos Jonna –86	28.28,97	2012
10 km käv	Klemetti Janika -87	1.01.24,0	2007
20 km käv	Stenroos Jonna –86	2.06.23	2012
80 m aj	Luopio Ritva -46	12,4	1966
100 m aj	Hölttä Sari -69	14,69	1988
400 m aj	Tapala Nina -68	61,71	1991
Pituus	Niskanen Marjut -69	562	1989
Korkeus	Ranta-Ojala Emmi –00	169	2018
Seiväs	Koponen Matilda –01	320	2018
3-loikka	Nieminen Miia-90	12,02	2006
Kuula 4.0	Granholm Sini -90	12,08	2011
Kiekko 1.0	Granholm Sini -90	47,66	2011
Keihäs 0.6	Granholm Sini -90	40,87	2011
Moukari 4.0	Mahlanen Heidi -85	52,68	2002

TU-38 Yleisurheilun viestijuoksuennätykset

POJAT 9 v			
4 x 400m	Lius Jaska -00		
	Unal Deniz -00		
	Ruuth Artturi -00		
	Sipiläinen Topi-Pekka -00	5.34,87	2009
POJAT 10			
4 x 100m	Kaivanto Rami		
	Viita Kalle		
	Moksen Petri		
	Kaivanto Kari	60,5	1981
3 x 400 m	Rantanen Mikael -95		
	Siren Miko -95		
	Syrjälä Joni -95	4.09,32	2004
4 x 800m	Viita Kalle		
	Lahtinen K.		
	Teikari E.		
	Forsberg Pasi	11.21,9	1981
POJAT 11			
4 x 100m	Koivula Markus -93		
	Annila Henri -94		
	Haavisto Daniel -93		
	Kanervisto Rasmus-94	58,36	2004
4 x 50m	Matilainen Samuli -92		
	Niskala Joonas -92		
	Koivula Markus -93		
	Molin Toivo -92	28,98	2003
4 x 60maj 50cm	Haavisto Daniel -93		
	Annila Henri -94		
	Koivula Markus -93		
	Rantanen Miika -93	44,19	2004
3 x 600 m	Rantanen Miika -93		
	Nurmisto Noel -94		
	Koivula Markus -93	6.14,03	2004
4 x 600m	Koivula Markus -93		
	Molin Toivo -92		
	Rantanen Miika -93		
	Matilainen Samuli -92	7.55,47	2003
4 x 800m	Viita Kalle		
	Lahtinen K.		
	Teikari E.		
	Forsberg Pasi	11.21,9	1981
POJAT 12			
4 x 100m	Kaivanto Rami		
	Viita Kalle		
	Moksen Petri		
	Kaivanto Kari	54,1	1983
4 x 600m	Jantunen Anton -86		
	Mäkinen Erkka -85		
	Tammentie Aleksi -86		
	Westerholm Erik -86	7.28,9	1998
4 x 800m	Lemmetty Jari -68		
	Kulmala Arto -68		
	Järvinen Juha-Pekka -68		
	Riihimäki Ari -68	10.16,3	1980
POJAT 13			
4 x 100m	Airaksinen Otto -97		
	Pelto Aleksi –97		
	Heimonen Aleksi –97		
	Pekkola Aaro –97	52,37	2010

TYTÖT 9			
4 x 400 m	Forss Jemina -00		
	Koskenniemi Merette -00		
	Heikkilä Rebekka -00		
	Ranta-Ojala Emma -00	5.39,24	2009
TYTÖT 10			
4 x 50 m	Siurola Linda -90		
	Rantanen Minna -90		
	Nieminen Mia -90		
	Kanerva Mirja -90	31,26	2000
4 x 600m	Kinnarinen Camilia -90		
	Nieminen Mia -90		
	Tulppo Arla -91		
	Terho Annemarie -90	8.48,91	2000
TYTÖT 11			
4 x 50m	Siurola Linda -90		
	Terho AnneMarie -90		
	Nieminen Mia -90		
	Yrjölä Tuuli -90	29,00	2001
3 x 600 m	Liljeroos Karita -94		
	Pakarinen Milka -93		
	Teikari Laura -93	6.18,51	2004
4 x 600m	Raivio Oona -94		
	Liljeroos Karita -94		
	Hämäläinen Rosa -94		
	Laporcherie Minea -94	8.09,20	2005
4 x 60m aj	Paavilainen Oona -93		
	Nikunoja Nelli -93		
	Sievers Caroliina -94		
	Teikari Laura -93	43,11	2004
TYTÖT 12			
4 x 100m	Mielonen Niina -87		
	Törmä Mari -87		
	Kinnarinen Caroliina -87		
	Tiura Katariina -87	58,60	1999
4 x 600m	Kinnarinen Caroliina -87		
	Tiura Katariina -87		
	Törmä Mari -87		
	Kinnarinen Camilia -90	8.30,49	1999
3 x 800m	Saksala H.		
	Kelohonka T.		
	Heiskari Tanja	8.58,9	1986
4 x 60m aidat	Kinnarinen Caroliina -87		
	Mielonen Niina -87		
	Kaul Riina -87		
	Tiura Katariina -87	54,09	1999
TYTÖT 13			
4 x 100m	Taskinen Mirva -96		
	Virtanen Melissa -96		
	Ots Birgitta -96		
	Hämäläinen Sara -97	53,84	2009
4 x 60m aj.	Ronkainen Tiia -92		
	Teikari Laura -93		
	Nikunoja Nelli -93		
	Levitchi Sandra -92	43,68	2005
4 x 600m	Nieminen Mia -90		
	Kinnarinen Camilia -90		
	Terho AnneMarie -90		
	Syrjälä Essi -90	7.37,06	2003

TU-38 Yleisurheilun viestijuoksuennätykset

POJAT 13 jatkuu

4 x 600m	Tammentie Aleksi -86 Hagfors Mikael -86 Jantunen Anton -86 Westerholm Erik -86	7.00,16	1999
4 x 800m	Lemmetty Jari -68 Kulmala Arto -68 Järvinen Juha-Pekka -68 Riihimäki Ari -68	10.16,3	1980
4 x 60m aj	Heimonen Aleksi -97 Kopakkala Joona -97 Palomäki Ville -97 Pelto Aleksi –97	41,32	2010

POJAT 14

4 x 100m	Nieminen Veikka –01 Tuominen Arttu –01 Kivipuro Jesse –01 Lehto Julius –02	50,16	2015
4 x 800m	Lemmetty Jari -68 Kulmala Arto -68 Järvinen Juha-Pekka -68 Koskinen Janne -68	9.26,0	1982
4 x 80m aj	Heimonen Aleksi -97 Palomäki Ville -97 Kopakkala Joona -97 Putkonen Tero -97	51,73	2011

POJAT 15

4 x 100m	Kivipuro Jesse –01 Lehto Julius –02 Tuominen Arttu –01 Inhilä Niko –01	46,68	2016
4 x 800m	Ilja Leino -96 Aleksi Heimonen -97 Tero Putkonen -97 Jon Forss -96	8.59,14	2011
4 x 80m aj.	Heimonen Aleksi -97 Palomäki Ville -97 Kivipuro Niklas -97 Pelto Aleksi -97	47,18	2012

MIEHET 17

4 x 100m	Pelto Aleksi -97 Pekkola Aaro -97 Heimonen Aleksi -97 Daymond Patrik -97	44,36	2014
4 x 300 m	Daymond Patrik -97 Pekkola Aaro -97 Pelto Aleksi -97 Heimonen Aleksi -97	2,27,98	2014
3 x 800m	Lahtinen Topi –97 Lahtinen Manu –99 Forss Jon –96	6.25,78	2013
4 x 100 m aj	Pelto Aleksi -97 Kopakkala Joona -97 Heimonen Aleksi -97 Kivipuro Niklas -97	54,84	2014

TYTÖT 14

4 x 100m	Kuparinen Sari -69 Setälä Minna -69 Helminen Tiina Hölttä Sari -69	53,81	1983
4 x 300m	Vainio Essi -88 Mielonen Niina -87 Kinnarinen Caroliina -87 Varjus Mari -88	3.10,61	2001
3 x 800m	Ahonen Minna -73 Eilola Katja -72 Mäenpää Tuija -72	7.38,2	1986
4 x 80 m aj	Hämäläinen Rosa -94 Pelto Noora -94 Raivio Oona -94 Liljeroos Karita -94	55,79	2008

TYTÖT 15

4 x 100m	Ranta-Ojala Emmi -00 Koskenniemi Merette -00 Koivunen Fanni -00 Järvinen Iida -99	51,55	2014
4 x 300m	Ots Birgitta -96 Liljeroos Karita -94 Virtanen Melissa -96 Laporcherie Minea -94	3,05,23	2009
3 x 800m	Ahonen Minna -73 Eilola Katja -72 Mäenpää Tuija -72	7.38,2	1986
4 x 800m	Kinnarinen Camilia -90 Syrjälä Essi -90 Karppanen Eeva-Maria -89 Nieminen Mia -90	10.29,56	2004
4 x 80m aj.	Hämäläinen Rosa -94 Raivio Oona -94 Piuva Fanny -95 Pelto Noora -94	54,02	2009

NAISET 17

4 x 100m	Haltsonen Katja -73 Rinne Nina –70 Rinne Pia –70 Peltonen Ulla -70	50,27	1986
4 x 300m	Haltsonen Katja -73 Eilola Katja -72 Mäenpää Tuija –72 Peltonen Ulla -70	2.52,65	1986
3 x 800m	Mäkinen Minna -70 Eilola Katja -72 Mäenpää Tuija -72	7.21,32	1986
4 x 100m aj	Kinnarinen Caroliina -87 Mielonen Niina -87 Varjus Mari -88 Palovaara Maarit -88	1,12,75	2004

TU-38 Yleisurheilun viestijuoksuennätykset

MIEHET 19			
4 x 100m	Pelto Aleksi -97 Ryyppö Ilari -97 Heimonen Aleksi –97 Eneh Lauri –97	42,39	**2016**
3 x 800m	Lahtinen Manu –99 Forss Jon –96 Lahtinen Topi –97	6.16,68	2015
4 x 400 m	Ryyppö Ilari –97 Eneh Lauri –97 Daymond Patrik –97 Heimonen Aleksi –97	3.21,24	2016
4 x 100 m aj	Kivipuro Niklas –97 Heimonen Aleksi –97 Eneh Lauri –97 Pelto Aleksi –97	54,80	2016
MIEHET			
4 x 100m	Pelto Aleksi -97 Ryyppö Ilari -97 Heimonen Aleksi –97 Eneh Lauri –97	42,39	2016
4 x 400 m	Ryyppö Ilari –97 Eneh Lauri –97 Daymond Patrik –97 Heimonen Aleksi –97	3.21,24	2016
4 x 800m	Piispanen H Salminen E Vänttilä H Salminen M	7.49,6	1939
4 x 1500 m	Koskinen Janne -68 Nurmisto Jari -58 Liuttu Seppo -56 Hemmilä Jari -59	15.41,28	1986
3 x 5000m kävely	Jantunen Niklas -88 Borg Sami -89 Ranua Tuomas -91	1.34.24.	2008

NAISET 19			
4 x 100m	Peltonen Ulla -70 Hölttä Sari -69 Kuparinen Sari -69 Niskanen Marjut -69	48,52	1987
4 x 400m	Peltonen Ulla -70 Hölttä Sari -69 Kuparinen Sari -69 Niskanen Marjut -69	4.07,71	1987
3 x 800m	Mäkinen Minna -70 Eilola Katja -72 Mäenpää Tuija -72	7.21,32	1986
NAISET			
4 x 100m	Niskanen Marjut -69 Hölttä Sari -69 Morko Sari –67 Palonen A-E -63	48,28	1986
4 x 400 m	Sorrela Nina –67 Hölttä Sari -69 Morko Sari –67 Palonen A-E -63	3.54,89	1986
3 x 800 m	Aromaa Anne -59 Ojala Marita Rajamäki Teija -57	7.15,2	1978
4x 800m	Uusitalo Arja –65 Knuuttila Anita Nevalainen Jaana –67 Keskitalo Sinikka -51	9.27,42	1987
3 x 3000 m kävely	Klemetti Janika-87 Borg Tiina -91 Kinnarinen Camilia -90	51,58,26	2007

Koneistamo J. Salonen

-alihankintakoneistukset ja –hionnat

Mallitie 2, 36220 Kangasala

TU-38 Yleisurheilun seuraennätykset, sisähypyt

POJAT 8

Vauhditon pituus	Tuomioja Kristian -93	181	2001
Vauhditon 3-loikka	Lehtinen Jouni -93	4,96	2001
Vauhditon korkeus	Palomäki Ville -97	85	2005

POJAT 9

Vauhditon pituus	Matilainen Samuli -92	212	2001
Vauhditon 3-loikka	Matilainen Samuli -92	6,20	2001
Vahditon korkeus	Kuusela Joonas	97	1999

POJAT 10

Vauhditon pituus	Tasala Rauno -54	230	1964
Vauhditon 3-loikka	Tasala Rauno -54	6,72	1964
Vauhditon korkeus	Jokinen Kalle -89	102	1999
	Ruohonen Samuel –07	102	2017

POJAT 11

Vauhditon pituus	Tasala Rauno -54	230	1965
Vauhditon 3-loikka	Nieminen Jorma -48	6,74	1959
Vauhditon korkeus	Ketoja Elias –00	109	2011

POJAT 12

Vauhditon pituus	Tasala Rauno -54	244	1966
Vauhditon 3-loikka	Nieminen Jorma -48	6,74	1960
Vauhditon korkeus	Tammentie Aleksi -86	113	1998

POJAT 13

Vauhditon pituus	Nieminen Jorma -48	264	1961
Vauhditon 3-loikka	Nieminen Jorma -48	7,61	1961
Vauhditon korkeus	Matilainen Samuli -92	125	2005

POJAT 14

Vauhditon pituus	Friimäki Leo -44	268	1958
Vauhditon 3-loikka	Tammentie Aleksi -86	7,81	2000
Vauhditon korkeus	Lehtinen Jouni -93	131	2007

POJAT 15

Vauhditon pituus	Tammentie Aleksi -86	289	2001
Vauhditon 3-loikka	Tammentie Aleksi -86	8,51	2001
Vauhditon korkeus	Putkonen Tero –97	142	2011

MIEHET 16

Vauhditon pituus	Linden Raimo -43	293	1959
Vauhditon 3-loikka	Linden Raimo -43	8,79	1959
Vauhditon korkeus	Ketoja Elias –00	145	2016

MIEHET 17

Vauhditon pituus	Lehtinen Jouni –93	294	2010
Vauhditon 3-loikka	Pelto Aleksi –97	9,21	2014
Vauhditon korkeus	Pekkola Aaro –97	147	2014

MIEHET 18

Vauhditon pituus	Linden Raimo -43	325	1961
Vauhditon 3-loikka	Linden Raimo -43	9,66	1961
Vauhditon korkeus	Latvus Arno -48	152	1966

MIEHET 19

Vauhditon pituus	Linden Raimo -43	325	1961
Vauhditon 3-loikka	Linden Raimo -43	9,66	1961
Vauhditon korkeus	Latvus Arno -48	152	1966

MIEHET 22

Vauhditon pituus	Linden Raimo -43	336	1963
Vauhditon 3-loikka	Linden Raimo -43	9,84	1963
Vauhditon korkeus	Latvus Arno -48	152	1966

MIEHET

Vauhditon pituus	Linden Raimo -43	336	1963
Vauhditon 3-loikka	Linden Raimo -43	9,84	1963
Vauhditon korkeus	Tammentie Aleksi –86	160	2013

TYTÖT 8

Vauhditon pituus	Granroth Erika -03	171	2011
Vauhditon 3-loikka	Ruohonen Maisa –09	486	2017
Vauhditon korkeus	Tulppo Arla -91	94	1999

TYTÖT 9

Vauhditon pituus	Koskinen Ilona –09	196	2018
Vauhditon 3-loikka	Joensuu Mikaela -99	5,41	2008
Vauhditon korkeus	Paavilainen Nelli -95	96	2004

TYTÖT 10

Vauhditon pituus	Nieminen Anniina -96	209	2006
Vauhditon 3-loikka	Taskinen Mirva -96	5,96	2006
Vauhditon korkeus	Paavilainen Oona -93	101	2003

TYTÖT 11

Vauhditon pituus	Raekangas Reija -95	216	2006
	Taskinen Mirva -96	216	2007
Vauhditon 3-loikka	Laporcherie Minea -94	6,28	2005
	Jokinen Janika-02	6,28	2013
Vauhditon korkeus	Koskenniemi Merette –00	109	2011

TYTÖT 12

Vauhditon pituus	Jokinen Janika –02	232	2014
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	6,66	2014
Vauhditon korkeus	Raivio Oona -94	118	2006
	Koskenniemi Merette –00	118	2012

TYTÖT 13

Vauhditon pituus	Nieminen Katriina -91	233	2004
Vauhditon 3-loikka	Lahtinen Iida -88	6,9	2001
Vauhditon korkeus	Raivio Oona -94	118	2006
	Koskenniemi Merette –00	118	2012

TYTÖT 14

Vauhditon pituus	Pelto Noora -94	240	2008
Vauhditon 3-loikka	Pelto Noora -94	7,18	2008
Vauhditon korkeus	Wirtavuori Olivia –02	120	2016
	Jokinen Viivi –04	120	2018

TYTÖT 15

Vauhditon pituus	Lahtinen Iida -88	247	2003
Vauhditon 3-loikka	Lahtinen Iida -88	7,28	2003
Vauhditon korkeus	Wirtavuori Olivia –02	126	2018

NAISET 16

Vauhditon pituus	Jokinen Janika –02	252	2018
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	7,41	2018
Vauhditon korkeus	Jokinen Janika –02	130	2018

NAISET 17

Vauhditon pituus	Tulppo Arla -91	253	2007
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	7,41	2018
Vauhditon korkeus	Jokinen Janika –02	130	2018

NAISET 18

Vauhditon pituus	Tulppo Arla -91	253	2007
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	7,41	2018
Vauhditon korkeus	Jokinen Janika –02	130	2018

NAISET 19

Vauhditon pituus	Tulppo Arla -91	253	2007
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	7,41	2018
Vauhditon korkeus	Jokinen Janika –02	130	2018

NAISET 22

Vauhditon pituus	Tulppo Arla -91	253	2007
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	7,41	2018
Vauhditon korkeus	Jokinen Janika –02	130	2018

NAISET

Vauhditon pituus	Tulppo Arla -91	253	2007
Vauhditon 3-loikka	Jokinen Janika –02	7,41	2018
Vauhditon korkeus	Jokinen Janika –02	130	2018

TU-38 kiittää

Parhaat kiitoksemme yrityksille ja yhteisöille jotka ovat ilmoituksin tukeneet toimintaamme.

Tampereen Urheilijat -38 suosittelee lämpimästi seuramme tukijoita ja yhteistyökumppaneita.

TAMPEREEN URHEILIJAT—38

TAMPEREEN

URHEILIJAT—38

Toimisto

Sarvijaakonkatu 32

33540 Tampere

Puh. 040 9383842

Email toimisto.tu38@gmail.com

http://tu-38.sporttisaitti.com/

Tervetuloa jäseneksi!

Liity TU-38:n jäseneksi:

Jäsenmaksu vuodelle 2019

Aikuiset 30€, alle 18v. 15€

Tilille FI92 1439 3000 1049 61

Seuran yhdyshenkilöt:

Puheenjohtaja

Jukka Heimonen

050 3174381

Varapuheenjohtaja

Matti Kinnarinen

0400 643700

Sihteeri

Matti Kinnarinen

0400 643700

Rahastonhoitaja

Riitta Saarinen

040 5474906

Yleisurheilujaosto

Mika Pelto

040 5198397

Hiihtojaosto

Jarmo Talvitie

050 5899406

Suunnistusjaosto

Jonna Korpi

045 8559909

Tennisjaosto

Juha Ranta-Ojala

044 2062626

Aikuisurheilujaosto

Jukka Heimonen

050 3174381

Nuorisojaosto

Elina Saari

040 5445338

Naistoimikunta

Sari Pelto

040 5577069

LAHJAKORTTI

Kehonkoostumusmittaukseen ja proteiinintarpeenmääritykseen

Varaa aika:

Teija Oksala 050-3453095

Salla Vuono 050-5358714

Eija Annala-Schmitz 050-3775387
www.hyvinvointiohjaus.fi

HERBALIFE NUTRITION
Independent Member

SUORAAN MAAHANTUOJALTA

FARMILAITE OY

TAMPEREENTIE 486, 33880 LEMPÄÄLÄ
Avoinna arkisin kello 8.00–16.30

Puh (03) 3122 760 soita ja tilaa

TOIMITUKSET KAIKKIALLE SUOMEEN

www.farmilaite.fi

Estä nivel- ja lihasvaivat, krampit ja suonenveto

BODYFLEX® Combi

Nokkos-Kalkki-Inkiväärі-Vihersimpukka

Bodyflex Combi -tabletit on kehitetty **nivelten, lihasten ja luuston toimintakyvyn ja liikkuvuuden edistämiseen**. Hyvinvointia ja rakennusaineita nivelille, lihaksille ja luustolle samassa tabletissa.

7 tehoainetta: Vihersimpukka, inkiväärі, MSM, nokkonen, kalsium, magnesium ja D-vitamiini.

MAGNESIA 350

Vahva, pureskeltava magnesiumtabletti

Magnesium on kivennäisaine joka **varmistaa sydämen ja lihasten maksimaalista suoritustasoa** ja **auttaa** päivittäin **torjumaan ikäviä kramppeja ja suonenvetoa**. MAGNESIA 350 on suomalaisessa lääketehtaassa valmistettu laktoositon, hiivaton ja gluteeniton ravintolisä.

Yhdessä tabletissa 350 mg magnesiumia!

Vetreyttä niveliin ja lihaksiin

Vältä lihaskrampit ja estä suonenvetoa

Hankintatukku Oy
www.hankintatukku.fi

Terveyskaupoista, -osastoilta ja apteekeista

Tutkittua suomalaisen lääketehtaan laatua