

KAINUUN YLEISURHEILUN KILPAILUKALENTERI 2016





GOLDEN
RAVINTOLA

DRAGON
RESTAURANT



Golden Dragon on nimi, joka herauttaa veden kielelle. Kajaanin parhaalla paikalla sijaitseva kiinalainen ravintola on vuodesta toiseen kaupungin suosituimpia ja rakastetuimpia kohtaamispaikkoja kaikille, jotka arvostavat hyvällä maulla aistikkaasti loihdittuja uniikkiherkkuja, yksityiskohtia myöten mietityssä ravintolamiljöössä.

Ravintolan ainutlaatuisen tunnelman luo alansa huippuammattilaiset, joille ystävällinen, henkilökohtainen ja huomaavainen asiakaspalvelu on sydämenasia.

Golden Dragon –ravintolassa tunnet aina olevasi odotettu ja arvostettu vieras.
Lämpimästi tervetuloa nauttimaan ja viihtymään.

AUKIOLOAJAT

ma–pe 10:30 - 21:00

la 12:00 - 21:00

su 13:00 - 18:00

Lounas ja Buffet

ma-pe klo 10.30 - 15.00

Päivän lounas 9,00 € ja buffet 9.50 €

sis. salaatti, ruoka, juoma, kahvi/tee

Kotipaketti 8,50 € sis. salaatti, ruoka

Golden Dragon,

Kauppakatu 38, Kajaani - p. 08 - 627 776

FYSIOTIIMI PALVELEE

Fysikaalinen hoito • manuaalinen terapia
• hieronta • MDT/LHT harjoitusterapia
• rangan käsittely • kinesioteippaus
• akupunktio

Fysioterapeutti
Jorma Leinonen
p. 050 359 0061

Fysioterapeutti
Leena Isotalus
p. 040 769 3658

Koivukoskenkatu 12, Kajaani

www.fysiotiimi.fi



Kajaanin kaupunki

Tutustu Kajaaniin

www.kajaani.fi → tapahtumat
Kajaani Info (08) 6155 2555

**Valtakunnalliset kotiseutupäivät 2016
järjestetään Kajaanissa 4.-7. elokuuta
teemalla Tienviitta tulevaisuuteen.**



Seuraa Kajaanin kaupunkia:

Facebook:

[www.facebook.com/
kajaaninkaupunki](http://www.facebook.com/kajaaninkaupunki)

Instagram:

kajaanin_kaupunki

Lisää oma Kajaaniaiheinen

kuvasi Instagramiin

#kajaanikuvat



Kuva: Reijo Haukio

Kajaani kasvun kärjessä.



**Ohjelmallinen
loma vk 27-30
min. 2 vrk**

vuokattisport

Vapaa-aikaan & Lomaan

Vuokatin Urheiluopisto on monipuolinen loma- ja liikuntakeskus, josta löytyy majoitusta ja liikunta- paikkoja "jokaiselle jotakin" periaatteella. Majoitusvaihtoehtoina hotelli-, huoneisto- ja lomahuoneistomajoitus sekä edulliset retkeily- hotellihuoneet. Hinnat alk. 30 €/hlö/vrk.

Tervetuloa aktiiviseen Vuokattiin!

Vuokatin Urheiluopisto

puh. 08 61 911 | Myyntipalvelu 08 6191 500

www.vuokattisport.fi

Suutari`nna

Kauppakatu 3, Kajaani

p. 0456254985

www.facebook.com/suutarinna

Purolan Teboil palvelee!

LOUNAS
seisovasta
pöydästä

8,90€

**KEITTO-
LOUNAS**

6,90€

HARJAPESUT

alkaen **14,90€**

Teboil Purola Witikka Oy
Mainuantie 3, 87150 KAJAANI
puh. 08-623 420

Avoinna
Arkisin 6-21
La 7-21
Su 8-21

TEBOIL
huoltaa autoja ja ihmisiä



Kainuun Yleisurheilun kilpailukalenteri 2016

Sisällysluettelo

Kansi	
5	Sisällysluettelo
6	Puheenjohtajan tervehdys
9-10	Arvokilpailukalenteri
10-11	Yleisurheilukilpailut ja tulospalvelu
12-24	Kainuun kilpailukalenteri
25	Jäsenseurat
26	Kainuun YU:n hallitus
26	Muita osoitteita
27-32	Piirinennätykset
32-39	Sisulisäennätykset
39-40	Seuralyhenteet
40	Käytettävät pistetaulukot
40	Viralliset heittovälineet
41-42	Heittovälineiden perusmitat
42-43	Aitajuoksut ulkoradoilla
43-44	Aitajuoksut sisäradoilla
44	Aitajuoksuviestit
44	Estejuoksut
45-46	Tulospisteet
46-50	Luokitteluvaatimukset
51-52	Taitomerkkirajat
53-54	Muistinpanoja
	Takakansi

Kainuun kisakesä!

Kesälle 2016 Kainuun Yleisurheilu yhdessä seurojen kanssa satsaa paljon lasten yleisurheiluun. Kesällä käyntiin pyörähtää **Hippo Yleisurheilu Karnevaalit** kaikissa Kainuun kunnissa ja Vaalassa. Hippo Yleisurheilu Karnevaalit ovat lapsille ja lapsiperheille suunnattu tapahtumasarja, jossa voi kokeilla yleisurheilun eri lajeja mukavalla ja rennolla tavalla. Karnevaalien tavoitteena on tavoittaa 2500 lasta ja innostaa heitä yleisurheilun pariin.

Toinen iso satsaus on **Angry Birds Activity Park Vuokatti nuorisotoimintakilpailu**, johon kuuluvat Kainuussa kaikki sisukisat ja Vattenfall Seuracup- osakilpailut. Kilpailun voittajaseura pääsee maksutta koko seuran voimalla Vuokatin Angry Birds Activity Parkiin. 2.-3 sijoille sijoittuneille seuroille on luvassa muita mukavia palkintoja.

Kajaanissa järjestettävät yleisurheilun nuorten 16- ja 17-vuotiaiden Suomen mestaruuskisat

ovat Kajaanin Kipinän ja kaikkien kainuulaisten yleisurheiluseurojen kova ryppitys. Kajaani on kokenut kisajärjestäjä ja onnistuu nytkin kisajärjestelyissä.

Onnea ja menestystä kesän kisoihin

Tuomas Karjalainen

Puheenjohtaja Kainuun Yleisurheilu

Hippo Yleisurheilukarnevaalit Kainuussa!

Hippo yleisurheilukarnevaalit Kainuussa on uusi liikuntatapahtumien sarja, jossa on luvassa hauskaa ja monipuolista tekemistä yleisurheilun hengessä koko perheelle. Yleisurheilukarnevaalit tarjoavat erilaisia yleisurheilun lajiratoja sekä lajipisteitä, missä jokainen voi tehdä oman yleisurheilu suorituksensa useassa eri lajissa. Tekeminen tapahtumissa on vapaamuotoista eikä tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua. Paikalle voit tulla ja kierrellä eri pisteillä omaan tahtiin.

Yleisurheilukarnevaalien järjestäjinä toimivat Kainuun Yleisurheilu ry:n jäsenseurat yhteistyössä Kainuun Osuuspankin pankin ja Kainuun Sanomien kanssa. Tule kokeilemaan yleisurheilua tänä kesänä omalla paikkakunnallasi ja vietä hauska päivä koko perheen kanssa!

Hippo Yleisurheilukarnevaalit Kainuussa

Suomussalmi
Su 22.5 klo 12-15
Urheilukenttä

Kajaani
La 28.5 klo 12-16
Vimpelinlaakson Urheilukenttä

Hyrnsalmi
Ti 7.6 klo 17-20
Iskun Urheilukenttä

Vaala
To 9.6 klo 17-20
Vaalan Urheilukenttä

Kuhmo
Ma 13.6 klo 17-20
Urheilukenttä

Sotkamo
Ti 14.6 klo 17-20
Hiukan Urheilukenttä

Puolanka
Ke 6.7 klo 11-14
Urheilukenttä

Ristijärvi
To 21.7 klo 17-20
Keskuskoulun Urheilukenttä

Paltamo
Ke 27.7 klo 17-20
Tervalammen Urheilukeskus

Angry Birds Activity Park Vuokatti

Nuorisotoimintakilpailu

Angry Birds Activity Park Nuorisotoimintakilpailu on tarkoitettu Kainuun yleisurheiluseuroille, jossa seurat kilpailevat paremmuudestaan osallistujamäärillä. Kainuun nuorisotoimintakilpailuun kuuluvat kaikki sisukisat (huipentumat, maastot, moniottelut I ja II, viestit,) sekä Vattenfall Seuracup. Nuorisotoimintakilpailun voittanut seura pääsee maksutta koko seuran voimalla Vuokatin Angry Birds Activity Parkiin. Myös toiseksi ja kolmanneksi sijoittuneille seuroille on luvassa palkinto.

PISTELASKU

HUIPENTUMAT

osanottopisteet 1 piste/urheilija/laji. Urheilija voi saada huipentumassa pisteitä enintään 4 lajista (pl. miniottelut). pisteitä voi saada vain SUL:n virallisen lasten lajiohjelman mukaisista lajeista.

9-vuotiailla miniottelu = 1 piste/urheilija/miniottelu

Miniotteluita on ohjelmassa kolme päivää kohden, joista kilpailija saa ilmoittautua enintään kaksi miniottelua/päivä. Näissä hän voi sijoittua / saada osallistumispisteet.

MAASTOT

osanottopisteet 2 pistettä / urheilija

VIESTIT

osanottopisteet 5 pistettä / joukkue. Vähintään yhden juoksijan joukkueesta tulee olla kyseisen ikäluokan urheilijan, muut voivat olla myös tätä nuorempia.

KILPAKÄVELYT

osanottopisteet 1 piste/urheilija/laji

MONIOTTELUT (Huom ! jokaisessa ikäluokassa kauden aikana 2 moniottelua)

osanottopisteet 3 pistettä/urheilija/ottelu

Henkilökohtaisissa lajeissa urheilija voi saada seuralleen pisteitä vain osallistumisista oman sarjansa lajeihin.

LISENSSIT

seuran hyväksi lasketaan myös seuran 30.9.2016 mennessä hankitut yleisurheilulisenssit:

0-7 v 0,5p/urheilija

8-13 v 1 p/urheilija

Arvo-/Kainuun kilpailukalenteri 2016

23.4.	PSM-maastot	Liminka
7.-8.5.	MM-kilpakävelyn joukkueimest. kilpailut	Rooma, ITA
7.5.	Aikuisurheilijoiden SM-maastot	Vöyri
8.5.	SM-maastot	Vöyri
14.5.	HCR	Helsinki
14.5.	PM 10000 m	Alleröd, DEN
15.5.	Kainuun sisumaastot	Sotkamo/SotkJy
21.5.	PSM 10000 m	Kempele
1.6.	Nuorten Eliittikisat	Valkeakoski
5.6.	Euroopan 10000 m Cup	Mersin, TUR
6.6.	Tähtikisat	Espoo
8.6.	Kainuun sisuviestit	Paltamo/PaltU
8.6.	Nuorten Eliittikisat	Kauhava
10.-12.6.	YAG	Espoo
11.6.	Aikuisurheilijoiden SM-viestit	Tampere
11.-12.6.	SWE-FIN-EST moniottelu-mo	Huddinge, SWE
11.-12.6.	PM-moniottelut M/N22,19,17	Huddinge, SWE
12.6.	SM-maantiekävelyt	Turku
12.6.	Tähtikisat	Raasepori
14.6.	Nuorten Eliittikisat	Nurmijärvi
15.6.	Vattenfall Seuracup 1	Paltamo/PaltU
18.6.	Nuorten Eliittikisat	Janakkala
19.6.	Eliittikisat	Lapinlahti
21.6.	Aluemestaruusviestit	Raahe?
22.6.	Tähtikisat	Jyväskylä
25.6.	Eliittikisat	Kuortane
26.6.	Tähtikisat	Saarijärvi
27.6.	Nuorten Eliittikisat	Vaasa
27.6.	Kainuun kisat	Kajaani
29.6.	Paavo Nurmi Games	Turku
30.6-3.7.	Lajikarnevaalit (heitot)	-
1.-3.7.	Aikuisurheilijoiden PM-kisat	Odense, DEN
2.-3.7.	SM-viestit	Helsinki
5.7.	Kainuun sisumoniottelut 1	Kajaani/KajKi
6.-10.7.	EM-kisat	Amsterdam, NED
7.-10.7.	Lajikarnevaalit (muut kuin heitot)	-
12.7.	PSM 1. osa M/N	Oulu
14.7.	Eliittikisat	Lahti
14.-17.7.	Nuorten EM-kilpailut M/N17	Tbilisi, GEO
16.7.	Tähtikisat	Virrat
16.7.	PSM 2. osa M/N	Rovaniemi
19.-24.7.	Nuorten MM-kilpailut M/N19	Bydgoszcz, POL
21.-24.7.	Kalevan kisat	Oulu
26.7.	Vattenfall Seuracup 2	Kuhmo/KuhmKi
28.7.	Tähtikisat	Orimattila
30.7.	Eliittikisat	Joensuu
30.-31.7.	Kainuun sisuhuipentuma P/T9-15	Paltamo/PaltU
1.8.	Nuorten Eliittikisat	Hyvinkää
5.-7.8.	Aikuisurheilijoiden SM-kisat	Iisalmi
5.-7.8.	SM M/N22,19	Lappeenranta
10.-11.8.	PSM M/N17, M/N19	Kajaani
12.-21.8.	Olympialaiset (yleisurheilu)	Rio de Janeiro, BRA
13.8.	HCM	Helsinki
13.8.	Tähtikisat	Kauhajoki
13.-14.8.	PM-nelimaastottelu + Ch's M/N19	Reykjavik, ISL
19.-21.8.	SM P/T15,14	Hämeenlinna
19.-21.8.	SM M/N17,16	Kajaani

20.-21.8.	Nordic-Baltic U23 Championships M/N22	Espoo
24.-25.8.	Aikuisurheilijoiden pm-kisat	Kajaani
24.8.	Tähtikisat	Kotka
26.-28.8.	SM-moniottelut M/N22-17, P/T15,14	Joensuu & Kuopio
27.8.	Eliittikisat	Lappeenranta
31.8.	Sisumoniottelut 2	Kajaani/KajKi
3.9.	Vattenfall Seuracup finaalit	Kangasala, Ikaalinen, Valkeakoski, Nokia
3.-4.9.	Suomi-Ruotsi M/N & M/N17	Tampere
8.-18.9.	Paralympialaiset (yleisurheilu)	Rio de Janeiro, BRA
10.-11.9.	KLL:n mestaruuskilpailut	Kerava
17.9.	PM-kävelyt ja kävelymaottelu	Fredrikstad, NOR
25.9.	SM-maraton	Lahti
26.10.-6.11.	Aikuisurheilijoiden MM-kisat	Perth, AUS
12.11.	PM-maastot	Kristiansand, NOR
11.12.	EM-maastot	Chia, ITA

YLEISURHEILUKILPAILUT 2016 JA TULOSPALVELU

KILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

Tulosluetteloihin on merkittävä myös keskeyttäneet ja/tai ilman tulosta jääneet ja myös kaikki ilmoittautuneet.

Kilpailujen järjestäjien on tarkistettava, että jokaisella kilpailijalla on voimassaoleva yleisurheilulisenssi myös sisusarjoissa. Jos lisenssi puuttuu, kilpailijan on maksettava lisenssin maksu kaksinkertaisena kilpailupaikalla.

Piirin sisumaastoista, viesteistä, otteluista ja huipentumasta sekä Vattenfall Seuracupista on järjestävän seuran laskettava nuorisotoimintakilpailun pisteet SUL:n ohjeiden mukaisesti.

Aluekilpailujen lupamaksut ovat Kainuun Yleisurheilu ry:n jäsenseuroilta 10 euroa/kilpailu ja muilta 20 euroa/kilpailu. Pm- ja muista mestaruuskilpailuista ei peritä maksua, mutta jos ko. mestaruuskilpailuissa on muita esim. aluekilpailulajeja maksu on 10 euroa/kilpailu. Jos kilpailuja ei ole anottu tai ne on anottu määräaikaan myöhemmin, maksu on kaksinkertainen. Ilmoittautumismaksut: yli 15 v 10 €, sisulisäsarjat 7 €, jälki-ilmoittautuneelta vastaavat maksut ovat 20 ja 14 €. Viestit yli 15 v 18 €, sisulisäsarjat 12 €/joukkue, jälki-ilmoittautuneet 36 € ja 24 €/joukkue.

TULOSPALVELU

- Täytä kilpailupöytäkirja huolellisesti!
 - aika paikka ym. tiedot
 - kilpailijan syntymävuosi (tai ikä) nimen perään
 - seura, tulos ja sijoitus oikeaan sarakkeeseen
 - tuulitiedot jokaisesta erästä ja suorituksesta (40-200 m, pituus ja kolmiloikka)
 - allekirjoitukset (lajin johtaja, sihteeri, kilpailun johtaja tai tekninen valtuutettu)
- Käytä aina tuulimittaria pika- ja aitajuoksussa (40-200 m) sekä pituushypyssä ja kolmiloikassa sekä mahdollisuuksien mukaan automaattista (maalikamera) ajanottoa (ainakin pm-kisat ja suuremmat kilpailut!)
- Toimita tulokset lehdistölle heti kilpailujen jälkeen mielellään sähköpostilla!
- Lähetä viralliset, täydelliset tulokset seuraaviin osoitteisiin heti kilpailun päätyttyä
 - mikko.nieminen@dlc.fi / SUL-Tulospalvelu / Mikko Nieminen, puh. (019) 545 115
 - juhani@tilastopaia.fi / Tilastopaja Oy / Juhani Jalava
 - panusiltanen@hotmail.com / Yleisurheilu-lehti / Panu Siltanen
 - tulokset@juoksija-lehti.fi / Juoksija-lehti / (kestävyydsuoksu- ja kävelytaapantumat)
 Jos kilpailuissa tehdään yleisen sarjan Suomen ennätys, on siitä heti ilmoitettava STT:lle, radiolle ja TV:lle. Toivomme käytettävän **sähköpostia**, koska se on nopein ja kätevin tapa.

5. Piirinnätyksistä ennätysilmoitus e-mail: vesa.heinonen.kajaani@gmail.com
6. Lehdistö, alueen valtalehti, paikallislehdet: ks.urheilu@kainuunsanomat.fi,
Koti-Kajaani: simo.hyttinen@koti-kajaani.fi

Muutama julkaisemista nopeuttava asia tulosluetteloista: SUL:n tulospalveluohjelman käyttäminen takaa nopean käsittelyn ja välittömän julkaisemisen. Muuten tabuloituna ensin sijoitus ja nimi, seura, tulos. Sarjat (otsikkoon aina sarja ja laji) VANHIMMASTA NUORIMPAAN, ensin miehet/pojat, sitten naiset/tytöt, tulokset allekkain, järjestys sarjoittain, ei lajeittain. EI VERSAALILLA eli isoilla kirjaimilla. Huomatkaa, että moniottelutuloksissa on AINA OLTAVA myös lajitulokset erikseen. Tuulilukemat huomioidaan tilastoissa 13-sarjaan asti ja ovat erittäin suositeltavia kaikissa sarjoissa.

Tiedota tuloksista. Kentälajeista syötetään myös sarjat eikä vain parasta tulosta. Tämä lisää hieman työtä tuloksia syötettäessä, mutta samalla pääsee eroon mahdollisista tasasijoituksista, sillä ohjelma osaa laskea automaattisesti sijoitukset, kun kaikki suoritukset on syötetty. Sarjojen syöttö tuloksiin on samalla urheilijoiden, tilastoinnin ja lehdistön palvelemista.

Tilastosta puuttuvista tuloksista pyydämme aina ilmoittamaan.

TÄRKEÄÄ: Kilpailulisenssien tarkistus seuraluokittelussa on toiminnassa. Seurakohtaisissa tilastoissa on maininta "ei lisenssiä". Syy voi olla myös se, että nimi tai syntymäaika on eri muodossa tietokannassa ja lisenssiluettelossa. Tietoa tällaisista tapauksista sähköpostiin juhani@tilastopaja.fi

Urheilijat!

Ilmoittautukaa kilpailuihin aina www.kilpailukalenteri.fi kautta, jos se on mahdollista! Se helpottaa järjestäjien työtä osanottoiltojen ja aikataulujen tekemisessä. Tietenkin se edellyttää, että lisenssi on maksettu. Ilman lisenssiä ei saa kilpaillakaan paitsi veteraanikisoissa.

KAINUUN KILPAILUKALENTERI 2016

TOUKOKUU

- La 7.5. **Veteraanien SM-maastot**, Vöyri
- Su 8.5. **SM-Maastot**, Vöyri
- Ke 11.5. **Kainuun Hese-kisa**, Kajaani
- La 14.5. **Helsinki City Run**, Helsinki
- Su 15.5. **Kainuun piirin sisu-/veteraanimaastojuoksumestaruuskilpailut (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailua)**
Sotkamo, Hiukka (urheilukentän lähellä), www.sotkamonivmy.fi
Paikka T/P15 3 km, T/P14 3 km, T/P13 2 km, T/P12 2 km, T/P11 1,5 km, T/P10 1,5 km, T/P9 1 km sekä joukkuekilpailu kaikissa sarjoissa (3T/P/joukkue: yhteenlasketut sijapisteet). Juoksija saa kilpailla vain syntymävuottaan vastaavassa sarjassa.
Sarjat/matkat Veteraanit M30-55 6 km, M60-65 4 km, M70-85 2 km ja N30-45 6 km, N50-65 4 km, N70-75 2 km.
Ilmoitt. 12.5.2016 mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilm.maksu 7 €/kilpailija, veteraanit 10 €, jälki-ilm. 14/20 € maksettava tilille FI57 5436 0920 0200 24
Tiedust. Marita Kaipainen, p. 050 5707778, marita.kaipainen@windowslive.com
Järj. Sotkamon Jymy
- Ma 16.5. **Rastin ratajuoksut 1**
Suomussalmi/Ruukinkankaan kenttä, klo 17.30
Paikka M/N: 400 m, 5000 m, P/T13-15: 100 m, 1000 m, P/T12/P11: 60 m, 1000 m, T11: 60 m, 200 m, 1000 m, P/T9/10: 60 m, 600 m
Sarjat/lajit 27.5. mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilmoitt. 5e/laji, jälki-ilmoittautuminen 5e/laji, tilille FI55 5442 0950 1377 81
Ilm. maksu Ismo Juntunen, p. 044 0809010, juntunenismo@gmail.com
Tiedust. Suomusalmen Rasti
Järj.
- La 21.5. **PSM (aluemest.) 10000 m**, Kempele
- Su 22.5. **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Suomussalmi
Paikka Urheilukenttä klo 12.00-15.00
Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
Järjestäjä Suomusalmen Vastus
- Ke 25.5. **Avoin aluekilpailu, heittojen lajipäivä**
Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukenttä, klo 18.00
Paikka T/P10 - N/M: kuula, kiekko, keihäs ja moukari. T/P9: kuula ja junnekeihäs.
Sarjat/lajit 22.5. mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilmoitt. N/M17-N/M -sarjoissa 10 €/kilpailija/laji, T/P9-15 -sarjoissa 7 €/kilpailija/laji
Ilm. maksu tilille FI83 5760 0340 0550 36: 22.5. mennessä (tämän jälkeen 20/14 €)
Tiedustelut Karri Hentilä, p. 040 5343049
Järjestäjä Kajaanin Kipinä
- Ke 25.5. **Avoin aluekilpailu**
Suomussalmi Ruukinkangas, klo 18.00
Paikka M/N-M/N17/P/T15-14: 100, korkeus, pituus, P/T13-10: 60 m, korkeus, pituus, P/T9:
Sarjat/lajit 40 m, korkeus, pituus
Ilmoitt. 23.5 mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilm. maksu 8 €/laji (alle 15 v. 7 €), jälki-ilm. 10 €/laji
Tiedust ottohuotari7@gmail.com, Otto Huotari p. 0400 879857
Järj. Suomusalmen Vastus

La 28.5 **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Kajaani
Paikka Vimpelinlaakson Urheilukenttä klo 12.00-16.00
Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
Järjestäjä Kajaanin Kipinä

Ma 30.5. **Kivakisat**
Paikka Kuhmo, urheilukenttä klo 18.00
Lajit 40 m, 60 m, 100 m
Sarjat Tarpeen mukaan
Ilmoitt. Kilpailupaikalla 17.30 mennessä
Ilm. maksu kilpailupaikalla
Tiedustelut Ero Väisänen 041 4444713
Järj. Kuhmon Kiva

KESÄKUU

Ke 1.6. **Nuorten Eliittikisat**, Valkeakoski

Ke 1.6. **Avoin aluekilpailu**
Paikka Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukenttä, klo 18.00
Sarjat/lajit T/P15 - N/M: 100 m, 300 m/400 m, keihäs, P/T13: 60 m, 200 m, P/T11: 60 m,
Ilmoitt. 30.5. mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilm. maksu N/M17-N/M -sarjoissa 10 €/kilpailija/laji, T/P10-15 -sarjoissa 7 €/kilpailija/laji
Tiedustelut tilille F183 5760 0340 0550 36: 30.5. mennessä (tämän jälkeen 20/14 €)
Järjestäjä Karri Hentilä, p. 040 5343049
Kajaanin Kipinä

Ke 1.6. **Avoin aluekilpailu**
Paikka Suomussalmi Ruukinkangas, klo 18.00
Sarjat/lajit M/N-M7N17: 200, kuula, keihäs, P/T9-15: 300 m, kuula, keihäs
Ilmoitt. 30.5 mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilm. maksu 8 €/laji (alle 15 v. 7 €), jälki-ilm. 10 €/laji
Tiedust ottohuotari7@gmail.com, Otto Huotari p. 0400 879857
Järj. Suomussalmen Vastus

Su 5.6. **Euroopan 10000 m Cup**, Mersin, TUR

Ma 6.6. **Tähtikisat**, Espoo

Ma 6.6 **Kivakisat**
Paikka Kuhmo, urheilukenttä klo 18.00
Lajit Kuula, keihäs
Sarjat Tarpeen mukaan
Ilmoitt. Kilpailupaikalla 17.30 mennessä
Ilm. maksu kilpailupaikalla
Tiedustelut Ero Väisänen 041 4444713
Järj. Kuhmon Kiva

Ti 7.6 **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Hyrynsalmi
Paikka Iskun Urheilukenttä klo 17.00-20.00
Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
Järjestäjä Hyrynsalmen Isku

Ke 8.6. **Kainuun piirin sisuviestit (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailua)**
Paikka Paltamo, Tervalammen urheilukeskus, klo 18.00
Lajit/ Sarjat T/P9: 8x40 (tai 4x40) m sukkulav. nurmikolla (väh. 1 tyttö ja 1 poika); 4 x 400 m
T11 ja P11: 4x50 m, 4x600 m
T13 ja P13: 4x100 m, 4x600 m, 4x60 m aj (7 kpl, 76,2 cm/11 m/7 m)
T15 ja P15: 4x100 m, 4x800 m, 4x80 m aj (8 kpl; 76,2 cm/12 m/8 m),

- Kilpailija saa osallistua kolmeen viestiin, mutta vain yhdessä sarjassa. Kilpailija voi osallistua syntymävuottaan ylempään sarjaan. Ainakin yksi joukkueen jäsenistä on oltava ko. ikäryhmään kuuluva.
- Ilmoitt. 6.6 mennessä: www.kilpailukalenteri.fi tai tarja.leinonen@paltamo.fi
 Osanottom. 12 €/joukkue/laji (jälki-ilm. 24 €) tiilille F119 5324 0940 0326 40
 Tiedustelut Tarja Leinonen p. 040-7035117 tai Jukka Juutinen p. 040-7693672
 Järj Paltamon Urheilijat
- To 9.6 **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Vaala
 Paikka Vaalan Urheilukenttä klo 17.00-20.00
 Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
 Järjestäjä Vaalan Karhut
- To 9.6. **Avoim aluekilpailu, hyppyjen lajipäivä**
 Paikka Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukenttä, klo 18.00
 Sarjat/lajit T/P10 - N/M: korkeus, seiväs, pituus ja 3-loikka.
 T/P9-11: korkeus ja pituus.
 Ilmoitt. 7.6. mennessä www.kilpailukalenteri.fi.
 Ilm. maksu N/M17-N/M -sarjoissa 10 €/kilpailija/laji, T/P9-15 -sarjoissa 7 €/kilpailija/laji
 tiilille F183 5760 0340 0550 36, 7.6. mennessä. Tämän jälkeen 20/14 €.
 Tiedustelut Karri Hentilä, p. 040 5343049
 Järjestäjä Kajaanin Kipinä
- La 11.6. **Aikuisurheilijoiden SM-viestit**, Tampere
- Pe 10.-su 12.6. **Youth Athletics Games**, Espoo
- La 11.- su 12.6. **SWE-FIN-EST moniottelu-mo**, Huddinge, SWE
- La 11.- su 12.6. **PM- moniottelut M/N22, 19, 17**, Huddinge, SWE
- Su 12.6. **SM-maantiekävelyt**, Turku
- Su 12.6. **Tähtikisat**, Raasepori
- Ma 13.6 **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Kuhmo
 Paikka Urheilukeskus klo 17.00-20.00
 Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
 Järjestäjä Kuhmon Kiva
- Ma 13.6. **Rastin ratajuoksut 2**
 Paikka Suomussalmi. Ruukinkangas klo 17.30
 Sarjat/lajit M: 800 m, N: 800 m, pituus, P14/15, T15: 2000 m, T14: 100 m, 2000 m, pituus,
 P13: 100 m, pituus, T13:100 m, 300 m, pituus, P12: 60 m, 1000 m, pituus,
 T12: 60 m, 300 m, 1000 m, pituus, P/T10/11: 60 m, 1000 m, pituus, P/T9:
 60 m, 300 m, P/T9-10: 600 m
 Ilmoitt. 14.6. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai juntunenismo@gmail.com
 Ilm. maksu 5 €/laji/kilpailija tiilille F155 5442 0950 1377 81
 Tiedust. Ismo Juntunen, p. 044 0809010
 Järjestäjä Suomussalmen Rasti
- Ti 14.6 **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Sotkamo
 Paikka Hiukan Urheilukenttä klo 17.00-20.00
 Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
 Järjestäjä Sotkamon Jymy
- Ti 14.6. **Nuorten Eliittikisat**, Nurmijärvi

- Ke 15.6. **Vattenfall Seuracup, 1. osakilpailu (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailua)**
 Paikka: Paltamo, Tervalammen urheilukeskus, klo 18.00
 Sarjat/lajit T/P11: 60 m, 1000 m, pituus, kiekko, 4x50 m
 T/P13: 60 m, 1000 m, korkeus, keihäs, 4x100 m
 T/P15: 100 m, 2000 m, seiväs, kuula, 4x100 m
 N/M17: 200 m, 3-loikka, kuula.
- Ilmoitt. 12.6. mennessä. www.kilpailukalenteri.fi tai tarja.leinonen@paltamo.fi
 Kilpailuissa noudatetaan yleisurheilun/lasten yleisurheilun sääntöjä
 Urheilijalla tulee olla voimassa oleva yleisurheilulisenssi.
 Urheilija voi osallistua omaan sarjaansa, tai ylempään ikäsarjan kisaan. Kuitenkin vain yhden ikäluokan sarjaan samassa kisassa (myös viesti). Urheilijalla on osallistumisoikeus yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja yhteen viestiin sekä kesäkuussa että heinä-elokuussa. Jokaisessa sarjassa osallistuja voi olla tyttö tai poika. Kävelyn osanottaja voi osallistua yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja viestin kävelyn lisäksi. Kenttälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta. Seuralla ei ole osallistumisrajoituksia. Seurasta voi osallistua useampi kilpailija ja viestijoukkue samaan lajiin. Kesäkuun kilpailussa pitkät viestit ovat sekaviestejä, joissa 1. ja 3. osuuden juoksee poika ja 2. ja 4. osuuden tyttö.
 7 € / kilpailija / laji tilille F119 5324 0940 0326 40. Jälki-ilmoittautuminen 14 €.
 Tiedustelut Tarja Leinonen, p. 040 7035117 tai Jukka Juutinen p. 040 7693672
 Järjestäjä Paltamon Urheilijat
- To 16.6. **Avoimet aluekilpailut**
 Paikka Vimpelinlaakson urheilukeskus, klo 18.00,
 Sarjat ja lajit M/N-M/N17, P/T 15: 400 m, seiväs, pituus, kiekko, P/T13: 300 m
 Ilmoitt. 14.6. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai jälki-ilm. kilpailupaikalla 17.30
 Ilm. maksut 10 € / laji 14.6. mennessä, (14.6. jälkeen 20 € / laji) tilille
 F183 5760 0340 0550 36
- Tiedustelut Karri Hentilä, p. 040 5343049
 Järjest. Kajaanin Kipinä
- La 18.6. **Nuorten Eliittikisat, Janakkala**
- Su 19.6. **Eliittikisat, Lapinlahti**
- Ti 21.6. **Aluemestaruusviestit**
 Paikka Raahe klo 18.30
 Lajit/sarjat M: 4 x 100 m, 4 x 400 m ja 4 x 1500 m
 M19: 4 x 100 m, 4 x 400 m, 3 x 800 m ja 4 x 100 m aj
 M17: 4 x 100 m, 4 x 300 m, 3 x 800 m ja 4 x 100 m aj
 N: 4 x 100 m, 4 x 400 m ja 4 x 800 m
 N19: 4 x 100 m, 4 x 400 m, 3 x 800 m ja 4 x 100 m aj
 N17: 4 x 100 m, 4 x 300 m, 3 x 800 m ja 4 x 100 m aj
- PP:n sisüviestit P15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m aj
 T15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m aj
 P13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m aj
 T13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m aj
 P11: 4 x 50m, 4 x 600m
 T11: 4 x 50m, 4 x 600m
 P9: 4 x 400m
 T9: 4 x 400m, 8 x 40m
- Ilmoitt. 17.6. mennessä
 Ilm. maksu 15 €/laji, jälki-ilm. 20 €/laji
 Osanotto-oikeus useampaan viestiin eri sarjassa, mutta ei samalla matkalla.
 Kilpailija saa osallistua vanhempaan ikäryhmään, mutta ainakin yksi joukkueen jäsenistä on oltava ko. sarjaan kuuluva.
 Tiedust. Minna Kortessalo, minna.kortessalo@raahenvesa.fi, puhelin: 045 6782729
 Järj. Raahen Vesa

- Ti 21.6. **Ok. Maakunnan lasten kisailut (aluekilpailu)**
 Paikka/aika Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus klo 18.00
 Lajit/sarjat P/T7: 40 m, pallonheitto, P/T9: 40 m, kuula, P/T11: 60 m, kuula,
 P/T13: 60 m, kuula, P/T15: 100 m, kuula
 Ilmoitt. 19.6. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai klo 16.30-17.30 kentällä
 Ilm. maksu Ei ole
 Huom! Kilpailut ovat tilastokelpoiset niille, joilla on lisenssi
 Tiedust. Karri Hentilä, p. 040 5343049
 Järjest. Kajaanin Kipinä/Osuuskauppa Maakunta
- Ke 22.6. **Tähtikisat**, Jyväskylä
- La 25.6. **Eliittikisat**, Kuortane
- Su 26.6. **Tähtikisat**, Saarijärvi
- Ma 27.6. **Nuorten Eliittikisat**, Vaasa
- Ma 27.6. **Kainuun kisat (av aluekilp./kans.)**, Kajaani
 Paikka Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus, klo 18.00
 Sarjat ja lajit M: 100m, 3000m, korkeus, pituus, kuula, moukari, 4 x 100m
 N: 100m, 3000m, korkeus, pituus, keihäs, 4 x 100m
 M19: 100m, 4 x 100m
 N19: 100m, keihäs, 4 x 100m
 M17: 100m, pituus, kuula, 4 x 100m
 N17: 100m, 100m aj, 3-loikka, 4 x 100m
 P15: 100m, 2000m, 3-loikka, kuula, 4 x 100m
 T15: 100m, 800m, 300m aj, korkeus, 3-loikka, keihäs, 4 x 100m
 P13: 60m, 1000m
 T13: 60m, 1000m
 Ilmoitt. 22.6. mennessä www.kilpailukalenteri.fi,
 Ilm. maksut 10 € / laji 22.6. mennessä, 22.6. jälkeen maksettuna 20 € / laji tilille
 FI83 5760 0340 0550 36
 Tiedustelut Karri Hentilä, karri.hentila@papas.fi, puh. 040 5343049,
 Tulospalvelu Tero Viiru, tero.viiru@kolumbus.fi, puh. 040 5014387
 Järjest. Kajaanin Kipinä, Kuhmon Kiva, Sotkamon Jymy
- Ke 29.6. **Paavo Nurmi Games**, Turku
- To 30.6.-
 su 3.7. **Lajikarnevaalit** (heitot)

HEINÄKUU

- Pe 1.- su 3.7. **Veteraanien PM-kisat**, Odense, DEN
- La 2.7. **Paavo Nurmi Marathon**, Turku
- La 2.- su 3.7. **SM-Viestit**, Helsinki
- Ma 4.7. **Kivakisat**
 Paikka Kuhmo, urheilukenttä klo 18.00
 Lajit 600 m, pituus, kolmiloikka
 Sarjat Tarpeen mukaan
 Ilmoitt. Kilpailupaikalla 17.30 mennessä
 Ilm. maksu kilpailupaikalla
 Tiedustelut Eero Väisänen 041 4444713
 Järj. Kuhmon Kiva

Ti 5.7. **Kainuun piirin sisumoniottelut 1 (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailuu)**
Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus klo 18.00
Paikka T9 ja P9: 3-ottelu (40 m, pituus, kuula (2 kg),
Lajit/sarjat T10 ja P10: 3-ottelu (60 m, pituus, kuula T 2,0 kg, P 2,5 kg);
T11 ja P11: 3-ottelu (60 m, pituus, kuula T 2,0 kg, P 2,5 kg);
T12: 4-ottelu (60 m aj (76,2), pituus, kuula 2,5 kg, 800 m);
T13: 4-ottelu (60 m aj (76,2), pituus, kuula 2,5 kg, 800 m);
P12: 4-ottelu (60 m aj (76,2), korkeus, kuula 3,0 kg, 800 m);
P13: 4-ottelu (60 m aj (76,2), korkeus, kuula 3,0 kg, 800 m);
T14: 5-ottelu (80 m aj (76,2), pituus, keihäs 400 g, korkeus, 800 m)
T15: 5-ottelu (80 m aj (76,2), pituus, keihäs 400 g, korkeus, 800 m).
P14: 5-ottelu (100 m aj (84,0), pituus, keihäs (600 g), seiväs, 1000 m).
P15: 5-ottelu (100 m aj (84,0), pituus, keihäs (600 g), seiväs, 1000 m).
Ilmoitt. 3.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai karri.hentila@papas.fi
Ilmoita kilpailijan nimi, syntymävuosi, seura ja sarja
Os.maksu: 7 €/os./laji maksettava 3.7. mennessä tilille FI83 5760 0340 0550 36
Jälki-ilmoittautumiset ja 3.7. jälkeen maksettuna 14 €
Tiedust. Karri Hentilä, p. 040 5343049
Järj. Kajaanin Kipinä

Ke 6.7 **Hippo Yleisurheilukarnevaali**, Puolanka
Paikka Urheilukenttä klo 11.00-14.00
Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
Järjestäjä Puolangan Ryhti

Ke 6.-su 10.7. **EM-kisat**, Amsterdam, NED

To 7.-su 10.7. **Lajikarnevaalit** (muut lajit kuin heitot)

Ma 4.7 **Kivakisat**
Paikka Kuhmo, urheilukenttä klo 18.00
Lajit kiekko, moukari
Sarjat Tarpeen mukaan
Ilmoitt. Kilpailupaikalla 17.30 mennessä
Ilm. maksu kilpailupaikalla
Tiedustelut Eero Väisänen 041 4444713
Järj. Kuhmon Kiva

Ti 12.07. **PSM-kisat (aluemestaruuskilp.) 1. osa M/N**
Paikka Oulu, Raatin kenttä, klo 18.00 alkaen
Lajit M: 100 m, 400 m, 1500 m, 110 m aj, 3000 m ej, korkeus, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs
N: 100 m, 400 m, 1500 m, 100 m aj, 3000m ej, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs
Ilmoitt. 9.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Tiedust. Harri Heikkilä, harri.heikkila@oulunpyrinto.fi, puhelin: 044 7812810
Ilm. maksu 10 € / laji, jälki-ilmoittautuminen 20 € / laji, tilille FI60 4600 0010 6138 63
Järj. Oulun Pyrintö

Ti 12.7. **Ok. Maakunnan lasten kisailut (aluekilpailu)**
Paikka/aika Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus klo 18.00
Lajit/sarjat P/T7: 40 m aj, pituus, P/T9: 40 m aj, pituus, P/T11: 60 m aj, pituus, P/T13: 60 m aj, pituus, P15: 100 m aj, pituus, T15: 80 aj, pituus.
Ilmoitt. 10.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai klo 16.30-17.30 kentällä
Ilm. maksu Ei ole
Huom! Kilpailut ovat tilastokelpoiset niille, joilla on lisenssi.
Tiedust. Karri Hentilä, p. 040 5343049
Järjest. Kajaanin Kipinä/Osuuskauppa Maakunta

To 14.7. **Eliittikisat**, Lahti

La 16.7. **Tähtikisat**, Virrat

La 16.7. **PSM-kisat (aluenmestaruuskilp.) 2. osa M/N ja Pohjan Koitokset**

Paikka Rovaniemi, klo 13:00 alkaen:

Lajit/sarjat

M: 200m, 800m, 5000m, 400m aj, pituus, kuula, moukari

N: 200m, 800m, 5000m, 400m aj, korkeus, pituus, kuula, moukari

M17: 200m, 800m, 400m aj, pituus, kuula, moukari

N17: 200m, 800m, 400m aj, korkeus, kuula, moukari

P15: 200m, 800m, 300m aj, pituus, kuula, moukari

T15: 200m, 800m, 300m aj, pituus, kuula, moukari

P13: 200m, 1000m, 60m aj, pituus, kiekko

T13: 200m, 1000m, 60m aj, korkeus, kiekko

P11: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs

T11: 1000m, 60m aj, pituus, keihäs

P9: 1000m, 40m aj, pituus, keihäs

T9: 1000m, 40m aj, pituus, keihäs

Ilmoitt.

13.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi

Ilm. maksu

10 €/kilp/laji, alle 15 v. 7 €, jälki-ilm. 20 € tilille FI233930053173076

Tiedustelut

Eemeli Kaartinen, p. 040 8652366, www.pohjankoitto.fi

Järjestäjä

Pohjan Koitto

Ti 19.7. **Ok. Maakunnan lasten kisailut (aluekilpailu)**

Paikka/aika

Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus klo 18.00

Lajit/sarjat

P/T7: 150 m, keihäs, P/T9: 150 m, keihäs, P/T11: 200 m aj, keihäs,

P/T13: 200 m, keihäs, P/T15: 200 m, keihäs

Ilmoitt.

17.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai klo 16.30-17.30 kentällä

Ilm. maksu

Ei ole

Huom!

Kilpailut ovat tilastokelpoiset niille, joilla on lisenssi.

Tiedust.

Karri Hentilä, p. 040 5343049

Järjest.

Kajaanin Kipinä/Osuuskauppa Maakunta

Ti 19.-

su 24.7.

Nuorten MM-kilpailut M/N19, Bydgoszcz, POL

Ke 20.7.

Avoimet aluekilpailut

Aika

klo 18.00.

Paikka

Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus

Sarjat/lajit

M/N17-M/N, P/T15: 100 m, 300 m aj/400 m aj, pituus, korkeus, kuula

Ilmoitt.

18.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai jälki-ilm. kilpailupaikalla klo 17.30.

Ilm. maksu

Tiilille FI83 5760 0340 0550 36, 18.7. mennessä 10 €/kilpailija/laji,

(18.7. jälkeen 20 €).

Tiedustelut

Karri Hentilä, p. 040 5343049

Järjestäjä

Kajaanin Kipinä

Ke 20.7

Avoimet aluekilpailut

Paikka

Suomussalmi Ruukinkangas, klo 18.00

Sarjat/lajit

M/N-M/N17: 800 m, 3-loikka, kiekko /P/T15-9: 600 m, 3-loikka, kiekko

Ilmoitt.

18.7 mennessä www.kilpailukalenteri.fi

Ilm. maksu

8 €/laji (alle 15 v. 7 €), jälki-ilm. 10 €/laji

Tiedust

Otto Huotari p. 0400 879857, ottohuotari7@gmail.com,

Järj.

Suomussalmen Vastus

To 21.7

Hippo Yleisurheilukarnevaali, Ristijärvi

Paikka

Keskuskoulun Urheilukenttä klo 17.00-20.00

Ilmoitt.

Ei tarvitse ilmoittautua

Järjestäjä

Ristijärven Pyry

To 21.-

su 24.7

Kalevan kisat, Oulu

- Ma 25.7. Vattenfall seuracup 2.osakilpailu (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailua)**
 Kuhmo Urheilukeskus, klo 18.00
 Paikka: T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula, 4 x 600 m (2T/2P), 1000 m kävely
 Sarjat/lajit T/P13: 60 m aj, 200 m, pituus, kuula, 4 x 600 m (2T/2P), 1000 m kävely
 T/P15: /80100 m aj, 300 m, 3-loikka, moukari, 4 x 800 m (2T/2P), 1000 m kävely
 N/M17: 800 m, keihäs, seiväs?
 Ilmoitt. 24.7. mennessä: www.kilpailukalenteri.fi
 Ilm. maksu 7 €/kilpailija/laji ja 12 €/viestijoukkue peritään jälkikäteen.
 Kilpailuissa noudatetaan yleisurheilun/lasten yleisurheilun sääntöjä
 Urheilijalla tulee olla voimassa oleva yleisurheilulisenssi.
 Urheilija voi osallistua omaan sarjaansa, tai ylempään ikäsarjan kisaan. Kuitenkin vain yhden ikäluokan sarjaan samassa kisassa (myös viesti). Urheilijalla on osallistumisoikeus yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja yhteen viestiin sekä kesäkuussa että heinä-elokuussa. 1000 m kilpikävely suoritetaan kaikissa sarjoissa yhtä aikaa. Jokaisessa sarjassa osallistuja voi olla tyttö tai poika. Kävelyn osanottaja voi osallistua yhteen henkilökohtaiseen lajiin ja viestiin kävelyn lisäksi.
 Kentälajeissa jokaisella kilpailijalla on neljä suoritusta. Seuralla ei ole osallistumisrajoituksia. Seurasta voi osallistua useampi kilpailija ja viestijoukkue samaan lajiin.
- Tiedust. Eero Väisänen, p. 041 4444713**
 Järj Kuhmon Kiva
- Ke 27.7. Hippo Yleisurheilukarnevaali, Paltamo**
 Paikka Tervalammen Urheilukeskus klo 17.00-20.00
 Ilmoitt. Ei tarvitse ilmoittautua
 Järjestäjä Paltamon Urheilijat
- Ke 27.7. Avoimet aluekilpailut**
 Aika klo 18.00.
 Paikka Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus
 Sarjat/lajit M/N17-M/N, P/T15: 200 m, 80 m aj/100 m aj/110 m aj, 3-loikka, keihäs, moukari
 Ilmoitt. 25.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai jälki-ilm. kilpailupaikalla klo 17.30.
 Ilm. maksu Tilille FI83 5760 0340 0550 36, 25.7. mennessä 10 €/kilpailija/laji, (25.7. jälkeen 20 €).
 Tiedustelut Karri Hentilä, p. 040 5343049
 Järjestäjä Kajaanin Kipinä
- To 28.7. Tähtikisat, Orimattila**
- La 30.7. Eliittikisat, Joensuu**
- La 30.-su 31.7. Kainuun piirin sisuhipentuma (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailua)**
 La 30.7. klo 11.00 ja su 31.7. klo 11.00
 Paikka Paltamo, Tervalammen urheilukeskus
 Lajit/sarjat La 30.7. klo 11.00
 P9: miniottelu 1: 40 m ja 1000 m tai 2: 40 m ja korkeus tai 3: 1000 m ja korkeus,
 P10 ja P11: 60 m, 1000 m, korkeus, 3-loikka, kiekko (600 g), moukari (2,5 kg),
 P12 ja P13: 60 m, 200 m aj, 1000 m, korkeus, 3-loikka, kuula (3 kg), keihäs (400 g),
 P14 ja P15: 100 m, 800 m, 300 m aj, 1500 m ej, korkeus, 3-loikka, kuula (4 kg),
 keihäs (600 g), 3000 m kävely
 T9: miniottelu 1: 40 m ja 1000 m tai 2: 40 m ja korkeus tai 3: 1000 m ja korkeus,
 T10 ja T11: 60 m, 1000 m, seiväs, pituus, kuula (2 kg), kiekko (600 g)
 T12 ja T13: 60 m, 200 m aj, 1000 m, seiväs, pituus, kiekko (600 g), moukari (2,5 kg),
 T14 ja T15: 100 m, 800 m, 300 m aj, 1500 m ej, seiväs, pituus, kiekko (750 g),
 moukari (3 kg), 3000 m kävely
 Su 31.7. klo 11.00
 P9: miniottelu 4: kuula (2,0 kg) ja keihäs (400 g) tai 5: kuula ja pituus tai 6: pituus,
 keihäs, 600 m kävely

P10 ja P11: 60 m aj, seiväs, pituus, kuula (2,5 kg), keihäs (400 g), 1000 m kävely
 P12 ja P13: 200 m, 60 m aj, seiväs, pituus, kiekko (750 g), moukari (3 kg),
 2000 m kävely
 P14 ja P15: 300 m, 2000 m, 100 m aj, seiväs, pituus, kiekko (1 kg), moukari (4 kg)
 T9: miniottelu 4: kuula (2,0 kg) ja keihäs (400 g) tai 5: kuula ja pituus tai 6: pituus,
 keihäs (400 g), 600 m kävely
 T10 ja T11: 60 m aj, korkeus, 3-loikka, moukari (2,5 kg), keihäs (400 g),
 1000 m kävely
 T12 ja T13: 200 m, 60 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula (2,5 kg), keihäs (400 g),
 2000 m kävely
 T14 ja T15: 300 m, 2000 m, 80 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula (3 kg), keihäs (400 g)
 Osanotto-oikeus yhteensä (4) laji/urheilija, miniottelut 2 ottelua/päivä. Huom!
 miniottelussa ei osallistuta yksittäisiin lajeihin. Myös lajitulokset tulosluetteloon.
 27.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai tarja.leinonen@paltamo.fi
 7 e/laji/kilpailija, (jälki-ilm. 14 e/laji/kilpailija) tilille F119 5324 0940 0326 40
 Tarja Leinonen, p. 040 7035117 tai Jukka Juutinen p. 040 7693672
 Paltamon Urheilijat

Ilmoitt.

Ilm. maksu

Tiedustelut

Järj.

ELOKUU

Ma 1.8. **Nuorten Eliittikisat**, Hyvinkää

Ke 3.8 **Avoimet aluekilpailut**

Paikka Suomussalmi Ruukinkangas, klo 18.00

Sarjat/lajit

M-M17:110 m aj, pituus, kuula, N-N17, P15-14:100 m aj, pituus, kuula, /P/T15-14:
 80 m aj, pituus, kuula, P/T13-9: 60 m aj, pituus, kuula

Ilmoitt.

1.8. mennessä www.kilpailukalenteri.fi

Ilm. maksu

8 €/laji (alle 15 v. 7 €), jälki-ilm. 10 €/laji

Tiedust.

Otto Huotari p. 0400 879857, ottuhuotari7@gmail.com,

Järj.

Suomussalmen Vastus

Ti 2.8.

Ok. Maakunnan lasten kisailut (aluekilpailu)

Paikka/aika

Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus klo 18.00

Lajit/sarjat

P/T7: 400 m, korkeus, P/T9: 400 m, korkeus, P/T11: 800 m, korkeus,
 P/T13: 800 m, korkeus, P/T15: 800 m, korkeus.

Ilmoitt.

31.7. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai klo 16.30-17.30 kentällä

Ilm. maksu

Ei ole

Huom!

Kilpailut ovat tilastokelpoiset niille, joilla on lisenssi.

Tiedust.

Karri Hentilä, p. 040 5343049

Järjest.

Kajaanin Kipinä/Osuuskauppa Maakunta

Pe 5.- su 7.8. **SM-kisat M/N22, 19**, Lappeenranta

Pe 5.- su 7.8. **Aikuisurheilijoiden SM-kilpailut**, Iisalmi

Ke 10. -

Nuorten PSM/aluemestaruuskilpailut

to 11.8.

(N/M17/19)

Paikka

Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukenttä

Sarjat/lajit

Ke 10.8. klo 18.00

N17: 100 m, 400 m, 1500 m, 400 m aj (76,2), seiväs, 3-loikka, kiekko (1,0 kg),
 keihäs (500 g)

M17: 100 m, 400 m, 1500 m, 400 m aj (84 cm), seiväs, 3-loikka, kiekko (1,5 kg),
 keihäs (700 g)

N19: 100 m, 400 m, 1500 m, 400 m aj (76,2), seiväs, 3-loikka, kiekko (1,0 kg),
 keihäs (600 g)

M19: 100 m, 400 m, 1500 m, 400 m aj (91,4), seiväs, 3-loikka, kiekko (1,75 kg),
 keihäs (800 g);

to 11.8. klo 18.00

N17: 200 m, 800m, 100 m aj (76,2), 2000 m ej (76,2), korkeus, pituus, kuula (3,0 kg), moukari (4,0 kg);

M17: 200 m, 800 m, 110 m aj (91,4), 2000 m ej 91,4), korkeus, pituus, kuula (5,0 kg), moukari (5,0 kg);

N19: 200 m, 800 m, 100 m aj (84,0), 3000 m ej (76,2), korkeus, pituus, kuula (4,0 kg), moukari (4,0 kg);

M19: 200 m, 800 m, 110 m aj (100), 3000 m ej (91,4), korkeus, pituus, kuula (6,0 kg), moukari (6,0 kg).

Ilmoitt.

4.8. mennessä: www.kilpailukalenteri.fi, tai: kajaanin.kipina@kajaani.net

Ilm. maksu

10 €/laji/kilpailija, (jälki-ilm.20 €/laji/kilp.) maksettava 4.8. mennessä Kipinän tilille FI83 5760 0340 0550 36. 4.8. jälkeen 20 €/laji/kilp.

Tiedust.

Tero Viiru, puh. 040 501 4387, Eero Väyrynen, puh.050 3533647.

Os.-oikeus

Yhteensä enintään kuuteen (6) lajiin.

Järj.

Kajaanin Kipinä

Pe 12.- su 21.8. **Olympiakisat (yleisurheilu)**, Rio de Janeiro

La 13.-
su 14.8

PM-nelimaottelu + Ch's M/N19, Reykjavik, ISL

La 13.8.

Helsinki City maraton, Helsinki

La 13.8.

Tähtikisat, Kauhajoki

La 13.8.

Pohjois-Savon ja Kainuun Kehitysvammaisten Tukipiirien urheilukisat, Kajaani

Ma 15.8

Kivakisat

Paikka

Kuhmo Urheilukenttä klo 18.00

Lajit

40 m, 60 m, 100 m, kiekko

Sarjat

tarpeen mukaan

Ilmoitt.

Kilpailupaikalla klo 17.30

Ilm.maksu

Kilpailupaikalla

Tiedustelut

Eero Väisänen 041 4444713

Järj.

Kuhmon Kiva

Pe 19.-
su 21.8.

SM-kisat M/N17, 16

Vimpelinlaakson Urheilukeskus, Kajaani

19.08. klo 13:00 alkaen:

Sarjat/lajit

M17: 100 m, 400 m, 800m, 3000 m, seiväs, pituus, moukari

N17: 100 m, 400 m, 800 m, 3000 m, pituus, kiekko

M16: 100 m, 400 m, 800 m, 3000 m, seiväs, pituus, moukari

N16: 100 m, 400 m, 800 m, 3000 m, pituus, kiekko

20.08. klo 09:00 alkaen:

M17: 200 m, 110 m aj, 2000 m ej, korkeus, 3-loikka, kiekko, 5000 m kävely

N17: 200 m, 100 m aj, 2000 m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, moukari, 5000 m kävely

M16: 200 m, 110 m aj, 2000 m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, 5000 m kävely

N16: 200 m, 100 m aj, 2000 m ej, korkeus, 3-loikka, kuula, moukari, 5000 m kävely

21.08. klo 09:00 alkaen:

M17: 1500 m, 400 m aj, kuula, keihäs

N17: 1500 m, 400 m aj, seiväs, keihäs

M16: 1500 m, 400 m aj, kuula, keihäs

N16: 1500 m, 400 m aj, seiväs, keihäs

Ilmoitt.

11.8. mennessä www.kilpailukalenteri.fi

Ilm. maksu

15 €/laji tilille: FI08 5760 0320 2359 70

Tiedust

Seppo Viirret, seppo.viirret@kajaani.net, puhelin: 040 7013349,
Eero Väyrynen, eero.vayrynen@kajaani.net, puhelin: 050 3533647

Pe 19.-
su 21.8.

SM-kisat, P/T14-15, Hämeenlinna

- La 20.-
Su 20.8. **Nordic-Baltic U23 Championships M/N22, Espoo**
- Ke 24.8 **Avoimet aluekilpailut**
Paikka Suomussalmi Ruukinkangas, klo 18.00
Sarjat/lajit M-M17, P/T15-14:100 m aj, kiekko, keihäs, P/T13-10: 60 m, kiekko, keihäs, P/T9: 40 m, kiekko, keihäs
Ilmoitt. 1.8. mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilm. maksu 8 €/laji (alle 15 v. 7 €), jälki-ilm. 10 €/laji
Tiedust. Otto Huotari p. 0400 879857, ottohuotari7@gmail.com,
Järj. Suomussalmen Vastus
- Ke 24.-
to 25.8. **Avoimet aikuisurheilijoiden (veteraanipurheilijoiden) Kainuun piirin mestaruuskilpailut**
Paikka Kajaani, klo 18.00
Lajit Ke 24.8. klo 18.00, M30-95 (5 vuoden välein):
200 m, 800 m, 5000 m, 400/300 m aj, 3000/2000 m ej, korkeus, pituus, kuula, moukari,
N30-95: 200 m, 800 m, 800 m, 5000 m, 400/300 m aj, seiväs, pituus, kuula, moukari,
To 25.7. klo 18.00, M: 100 m, 400 m, 1500 m, 10000 m, 110/100/80 m aj, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs,
N: 100 m, 400 m, 1500 m, 10000 m, 100/80 m aj, korkeus, 3-loikka, kiekko, keihäs.
Ilmoitt. www.kilpailukalenteri.fi 23.8. mennessä tai kilpailupaikalla
Os. maksu 10 €/kilp./laji maksettava kilpailupaikalla.
Tiedust. Leena Kallunki, p. 045 2754363
Järj. Kajaanin Urheilijat/Kajaanin Kipinä
- Ke 24.8. **Tähtikisat, Kotka**
- Pe 26.-
su 28.8. **SM-Moniottelut M/N22-19-17, P/T15-14, Joensuu & Kuopio**
- La 27.8. **Eliittikisat, Lappeenranta**
- Ma 29.8 **Kivakisat**
Paikka Kuhmo Urheilukenttä klo 18.00
Lajit Pituus, kolmioloikka
Sarjat Tarpeen mukaan
Ilmoitt. Kilpailupaikalla
Ilm.maksu Kilpailupaikalla
Tiedustelut Eero Väisänen 041 4444713
Järj. Kuhmon Kiva
- Ke 31.8. **Kainuun piirin sisuomoniottelut 2 (Osana Angry Birds Nuorisotoimintakilpailu)**
Paikka Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukenttä, klo 17.30
Lajit/sarjat T9 ja P9: 4-ottelu (40 m, korkeus, keihäs (400 g), 800 m)
T10 ja P10: 4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m)
T11 ja P11: 4-ottelu (60 m aj, korkeus, keihäs, 800 m)
T12: 5-ottelu (60 m aj (76,2), pituus, korkeus, keihäs, 800 m)
T13: 5-ottelu (60 m aj (76,2), pituus, korkeus, keihäs, 800 m)
P12: 5-ottelu (60 m aj (76,2), pituus, keihäs, kiekko, 800 m)
P13: 5-ottelu (60 m aj (76,2), pituus, keihäs, kiekko, 800 m)
Ilmoitt. 29.8. mennessä www.kilpailukalenteri.fi
Ilmoita kilpailijan nimi, syntymävuosi, seura ja sarja
Os.maksu: 7 €/osanottaja maksettava 29.8. mennessä FI83 5760 0340 0550 36
Jälki-ilmoittautumiset 14 €
Tiedust. Karri Hentilä, p. 040 5343049
Järjestäjä Kajaanin Kipinä

SYYSKUU

- La 3.9. **Vattenfall Seuracup finaalit**, Kangasala, Ikaalinen, Valkeakoski, Nokia
- La 3.- su 4.9. **Ruotsi-Suomi mo**, M/N & M/N17, Tampere
- Ke 7.9. **Avoimet aluekilpailut**
Aika klo 17.30.
Paikka Kajaani, Vimpelinlaakson urheilukeskus
Sarjat/lajit M/N17-M/N: 100 m, 800 m, korkeus, pituus, keihäs,
Ilmoitt. 5.9. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai jälki-ilm. kilpailupaikalla klo 17.00.
Ilm. maksu Tiille FI83 5760 0340 0550 36. 5.9. mennessä 10 €/kilpailija/laji (5.9. jälkeen maks. 20 €).
Tiedustelut Karri Hentilä, p. 040 5343049
Järjestäjä Kajaanin Kipinä

To 8.- la 18.9. **Paralympialaiset** (yleisurheilu) Rio de Janeiro, BRA

La 10.-
su 11.9. **KLL:n mestaruuskilpailut**, Kerava

La 13.9.-
su 14.9. **Kainuun piirin moniottelumestaruuskilpailut** M/N, N/M17/19
ja **aluekilpailut** ottelujen yhteydessä ottelulajeissa,
Paikka Kajaani la klo 15.00 ja su klo 12.00
Lajit/ M17/M19 ja M: 10-ottelu
sarjat N17/N19 ja N: 7-ottelu.
Ilmoitt. 10.9. mennessä www.kilpailukalenteri.fi tai kajaanin.kipina@kajaani.net
Ilm. maksu 10 €/kilpailija, maksettava 10.9. mennessä Kipinän tiille
FI83 5760 0340 0550 36 (10.9. jälkeen 20 €/kilp.)
Tiedust. Eero Väyrynen, puh. 050 3533647
Järj. Kajaanin Kipinä

La 17.9. **PM-kävelyt ja kävelymaottelu**, Fredrikstad, NOR

Su 25.9. **SM-maraton**, Lahti

Su 25.9. **Arskan XVIII askellus**,
Paikka Otanmäen Urheilutalo klo 12.00
Sarjat/matkat Miehet yleinen: 12 km, miehet 60-vuotta: 6 km, P15: 6 km,
naiset: 6 km, T15: 6 km, hölkkäsarja: 6 km
Os.maksu 18 € (sis. saunan, mehun ja pullakahvit ja Arskan Askellus T-paidan),
juoksijakortilla alennus 3 €
M, N ja M55 palkitaan 6 parasta/sarja, P15- ja
T15-sarjassa 3 parasta, lisäksi arvontapalkintoja.
Ilmoitt. Kilpailupaikalla klo 11.00
Yhteystiedot Seppo Viirret p. 040 701 3349, Ari Lehto, p. 044 5886511.
Järj. Otanmäen Teräs/Seuraunioni

Lokakuu

Ti 26.10. – **Aikuisurheilijoiden MM-kisat**, Perth, AUS
su 6.11.

MARRASKUU

La 12.11. **PM-maastot**, Kristiansand, NOR

Joulukuu

Su 11.12. **EM-maastot**, Chia, ITA

La 31.12. **Avoin aluekilpailu, Kajaanin Uudenvuodenjuoksu**

Paikka Kajaani, Teppanan koulu, Eliaksentie 4, Kajaani, klo 18.00

Sarjat M/M 5,1 km ja M/N 10,2 km

Ilm. Kilpailupaikalla klo 17.00 alkaen

Os. maksu 10 €/kilpailija kilpailupaikalla

Tiedustelut Leena Kallunki 045 275 4363 tai Kalevi Keränen, puh. 044 3637881

Järj. Kajaanin Urheilijat

KAINUUN YLEISURHEILU RY:N JÄSENSEURAT 2016

Seura	Yhdysenkilö Osoite E-mail	Matkapuhelin
KAJAANIN KIPINÄ	VÄYRYNEN EERO Piitie 10 87250 KAJAANI eero.vayrynen@kajaani.net Toimisto: Kainuunkatu 7A 87100 KAJAANI kajaanin.kipina@kajaani.net	050 3533647
KAJAANIN URHEILIJAT	KALLUNKI LEENA Lukkarinpolku 3 B 87200 KAJAANI leena.kallunki@kajaani.net	045 2754363
KUHMON KIVA	VÄISÄNEN EERO Lakkatie 17 B 88900 KUHMO eero.vaisanen65@gmail.com	041 444 4713.
OTANMÄEN TERÄS	VIIRRET SEPPO Kairaaajantie 4 E 88200 OTANMÄKI seppo.viirret@kajaani.net	040 701 3349
PALTAMON URHEILIJAT	JUUTINEN JUKKA Kentäntie 11 88300 PALTAMO jukka.juutinen007@gmail.com	040 769 3672
PUOLANGAN RYHTI	KÖNGÄS MARTTI Paltamontie 39 A 89200 PUOLANKA martti.kongas@gmail.com	050 572 0152
RISTIJÄRVEN PYRY	ALA-HIIRO MIKA Saukonkehä 4 88400 RISTIJÄRVI mika.alahiiro@gmail.com	044 971 1966
SOTKAMON JYMY	KAIPAINEN MARITA Kontiomäentie 93 b 88530 PAAKKI marita.kaipainen@windowslive.com	050 570 7778
SUOMUSSALMEN RASTI	JUNTUNEN ISMO Lenkkitie 15 89600 SUOMUSSALMI juntunen.ismo@gmail.com	044 080 9010
SUOMUSSALMEN VASTUS	HUOTARI OTTO Ahventie 6 89605 SILKARANTA otto.huotari7@gmail.com	0400-879857

KAINUUN YLEISURHEILU RY

HALLITUS 2014

Nimi E-mail	Lähiosoite Postitoimipaikka	Matkapuhelin
KARJALAINEN TUOMAS puheenjohtaja tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi	Kisatie 28 87250 KAJAANI	044 532 5919
JUNTUNEN ISMO juntunen.ismo@gmail.com	Lenkkitie 15 89600 SUOMUSSALMI	044 080 9010
KEMPPAINEN TEUVO kilpailutoimikunta teuvo.kemppainen@gmail.com	Lenkkitie 7 87250 KAJAANI	050-327 4336
MÄÄRÄNEN VIENO sihteeri, tiedotus vieno.maaranen@gmail.com	Mäkikatu 14 87500 KAJAANI	040-7577 589
VIIRRET SEPPO talous, kunniakierros seppo.viirret@kajaani.net	Kairaajantie 4 E 88200 OTANMÄKI	040 701 3349
VÄYRYNEN EERO varapj., kilpailutoimikunta eero.vayrynen@kajaani.net	Piitie 10 87250 KAJAANI	050-353 3647
MUITA OSOITTEITA KAINUUN LIIKUNTA toimisto@kainuunliikunta.fi	Kisatie 28 87250 KAJAANI	08-632 590

Suomen Urheiluliitto ry
Finlands Fri-idrottsförbund
Finnish Athletics Federation

Radiokatu 20, 8. krs
00240 Helsinki
09-348 121, SLU:n keskus
etunimi.sukunimi@sul.fi, www.sul.fi

Kansainväliset organisaatiot
Kansainvälinen Yleisurheiluliitto, International Association of Athletics Federations, IAAF
www.iaaf.org
Euroopan Yleisurheiluliitto, European Athletic Association, EAA
www.european-athletics.org

KAINUUN PIIRIN YLEISURHEILUN ENNÄTYKSET 30.4.2016

MIEHET

100 m	10,54	Jari Haverinen	KajKi	1994
200 m	21,46	Matti Rusanen	KuKi	1980
400 m	46,65	Matti Rusanen	KuKi	1983
800 m	1.49,38	Esko Huttu	SuomVa	1983
1000 m	2.23,5	Jouko Niskanen	SoJy	1978
1500 m	3.41,38	Jouko Niskanen	SoJy	1974
Malli	4.00,4	Jouko Niskanen	SoJy	1974
3000 m	8.07,8	Markku Pulkkinen	SoJy	1973
5000 m	13.58,30	Pauli Härkönen	PaUr	1989
10000 m	29.16,8	Markku Pulkkinen	SoJy	1974
15000 m	48.56,0	Reino Alavuotunki	KajKi	1980
20000 m	1.04.20,0	Reino Alavuotunki	KajKi	1980
25000 m	1.21.59,8	Reino Alavuotunki	SuRa	1974
110 m aj	14,92	Petri Huovinen	KajKi	2001
200 m aj	24,7	Jarmo Korhonen	PaUr	1982
400 m aj	52,22	Jarmo Korhonen	PaUr	1983
3000 m ej	8.34,4	Markku Pulkkinen	SoJy	1974
Korkeus	206	Pertti Siponen	KajKi	1976
	206	Jari Rautiainen	KajKi	1990
Seiväs	540	Perttu Korhonen	SoJy	2013
Pituus	807	Henri Väyrynen	KajKi	2016
3-loikka	15.72	Saku Kostet	KajKi	2001
Kuula	19,10	Seppo Kujala	KajKi	2009
Kiekko	58.98	Matti Kempainen	Hyls	1974
Moukari	57.22	Mikko Karjalainen	KajU	1985
Keihäs	80.10	Jari Hartikainen	KajKi	1998
	81.80	Pekka Muona	SoJy	1977
		(vanha malli ns. liitokeihäs)		
10-ottelu	7077	Jari Moilanen	KajU	1984
	(11,3-703-11.93-192-51,1-16,0-39.24-430-58.44-4.44,8)			
4x100 m	41,80	Kajaanin Kipinä		1993
		(Pasi Huovinen, Juha Koskelo, Juha Mannermaa, Jari Haverinen)		
4x400 m	3.10,69	Kuhmon Kiva		1983
		(Risto Heikkinen, Heikki Rusanen, Pekka Rusanen, Matti Rusanen)		
4x800 m	7.32,8	Sotkamon Jymy		1972
		(Veijo Pulkkinen, Matti Nissinen, Aarno Juntunen, Jouko Niskanen)		
4x1500 m	15.44,0	Sotkamon Jymy		1974
		(Eino Schroderus, Jorma Lamminparras, Markku Pulkkinen, Jouko Niskanen)		
1000 m viesti	2.00,01	Kajaanin Kipinä		1991
		(Tuomo Sutinen, Jari Bergholm, Juha Koskelo, Jari Haverinen)		
Parhaat tulokset:				
Maraton	2.25.08	Eino Schroderus	KajKi	1978
½maraton	1.10.39	Jorma Kuronen	KajKi	1997

NAISET

100 m	11,8	Pirjo Wilmi	SoJy	1971
200 m	24,0	Pirjo Wilmi	SoJy	1971
400 m	54,8	Pirjo Wilmi	SoJy	1968
800 m	2.06,9	Helena Heikkinen	SoJy	1982
1500 m	4.16,54	Helena Heikkinen	SoJy	1983
3000 m	9.08,60	Helena Heikkinen	SoJy	1982
5000 m	17.22,0	Sirpa Klemetti	SoJy	1991

10000 m	35.32,63	Sirpa Klemetti	SoJy	1991
100 m aj	13,26	Elisa Leinonen	KajKi	2013
400 m aj	62,0	Anne Kyllönen	SoJy	1979
3000 m ej	12.34,49	Jonna Juntunen	KajKi	2011
Korkeus	180	Anne Kyllönen	SoJy	1983
Seiväs	279	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
Pituus	640	Anne Kyllönen	SoJy	1983
3-loikka	12.06	Riitta Kärkkäinen	KajKi	1994
Kuula	14.92	Mervi Meriläinen	KajKi	1996
Kiekko	47.86	Sirkka Kauppinen	KajKi	1969
Keihäs	52.56	Mervi Tolonen	SoJy	1982
7-ottelu	5763	Anne Kyllönen	SoJy	1983
		(14,33-180-12.87-25,77-588-36.16-2.13,77)		
4x100 m	49,47	Sotkamon Jymy		1987
		(Anneli Lesonen, Mira Mantsinen, Minna Hankio, Minna Kaipainen)		
4x400 m	3.45,5	Sotkamon Jymy		1980
		(Soili Huotari, Helena Heikkinen, Marja Juntunen, Anne Kyllönen)		
4x800 m	10.29,81	Sotkamon Jymy		1982
		(Johanna Lukkari, Anneli Lesonen, Päivi Heikkinen, Helena Heikkinen)		
Parhaat tulokset:				
½maraton	1.17.52	Maire Kukkonen	SoJy	1993
Maraton	2.45.28	Maire Kukkonen	SoJy	1993
M22				
100m	10,54	Jari Haverinen	KajKi	1994
200 m	21.60	Jari Haverinen	KajKi	1993
400 m	49,06	Jarmo Korhonen	PaUr	1983
800 m	1.52,4	Esko Huttu	SuVa	1980
1500 m	3.55,2	Markku Pulkkinen	SoJy	1972
3000 m	8.26,8	Pekka Mäntymaa	SoJy	1974
5000 m	14.28,6	Pekka Mäntymaa	SoJy	1975
110 m aj	15,38	Tuomas Alakurtti	PaUr	2003
400 m aj	52,22	Jarmo Korhonen	PaUr	1983
2000 m ej	5.52,4	Markku Pulkkinen	SoJy	1972
Korkeus	206	Jari Rautiainen	KajKi	1990
Seiväs	525	Perttu Korhonen	SoJy	2012
Pituus	752	Henri Väyrynen	KajKi	2013
3-loikka	15.72	Saku Kostet	KajKi	2001
Kuula	16,28	Perttu Laakso	PaltUrh	2013
Kiekko	49.46	Pekka Artama	KajKi	1982
Moukari	57.22	Mikko Karjalainen	KajU	1985
Keihäs	74,08	Seppo Hirvonen	KajKi	2003
10-ottelu	6683	Jari Moilanen	KajU	1983
		(11,61-661-12.23-190-53.95-16,51-35.98-400-59.16-444-4.44,36)		
4x100 m	42,39	Kajaanin Kipinä		1994
		(Toni Muranen, Janne Kemppainen, Petri Heikkinen, Tuomo Sutinen)		
4x400 m	3.25,33	Kajaanin Kipinä		1990
		(Pasi Huovinen, Juha Koskelo, Jari Bergholm, Jari Haverinen)		
4x1500 m	16.09,4	Sotkamon Jymy		1972
		(Matti Nissinen, Kauko Keränen, Pekka Mäntymaa, Markku Pulkkinen)		
1000 m viesti	2.00,01	Kajaanin Kipinä		1991
		(Tuomo Sutinen, Jari Bergholm, Juha Koskelo, Jari Haverinen)		

M19					
100 m	10,66	Jari Haverinen	KajKi		1990
200 m	21,68	Jari Haverinen	KajKi		1991
400 m	49,06	Jarmo Korhonen	PaUr		1983
800 m	1.56,75	Nikke Vilmi	SoJy		2004
1500 m	4.00,72	Esa Toppinen	KajKi		1984
3000 m	8.26,88	Mika Männistö	KajKi		1982
110 m aj	14,92	Tuomas Alakurtti	PaUr		2003
300 m aj	38,40	Jarmo Korhonen	PaUr		1982
400 m aj	52,22	Jarmo Korhonen	PaUr		1983
1500 m ej	4.27,73	Toni Tikkanen	KajKi		1999
2000 m ej	6.39,6	Toni Tikkanen	KajKi		2000
Korkeus	203	Jyrki Makkonen	SoJy		1979
Seiväs	515	Henri Väyrynen	KajKi		2009
Pituus	739	Mikko Keränen	SuRa		1999
3-loikka	15.21	Saku Kostet	KajKi		1998
Kuula (6,0)	18.10	Olli-Pekka Siponen	SoJy		2005
Kuula (6,25)	16.09	Pekka Artama	KajKi		1981
Kiekko	53.16	Pekka Artama	KajKi		1981
Moukari (6,25)	62.88	Mikko Karjalainen	KajU		1985
Keihäs	72.95	Seppo Hirvonen	KajKi		2001
	73,44	Pekka Muona	SoJy		1975
		(vanha malli ns. liitokeihäs)			
10-ottelu	6588	Jari Rautiainen	KajKi		1987
		(11,6-671-10.78-197-54,3-16,0-37.12-420-54.50-4.55,2)			
	6681	Jari Moilanen	KajU		1982
		(vanha taulukko ja -keihäsmalli)			
		(11,69-649-12.15-193-54,29-16,74-37.00-420-55.28-4.57,33)			
4x100 m	43,08	Kajaanin Kipinä			1990
		(Pasi Huovinen, Juha Koskelo, Jari Bergholm, Jari Haverinen)			
4x400 m	3.25,33	Kajaanin Kipinä			1990
		(Pasi Huovinen, Juha Koskelo, Jari Bergholm, Jari Haverinen)			
4x800 m	8.13,2	Sotkamon Jymy			1974
		(Simo Hyvönen, Timo Pulkkinen, Raimo Ilkko, Matti Arffman)			
M17					
100 m	10,96	Janne Kemppainen	KajKi		1994
200 m	22,30	Janne Kemppainen	KajKi		1994
300 m	35,92	Jari Haverinen	KajKi		1989
400 m	49,78	Jari Haverinen	KajKi		1989
800 m	1.57,27	Nikke Vilmi	SoJy		2002
1500m	4.07,06	Toni Tikkanen	KajKi		1999
3000 m	8.26,88	Mika Männistö	KajKi		1982
100 m aj	14,14	Tuomas Alakurtti	PaUr		2001
110 m aj	15,35	Henri Väyrynen	KajKi		2008
110 m aj/9,14	16,03	Tuomas Juvonen	KajKi		2015
300 m aj	39,4	Jarmo Korhonen	PaUr		1980
400m aj	55,7	Jarmo Korhonen	PaUr		1981
1500 m ej	4.27,73	Toni Tikkanen	KajKi		1999
Korkeus	196	Jyrki Makkonen	SoJy		1977
Seiväs	490	Henri Väyrynen	KajKi		2008
Pituus	700	Mikko Keränen	SuRa		1997
3-loikka	14.56	Mikko Kovalainen	KuKi		1982
Kuula (5,4)	15.94	Pekka Artama	KajKi		1979
Kuula (5,0)	18.55	Olli-Pekka Siponen	SoJy		2003

Kiekko	51.54	Pekka Artama	KajKi	1979
Moukari (5,0)	63.69	Matti Väisänen	KajKi	2003
Moukari (5,4)	63.28	Mikko Karjalainen	KajU	1983
Keihäs	73.52	Seppo Hirvonen	KajKi	1999
10-ottelu	6802 p	Henri Väyrynen	KajKi	2008
		11,56 +2,0 - 645 +0,2 - 12,91 - 190 - 38,57		
		15,35 +0,2 - 34,92 - 480 - 49,86 - 3.14,90)		
	5270 p	Tuomas Juvonen	KajKi	2015
		(400 m,1500 m, 110 m aj 9,14)		
		12,39 -0,7 - 585 +0,9 - 10,78 - 169 - 55,52		
		16,68 0,0 - 27,52 - 400 - 36,39 - 5,28,62)		
4x100 m	43,8	Kajaanin Kipinä		1988
	44,41	Pasi Huovinen, Juha Koskelo, Jari Bergholm, Jari Haverinen		
4x300 m	2.29,84	Kajaanin Kipinä		2000
		Tapani Karjalainen, Heikki Koskelo, Mikko Törmälehto, Pertti Huovinen		
4x400 m	3.37,16	Kajaanin Kipinä		1997
		Mikko Törmälehto, Martti Turunen Tuomas Karjalainen, Toni Leskinen		
4x800 m	8.27,8	Sotkamon Jymy		1973
		Timo Pulkkinen, Antti Leppävuori, Jouko Lamminparras, Simo Hyvönen		
4x100 m aj	1.04,65	Kajaanin Kipinä		2000
		Pertti Huovinen, Heikki Koskelo, Mikko Törmälehto, Tapani Karjalainen		

N22

100 m	11,8	Pirjo Wilmi	SoJy	1971
200 m	24,0	Pirjo Wilmi	SoJy	1971
400 m	54,8	Pirjo Wilmi	SoJy	1968
800 m	2.06,9	Helena Heikkinen	SoJy	1982
1500 m	4.24,6	Helena Heikkinen	SoJy	1980
3000 m	9.08,60	Helena Heikkinen	SoJy	1982
100 m aj	14,14	Elisa Leinonen	KajKi	2009
400 m aj	62,0	Anne Kyllönen	SoJy	1979
3000 m ej	12.34,49	Jonna Juntunen	KajKi	2011
Korkeus	176	Minna Hankio	SoJy	1984
Seiväs	279	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
Pituus	595	Minna Hankio	SoJy	1984
3-loikka	11.53	Hanna Rusanen	KajKi	1992
Kuula	14.92	Mervi Meriläinen	KajKi	1996
Kiekko	47.44	Liisa Anttalainen	KajKi	1980
Keihäs	52.56	Mervi Tolonen	SoJy	1982
7-ottelu	5460	Anne Kyllönen	SoJy	1981
		(14,30-176-12.94-26,27-562-33.24-2.19,80)		
4x100 m	50,00	Sotkamon Jymy		1979
		Soili Huotari, Marja Juntunen, Helena Heikkinen, Anneli Komulainen		
4x400 m	3.58,7	Sotkamon Jymy		1979
		Soili Huotari, Anneli Komulainen, Helena Heikkinen, Marja Juntunen		
3x800 m	6.59,48	Sotkamon Jymy		1978
		Anne Kyllönen, Liisa Pikkarainen, Helena Heikkinen		

N19

100 m	12,1	Pirjo Wilmi	SoJy	1968
200 m	24,8	Pirjo Wilmi	SoJy	1969
400 m	54,8	Pirjo Wilmi	SoJy	1968
800 m	2.12,4	Helena Heikkinen	SoJy	1978

1500 m	4.28,7	Helena Heikkinen	SoJy	1978
3000 m	9.44,3	Helena Heikkinen	SoJy	1978
100 m aj	14,58	Elisa Leinonen	KajKi	2006
300 m aj	43,75	Minna Kaipainen	SoJy	1987
400 m aj	64,60	Elisa Leinonen	KajKi	2005
3000 m ej	12.34,49	Jonna Juntunen	KajKi	2011
Korkeus	176	Minna Hankio	SoJy	1984
Seiväs	279	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
Pituus	595	Minna Hankio	SoJy	1984
3-loikka	11.53	Hanna Rusanen	KajKi	1992
Kuula	14.92	Mervi Meriläinen	KajKi	1995
Kiekko	43.00	Liisa Anttalainen	KajKi	1978
Keihäs	52.56	Mervi Tolonen	SoJy	1982
7-ottelu	5294	Minna Kaipainen	SoJy	1987
		(14,52/+4,0 - 167 -11.11 – 25,88/3,1-549/+3,5 - 38.54 - 2.19,98)		
4x100 m	49,47	Sotkamon Jymy		1987
		Anneli Lesonen, Mira Mantsinen, Minna Hankio, Minna Kaipainen		
4x400 m	4.00,85	Sotkamon Jymy		1986
		Minna Kaipainen, Anneli Lesonen, Mira Mantsinen, Riitta Kärkkäinen		
3x800 m	7.30,07	Kajaanin Kipinä		1981
		Anne Svensk, Ella Rissanen, Anu Sirviö		
N17				
100 m	12,1	Pirjo Vilmi	SoJy	1968
	12,37	Annika Haverinen	KajKi	2015
200 m	24,8	Pirjo Vilmi	SoJy	1969
300m	40,8	Minna Kaipainen	SoJy	1984
400m	54,8	Pirjo Vilmi	SoJy	1968
800 m	2.17,5	Helena Heikkinen	SoJy	1976
1500 m	4.53,9	Helena Heikkinen	SoJy	1976
3000 m	10.26,0	Pirjo Lehto	KajU	1977
5000 m	19.31,94	Mette Hartonen	SoJy	2013
100 m aj	14,56	Elisa Leinonen	PaUr	2003
300 m aj	46,49	Elisa Leinonen	PaUr	2003
1500 m ej	5.40,50	Katja Lindeman	SoJy	2008
Korkeus	176	Minna Hankio	SoJy	1984
Seiväs	279	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
Pituus	595	Minna Hankio	SoJy	1984
3-loikka	11,53	Hanna Rusanen	KajKi	1992
Kuula(3 kg)	15.76	Mervi Meriläinen	SoJy	1993
Kuula(4 kg)	14.07	Mervi Meriläinen	KajKi	1994
Kiekko	42.48	Liisa Anttalainen	KajKi	1976
Moukari	29,73	Suvi Kempainen	KajKi	2013
Keihäs (600)	45.86	Mervi Tolonen	SoJy	1979
(500)	46,45	Suvi Kempainen	KajKi	2015
7-ottelu	4632	Soili Huotari	SoJy	1981
		(14,93-162-11.71-26,62-540-28.42-2.44,15)		
	4819	Minna Kaipainen	SoJy	1984
		sarja puuttuu!!		
4x100 m	49,82	Kajaanin Kipinä		1992
		Hanna Rusanen, Katja Heikkinen, Hanna Moilanen, Taina Klemetti		
4x300 m	2.50,03	Sotkamon Jymy		1984
		Anneli Lesonen, Minna Hankio, Riitta Kärkkäinen, Minna Kaipainen		
3x800 m	7.30,07	Kajaanin Kipinä		1981
		Anne Svensk, Ella Rissanen, Anu Sirviö		

Kainuun Yleisurheilun sisuennätykset, päivitys 2015 (VH)

P15

100 m	11,20	Tero Kyllönen	SuRa	1994
300 m	36,95	Jari Bergholm	KajKi	1988
800 m	2.07,4	Janne Järventausta	KajKi	1991
1000 m	2.44,9	Tarmo Suni	KajKi	1974
2000 m	5.57,8	Mika Männistö	KajKi	1979
100 m aj	14,00	Nikke Vilmi	SoJy	2000
200 m aj	26,67	Nikke Vilmi	SoJy	2000
3000 m käv	18.01,2	Sami Kempainen	KajKi	2003
Korkeus	181	Henri Väyrynen	KajKi	2006
Seiväs	408	Timo Pulkkinen	SoJy	1978
Pituus	642	Tero Kyllönen	SuRa	1994
	642	Toni Leskinen	KajKi	1995
3-loikka	13.12	Saku Kostet	KajKi	1994
Kuula(4,0)	17.12	Olli-Pekka Siponen	SoJy	2001
Kiekko(1,0)	51.68	Pasi Peiponen	KuKi	1980
Moukari(4,0)	60.80	Matti Väisänen	KajKi	2001
Keihäs(600)	59.82	Jouni Wallin	SoJy	1980

P 14

100 m	11,55	Tero Kyllönen	SuRa	1993
300 m	38,16	Jari Bergholm	KajKi	1987
800 m	2.09,24	Tuomas Immonen	KuKi	1992
1000 m	2.44,9	Tarmo Suni	KajKi	1974
2000 m	5.57,8	Mika Männistö	KajKi	1979
80 m aj	11,64	Nikke Vilmi	SoJy	1999
200 m aj	28,02	Nikke Vilmi	SoJy	1999
300 m aj	49,69	Valto Rautiainen	KajKi	2015
Korkeus	176	Jyrki Pajari	KajU	1976
Seiväs	365	Timo Pulkkinen	SoJy	1977
Pituus	625	Tero Kyllönen	SuRa	1993
3-loikka	12,52	Heikki Riikonen	SoJy	1981
Kuula(4,0)	15,67	Pekka Artama	KajKi	1977
Kiekko(1,0)	51,68	Pasi Peiponen	KuKi	1980
Moukari(4,0)	52,32	Matti Väisänen	KajKi	2000
Keihäs(600)	59,82	Jouni Wallin	SoJy	1980

P 13

60 m	7,9/8,17	Juha-Matti Huotari	SuVa	1997
100 m	12,48	Jari Bergholm	KajKi	1986
200 m	26,46	Mikko Törmälehto	KajKi	1996
300 m	41,32	Jari Bergholm	KajKi	1986
600 m	1.33,30	Kasahun Tegegne	KajKi	2006
800 m	2.12,48	Kasahun Tegegne	KajKi	2006
1000 m	2.53,6	Matti Kärna	KainKÄ	?
1500 m	4.35,16	Kasahun Tegegne	KajKi	2006
2000 m	6.12,09	Kasahun Tegegne	KajKi	2006
60m aj (76,2)	9,42	Juha-Matti Huotari	SuVa	1997
80 m aj	13,10	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1985
	12,7	Mikko Keränen	SuRa	1993
200 m aj	30,9	Tero Kyllönen	SuRa	1992
Korkeus	161	Tuomas Juvonen	PaUr	2012
Seiväs	320	Mika Rautiainen	KajKi	1988
Pituus	561	Mikko Keränen	SuRa	1993

3-loikka	11.19	Toni Leskinen	KajKi	1993
Kuula (3,0)	14.93	Marko Koskelo	KajKi	2003
Kiekko (1kg)	37.74	Tuomas Määttä	PuRy	1994
(750)	26.02	Roope Turunen	SoJy	2015
(0,6kg)	40.06	Marko Koskelo	KajKi	2003
Moukari(3,0)	32.60	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1985
Keihäs(600)	53.24	Tuomas Eskelinen	KajKi	2000

P 12

60 m	8,23	Tero Kyllönen	SuRa	1991
100 m	12,92	Janne Kempainen	SoJy	1989
200 m	27,62	Nikke Vilmi	SoJy	1997
300 m	43,25	Jari Reponen	SoJy	1977
600 m	1.39,7	Nikke Vilmi	SoJy	1997
800 m	2.26,35	Harri Heikkinen	PaUr	1994
1000 m	3.08,5	Nikke Vilmi	SoJy	1997
1500 m	5.00,46	Jani Juntunen	SuomRa	2013
60 m aj (76,2)	10,2	Nikke Vilmi	SoJy	1997
2000 m käv.	15.20,6	Heikki Niemi	PuRy	1994
Korkeus	158	Jyrki Makkonen	SoJy	1973
Seiväs	285	Mika Rautiainen	KajKi	1987
Pituus	516	Jyrki Makkonen	SoJy	1973
3-loikka	10.72	Jyrki Makkonen	SoJy	1973
Kuula	12.87	Mikko Karjalainen	KajU	1979
Kiekko	45.74	Pasi Peiponen	KuKi	1978
Moukari	42.40	Mikko Karjalainen	KajU	1989
Keihäs	48.64	Tuomas Eskelinen	KajKi	1999

P 11

60 m	8,49	Tero Kyllönen	SuRa	1990
150 m	22,52	Nikke Korhonen	SoJy	2006
300 m	45,40	Tero Kyllönen	SuRa	1990
600 m	1.44,92	Nikke Vilmi	SoJy	1996
800 m	2.32,31	Jani Juntunen	SuRa	2012
1000 m	3.20,36	Jani Juntunen	SuRa	2012
60 m aj (76,2)	11,5	Mika Rautiainen	KajKi	1986
	11,5	Ville Kolehmainen	KuKi	1986
60 m aj (60,0)	10,69	Atte Korhonen	SoJy	2008
2000 m käv.	14.03,8	Kimmo Väyrynen	PuRy	1995
Korkeus	146	Harri Heikkinen	KajKi	1980
Seiväs	265	Mika Rautiainen	KajKi	1986
Pituus	471	Saku Kostet	KajKi	1990
3-loikka	9.77	Mika Rautiainen	KajKi	1986
Kuula	12.10	Marko Koskelo	KajKi	2001
Kiekko	30.12	Antti Määttä	PuRy	1989
Moukari	27,18	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1983
Keihäs	42.03	Tuomas Eskelinen	KajKi	1998

P 10

60 m	8,84	Tero Kyllönen	SuRa	1989
150m	22,97	Juho Pekkala	PaUr	2000
200 m	30,23	Tero Kyllönen	SuRa	1989
600 m	1.55,86	Juho Heikkinen	SoJy	1997
800 m	2.46,5	Jiri Juntunen	SuRa	2013
1000 m	3.27,46	Jiri Juntunen	SuRa	2013
60 m aj (76,2)	11,6	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1982
(50.0)	10,6	Miika Leinonen	KajKi	2003
1000 m käv	6.52,5	Kimmo Väyrynen	PuRy	1995
Korkeus	138	Jyrki Makkonen	SoJy	1971
	138	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1982

Seiväs	245	Mika Rautiainen	KajKi	1985
Pituus	457	Keijo Heikkinen	PuRy	1974
3-loikka	9.27	Antti Jormakka	KajKi	1997
Pallonh.	49.20	Heikki Pietikäinen	KajKi	1994
Kuula	9.99	Mikko Karjalainen	KajU	1977
Kiekko	28.10	Marko Koskelo	KajKi	2000
Moukari	16,50	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1982
Keihäs	37.06	Tuomas Eskelinen	KajKi	1997

P 9

40 m	6,64	Aleksi Sorri	KuhmKi	2009
60 m	9,16	Tero Kyllönen	SuRa	1988
150 m	25,02	Atte Korhonen	SotkJy	2006
200 m	33,15	Timo Partanen	KajKi	1987
600 m	2.00,22	Atte Korhonen	SotkJy	2006
800 m	2.57,9	Tarmo Säkkinen	SuRa	1992
	2.58,07	Jiri Juntunen	SuRa	2012
1000 m	3.37,65	Jiri Juntunen	SuRa	2012
60 m aj (76,2)	14,0	Antti Penttinen	KajKi	1991
(50,0)	13,60	Jesse Laukkanen	SotkJy	2004
(60,0)	13,76	Lauri Harju	SotkJy	2010
600 m käv.	4.49,45	Atte Korhonen	SotkJy	2004
1000 m käv.	6.31,4	Kimmo Väyrynen	PuRy	1994
Korkeus	127	Henri Väyrynen	KajKi	2000
Seiväs	200	Henri Väyrynen	KajKi	2000
Pituus	404	Jussi Vikholm	SuomVa	2008
3-loikka	7.90	Juha-Pekka Jormakka	KajKi	1993
Kuula	8.37	Teemu Kyllönen	PuRy	1993
Kiekko	20.10	Marko Koskelo	KajKi	1999
Moukari	12,42	Jussi-Pekka Mattila	KajKi	1981
Keihäs	32.90	Tuomas Eskelinen	KajKi	1996
Pallonheitto	46.72	Heikki Pietikäinen	KajKi	1993

T 15

100 m	12,50	Annika Haverinen	KajKi	2014
200 m	26,39	Annika Haverinen	KajKi	2014
	25,7	Minna Kaipainen	SoJy	1984
300 m	40,8	Minna Kaipainen	SoJy	1984
800 m	2.19,7	Pirjo Lehto	KajU	1976
2000 m	6.53,65	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
80 m aj (76,2)	11,69	Annika Haverinen	KajKi	2014
200 m aj	30,25	Elisa Leinonen	PaltUrh	2002
	29,2	Minna Kaipainen	SoJy	1984
300 m aj	46,21	Mari Heinonen	KajKi	2015
3000 m käv	17.59,36	Milla Niskanen	SoJy	2006
Korkeus	176	Minna Hankio	SoJy	1984
Seiväs	279	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
Pituus	595	Minna Hankio	SoJy	1984
3-loikka	11.25	Hanna Moilanen	KajKi	1991
Kuula	14.69	Mervi Meriläinen	SoJy	1992
Kiekko (1,0)	37.26	Titta Tähtinen	KajKi	1991
Moukari (3,0)	29,73	Suvi Kempainen	KajKi	2013
Keihäs	47.48	Lea Seppälä	KajKi	1981

T 14

100 m	12,60	Annika Haverinen	KajKi	2013
200 m	26,66	Maiju Ylitalo	KajKi	2009
300 m	41,54	Minna Kaipainen	SoJy	1983
800 m	2.19,7	Pirjo Lehto	KajU	1976
2000 m	6.53,65	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006

80 m aj (76,2)	11,98	Annika Haverinen	KajKi	2013
200 m aj	30,2	Elisa Leinonen	PaltU	2001
300 m aj	47,26	Rebekka Nilsson	KajKi	2015
300 m aj	51,38	Emma Karjalainen	KajKi	2013
3000 m käv	17.59,36	Milla Niskanen	SoJy	2006
Korkeus	168	Minna Hankio	SoJy	1983
Seiväs	279	Jatta Pulkkinen	SoJy	2006
Pituus	565	Minna Hankio	SoJy	1983
3-loikka	10.93	Janita Heikkinen	KuhmKi	2007
Kuula	14.28	Mervi Meriläinen	SoJy	1991
Kiekko	37.26	Titta Tähtinen	KajKi	1991
Moukari	23,93	Riitta-Liisa Hutri	PaltU	2008
Keihäs	47.48	Lea Seppälä	KajKi	1981

T 13

60 m	8,30	Annika Haverinen	KajKi	2012
100 m	13,12	Kati Krökki	KajKi	1993
200 m	27,23	Maiju Ylitalo	KajKi	2008
300 m	43,71	Kati Krökki	KajKi	1993
	43,28	Minna Kaipainen	SoJy	1982
600 m	1.46,47	Jatta Pulkkinen	SoJy	2005
800 m	2.25,0	Pirjo Lehto	KajU	1974
1500 m	5.17,90	Jatta Pulkkinen	SoJy	2005
2000 m	7.25,13	Jatta Pulkkinen	SoJy	2005
60 m aj (76,2)	9,84	Mari Heinonen	KajKi	2013
80 m aj (76,2)	13,33	Mirjami Pykäläinen	KajKi	1993
200 m aj	33,39	Mari Heinonen	KajKi	2013
3000 m käv	17.59,36	Milla Niskanen	SoJy	2006
Korkeus	159	Maiju Arffman	KajKi	2006
Seiväs	245	Jatta Pulkkinen	SoJy	2005
Pituus	557	Minna Hankio	SoJy	1982
3-loikka	10.84	Kati Krökki	KajKi	1993
Kuula	11.68	Mervi Meriläinen	SoJy	1990
Kiekko	32.56	Titta Tähtinen	KajKi	1990
Moukari	24,16	Riitta-Liisa Hutri	PaltU	2007
Keihäs	41.98	Mervi Väyrynen	KajKi	1985

T 12

60 m	8,53	Kati Krökki	KajKi	1992
	8,53	Maiju Ylitalo	KajKi	2007
100 m	13,19	Kati Krökki	KajKi	1992
200 m	28,37	Hannah Edleston	SoJy	2008
300 m	43,99	Kati Krökki	KajKi	1992
600 m	1.50,31	Jatta Pulkkinen	SoJy	2004
800 m	2.25,0	Pirjo Lehto	KajU	1974
1000 m	3.30,02	Iida Sirviö	SotkJy	2008
	3.30,0	Mette Hartonen	SotkJy	2013
1500 m	5.19,38	Jatta Pulkkinen	SoJy	2004
60 m aj (76,2)	10,36	Mervi Kaipainen	KajU	1979
1000 m käv	5.56,36	Milla Niskanen	SoJy	2004
2000 m käv	11.32,94	Milla Niskanen	SoJy	2005
Korkeus	153	Minna Hankio	SoJy	1981
Seiväs	235	Jatta Pulkkinen	SoJy	2004
Pituus	515	Minna Kaipainen	SoJy	1981
3-loikka	10.48	Kati Krökki	KajKi	1992
Kuula	10.27	Sari Haataja	PaUr	1982
Kiekko	30,57	Suvi Kempainen	KajKi	2010
Moukari	22.79	Riitta-Liisa Hutri	PaUr	2006
Keihäs	40.20	Lea Seppälä	KajU	1979

T 11

60 m	8,60	Milla-Maria Heikkinen	SuRa	1994
150 m	22,68	Silja Talvinen	SoJy	2004
300 m	48,47	Kati Krökki	KajKi	1991
600 m	1.53,21	Jatta Pulkkinen	SotkJy	2003
800 m	2.39,0	Anne Sirviö	KajKi	1988
1000 m	3.30,54	Mette Hartonen	SoJy	2012
1500 m	5.28,24	Jatta Pulkkinen	SoJy	2003
60 m aj (76,2)	11,55	Minna Pieniniemi	KajKi	1991
60 m aj (50,0)	10,56	Katariina Hujanen	KajKi	2004
60 m aj (60,0)	10,65	Mari Heinonen	KajKi	2011
1000 m käv	5.56,36	Milla Niskanen	SoJy	2004
2000 m käv	14.03,8	Ellii-Maria Vähärautio	KajKi	1995
Korkeus	144	Majju Arffman	KajKi	2004
Seiväs	195	Jatta Pulkkinen	SoJy	2003
Pituus	455	Milla-Maria Heikkinen	SuRa	1994
	463	<i>Minna Kaipainen</i>	<i>SoJy</i>	<i>1980 paikka?</i>
3-loikka	9,58	Mari Heinonen	KajKi	2011
Kuula	8,96	Kati Krökki	KajKi	1991
Kiekko	23.28	Mira Huotari	VuUr	1989
Moukari (2,5)	18.63	Riitta-Liisa Hutri	PaUr	2005
Keihäs	30.02	Katja Huotari	PaUr	1985

T 10

60 m	8,6	Minna Kaipainen	SoJy	1979
	8,92	Mirjami Pykäläinen	PaUr	1990
150 m	23,42	Enni Mustonen	SoJy	2003
200 m	31,00	Kati Krökki	KajKi	1990
600 m	2.03,8	Ida Sirviö	SoJy	2006
800 m	2.43,8	Ella Rissanen	KajKi	1978
1000 m	3.47,09	<i>Vanessa Juntunen</i>	<i>SuRa</i>	<i>2013</i>
60 m aj(76,2)	12,5	Minna Pieniniemi	KajKi	1990
60 m aj (50,0)	10,8	Majju Arffman	KajKi	2003
	11,08	Majju Arffman	KajKi	2003
60m aj (60,0)	11,38	Mari Heinonen	KajKi	2010
1000 m käv.	6.14,37	Milla Niskanen	SoJy	2003
Korkeus	140	Majju Arffman	KajKi	2003
Seiväs	130	Janita Pulkkinen	SoJy	2003
Pituus	449	Minna Hankio	SoJy	1979
3-loikka	8.74	Kati Krökki	KajKi	1990
Kuula	8.18	Sari Haataja	PaUr	1980
Kiekko	19.28	Kati Krökki	KajKi	1990
Moukari (2,5)	13.70	Saija Kuisma	PaltU	2006
Keihäs	25.84	Lea Seppälä	KajU	1977
Pallonheitto	39.88	Milla Niskanen	SoJy	2003

T 9

40 m	6,68	Majju Arffman	KajKi	2002
60 m	9,37	Mirjami Pykäläinen	PaUr	1989
150 m	25,00	Hannah Edleston	SoJy	2005
200 m	31,67	Kati Krökki	KajKi	1989
600 m	2.10,63	Ida Sirviö	SoJy	2005
800 m	2.57,45	Kati Krökki	KajKi	1989
1000 m	3.54,7	Suvi Kempainen	SuVa	2012
60 m aj (76,2)	14,1	Kati Krökki	KajKi	1989
60 m aj (60,0)	12,7	Suvi Kempainen	SuVa	2012
600 m käv.	4.01,00	Oona Toivola	SoJy	2010
Korkeus	118	Majju Arffman	KajKi	2002
Pituus	408	Minna Hankio	SoJy	1978
3-loikka	8,13	Mari Heinonen	KajKi	2009

Kuula	6,86	Emmi Helmi Erkkilä	SotkJy	2014
Kuula	6,27	Reeta Liwski	SoJy	2005
Kiekko	14,78	Minna Keski-Nisula	SuRa	1989
Moukari (2,5)	10,44	Venla Järvelä	PaUr	2012
Pallonheitto	33,64	Reeta Liwski	SoJy	2005
Keihäs	16,95	Veera Leinonen	KajKi	2005
VIESTIT:				
P15				
4 x 100 m	46,76	Kajaanin Kipinä		1998
			Heikki Koskelo, Mikko Törmälehto, Markus Väisänen, Tapani Karjalainen	
4 x 800 m	10.01,26	Kajaanin Kipinä		2003
			Sami Kempainen, Lauri Heikkinen Rasmus Axelsen, Jiri Leinonen	
4x100 m aj	1.12,5	Kajaanin Kipinä		1994
			Saku Kostet, Toni Leskinen, Tuomas Karjalainen, Jukka Saarinen	
P14				
4x100 m	48,92	Kajaanin Kipinä		1994
			Martti Turunen, Tuomas Karjalainen, Toni Leskinen, Jukka Saarinen	
4x800 m	9.14,1	Sotkamon Jymy		1980
			Jari Kurkinen, Jouni Wallin, Jyrki Reponen, Heikki Riikonen	
P13				
4x100m	53,05	Kajaanin Kipinä		1996
			Heikki Koskelo, Tapani Karjalainen, Pertti Huovinen, Mikko Törmälehto	
4x600m	8.21,20	Sotkamon Jymy		2008
			Nikke Korhonen, Antti Karjalainen, Tuomas Kaleton, Niko Kaleton	
P12				
4x100 m	55,6	Kajaanin Kipinä		1995
			Heikki Koskelo, Tapani Karjalainen, Pertti Huovinen, Mika Karhunen	
4 x 600 m	8.44,27	Sotkamon Jymy		2008
			Niko Pulkkinen, Riku Määttä, Jesse Laukkanen, Atte Korhonen	
4x800 m	10.07,2	Sotkamon Jymy		1979
			Hannu Mähönen, Jouko Sormunen, Lassi Pikkarainen, Jyrki Reponen	
P11				
4x50m	32,09	Kuhmon Kiva		2008
			Ernesti Komulainen, Matti Piirainen, Niklas Sutinen, Verner Sievänen	
4x600m	8.19,4	Suomussalmen Rasti		2012
			Jani Juntunen, Jiri Juntunen, Tapani Pyykkönen, Leevi Heikkinen	
P10				
4x50 m	32,09	Kajaanin Kipinä		1993
			Heikki Koskelo, Pertti Huovinen, Tapani Karjalainen, Heikki Pietikäinen	
4x400 m	5.22,3	Kajaanin Kipinä		1992
			Antti Penttinen, Toni Tikkanen, Antti Halonen, Antti Määttä	
4x600 m	11.14,2	Kuhmon Kiva		2009
			Eetu Mikkonen, Ville Huotari, Roni Kilpeläinen, Miko Jalkanen	

P9					
4x40 m	30,4	Puolangan Ryhti		2003	Aleksi Väisänen, Niko Kempainen
sukkulaviesti					Jaakko Mustonen, Nikke Moilanen
T15					
4 x 100 m	50,14	Kajaanin Kipinä		1991	Hanna Rusanen, Katja Heikkinen,
					Hanna Moilanen, Taina Klemetti
4 x 800 m	10.30,25	Sotkamon Jymy		2006	Katja Lindeman, Abi Edleston,
					Janita Pulkkinen, Jatta Pulkkinen
4 x 80 m aj	52,68	Kajaani Kipinä		2013	Annika Haverinen, Emma Karjalainen,
					Suvi Kempainen, Mari Heinonen
T14					
4x100 m	51,04	Kajaanin Kipinä		1990	Hanna Rusanen, Katja Heikkinen,
					Hanna Moilanen, Taina Klemetti
4x800 m	11.52,0	Paltamon Urheilijat		1992	Mervi Niskanen, Anu Huovinen,
					Piia Sirviö, Eini Haataja
4 x 80 m aj	62,9	Kajaanin Kipinä		2006	Elisa Ylisirniö, Veera Kyyrönen,
					Maiju Arffman, Solange Kadima
T13					
4 x 100m	55,42	Kajaanin Kipinä	T12	1992	Jenni Porkka, Kati Krökki,
					Jenni Penttinen, Minna Pienieniemi
4x600 m	8.27,5	Sotkamon Jymy		2005	Janita Pulkkinen, Milla Niskanen,
					Silja Talvinen, Jatta Pulkkinen
4 x 60 m aj	45,09	Kajaanin Kipinä		2012	Annika Haverinen, Emma Karjalainen,
(76,2 cm)					Roosa Saukko, Mari Heinonen
T12					
4x100 m	55,42	Kajaanin Kipinä		1992	Jenni Porkka, Kati Krökki,
					Jenni Penttinen, Minna Pienieniemi
4 x 600 m	9.02,69	Sotkamon Jymy		2008	Hannah Edleston, Milla Pikkarainen,
					Jenni Komulainen, Reeta Liuski
4x800 m	11.41,8	Kajaanin Kipinä		1992	Jenni Porkka, Kaisa Heikkinen,
					Minna Pienieniemi, Kati Krökki
4 x 60 m aj	52,49	Sotkamon Jymy		2008	Milla Pikkarainen, Jenni Komulainen,
					Reeta Liuski, Hannah Edleston
T11					
4 x 50 m	30,2	Sotkamon Jymy		2004	Milla Niskanen, Enni Mustonen,
					Janita Pulkkinen, Silja Talvinen
	30,2	Kajaanin Kipinä		2004	Katariina Hujanen, Pauliina Karjalainen,
					Ella-Kaisa Heikkinen, Maiju Arffman
4 x 600 m	8.39,1	Sotkamon Jymy		2003	Janita Pulkkinen, Milla Niskanen,
					Enni Mustonen, Jatta Pulkkinen

				2006
3 x 800 m kävely	16.59,2	Paltamon Urheilijat	Riitta-Liisa Hutri, Anna Säkkinen, Satu Möttönen	
T10				
4x50 m	33,1	Kajaanin Kipinä	1995	Elisa Tuohino, Jenna Meriläinen, Hanna Moilanen, Nina Pikkarainen
4 x 100 m	59,2	Sotkamon Jymy	1979	juoksijat puuttuvat
4x400 m	5.55,0	Suomussalmen Rasti	1993	Satu Lesonen, Teija Keränen, Hanna Seppänen, Milla-Maria Heikkinen
4x600 m	10.36,5	Sotkamon Jymy	2009	Nelli Pikkarainen, Kirsi Komulainen, Ella Reetta Erkkilä, Elisa Sirviö
T9				
4 x 40 m sukkulaviest	29,2	Sotkamon Jymy	2005	Hannah Edleston, Iida Sirviö, Laura Saastamoinen, Reeta Liuski

URHEILUSEUROJEN LYHENTEET

SUL:lla on mm. nelikirjaimiset ja kuusikirjaimiset lyhenteet esim. erilaisia tulospalveluohjelmia varten ym. SUL-Tulospalvelu on vuodesta 1995 alkaen nettitulospalvelussa ja toimituksille käyttänyt omaa standardiaan, jossa pääpaino on sillä, että paikkakunnan nimi tulee käydä siitä ilmi kaikille suomalaisille.

Lyhenteiden on oltava kulloisenkin tarkoituksen mukaisia. Koska tarkoituksia on enemmän kuin yksi, ei milloinkaan tule olemaan tilannetta, missä selvittäisiin yhdellä ja vain yhdellä lyhenteellä seuraa kohden.

Eri kohdeyleisöille suunnattu media tarvitsee omat lyhenteensä. Mikäli pieni paikallislehti voi säästää palstatilaa kirjaamalla lukuisia kertoja vuodessa tuloluetteloihinsa esim. SaNU sen sijaan, että kirjaisi

Saarenkylän Nuorisoseuran Urheilijat, SaarenkNSU tai jotakin muuta, niin se varmasti tulee näin tekemään. Suomen Tietotoimisto, SUL-Tulospalvelu tai muu kansallinen toimija ei kuitenkaan näin voi menetellä.

Toinen merkittävä käyttötarkoitus ovat esimerkiksi tulostaulut.

Kentätulostaulujen tarjoama tila seuralyhenteelle on useissa tapauksissa niin pieni, että se pakottaa luomaan joskus keinotekoisiltakin tuntuvia lyhenteitä. Kalevan kisoissakin monella on vaikeuksia näiden tulkitsemisessä.

Eri lyhenteiden erilaisia käyttötarkoituksia on lukuisia muitakin.

Seuraavassa selvitän meidän menettelytapojamme SUL-Tulospalvelussa:

SUL-Tulospalvelun ensisijainen kriteeri on, että lyhenteestä tulisi kaikille eri puolella Suomea asuville käydä selkeästi ilmi urheiluseuran kotipaikka. Emme käytä lyhenteitä, joissa tätä ei ole ilmaistu (esim. KK, SJ, Kipinä, Jymy jne.).

Pääsääntöisesti SUL-Tulospalvelussa ilmaistaan seurannimen jälkiosa kahden ensimmäisen kirjaimen avulla (esim. KajKi, SotkJy). Poikkeuksia ovat nimet, joiden jälkiosa on useaosainen (esim. KajNMKY, KainKÄ). Suomen tavallisin urheiluseuran nimi Urheilijat ilmaistaan vain yhdellä kirjaimella (esim. PaltamU, VuolijU).

Ohessa käyttämämme Kainuun piirin seurojen lyhenteet.

Mikko Nieminen, SUL-Tulospalvelu

KAINUUN YLEISURHEILUSEUROJA

Hyrnsalmen Isku	HyrnsIs
Kajaanin Kipinä	KajKi
Kajaanin Kuohu	KajKu
Kajaanin Urheilijat	KajU
Kontion Tapio	KontTa (voidaan myös kirjoittaa kokonaan)
Kuhmon Kiva	KuhmKi
(Kuluntalahden Kunto)	KuluntalKu

Otanmäen Teräs	OtanmTe
Paltamon Urheilijat	PaltamU
Puolangan Ryhti	PuolRy
Ristijärven Pyry	RistijPy
Sotkamon Jymy	SotkJy
(Sotkamon Visa)	SotkVi
Suomussalmen Rasti	SuomussRa
Suomussalmen Vastus	SuomussVa
(Tekniikan Urheilijat Kajaani)	KajTeknU
(Vuolijoen Urheilijat)	VuolijU

PISTETAULUKOT

Voimassa alkaen 1.1.2014

M

M17-22

P9-15

N

N17-22

T9-15

Huom!

VIRALLISET HEITTOVÄLINEET

Voimassa alkaen 1.1.2014

sarja	kuula	kiekko	moukari	keihäs
	/g	/g	/g	/g
M	7260	2000	7260	800
M22	7260	2000	7260	800
M19	6000	1750	6000	800
M17	5000	1500	5000	700
P15	4000	1000	4000	600
P14	4000	1000	4000	600
P13	3000	750	3000	400
P12	3000	750	3000	400
P11	2500	600	2500	400
P10	2500	600	2500	400
P9	2000	600	2500	400
N	4000	1000	4000	600
N22	4000	1000	4000	600
N19	4000	1000	4000	600
N17	3000	1000	3000	500
T15	3000	750	3000	400
T14	3000	750	3000	400
T13	2500	600	2500	400
T12	2500	600	2500	400
T11	2000	600	2500	400
T10	2000	600	2500	400
T9	2000	600	2500	400

HEITTOVÄLINEIDEN PERUSMITAT

Voimassa alkaen 1.1.2014

Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Halkai- sija/mm	Paksuus /mm	Keskilaipan halk. /mm	Pit.kahv. sis. /mm
-------	--------------------	-----------------------	--------------------	----------------	--------------------------	-----------------------

KUULA

M	7260	7265-7285	110-130
M22	7260	7265-7285	110-130
M19	6000	6005-6025	105-125
M17	5000	5005-5025	100-120
P15	4000	4005-4025	95-110
P14	4000	4005-4025	95-110
P13	3000	3005-3025	85-110
P12	3000	3005-3025	85-110
P11	2500	2505-2525	85-95
P10	2500	2505-2525	85-95
P9	2000	2005-2025	80-90
N	4000	4005-4025	95-110
N22	4000	4005-4025	95-110
N19	4000	4005-4025	95-110
N17	3000	3005-3025	85-110
T15	3000	3005-3025	85-110
T14	3000	3005-3025	85-110
T13	2500	2505-2525	85-95
T12	2500	2505-2525	85-95
T11	2000	2005-2025	80-90
T10	2000	2005-2025	80-90
T9	2000	2005-2025	80-90

KIEKKO (Suluissa olevat mitat ovat ohjeellisia)

M	2000	2005-2025	219-221	44-46	50-57
M22	2000	2005-2025	219-221	44-46	50-57
M19	1750	1755-1775	210-212	41-43	50-57
M17	1500	1505-1525	200-202	38-40	50-57
P15	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
P14	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
P9	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
N	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
N22	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
N19	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
N17	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
T15	750	755-775	(165-172)	(33-37)	(45-55)
T14	750	755-775	(165-172)	(33-37)	(45-55)
T13	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T12	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T11	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T10	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T9	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)

Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Halkai- sija/mm	Paksuus /mm	Keskilaipan halk. /mm	Pit.kahv. sis. /mm
-------	--------------------	-----------------------	--------------------	----------------	--------------------------	-----------------------

MOUKARI

M	7260	7265-7285	110-130			1215
M22	7260	7265-7285	110-130			1215
M19	6000	6005-6025	105-125			1215
P15	4000	4005-4025	95-110			1195
P14	4000	4005-4025	95-110			1195
P13	3000	3005-3025	85-100			1195
P12	3000	3005-3025	85-100			1195

P11	2500	2505-2525	85-95	990
P10	2500	2505-2525	85-95	990
P9	2500	2505-2525	85-95	990
N	4000	4005-4025	95-110	1195
N22	4000	4005-4025	95-110	1195
N19	4000	4005-4025	95-110	1195
N17	3000	3005-3025	85-100	1195
T15	3000	3005-3025	85-100	1195
T14	3000	3005-3025	85-100	1195
T13	2500	2505-2525	85-95	990
T12	2500	2505-2525	85-95	990
T11	2500	2505-2525	85-95	990
T10	2500	2505-2525	85-95	990
T9	2500	2505-2525	85-95	990

KEIHÄS

			Suurin	Pituus	Kärjen etäis.	Kädensijan	Metallikärj.
M22	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
M19	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
M17	700	705-725	23-28	230-240	86-100	150-160	250-330
P15	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
P14	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
P13	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P12	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P11	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P10	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P9	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
N	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
N22	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
N19	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
N17	500	505-525	20-24	200-210	78-88	135-145	220-270
T15	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T14	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T13	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T12	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T11	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T10	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T9	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270

Tarkat mitat kansainvälisessä kilpailutoiminnassa käytettävistä heittovälineistä löytyvät kv.-säätökirjasta.

AITAJUOKSUT ULKORADOILLA

Voimassa alkaen 1.1.2014

Sarja	Matka /m	Aitoja /kpl	Alkusileä /m	Välit /m	Loppusileä /m	Korkeus /cm
M	110	10	13,72	9,14	14,02	106,7
	200	10	18,29	18,29	17,10	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	91,4
M22	110	10	13,72	9,14	14,02	106,7
	200	10	18,29	18,29	17,10	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	91,4
M19	110	10	13,72	9,14	14,02	99,1
	400	10	45,00	35,00	40,00	91,4
M17	110	10	13,72	9,14	14,02	91,4
	400	10	45,00	35,00	40,00	83,8

P15	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
P14	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
P13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
P12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
P11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
	P10	60	7	10,50	6,50	10,50
N	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	76,2
N22	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	76,2
N19	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	400	10	45,00	35,00	40,00	76,2
N17	100	10	13,00	8,50	10,50	76,2
	400	10	45,00	35	40,00	76,2
T15	80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
T14	80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
T13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
T12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
T11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
	T10	60	7	10,50	6,50	10,50

AITAJUOKSUT SISÄRADOILLA

Voimassa alkaen 1.1.2014

Sarja	Matka /m	Aitoja /kpl	Alkusileä /m	Välit /m	Loppu- sileä /m	Korkeus /cm
M	60	5	13,72	9,14	9,72	106,7
	300	7	45,00	35,00	45,00	91,4
M22	60	5	13,72	9,14	9,72	106,7
	300	7	45,00	35,00	45,00	91,4
M19	60	5	13,72	9,14	9,72	99,1
	300	7	45,00	35,00	45,00	91,4
M17	60	5	13,72	9,14	9,72	91,4
	300	7	45,00	35,00	45,00	83,8
P15	60	5	13,00	8,50	13,00	83,8
P14	60	5	13,00	8,50	13,00	83,8
P13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
P12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
P11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
P10	60	7	10,50	6,50	10,50	60

N	60	5	13,00	8,50	13,00	83,8
	300	7	45,00	35,00	45,00	76,2
N22	60	5	13,00	8,50	13,00	83,8
	300	7	45,00	35,00	45,00	76,2
N19	60	5	13,00	8,50	13,00	83,8
	300	7	45,00	35,00	45,00	76,2
N17	60	5	13,00	8,50	13,00	76,2
	300	7	45,00	35,00	45,00	76,2
T15	60	6	12,00	8,00	8,00	76,2
T14	60	6	12,00	8,00	8,00	76,2
T13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
T12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
T11	60	7	10,50	6,50	10,50	60

AITAJUOKSUVIESTIT

Voimassa alkaen 1.1.2013

Sarja	Matka /m	Aitoja /kpl	Alkusileä /m	Välit /m	Loppu- sileä /m	Korkeus /cm
M19	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	91,4
M17	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	83,8
P14-15	4 x 80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
P12-13	4 x 60	7	11,00	7,00	7,00	76,2
N19	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	76,2
N17	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	76,2
T14-15	4 x 80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
T12-13	4 x 60	7	11,00	7,00	7,00	76,2

80/100 m juoksuissa aidat sijoitetaan siten, että ne ovat samassa linjassa keskellä aitamerkkiä.

ESTEJUOKSUT

Voimassa alkaen 1.1.2013

matka /m	irtoeste /kpl	vesieste /kpl	kork./cm naiset	kork./cm miehet
3000	28	7	76,2	91,4
2000	18	5	76,2	91,4
1500	12	3	76,2	91,4

P/T15-14-sarjat:

Tutustumislajina näille sarjoille on 1500 m estejuoksu.

Siinä sekä pojilla että tytöillä estekorkeutena on 76,2 cm.

6.10.2015

	25 pist.	20 pist. SM-ik	16 pist.	12 pist. M-ik	9 pist.	7 pist. A-ik	5 pist. B-ik	3 pist. C-ik/A-ik	2. pist. B-ik	1 pist.
Miehet										
100 m	10,05	10,25	10,38	10,50	10,70	10,90	11,20	11,50	12,10	12,60
200 m	20,10	20,55	20,85	21,25	21,60	22,00	22,60	23,30	24,50	26,00
300 m /P15									39,50	41,25
400 m	45,00	45,80	46,50	47,25	48,00	49,00	51,00	53,00	56,00	59,00
800 m	1.44,50	1.46,00	1.47,25	1.49,75	1.51,25	1.53,00	1.57,50	2.01,00	2.12,00	2.20,00
1500 m	3.33,00	3.37,00	3.40,00	3.44,00	3.48,00	3.52,50	4.00,00	4.18,00	4.35,00	4.50,00
2000m									6,00,00	7,00,00
3000 m	7.42,00	7.50,00	8.00,00	8.10,00	8.15,00	8.27,50	8.45,00	9.30,00	10.00,00	10.30,00
5000 m	13.10,00	13.25,00	13.50,00	14.00,00	14.15,00	14.40,00	15.15,00	16.35,00	17.45,00	19.00,00
10000 m	27.30,00	28.25,00	29.00,00	29.30,00	30.00,00	30.45,00	31.45,00	34.00,00	37.00,00	40.00,00
1500 m ej/P15									5.35,00	6.00,00
2000m ej/M17							6.30,00	7.00,00	7.30,00	8.00,00
3000 m ej	8.12,50	8.35,00	8.45,00	8.55,00	9.10,00	9.25,00	10.00,00	10.30,00	11.30,00	12.30,00
110 m aj.	13,20	13,55	13,90	14,25	14,75	15,10	15,75	16,30	18,00	20,00
110m aj/M19							15,00	16,00	17,00	18,00
110m aj/M17							14,60	15,25	16,00	17,50
100 m aj./P15									15,10	15,90
300 m aj.									46,00	49,00
400 m aj.	48,50	49,80	50,50	52,00	53,50	55,00	57,50	60,00	65,00	70,00
Korkeus	234	226	220	213	208	202	195	183	170	155
Seiväs	585	560	545	520	500	475	440	390	320	260
Pituus	830	805	785	760	740	710	680	640	580	510
Kolmiloikka	17,30	16,75	16,30	15,70	15,30	14,75	14,00	12,75	11,75	10,50
Kuula	21,25	19,70	19,20	18,50	17,50	16,00	15,00	13,75	12,50	11,00
Kuula/M17							15,75	14,25	12,50	11,00
Kiekko	67,00	62,75	60,00	57,50	55,00	51,00	46,00	40,00	35,00	30,00
Kiekko/M17							47,50	42,50	35,00	30,00
Moukari	80,00	75,00	73,00	70,00	65,00	60,00	52,00	42,00	35,00	25,00
Moukari/M17,19							57,00	48,00	35,00	25,00
Moukari/P15									48,00	40,00
Keihäs	86,50	82,00	80,00	77,00	74,00	70,00	65,00	58,00	50,00	42,00
5-ottelu/P15									2300	1700
10-ottelu	8400	8000	7750	7400	7000	6350	5800	5300	4700	4000
1/2 maratona	59,45	1.01,45	1.03,00	1.04,30	1.06,15	1.09,30	1.16,00	1.24,00	1.33,00	1.42,00
Maraton	2.07,00	2.12,00	2.15,00	2.18,00	2.23,00	2.30,00	2.45,00	3.05,00	3.25,00	3.45,00
3000m käv/P15									16,00,00	19,00,00
5000m käv/M17							22,15,00	23,30,00	25,30,00	30,00,00
10km käv/M17						44,30,00	46,45,00	49,30,00	53,00,00	59,00,00
20km käv/M19,22	1.20,30	1.23,00	1.25,30	1.28,00	1.30,30	1.33,00	1.37,00	1.43,00	1.50,00	2.00,00
30km käv	2.09,30	2.12,00	2.14,30	2.17,30	2.20,00	2.25,00	2.30,00	2.40,00	2.55,00	3.15,00
50km käv	3.43,00	3.49,00	3.55,00	4.00,00	4.05,00	4.12,00	4.25,00	4.40,00	4.56,00	5.20,00
Naiset:		SM-ik		M-ik		A-ik	B-ik	C-ik/A-ik	B-ik	
	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist.	7 pist.	5 pist.	3 pist.	2.pist.	1 pist.
100 m	11,05	11,35	11,55	11,75	12,00	12,30	12,50	12,80	13,25	14,00
200 m	22,25	23,00	23,40	23,90	24,50	25,20	25,80	26,75	28,25	29,50
300 m									45,00	49,00
400 m	50,50	52,00	53,00	54,25	55,50	57,25	60,00	61,75	65,00	70,00
800 m	1.59,00	2.01,00	2.02,50	2.06,00	2.10,00	2.14,00	2.16,00	2.22,00	2.28,00	2.40,00
1500 m	4.02,00	4.08,00	4.12,50	4.17,50	4.22,50	4.37,50	4.50,00	5.07,50	5.35,00	6.00,00
2000m									7.20,00	8.00,00
3000 m	8.42,50	9.00,00	9.15,00	9.35,00	9.50,00	10.05,00	10.45,00	11.30,00	13.00,00	14.30,00
5000 m	14.45,00	15.20,00	15.45,00	16.15,00	16.50,00	17.30,00	18.15,00	19.30,00	21.00,00	23.00,00
10000 m	31.00,00	33.00,00	33.45,00	34.50,00	36.00,00	37.15,00	39.00,00	41.30,00	44.00,00	48.00,00
1500m ej/T15									6.00,00	7.00,00
2000m ej/N17							7.35,00	8.00,00	8.30,00	9.00,00
3000 m ej	9.25,00	9.40,00	9.55,00	10.15,00	10.45,00	11.15,00	12.00,00	13.00,00	14.30,00	16.00,00
80 m aj.									13,00	14,50
100 m aj.	12,70	13,00	13,45	13,75	14,25	14,75	15,35	16,00	17,50	19,00
100m aj/ N17							14,50	15,25	16,75	18,00
300 m aj.									50,00	55,00

400 m aj.	54,50	56,00	57,00	58,75	61,00	64,00	68,00	72,00	75,00	80,00
Korkeus	199	190	186	180	176	170	165	158	150	140
Seiväs	475	450	430	410	380	360	325	300	260	220
Pituus	690	660	635	615	600	575	550	530	500	450
Kolmiloikka	14,50	14,00	13,60	13,00	12,70	12,20	11,50	10,75	10,25	9,50
Kuula	19,25	17,25	16,25	15,25	14,25	13,00	12,00	11,00	10,00	9,00
Kuula/N17							13,25	12,50	11,00	9,50
Kiekko	66,00	59,00	56,00	53,00	50,00	43,50	39,00	34,00	28,00	24,00
Moukari	75,00	69,00	66,50	63,00	59,00	54,00	47,00	40,00	34,00	24,00
Moukari/N17							55,00	48,00	39,00	33,00
Keihäs	65,00	60,00	56,50	53,00	49,00	45,00	42,50	38,00	32,00	24,00
5-ottelu/T15									2200	1700
7-ottelu	6400	6000	5750	5400	5000	4600	4000	3500	3000	2300
7-ottelu/N17							4800	4200	3400	2600
1/2 maraton	1.08,00	1.09,45	1.12,30	1.17,30	1.20,45	1.23,00	1.27,00	1.33,00	1.41,30	1.47,30
Maraton	2.25,00	2.28,00	2.35,00	2.47,30	2.55,00	3.00,00	3.10,00	3.25,00	3.45,00	4.00,00
3000m käv/T15									17,00,00	20,30,00
5000m käv/N17,19,22							24,15,00	25,45,00	28,00,00	31,00,00
10km käv/N17,19					47,45,00	49,45,00	52,30,00	56,00,00	59,30,00	1,05,00
20km käv/N22	1,29,00	1,32,00	1,34,00	1,36,00	1,40,00	1,44,30	1,50,00	1,56,00	2,05,00	2,15,00
Viestit	25 pist.	20 pist.	16 pist.	12 pist.	9 pist	7 pist.	5 pist.	3 pist.	2.pist.	1 pist.
M 4 x 100 m	39,00	39,99	40,50	41,00	42,25	43,50	45,50	46,50	50,00	52,00
M 4 x 400 m	3,07,50	3,11,00	3,14,00	3,17,50	3,22,00	3,27,50	3,35,00	3,47,50	4,00,00	4,15,00
M 4 x 800 m	7,05,00	7,12,00	7,20,00	7,30,00	7,45,00	8,10,00	8,35,00	9,00,00	9,45,00	10,30,00
M 4 x 1500 m	14,50,00	15,05,00	15,20,00	15,30,00	15,45,00	16,30,00	17,00,00	17,30,00	18,00,00	18,30,00
M 3x3000m käv	36,00,00	37,00,00	38,00,00	39,00,00	40,00,00	43,00,00	46,00,00	49,00,00	52,00,00	55,00,00
M 17 4 x 300 m							2,30,00	2,37,50	2,45,00	3,00,00
M17/19 3 x 800 m							6,25,00	6,37,50	6,50,00	7,10,00
M17/19 4 x 100 m aj.							57,50	60,00	65,00	72,00
P15 4 x 80 m aj.									50,00	55,00
P15 4 x 800 m									9,30,00	10,15,00
N 4 x 100 m	43,00	44,00	45,00	46,00	47,25	49,00	50,50	53,00	55,00	58,00
N 4 x 400 m	3,26,00	3,30,00	3,34,00	3,40,00	3,50,00	4,10,00	4,20,00	4,30,00	4,40,00	4,50,00
N 4 x 800 m	8,15,00	8,25,00	8,35,00	8,50,00	9,30,00	10,00,00	10,10,00	10,20,00	10,30,00	10,45,00
N 3x3000m käv	39,00,00	40,00,00	41,00,00	42,00,00	43,00,00	46,00,00	50,00,00	53,00,00	56,00,00	59,00,00
N17 4 x 300 m							2,50,00	3,00,00	3,15,00	3,30,00
N17/19 3 x 800 m							7,20,00	7,45,00	8,10,00	8,30,00
N17/19 4 x 100 m aj.							60,00	64,00	68,00	75,00
T15 4 x 80 m aj.									52,00	56,00
T15 4 x 800 m									10,15,00	10,30,00

LUOKITTELUVAATIMUKSET VUODELLE 2016

	SM	M	A	B	C
MIHET					
100 m	10,20	10,55	10,95	11,40	11,80
200 m	20,55	21,60	22,25	23,30	24,40
400 m	45,60	48,00	49,60	52,20	55,50
800 m	1,45,80	1,50,75	1,54,50	2,01,00	2,09,00
1500 m	3,36,00	3,45,00	3,56,50	4,13,00	4,35,00
3000 m	7,50,00	8,15,00	8,35,00	9,30,00	10,15,00
5000 m	13,17,00	14,15,00	15,00,00	16,30,00	17,45,00
10000 m	27,50,00	30,00,00	32,10,00	34,40,00	37,00,00
Puolimaraton	1,01,20	1,06,30	1,11,30	1,17,00	1,22,00
Maraton	2,09,30	2,24,00	2,38,00	2,51,00	3,00,00
110 m aj	13,55	14,30	15,35	16,90	18,50
400 m aj	49,80	52,30	57,25	62,50	68,00
3000 m ej	8,27,00	9,03,00	9,45,00	10,40,00	11,35,00
Korkeus	226	212	198	180	165
Seiväs	555	535	465	360	320
Pituus	800	770	700	630	570

3-loikka	16.70	15.40	14.10	12.50	11.80
Kuula	19.70	18.00	15.60	12.75	11.00
Kiekko	62.75	57.00	47.00	39.00	32.00
Moukari	74.50	71.00	57.00	39.00	32.00
Keihäs	80.00	77.00	71.00	57.00	48.00
10-ottelu	7850	7250	6000	5000	4000
5000 m käv	-	-	23.30,00	25.00,00	27.30,00
10000 m käv	40.30,00	44.00,00	49.30,00	52.00,00	56.00,00
20 km kävely	1.21.30	1.30.00	1.42.00	1.50.00	2.00.00
30 km kävely	2.09.00	2.28.00	2.43.00	2.55.00	3.15.00
50 km kävely	3.53.00	4.10.00	4.45.00	5.10.00	5.30.00

NAISET	SM	M	A	B	C
100 m	11,25	11,85	12,35	12,85	13,25
200 m	23,00	24,30	25,40	26,60	27,90
400 m	52,00	55,75	58,00	62,00	66,50
800 m	2.01,00	2.07,00	2.15,00	2.24,00	2.32,00
1500 m	4.07,00	4.25,00	4.42,00	5.10,00	5.40,00
3000 m	9.05,00	9.40,00	10.25,00	11.30,00	12.30,00
5000 m	15.20,00	16.50,00	18.20,00	20.00,00	21.30,00
10000 m	31.50,00	35.10,00	38.45,00	42.30,00	45.30,00
Puolimaraton	1.10.30	1.19.00	1.26.00	1.33.00	1.40.00
Maraton	2.28.00	2.52.00	3.12.00	3.30.00	3.45.00
100 m aj	13,00	13,75	14,75	16,80	18,50
400 m aj	56,60	60,60	66,20	73,50	82,00
3000 m ej	9.50,00	10.30,00	12.00,00	13.20,00	14.45,00
Korkeus	189	179	168	157	146
Seiväs	435	385	320	250	220
Pituus	660	610	570	525	490
3-loikka	14.00	13.00	12.00	10.75	10.00
Kuula	17.00	14.50	12.00	10.00	8.50
Kiekko	58.00	52.00	41.00	32.00	25.00
Moukari	68.50	61.50	51.00	34.00	26.00
Keihäs	57.50	53.00	44.00	34.00	26.00
7-ottelu	5850	5250	4200	3400	2300
3000 m käv	-	-	15.30,00	16.10,00	17.00,00
5000 m käv	21.55,00	23.30,00	26.30,00	29.00,00	31.00,00
10 km kävely	43.50	49.00	55.00	1.02.00	1.10.00
20 km kävely	1.32.00	1.44.00	1.58.00	2.08.00	2.20.00

MIEHET-22	A	B	C
100 m	11,25	11,55	12,00
200 m	22,90	23,60	24,60
400 m	51,60	53,50	56,00
800 m	1.59,00	2.04,00	2.10,00
1500 m	4.13,00	4.20,00	4.35,00
3000 m	9.00,00	9.45,00	10.30,00
5000 m	16.10,00	17.00,00	18.00,00
110 m aj	16,80	17,90	19,25
400 m aj	61,50	64,50	69,00
3000 m ej	10.30,00	11.00,00	11.45,00
Korkeus	184	174	162
Seiväs	390	350	300
Pituus	650	600	550
3-loikka	12.80	12.10	11.25
Kuula	12.75	11.80	10.50
Kiekko	38.00	34.00	30.00

Moukari	39,00	35,00	31,00
Keihäs	59,00	53,00	45,00
10-ottelu	5000	4500	3500
5000 m kävely	25,45,00	26,45,00	28,30,00
10000 m käv	51,30,00	55,00,00	59,00,00
20 km kävely	1,50,00	2,00,00	2,10,00

MIEHET-19

	A	B	C
100 m	11,30	11,65	12,15
200 m	23,00	23,80	25,10
400 m	51,75	54,25	57,00
800 m	2,01,00	2,08,00	2,14,00
1500 m	4,18,00	4,30,00	4,45,00
3000 m	9,20,00	9,55,00	10,35,00
5000 m	17,00,00	18,00,00	19,20,00
110 m aj (99,1 cm)	16,30	17,60	19,00
400 m aj (91,4 cm)	62,00	65,50	70,00
2000 m ej	7,00,00	7,45,00	8,40,00
3000 m ej	10,45,00	11,15,00	12,00,00
Korkeus	180	170	160
Seiväs	380	330	290
Pituus	640	590	540
3-loikka	12,60	11,90	11,00
Kuula (6 kg)	13,40	12,00	10,80
Kiekko (1,75 kg)	40,00	35,00	29,00
Moukari (6 kg)	39,00	34,00	28,00
Keihäs (800 g)	57,00	48,00	40,00
10-ottelu	5000	4400	3500
5000 m kävely	26,30,00	27,30,00	29,00,00
10000 m käv	54,00,00	56,30,00	60,00,00
20 km kävely	1,55,00	2,05,00	2,15,00

MIEHET-17

	A	B	C
100 m	11,40	11,75	12,10
200 m	23,40	24,30	25,20
300 m	37,00	38,20	40,00
400 m	53,00	55,00	57,50
800 m	2,02,50	2,09,00	2,16,00
1500 m	4,24,00	4,40,00	4,55,00
3000 m	9,35,00	10,15,00	11,00,00
110 m aj (91,4 cm)	15,40	17,00	18,50
300 m aj (83,8 cm)	42,25	45,00	47,20
400 m aj (83,8 cm)	62,00	65,50	70,00
1500 m ej	5,00,00	5,20,00	5,45,00
2000 m ej	7,20,00	8,00,00	9,00,00
Korkeus	180	169	158
Seiväs	350	310	270
Pituus	630	590	550
3-loikka	12,70	11,70	10,80
Kuula (5 kg)	14,20	12,50	10,80
Kiekko (1,5 kg)	42,00	35,00	28,00
Moukari (5 kg)	48,00	38,00	29,00
Keihäs (700 g)	59,00	50,00	41,00
10-ottelu	5000	4400	3500
3000 m kävely	16,10,00	16,50,00	17,30,00
5000 m kävely	27,30,00	28,45,00	30,00,00
10 km kävely	56,00	58,30	1,01,00

NAISET-22	A	B	C
100 m	12,75	13,15	13,55
200 m	26,50	27,40	28,50
400 m	61,00	64,50	68,00
800 m	2.22,00	2.28,00	2.36,00
1500 m	5.00,00	5.20,00	5.45,00
3000 m	11.10,00	12.00,00	13.00,00
5000 m	19.30,00	21.20,00	23.30,00
100 m aj (83,8 cm)	16,10	17,60	19,25
400 m aj (76,2 cm)	70,00	76,00	84,00
3000 m ej	13.00,00	14.10,00	15.20,00
Korkeus	158	152	145
Seiväs	280	255	220
Pituus	545	515	480
3-loikka	11.20	10.70	10.00
Kuula (4 kg)	10.60	9.70	8.60
Kiekko (1 kg)	36.00	30.50	25.00
Moukari (4 kg)	40.00	34.00	27.00
Keihäs (600 g)	38.00	33.00	26.00
7-ottelu	3700	3000	2100
3000 m kävely	16.20,00	17.00,00	17.40,00
5000 m kävely	27.30,00	29.30,00	31.30,00
10 km kävely	56.00	1.02.30	1.11.00
20 km kävely	1.59.00	2.09.00	2.21.00

NAISET-19	A	B	C
100 m	12,80	13,30	13,80
200 m	26,60	27,80	29,20
400 m	61,50	65,50	69,00
800 m	2.23,00	2.31,00	2.38,00
1500 m	5.05,00	5.25,00	5.50,00
3000 m	11.25,00	12.20,00	13.20,00
5000 m	20.00,00	21.50,00	23.50,00
100 m aj (83,8 cm)	16,20	17,80	19,50
400 m aj (76,2 cm)	73,00	79,00	88,00
2000 m ej	8.00,00	8.45,00	9.40,00
3000 m ej	13.30,00	14.50,00	16.00,00
Korkeus	156	150	143
Seiväs	270	245	210
Pituus	530	495	470
3-loikka	10.75	10.20	9.60
Kuula (4 kg)	10.30	9.50	8.50
Kiekko (1 kg)	32.00	28.00	23.00
Moukari (4 kg)	38.00	32.00	25.00
Keihäs (600 g)	35.00	30.00	23.00
7-ottelu	3500	2800	2000
3000 m kävely	16.40,00	17.30,00	18.10,00
5000 m kävely	28.00,00	29.45,00	31.50,00
10 km kävely	56.30	1.03.00	1.12.00
20 km kävely	2.00.00	2.10.00	2.22.00

NAISET-17	A	B	C
100 m	12,85	13,40	13,90
200 m	26,70	27,90	29,40
300 m	42,20	43,80	46,00
400 m	61,70	65,70	69,50
800 m	2.24,00	2.32,00	2.40,00

1500 m	5.10,00	5.32,00	5.55,00
3000 m	11.30,00	12.30,00	13.30,00
100 m aj (76,2 cm)	15,30	16,40	18,20
300 m aj (76,2 cm)	47,00	50,50	53,50
400 m aj (76,2 cm)	74,00	80,00	89,00
1500 m ej	6.20,00	6.50,00	7.30,00
2000 m ej	8.20,00	9.00,00	9.45,00
Korkeus	155	149	142
Seiväs	260	235	200
Pituus	525	490	460
3-loikka	10.70	10.10	9.50
Kuula (3 kg)	12.00	10.70	9.40
Kuula (4 kg)	10.20	9.30	8.30
Kiekko (1 kg)	31.00	25.00	20.00
Moukari (4 kg)	36.00	30.00	24.00
Moukari (3 kg)	45.00	39.00	33.00
Keihäs (600 g)	34.00	30.00	23.00
Keihäs (500 g)	38.00	34.00	27.00
7-ottelu	3800	3100	2400
3000 m kävely	17.00,00	18.00,00	19.00,00
5000 m kävely	29.00,00	30.15,00	31.20,00
10 km kävely	63.00	71.00	79.00

VIESTIJOUKKUEET

	M	A	B	C
Miehet				
4x100 m	41,30	43,80	45,20	47,50
4x400 m	3.20,00	3.32,00	3.40,00	3.50,00
4x800 m	7.40,00	8.20,00	8.35,00	8.50,00
4x1500 m	16.00,00	17.05,00	17.40,00	18.20,00
3x3000 m kävely	42.30,00	44.30,00	47.00,00	51.00,00
Miehet-19				
4x100 m	-	46,00	48,00	50,00
4x400 m	-	3.43,00	3.49,00	3.56,00
3x800 m	-	6.36,00	6.50,00	7.05,00
4x100 m aj	-	61,00	65,00	70,00
Miehet-17				
4x100 m	-	47,00	49,00	51,00
4x300 m	-	2.40,00	2.46,00	2.56,00
3x800 m	-	6.45,00	7.00,00	7.15,00
4x100 m aj	-	62,00	66,00	71,00
Naiset				
4x100 m	47,30	51,20	53,00	54,80
4x400 m	3.48,00	4.15,00	4.24,00	4.35,00
4x800 m	9.08,00	10.10,00	10.35,00	11.00,00
3x3000 m kävely	48.00,00	50.00,00	52.30,00	57.00,00
Naiset-19				
4x100 m	-	52,20	54,00	55,60
4x400 m	-	4.22,00	4.33,00	4.45,00
3x800 m	-	7.53,00	8.10,00	8.30,00
4x100 m aj	-	67,00	71,00	76,00
Naiset-17				
4x100 m	-	52,40	54,20	55,80
4x300 m	-	3.02,00	3.15,00	3.28,00
3x800 m	-	7.53,00	8.10,00	8.30,00
4x100 m aj	-	67,00	71,00	76,00

Taitomerkkirajat (Voimassa 1.1.2014 alkaen)

	A	B	C
POJAT 15			
100 m	12,30	12,85	13,80
300 m	40,60	43,00	45,50
800 m	2.16,00	2.26,00	2.36,00
2000 m	6.45,00	7.10,00	7.40,00
1500 m ej	5.35,00	6.00,00	6.35,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80
300 m aj	45,00	47,00	50,00
korkeus	162	150	138
seiväs	270	245	210
pituus	550	500	440
3-loikka	11,20	10,30	9,40
kuula	12,40	10,50	9,30
kiekko	36,00	32,00	27,00
moukari	36,00	31,00	25,00
keihäs	48,00	42,00	33,00
5-ottelu	2200	1800	1300
3000 m käv.	18.30,00	20.00,00	22.00,00

	A	B	C
POJAT 14			
100 m	12,70	13,35	14,40
300 m	42,00	44,60	47,30
800 m	2.21,00	2.31,00	2.43,00
2000 m	7.00,00	7.30,00	8.10,00
1500 m ej	5.50,00	6.15,00	6.50,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80
300 m aj	46,00	48,00	51,00
korkeus	156	144	131
seiväs	260	230	190
pituus	515	465	410
3-loikka	10,20	9,40	8,50
kuula	11,20	9,80	8,60
kiekko	33,00	27,00	21,00
moukari	33,00	26,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00
5-ottelu	1800	1500	1100
3000 m kä	19.30,00	21.00,00	23.00,00

	A	B	C
POJAT 13			
60 m	8,50	8,90	9,40
200 m	28,50	30,30	32,30
1000 m	3.14,00	3.30,00	3.48,00
60 m aj	10,65	11,70	12,90
200 m aj	33,60	36,00	39,00
korkeus	147	134	119
seiväs	230	200	160
pituus	475	430	380
3-loikka	9,80	9,00	8,10
kuula	11,30	9,80	8,60
kiekko	28,00	22,00	16,00
moukari	28,00	23,00	17,00
keihäs	41,00	34,00	27,00
4-ottelu	1600	1200	850
5-ottelu	1875	1450	1050
2000 m kä	13.00,00	14.30	16.00

	A	B	C
TYTÖT 15			
100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2.33,00	2.43,00	2.53,00
2000 m	7.40,00	8.10,00	8.40,00
1500 m ej	6.20,00	6.45,00	7.20,00
80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	149	139	126
seiväs	220	195	160
pituus	490	450	390
3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00

	A	B	C
TYTÖT 14			
100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2.34,00	2.44,00	2.58,00
2000 m	7.45,00	8.15,00	8.50,00
1500 m ej	6.30,00	6.55,00	7.30,00
80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	147	138	124
seiväs	210	185	150
pituus	480	445	400
3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m kä	20.30,00	22.00,00	24.00,00

	A	B	C
TYTÖT 13			
60 m	8,65	8,95	9,40
200 m	29,00	30,50	33,00
1000 m	3.26,00	3.42,00	4.10,00
60 m aj	10,60	11,50	13,30
200 m aj	34,00	36,40	40,00
korkeus	143	134	119
seiväs	205	180	145
pituus	455	430	380
3-loikka	9,40	9,00	8,10
kuula	9,80	8,90	7,50
kiekko	27,00	22,00	16,00
moukari	27,00	22,00	16,00
keihäs	29,00	24,00	17,50
4-ottelu	1350	1100	750
5-ottelu	1750	1425	1050
2000 m kä	13.00	14.50	16.30

POJAT 12

60 m	8,75	9,10	9,50
200 m	29,75	31,50	34,50
1000 m	3.23,00	3.38,00	3.56,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	34,50	37,20	41,00
korkeus	138	126	113
seiväs	210	180	140
pituus	440	405	360
3-loikka	9,10	8,50	7,80
kuula	9,30	8,20	6,80
kiekko	23,00	17,00	10,00
moukari	24,00	19,00	13,00
keihäs	35,00	30,00	24,00
4-ottelu	1200	900	550
5-ottelu	1500	1175	750
2000 m käv.	13.30,00	15.00,00	16.30,00

TYTÖT 12

60 m	8,85	9,10	9,40
200 m	30,00	31,50	33,40
1000 m	3.33,00	3.45,00	4.04,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	35,50	38,00	42,00
korkeus	134	126	113
seiväs	200	175	140
pituus	435	405	360
3-loikka	8,90	8,20	7,30
kuula	8,80	7,90	6,80
kiekko	23,50	19,00	13,00
moukari	24,00	18,00	13,00
keihäs	26,00	21,00	14,00
4-ottelu	1200	950	600
5-ottelu	1500	1250	875
2000 m käv.	13.30,00	15.20,00	17.00,00

POJAT 11

60 m	9,05	9,35	9,70
1000 m	3.30,00	3.43,00	4.00,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	129	119	113
seiväs	200	180	140
pituus	430	405	375
3-loikka	8,50	7,90	7,10
kuula	9,00	8,10	7,00
kiekko	24,00	19,00	13,00
moukari	21,00	17,00	12,00
keihäs	31,00	26,00	19,00
3-ottelu	900	750	550
4-ottelu	1275	1075	800
1000 m käv.	6.40,00	7.15,00	8.00,00

TYTÖT 11

60 m	9,10	9,45	9,75
1000 m	3.38,00	3.53,00	4.10,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	128	119	113
seiväs	160	135	110
pituus	420	395	370
3-loikka	8,60	7,90	7,10
kuula	8,40	7,50	6,75
kiekko	19,00	15,00	10,00
moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	23,00	18,00	12,00
3-ottelu	850	700	550
4-ottelu	1200	1000	725
1000 m käv.	6.45,00	7.25,00	8.10,00

POJAT 10

60 m	9,35	9,70	10,00
1000 m	3.40,00	3.53,00	4.12,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	119	109	98
seiväs	180	160	135
pituus	400	375	345
3-loikka	8,00	7,40	6,60
kuula	7,50	6,50	5,30
kiekko	19,00	15,50	11,00
moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	26,00	21,00	15,00
3-ottelu	775	625	450
4-ottelu	1000	850	600
1000 m käv.	6.50,00	7.25,00	8.20,00

TYTÖT 10

60 m	9,50	9,85	10,30
1000 m	3.50,00	4.03,00	4.23,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	118	109	98
seiväs	140	120	100
pituus	385	360	330
3-loikka	7,90	7,20	6,20
kuula	6,90	6,10	5,00
kiekko	15,00	12,50	9,00
moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	18,00	14,00	9,00
3-ottelu	725	600	450
4-ottelu	925	750	525
1000 m käv.	6.55,00	7.35,00	8.20,00

POJAT 9

40 m	6,85	7,05	7,35
1000 m	3.48,00	4.00,00	4.15,00
korkeus	109	102	89
seiväs	160	140	110
pituus	370	350	325
3-loikka	8,00	7,40	6,60
kuula	7,25	6,40	5,40
kiekko	18,00	15,00	11,00
moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	22,00	18,00	13,00
3-ottelu	650	525	350
4-ottelu	850	700	450
600 m käv.	4.15,00	4.45,00	5.20,00

TYTÖT 9

40 m	6,95	7,15	7,45
1000 m	4.02,00	4.16,00	4.34,00
korkeus	106	100	90
seiväs	130	110	90
pituus	350	330	310
3-loikka	7,70	7,10	6,30
kuula	5,80	5,25	4,75
kiekko	14,00	11,50	8,50
moukari	14,00	12,00	8,50
keihäs	15,00	13,00	9,50
3-ottelu	550	450	350
4-ottelu	725	600	400
600 m käv.	4.20,00	4.50,00	5.30,00





POHJOLAN EKOLÄMPÖ

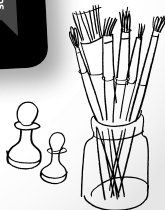
Pohjolan Ekolämpö Oy
Veturitie 1, 87100 Kajaani
puh. 044 045 8870



Ovi lukemattomiin
maailmiin

LIITY KANTA-ASIAKKAAKSI

ja kerrytät bonusta!



KAJAANI Kauppakatu 10–12

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA



KAJAANI STREET RUN

LAUANTAINA
11.6.2016

MATKAT:

5 KM, 10 KM JA 21 KM

LISÄTIETOA:

WWW.KAJAANISTREETRUN.FI



**KAJAANI
STREET RUN**



Virkistyskylpylä Kiannon Kuohut

KYLPYLÄ - KUNTOSALI - NETTIKAHVILA



Unohtumattomia elämyksiä koko perheelle

Hinnasto:

Ryhmät väh. 20 hlöä
4,30 € / henkilö

Aikuiset	7,50 €
Lapset 4 - 15 v	5,30 €
Kuntosali	4,00 €

Virkistyskylpylä Kiannon Kuohut

Jalonkatu 1
89600 Suomussalmi

Teretuloa!

www.suomussalmi.fi/kiannonkuohut
kylpyla@suomussalmi.fi
p. 044 777 3185



SUOMUSSALMI

Talvohuoneita talvikuun.

