

Seniorit (65 v täyttäneet)

	Miehet			Naiset			miehet			naiset		
Ratamatkat												
100 m	12:94	Pauli Sekki	Otaniemi 18.9.2014	o	o	o	o	o	o	o	o	o
200 m	29:39	Hamilkar Bergroth	Otaniemi 26.5.2016	o	o	o	o	o	o	o	o	o
400 m	1:05:77	Pauli Sekki	Otaniemi 26.5.2016	o	o	o	o	o	o	2:15:58	Laila Hosia	Otaniemi 22.5.2014
800 m	3:18.00	Risto Kiviluoma	Otaniemi 28.5.2015	o	o	o	o	o	o	5:26.60	Laila Hosia	Otaniemi 28.5.2015
1500 m	6:54.00	Risto Kiviluoma	Otaniemi 28.5.2015	6:29.46	Emma Niemeläinen	Otaniemi 22.5.2014	o	o	o	10:59.81	Laila Hosia	Otaniemi 28.5.2015
5000 m	20:18.35	Alexis Fedoroff	Otaniemi 26.5.2016	o	o	o	o	o	o	38:07.00	Laila Hosia	Otaniemi 22.5.2014
10000 m	42:26.00	Reijo Kouhia	Otaniemi 1.8.2013	58:19.00	Mari Päätaalo	Otaniemi 1.8.2013	o	o	o	o	o	o
Maantiejuoksut												
10 km	37:49	Antti Tiri	Tampere 30.8.2014	57:30	Virpi Riekkinen	Jyväskylä 14.9.2013	57:30	Aarno Valkeisenmäki	Turku 18.8.2018	1:33:20	Laila Hosia	Turku 18.8.2018
10,5 km	46:23	Jyrki Rinta-Piirto	Hanko 3.10.2015	1:06:51	Mari Päätaalo	Hanko 3.10.2015	59:15	Aarno Valkeisenmäki	Vantaa 14.10.2017	1:36:41	Laila Hosia	Vantaa 14.10.2017
12 km	53:45	Reijo Kouhia	Laajalahti 30.5.2014	1:10:42	Eleonoora Salminen	Laajalahti 26.4.2013	o	o	o	1:42:01	Laila Hosia	Laajalahti 30.5.2014
21,1 km	1:33:49	Reijo Kouhia	Jyväskylä 14.9.2013	2:15:57	Mari Päätaalo	Jyväskylä 14.9.2013	2:15:39	Tapio Katko	Vantaa 14.10.2017	3:03:35	Laila Hosia	Tampere 30.8.2014
42,2 km	3:31:24	Reijo Kouhia	Vantaa 14.10.2017	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Ultramatkat												
48,5 km	4:13:00	Janne Hietala	Lauttasaari 17.4.2013	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Polkujuoksut												
15 km	1:33:06	Esko Jussila	Vierumäki 27.6.2015	o	o	o	o	o	o	3:09:31	Laila Hosia	Vierumäki 27.6.2015
43 km	3:15:19	Janne Hietala	Vierumäki 27.6.2015	o	o	o	6:29:55	Ilkka Ojansivu	Vierumäki 27.6.2015	o	o	o
Cooper												
3230 m		Tuomas Nupponen	Otaniemi 29.8.2013	2745 m	Eleonoora Salminen	Otaniemi 7.5.2015	2490 m	Aarno Valkeisenmäki	Otaniemi 29.9.2016	1500 m	Laila Hosia	Otaniemi 6.6.2019
RIL-Run kierrokset												
2019 **	105 km	Reijo Kouhia	Tampere, Helsinki, Espoo, Hämeenlinna, Hanko	18 km	Tarja Mäkinen-Jussila	Hanko	32 km	Tom Schmidt	Helsinki, Hanko	78 km	Laila Hosia	Espoo, Helsinki, Hämeenlinna, Hanko
2018	72 km	Risto Kiviluoma	Helsinki; Espoo, Hanko	13 km	Tarja Mäkinen-Jussila	Espoo, Hanko	11 km	Tom Schmidt	Hanko	34 km	Laila Hosia	Helsinki; Espoo
2017	62 km	Risto Kiviluoma	Helsinki; Espoo	20 km	Heidi Salonen	Espoo	40 km	Aarno Valkeisenmäki	Helsinki; Espoo	40 km	Laila Hosia	Helsinki; Espoo
2016 (12 km) *	1:06:55	Aarno Valkeisenmäki	Laajalahti 1.4.2016	o	o	o	1:24:42	Tom Schmidt	Kamppi 2.12.2016	1:46:10	Laila Hosia	Laajalahti 1.4.2016
2015 (12 km) *	53:45	Alexis Fedoroff	Laajalahti 27.2.2015	1:10:00	Mari Päätaalo	Kamppi 4.12.2015	o	o	o	1:45:00	Laila Hosia	Laajalahti 30.10.2015
2014 (12 km) *	53:45	Reijo Kouhia	Laajalahti 30.5.2014	o	o	o	o	o	o	1:42:01	Laila Hosia	Laajalahti 30.5.2014
2013 (12 km) *	59:21	Reijo Kouhia	Laajalahti 26.4.2013	1:10:42	Eleonoora Salminen	Laajalahti 26.4.2013	o	o	o	o	o	o

* vuoden paras tulos sarjoittain

** vuoden kaikki tapahtumat