

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
30 km	2:58:11	Esko Jussila	Hausjärvi 19.6.2021	4:58:34	Marion Schenkwein	Tuusula 19.6.2021	o	o	o	o	o	o
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	3490 m	Santeri Schroderus	Otaniemi 4.6.2020	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												
2021	242 km	Esko Jussila	Espoo, Hausjärvi, Hanko	153 km	Marion Schenkwein	Järvenpää, Sulkava	86 km	Tom Schmidt	Espoo, Hanko	162 km	Laila Hosia	Espoo, Helsinki
2020	180 km	Reijo Kouhia	Helsinki, Espoo	66 km	Heidi Salonen	Helsinki, Espoo	93 km	Tom Schmidt	Helsinki, Espoo, Hanko	111 km	Laila Hosia	Helsinki, Espoo
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 pois lukien juoksumestaruuskilpailu