

Nõmme Kergejõustikuklubi

AASTARAAMAT 2024

Tallinn 2024

SISUJUHT

3	Nõmme Kergejõustikuklubi ja juhatus
4	Meisterlikkus 2023
7	Nõmme KJK sportlaste esinemine 2023. a. Eesti tiitlivõistlustel
11	KLUBI - SPORTLANE
13	HELIN MEIER - essee - minu 20 aastat Nõmme Kergejõustikuklubis
17	Nõmme KJK edetabel 1989–2023
26	Nõmme KJK siseedetabel 2023
36	Nõmme KJK välisedetabel 2023
44	2023. a. OOD Nõmme Kergejõustikuklubile
46	Nõmme KJK liikmete nimekiri seisuga 1. jaanuar 2024

Väljaandja: NÕMME KERGEJÕUSTIKUKLUBI

Koostaja: ANU VACKERMANN

Fotod: ANU VACKERMANN, MARKO MUMM, RAUL MEE, JANAR OTS

Kujundus ja trükk: QUICK PRINT

NÕMME KERGEJÕUSTIKUKLUBI

Vana-Pärnu mnt 7, Tallinn 11614
tel: 677 0908; e-mail: kjk@nommesk.ee
Kodulehekülg: www.nommesk.ee
SEB a/a EE4910100 220 3125 5009
Reg-nr. 80011532

KLUBI JUHATUS

Toomas Berendsen	klubi juhatuse esimees	+372 50 52 938
Anu Vackermann	juhatuse liige	+372 51 78 310
Epp Maasik	juhatuse liige	+372 50 34 022



2023. aasta parimad naissportlased meisterlikkuse alusel

Meisterlikkus NAISED

1. Laura Maasik	3000m tj. - 9.56, 90	1103
2. Helin Meier	800m - 2.06, 00	1057
3. Tähti Alver	kaugus - 6.04	1007
4. Marlen Ambur	kõrgus - 1.78	1004
5. Kirsi Pruudel	kaugus - 5.94	984
6. Berit Guzas	3000m tj. - 11.16, 63	918
7. Stella Sohvi Altmets	400m - 57, 78	913
8. Kristin Kairit Sonn	60m - 8, 06 s	878
9. Hella Tõnts	60m - 8, 07 s	875
10. Monica Vainola	kuul - 14.14	842



2023. aasta parimad meessportlased meiserlikkuse alusel

Meisterlikkus

MEHED

1. Alar Reiljan	vasar - 60.10	888
2. Joonas Mattias Laur	800m - 1.56, 61	846
3. Martin Moistus	400m tj. - 56, 61	830
4. Martti Merila	vasar - 55.20	814
5. Artur Tshakna	kõrgus - 1.88	810
6. Ronaldo Kaljo	400m - 51, 94 s	805
7. Erik Loorand	200m - 22, 93	802
8. Eke Kaur Aavik	10 - v - 5790	789
9. Roberto Kaljo	400m tj - 57, 68	780
10. Mikk Talpsepp	400m - 52, 60 s	769



2023. aasta Eesti meistrid koos



2023. aasta parimad Nõmme KJK sportlased kõik koos

Nõmme KJK sportlaste esinemine 2023. aasta Eesti tiitlivõistlustel

EESTI TALVISED B KLASSI MV 22. JAANUAR Tallinn B KLASS

Eke Kaur Aavik	teivas - 2.95	I koht
----------------	---------------	--------

EESTI TALVISED KV 29. JAANUAR Tallinn

A KLASS

Risto Kalju	2000m - 6.06, 58	I koht
-------------	------------------	--------

TÄISKASVANUD

Marlen Ambur	kõrgus - 1.72	II koht
Monica Vainola	kuul - 13.55	III koht

EESTI A KLASSI, J KLASSI ja NOORSOO MV 11.-12. VEEBRUAR Tallinn

A KLASS

Risto Kalju	2000m - 6.00, 99	I koht
-------------	------------------	--------

J KLASS

Berit Guzas	1500m - 4.58, 43	II koht
Eliise Luks	800m - 2.21, 66	III koht

NOORSOO KLASS

Kristin Kairit Sonn	200m - 26, 53	III koht
Stella Sohvi Altmets	400m - 59, 46	I koht
	800m - 2.20, 32	I koht

EESTI MEISTRIVÕISTLUSED 18.-19. VEEBRUAR Tallinn NAISED

Helin Meier	800m - 2.11, 31	I koht
Monica Vainola	kuul - 13.79	II koht

H. Meier, S. Altmets, Ronaldo Kaljo, M. Talpsepp	4x400 - 3.39, 47	III koht
---	------------------	----------

EESTI MURDMAAJOOKSU MV 6. MAI Jõulumäe

NAISED

Laura Maasik	4 km - 14.12	I koht
Helin Meier	4 km - 14.31	III koht

NOORSOO KLASS

Stella Sohvi Altmets	4 km - 16.25	II koht
----------------------	--------------	---------

J KLASS

Berit Guzas	3 km - 11.19	III koht
-------------	--------------	----------

EESTI TEATEJOOKSUDE MV 3.JUUNI Tartu

NAISED

S. Altmets, L. Maasik, H. Meier	3 x 800m - 6.47, 45	I koht
---------------------------------	---------------------	--------

J KLASS

K.-M. Oll, B. Guzas, E. Luks	3 x 800m - 7.14, 49	I koht
Ronaldo Kaljo, R. Saar, Roberto Kaljo	3 x 800m - 6.37, 40	II koht

MEHED

Ronaldo Kaljo, J.M. Laur, Roberto Kaljo, M. Talpsepp 4 x 400m - 3.31, 51 III koht

EESTI KARIKAVÕISTLUSED 11.JUUNI Pärnu

Berit Guzas	3000m tj. - 11.19, 15	I koht
Stella Sohvi Altmets	800m - 2.15, 70	II koht
Tähti Alver	kaugus - 6.04	II koht
Marlen Ambur	kõrgus - 1.78	II koht
Helin Meier	400m - 57, 12	III koht
Monica Vainola	kuul - 13.95	II koht
	Ketas - 42.58	III koht
Martin Moistus	400m tj. - 58, 06	III koht

NAISTE VÕISTKOND ÜLDKOKKUVÕTTES - II. KOHT**EESTI A, J ja NOORSOO MV 10.-11.JUULI Rakvere****NOORSOO KLASS**

Stella Sohvi Altmets	800m - 2.16, 68	I koht
	400m - 57, 78	I koht
Stella Reinumägi	2000m tj. - 8.06, 87	I koht
Martin Moistus	400m tj. - 57, 41	I koht
Kristin Kairit Sonn	200m - 26, 16	II koht

J KLASS

Berit Guzas	2000m tj. - 7.11, 54	I koht
	3000m - 10.44, 22	II koht
Alar Reiljan	vasar - 66.53	II koht
Eliise Luks	2000m tj. - 7.55, 16	III koht
Tristan Talts	vasar - 52.35	III koht
Oliver Grauen	3000m tj. - 10.49, 37	III koht
Kaisa-Maria Oll	3000m - 10.55, 31	III koht
Roberto Kaljo	400m tj. - 57, 68	III koht

EESTI B KLASSI MV 5.JUULI Rakvere

Sten Aljas	1500m tj. - 4.51, 55	III koht
------------	----------------------	----------

EESTI MEISTRIVÕISTLUSED 29.-30. JUULI Tallinn**NAISED**

Helin Meier	800m - 2.08, 01	I koht
	1500m - 4.30, 56	I koht
Laura Maasik	3000m tj. - 10.01, 81	I koht
Monica Vainola	kuul - 14.14	II koht
Berit Guzasa	3000m tj. - 11.17, 83	III koht

MEHED

Alar Reiljan	vasar - 56.81	III koht
--------------	---------------	----------

EESTI MV 10 KM MAANTEEJOOKSUS 3. SEPTEMBER Pärnu**NAISED**

Laura Maasik	10km - 34.36	I koht
--------------	--------------	--------

EESTI MURDMAAJOOKSU KV 14.OKTOOBER Järvakandi**A KLASS**

Berit Guzas	4 km - 14.52	I koht
-------------	--------------	--------



Berit Guzas – NU20 Eesti meister 2000 m takistusjooksus



Nõmme KJK NU20 naiskond – Eesti meistrid 3 x 800 m jooksus

KLUBI - SPORTLANE

2024. aasta klubi preemia alused:

Eesti sise MV, poolmaraton, murdmaajooksu MV

	Täiskasvanud	Noorsoo
I koht	25.- EURO eest spordivarustust	15.- EURO eest spordivarustust
II koht	15.- EURO eest spordivarustust	10.- EURO eest spordivarustust
III koht	10.- EURO eest spordivarustust	7.- EURO eest spordivarustust
	Juuniorid+ A klass	Eesti noorte karikavõistlused
I koht	15.- EURO eest spordivarustust	15.- EURO eest spordivarustust
II koht	10.- EURO eest spordivarustust	10.- EURO eest spordivarustust
III koht	7.- EURO eest spordivarustust	7.- EURO eest spordivarustust

Eesti suvised MV, maraton, teatejooksud (preemia jaotatakse võistkonna liikmete vahel)

	Täiskasvanud	Noorsoo
I koht	40.- EURO eest spordivarustust	25.- EURO eest spordivarustust
II koht	25.- EURO eest spordivarustust	15.- EURO eest spordivarustust
III koht	20.- EURO eest spordivarustust	7.- EURO eest spordivarustust
	Juuniorid+ A klass	Eesti karikavõistlused
I koht	20.- EURO eest spordivarustust	20.- EURO eest spordivarustust
II koht	15.- EURO eest spordivarustust	15.- EURO eest spordivarustust
III koht	7.- EURO eest spordivarustust	10.- EURO eest spordivarustust

Nõmme Kergejõustikuklubi REKORD - 45.- EURO eest spordivarustust,
REKORD PEAB OLEMA PÜSTITATUD EESTI MV-I või EESTI KLUBIDE KV-I

Preemiast 25% ulatuses saab spordivarustust valida treener.

Spordivarustuse saab kätte iga kvartali 10 viimase päeva jooksul klubist Vana-Pärnu mnt. 7.
Preemia kätte saamise eelduseks on klubi liikmemaksu tasumine, mida saab maksta klubisse
Anu Vackermannile. Esimese kolme kuu liikmemaks peab olema tasutud 15. veebruariks,
poolaasta 15. maiks, 9 kuud 15. augustiks ja aasta 15. novembriks.

Eesti MV-I ja klubide KV-I on sportlane kohustatud kandma klubi esindusdressi.
Sportlane, kes on registreeritud Eesti Meistrivõistlusteks ja ei võistle ning pole sellest teatanud
klubi esindajale 24 tundi enne võistluste algust, maksab klubile 20.- EURO trahvi.
Projektid raha taotlemiseks laagriteks või muuks otstarbeks palume tuua juhatusel 3 kuud
varem.

Nõmme Kergejõustikuklubi organiseerib ja viib läbi igal aastal juba traditsiooniks kujunenud
kindlaid võistlusi nii noortele kui ka täiskasvanutele.
2024. aastal viib klubi läbi järgmised võistlused :

1. 23. jaanuar NÕMME KJK LAHTISED MEISTRIVÕISTLUSED Tallinna Kergejõustikuhallis
2. 01.-02. veebruar TALLINNA NOORTE SISEMEISTRIVÕISTLUSED Tallinna Kergejõustikuhallis
3. 17. märts Nõmme SK laste meistrivõistlused Tallinna Kergejõustikuhallis
4. 30-31. mai UNO PALU NOORTE MITMEVÕISTLUSE KV Kadrioru staadionil

Nõmme Kergejõustikuklubi tänab koostööpartnereid:

**NÕMME SPORDIKLUBI, TALLINNA KULTUURI- JA SPORDIAMET,
NÕMME LINNAOSAVALITSUS, EESTI KERGEJÕUSTIKULIIT,
TOOMAS SUURVÄRAV, MARGUS KIIVER, REEDEL VARA OÜ ,
AS BALBIINO, TOOMAS TOOTS, RISTO ROONET**



Uno Palu noorte mitmevõistluse avamine Kadrioru staadionil 25. mail 2023

HELIN MEIER –

minu 20 aastat Nõmme Kergejõustikuklubis

Edukas Nõmme Kergejõustikuklubi sportlane aastast 2003

Eesti edetabeli juht 800 m jooksus 2020., 2022. ja 2023. aastal lisaks ka 600 m ja 1500 m jooksus. Nõmme KJK kõigi aegade edetabeli juht nii 600 m, kui ka 800 m jooksus

Treener: Epp Maasik



Üsna keeruline on meenutada, milline oli Nõmme Kergejõustikuklubi 20 aastat tagasi. Minu jaoks pole justkui midagi muutunud.

Nõmme maja ja mets on ikka seal, kus nad on. Inimesed on tulnud ja läinud, aga koguaeg olen tundnud, et minu ümber on justkui teine perekond, kes kord aastas Sõõrikukohvikus kokku saab ja oma saavutusi tähistab.

Viienda klassi tüdrukuna esimest korda kergejõustikutrenni minnes kõhklesin alguses päris palju. "Kas ma pean kõrgust ka hüppama? Ma ju ei oska..." väljendasin oma muret vanematele, kes mind kergejõustiku poole suunasid. Vanemad vist ütlesid, et ma ei pea ja sedasi ma Epp Maasiku trenni ikkagi jõudsin ja nüüd ei suuda ma ette kujutada, milline mu elu oleks, kui ma seda poleks teinud.

Lõpuks tuli ka kõrgushüppega sõbraks saada ning teisi alasid proovida. Ainult teivashüpe, vasaraheide, ja taksitusjooks jäidki proovimata.

Kui aus olla, siis ma oma esimest trenni täpselt ei mäletagi.

Küll aga meenuvad esimesed Nõmme trennid, kus väga kartsin metsas ära eksida, kui soovendusjooksul teistest maha jään. Õnneks seda ei juhtunud ja nüüdseks on mul Nõmme metsade kõik nurgad ka pimesi selged.

Veel mäletan Järveotsa Gümnaasiumi võimlaltrenne, kus mängisime palju palli, tegime jooksumänge, üket, ja kõike muud. Pallimängud mulle väga ei istunud, aga kõik muu, mis klassikaliselt lastele ja noortele nii väga ei meeldi, oli mulle just meelt mööda. Juba algusest peale nautisin just neid "raskeid ja igavaid" harjutusi. Nii sobisid mulle väga hästi ka rasked sügislaagrid Kurgjärvel, kus käisime igal aastaajal. Talvelaagrites suusatasime ja läksime järgmisel

päeval Võru kergejõustikuhalli kaugust hüppama või löike jooksmas. Keegi ei kartnud, et suusatamine võiks jooksu- või hüppevormi rikkuda. Taastumiseks kasutasime hommikust ujumist järves, õhtust sauna ja head toitu. Mäletan hästi, kui küpsetasime Laura, Tähti ja Kaiaga sügislaagrisse igauks kaasa koogi. Rasketest trennidest oli ju vaja taastuda ja nii seda tegimegi pärast õhtusööki nelja tüki koogi ja filmi saatel. Mitte midagi keerulist - kõik oli lihtne!

Nagu kõigest sellest kõlama jääb, siis Nõmme Kergejõustikuklubis on alati tehtud mitmekülgset trenni. Meid on õpetatud kõiksugust liikumist nautima igas olukorras ja iga ilmaga. See teebki meie klubist selle, kes me oleme.

Esimestest hallitrennidest mul selget mälestust pole, kuid väga hästi mäletan ühte eimestest Nõmme KJK võistlustest Tallinna Spordihallis. Ega ma seal väga olla ei osanud, olukord oli võõras, aga oma täielikuks üllatuseks sain kaugushüppes poodiumile ja hüppasin 3.96 (kui ma nüüd õigesti mäletan). Tol hetkel tundus see mulle täiesti uskumatu tulemus. Siis ma veel ei teadnud, et mõned head aastad hiljem, hüppan peaaegu 2 meetrit rohkem.

Mulle tundub, et juba üsna algusest peale tegin trenni pigem "suurtega" ehk siis minuvannuste või pigem vanematega. Ma arvan, et see oli hea - motiveeris ja inspireeris. "Suurtele" vaadati alt üles ja kui lõpuks ise "suureks" sain, siis oli väga uhke tunne. Mul on nii hästi mees, kui esimest korda täiskasvanute klubide karikavõistlustel 4x200m teatetiimi sain. See oli minu jaoks suur au - võistkonnas olid Kristi Kiirats, Riina Vals, Kersti Miller ja mina, 15-aastane tüdrukutirts.

Mingil hetkel tekkis meil trennis n-ö *dream team* - mina, Kaia Soosaar, Laura Maasik ja Tähti Alver. Täielik õnn, et ühel ajal selline grupp koos treenima sattus. Me olime nii motiveeritud ja innustasime üksteist. Raske oli sellises seltskonnas mitte pingutada ja kõrgeid eesmärke seada. Käisime esimestes Portugali laagrites, kuhu jõudsin hiljem veel väga mitmel korral. Trenni meeldis meile thea ja palju. Epp pidi meid pigem tagasi hoidma, kui sundima. Sealt vist algaski mu tee "päris" sportlasena, kellel olid sihid ja eesmärgid ning kes oli alati valmis nende saavutamiseks pingutama.

Ma arvan, et Laura, Tähti, Kaia, Epp ja Annika, kes meie treeninggrupiga hiljem liitus, ongi mind mu sportlasteel kõige rohkem mõjutanud ja aidanud. Nendeta poleks ma kindlasti jõudnud sinna, kuhu ma jõudsin. Ja kuidas Epp oskas mind viia sujuvalt üle kaugushüppajast/sprinterist keskmajooksjaks. Ta teab ja tunneb mind lihtsalt nii hästi. Ja üldse, millised imelised inimesed nad on, aitäh!

Neid mõtteid paberile pannes on raske mitte olla õnnelik ja rahul selle teekonnaga. Ma ei jõudnud olümpiamängudele ega maailmameistrivõistlustele, aga oi, kui uhke ma tegelikult enda üle tagasi vaadates olen! Mida kõike ma olen teinud, kogenud ja saavutanud. Mingil hetkel tundus see kõik mulle nii harjumuspärane ja tavaline, aga tegelikult tuleb seda väärtustada ja eriliseks pidada. Ja seda kõike poleks olnud, kui ma 5.klassis poleks kergejõustikutrenni läinud.

Südamest aitäh, kallis Nõmme kergejõustikupere ja Anu, kes Sa seda pere koos hoiad! Aitäh kõigi suurepärase inimeste, elamuste ja emotsioonide eest, mida sport on mulle pakkunud!

**HEA HELIN,
NÕMME KERGEJÕUSTIKUKLUBI
TEEB SULLE SUURE KUMMARDUSE!**



Kristin Kairit Sonn – Nõmme KJK edukas sprinter



Tähti Alver – Nõmme KJK edukas kaugushüppaja

Nõmme KJK edetabel 1989–2023. a.

NAISED

60 m

1.	7,64	Kristel Berendsen	2005
2.	7,68	Riina Suhotskaja	1997
3.	7,78	Killu Ratas	1998
4.	7,79	Helin Meier	2013
5.	7,81	Riina Vals	1999
6.	7,86	Kristi Kiirats	2008
7.	7,88	Cätlin Mölder	1997
	7,88	Tähti Alver	2010
	7,88	Annika Sakkarias	2018
10.	7,89	Margit Randver	1997
	7,89	Virge Naeris	2000
	7,89	Kaia Soosaar	2011

100 m

1.	11,88	Riina Suhotskaja	1989
2.	11,88	Anu Kaljurand	1992
3.	12,00	Kristel Berendsen	1998
4.	12,21	Margit Parve	1993
5.	12,24	Annika Sakkarias	2020
6.	12,28	Helin Meier	2012
7.	12,31	Riina Vals	1999
8.	12,40	Killu Ratas	1997
9.	12,40	Kristi Kiirats	2008
10.	12,43	Kaia Soosaar	2010
	12,43	Brigitta Tamsar	2019

200 m

1.	24,64	Kristel Berendsen	1998
2.	24,89	Riina Suhotskaja	1989
3.	24,94	Kristi Kiirats	2006
4.	24,98	Killu Ratas	1998
5.	25,09	Anu Kaljurand	1992
6.	25,14	Annika Sakkarias	2018
7.	25,29	Margit Parve	1993
8.	25,30	Riina Vals	1999
9.	25,38	Helin Meier	2013
10.	25,59	Liis Berendsen	1998

300 m

1.	39,20	Killu Ratas	1997
2.	39,58	Annika Sakkarias	2016
3.	39,62	Helin Meier	2013
4.	41,58	Margit Miller	2006
5.	41,59	Kersti Miller	2006
6.	41,68	Heddy Klasen	1996
7.	41,70	Liis Berendsen	1998
8.	41,74	Kersti Talak	1990
9.	41,93	Egle Uljas	2000
10.	41,96	Elein Püümann	2006

400 m

1.	54,69	Killu Ratas	1997
2.	55,02	Helin Meier	2019
3.	55,26	Annika Sakkarias	2016
4.	57,21	Kristi Kiirats	2006
5.	57,51	Egle Uljas	2000
6.	57,73	Heddy Klasen	1996
7.	57,78	Stella Sohvi Altmets	2023
8.	58,44	Margit Miller	2006
9.	58,56	Kersti Miller	2006
10.	58,65	Elis-Helen Starkopf	2016

600 m

1.	1.33,15	Helin Meier	2022
2.	1.36,27	Polina Seledtsova	2005
3.	1.36,30	Katrin Kütt	2016
4.	1.36,82	Kersti Miller	2008
5.	1.36,96	Laura Maasik	2023
6.	1.37,38	Evelin Heiste	1991
7.	1.37,95	Heddy Klasen	1998
8.	1.38,33	Elis-Helen Starkopf	2016
9.	1.38,48	Margit Miller	2003
10.	1.38,83	Stella Sohvi Altmets	2020



800 m

1.	2.05,79	Helin Meier	2022
2.	2.09,51	Kadri Kelve	2003
3.	2.10,98	Laura Maasik	2022
3.	2.14,57	Elis Helen Starkopf	2016
4.	2.14,67	Evelin Heiste	1990
5.	2.14,72	Katrin Kütt	2015
6.	2.15,31	Margit Miller	2007
7.	2.15,70	Stella Sohvi Altmets	2023
8.	2.15,73	Anas.Gerassimova	2002
9.	2.15,96	Kersti Miller	2008
10.	2.16,82	Evelin Kärner	2001

1500 m

1.	4.23,73	Helin Meier	2023
2.	4.28,96	Laura Maasik	2021
3.	4.30,44	Kadri Kelve	2003
4.	4.40,42	Katrin Kütt	2015
5.	4.43,12	Anas.Gerassimova	2002
6.	4.44,49	Merill Mägi	2007
7.	4.45,02	Margit Miller	2007
8.	4.45,36	Kadri Maasik	2000
9.	4.46,12	Evelin Kärner	1996
10.	4.46,84	Elis-Helen Starkopf	2014

3000 m

1.	9.33,39	Laura Maasik	2023
2.	9.48,40	Kadri Kelve	2003
3.	10.18,88	Merill Mägi	2007
4.	10.18,92	Kadri Maasik	2000
5.	10.33,81	Anas.Gerassimova	2002
6.	10.44,22	Berit Guzas	2023
7.	10.51,15	Kaisa Maria Oll	2023
8.	11.08,19	Evelin Kärner	2006
9.	11.14,65	Tiina Tross	1997
10.	11.24,66	Mari Järve	1996

3000 m takistus

1.	9.56,90	Laura Maasik	2023
2.	10.22,27	Kadri Kelve	2003
3.	11.09,18	Anas.Gerassimova	2003
4.	11.16,63	Berit Guzas	2023
5.	11.31,20	Evelin Kärner	2009
6.	12.12,37	Eliise Luks	2022
7.	12.59,89	Stella Reinumägi	2021

Kaugushüpe

1.	6.54	Tähti Alver	2020
2.	6.52	Anu Kaljurand	1991
3.	6.49	Kristel Berendsen	2005
4.	6.34	Riina Vals	1999
5.	6.22	Kaia Soosaar	2012
6.	6.14	Virge Naeris	2000
7.	6.08	Margit Parve	1993
8.	6.06	Kristiina Pärn	2012
9.	6.02	Anna Tamm	2008
10.	5.99	Anu Teesaar	2004
	5.99	Laura Maasik	2012

Kolmikhüpe

1.	14.05	Tähti Alver	2018
2.	13.47	Virge Naeris	2000
3.	13.32	Kristel Berendsen	1997
4.	13.06	Mariann Ahuna	2003
5.	12.88	Kristiina Pärn	2012
6.	12.77	Merilyn Uudmäe	2010
7.	12.75	Kristel Metsla	2011
8.	12.62	Laura Maasik	2012
9.	12.20	Liis Berendsen	2004
10.	12.08	Helen Objartel	2005

Teivashüpe

1.	4.23	Lembi Vaher	2012
2.	3.70	Klarika Kaldmaa	2015
3.	3.40	Margit Randver	1997
4.	2.90	Melissa Saviste	2007
5.	2.90	Endla Vaher	2013
6.	2.80	Liisa Kull	2009
	2.80	Annika Sakkarias	2015
8.	2.70	Johanna Liblik	2007
9.	2.60	Kelly Kvarnström	1999
	2.60	Liina Lood	2002
	2.60	Anu Teesaar	2004
	2.60	Endla Vaher	2012





*Marlen Ambur –
Nõmme KJK edukas
kõrgushüppaja*



*Kirsi Pruudel –
Nõmme KJK edukas tõkke-
jooksja ja kaugushüppaja*

60 m tõkkejooks

1.	8,45	Kristi Kiirats	2008
2.	8,62	Virge Naeris	2000
3.	8,81	Kaia Soosaar	2012
4.	8,91	Liis Berendsen	2002
5.	8,92	Jaaniika Meriküll	1998
6.	8,97	Maret Komarova	2005
7.	8,99	Katrin Sepp	1999
8.	9,01	Maris Freudenthal	1998
	9,01	Kirsi Pruudel	2021
10.	9,02	Kristiina Pärn	2012

100 m tõkkejooks

1.	13,18	Anu Kaljurand	1992
2.	13,65	Kristi Kiirats	2007
3.	13,90	Kristel Berendsen	1999
4.	14,29	Virge Naeris	1989
5.	14,35	Kirsi Pruudel	2023
6.	14,60	Jaaniika Meriküll	1995
7.	14,62	Kaia Soosaar	2012
8.	14,68	Maret Komarova	2001
9.	14,73	Liis Berendsen	2005
10.	14,76	Katrin Sepp	1998

400 m tõkkejooks

1.	59,71	Kristi Kiirats	2009
2.	59,87	Annika Sakkarias	2018
3.	62,83	Evelin Kärner	2001
4.	63,09	Laura Maasik	2012
5.	63,15	Reili Liiva	1997
6.	64,07	Margit Miller	2006
7.	64,00	Evelin Heiste	1989
8.	64,43	Kersti Miller	2005
9.	64,58	Liis Berendsen	2006
10.	64,75	Evelin Kusman	1998

Kõrgushüpe

1.	1.89	Kärt Siilats	1999
2.	1.85	Kristel Lääts	2008
3.	1.80	Liina Pöldots	1993
4.	1.80	Nele Noormägi	2008
5.	1.78	Marlen Ambur	2022
6.	1.76	Lilian Turban	2017
7.	1.75	Evelin Kusman	1998
8.	1.74	Anu Kaljurand	1992
9.	1.73	Liis Berendsen	2005
10.	1.72	Virge Naeris	2000
	1.72	Maret Komarova	2001
	1.72	Katrin Pärt	1999

Kettaheide

1.	53.53	Anu Teesaar	2009
2.	46.30	Lea Vahter	1998
3.	42.97	Monica Vainola	2020
4.	40.96	Maret Kalviste	1994
5.	39.47	Anna Tamm	2000
6.	39.30	Margit Randver	1993
7.	39.14	Marit Zahkna	2001
8.	37.20	Maret Komarova	2002
9.	35.44	Kristiina Linsmann	1991
10.	33.74	Ruth Pöldots	1993

Odavise

1.	57.72	Jana Trakmann	2008
2.	49.98	Anna Tamm	2003
3.	46.16	Helina Karvak	2010
4.	45.71	Anu Teesaar	2005
5.	45.60	Maret Komarova	2005
6.	43.27	Endla Vahter	2014
7.	42.06	VirgeNaeris	1999
8.	40.44	Kelly Kvarnström	2000
9.	39.07	Katrin Sepp	1999
10.	38.83	Merlyn Lipp	2014

Kuulitõuge

1.	16.02	Anu Teesaar	2008
2.	14.51	Maret Komarova	2003
3.	14.14	Monica Vainola	2023
4.	14.12	Anu Kaljurand	1992
5.	13.47	Lea Vahter	1998
6.	12.88	Margit Randver	1993
7.	12.73	Ruth Pöldots	1994
	12.73	Kärt Kuningas	2010
9.	12.60	Virge Naeris	2000
10.	12.50	Helina Karvak	2009

Vasaraheide

1.	41.40	Katariina Idla	2016
2.	40.45	Kaidi Plamus	2010
3.	34.57	Helen Loik	2012
4.	26.11	Johanna Oleks	2009



5-võistlus

1.	4103	Virge Naeris	2000
2.	3983	Liis Berendsen	2005
3.	3918	Anu Teesaar	2009
4.	3892	Maret Komarova	2001
5.	3692	Kristi Kiirats	2008
6.	3677	Kelly Kvarnström	1999
7.	3603	Helina Karvak	2010
8.	3532	Liina Leetmaa	2007
9.	3479	Anna Tamm	2003
10.	3461	Kristiina Pärn	2010

7-võistlus

1.	6142	Anu Kaljurand	1992
2.	5414	Maret Komarova	2001
3.	5407	Anu Teesaar	2005
4.	5348	Kristel Berendsen	1998
5.	5230	Kristi Kiirats	2007
6.	5126	Kelly Kvarnström	1999
7.	5106	Liis Berendsen	2005
8.	5103	Anna Tamm	2003
9.	4978	Margit Randver	1993
10.	4884	Helina Karvak	2009



*Gertrud Pajus –
Nõmme KJK edukas
kaugushüppaja ja
kolmikhüppaja*

MEHED

60 m

1.	6,91	Ahti Michelson	2006
2.	6,95	Peeter Tishler	1998
3.	7,00	Janno Äniline	1998
4.	7,03	Ahti Michelson	2004
5.	7,04	JaanusUudmäe	2008
6.	7,05	Kristjan Suur	1999
7.	7,07	Jüri Naumov	2001
8.	7,12	Märt Häkkinen	2013
9.	7,15	Tauno Koppel	2004
	7,15	Roland Jaamu	2017

100 m

1.	10,81	Ahti Michelson	2009
2.	10,97	Tauno Koppel	2000
3.	10,98	Jüri Naumov	2001
4.	11,02	Kristjan Suur	1999
5.	11,05	Peeter Tishler	1998
6.	11,05	Janno Äniline	1998
7.	11,13	Martin Laurik	2002
8.	11,14	Roland Jaamu	2014
	11,14	Marek Öövel	2003
10.	11,15	Jaanus Uudmäe	2008

200 m

1.	21,73	Ahti Michelson	2005
2.	22,12	Kristjan Suur	2000
3.	22,14	Arbo Maisa	2000
4.	22,31	Jüri Naumov	2002
5.	22,47	Tauno Koppel	2000
6.	22,49	Lauri Birkan	2004
7.	22,54	Andrei Oll	2003
8.	22,61	Roland Jaamu	2021
9.	22,71	Janno Äniline	1996
10.	22,76	Kristo Viksi	1997

300 m

1.	34,91	Lauri Birkan	2004
2.	34,98	Ahti Michelson	2006
3.	35,08	Kristjan Suur	2000
4.	35,16	Arbo Maisa	2005
5.	35,3	Kristo Viksi	1997
6.	36,22	Janno Veeorg	2013
7.	36,48	Roland Jaamu	2018
8.	36,51	Kristjan Pals	2010
9.	36,63	Vahur Onton	2010
10.	36,73	Tauno Koppel	2000

400 m

1.	47,66	Arbo Maisa	2001
2.	48,04	Lauri Birkan	2004
3.	48,22	Andrei Oll	2002
4.	48,54	Ahti Michelson	2004
5.	48,95	Kristjan Suur	2000
6.	49,99	Kristo Viksi	1996
7.	50,02	Valdek Apivala	1990
8.	50,09	Jüri Naumov	2002
9.	50,22	Mikk Talpsepp	2008
10.	50,53	Joonas Mattias Laur	2021

600 m

1.	1.21,72	Ahti Michelson	2005
2.	1.22,27	Andrei Oll	2002
3.	1.22,82	Kristjan Suur	2002
4.	1.23,75	Lauri Birkan	2009
5.	1.25,27	Joonas Mattias Laur	2021
6.	1.27,62	Indrek Mänd	1998
7.	1.28,56	Priit Promann	2001
8.	1.28,5	Priit Kobelinski	1998
9.	1.28,88	Tambet Masik	2003
10.	1.28,9	Kristo Viksi	1996

800m

1.	1.49,68	Valdek Apivala	1990
2.	1.52,63	Indrek Mänd	1994
3.	1.53,36	Ahti Michelson	2004
4.	1.53,81	Urmas Sadam	1996
5.	1.54,40	Lauri Birkan	2003
6.	1.56,61	Joonas Mattias Laur	2023
7.	1.57,08	Andres Laast	1999
8.	1.58,58	Oleg Tkatsuk	2004
9.	1.59,08	Andres Soika	1999
10.	2.00,50	Tambet Masik	2003

1000m

1.	2.23,47	Valdek Apivala	1989
2.	2.24,7	Indrek Mänd	1994
3.	2.26,11	Urmas Sadam	1996
4.	2.29,05	Heiki Sarapuu	1989
5.	2.31,56	Hannes Mälter	2000
6.	2.32,12	Risto Ütsmüts	1999
7.	2.34,31	Andres Soika	1999
8.	2.34,3	Andres Laast	1997
9.	2.34,85	Joonas Mattias Laur	2023
10.	2.37,0	Ahto Tatter	1998

*Sten Aljas –
Nõmme KJK
edukas noor-
sportlane*



*Alar Reiljan
– Nõmme
KJK edukas
vasaraheitja*

1500 m

1.	3.46,67	Valdek Apivala	1989
2.	3.49,37	Urmas Sadam	1996
3.	3.50,01	Heiki Sarapuu	1989
4.	3.50,27	Indrek Mänd	1995
5.	3.52,47	Margus Kokk	1989
6.	3.52,80	Risto Ütsmüts	2000
7.	3.55,39	Ahto Tatter	1998
8.	3.55,35	Hannes Mälter	2000
9.	3.55,9	Ain Mõnjam	1989
10.	3.56,0	Tiit Paalberg	1989

5000 m

1.	14.21,86	Heiki Sarapuu	1996
2.	14.27,81	Margus Kokk	1989
3.	14.32,66	Toomas Tarm	1999
4.	14.44,78	Ahto Tatter	1999
5.	14.51,86	Ain Mõnjam	1989
6.	14.51,94	Hannes Mälter	1999
7.	14.56,12	Leonid Latsepov	2018
8.	14.57,45	Risto Ütsmüts	2000
9.	15.07,07	Leonid Latsepov	2017
10.	15.12,22	Armo Hiie	1993

Miil

1.	4.07,1	Valdek Apivala	1989
2.	4.12,62	Urmas Sadam	1996
3.	4.13,5	Ain Mõnjam	1989
4.	4.16,84	Indrek Mänd	1993
5.	4.17,05	Risto Ütsmüts	2003
6.	4.17,72	Hannes Mälter	1999
7.	4.22,81	Toomas Tarm	1999
8.	4.23,88	Andres Soika	2000
9.	4.28,61	Toomas Tarm	2000
10.	4.28,8	Orvi Olde	1997

½ maraton

1.	1.05,07	Toomas Tarm	1999
2.	1.06,06	Toomas Turb	1992
3.	1.08,20	Heiki Sarapuu	1995
4.	1.09,17	Ahto Tatter	2000
5.	1.10,27	Urmas Pöldre	1994
6.	1.10,31	Hannes Mälter	1999
7.	1.11,20	Armo Hiie	1994
8.	1.12,27	Toomas Unt	1993
9.	1.14,28	Ain Mõnjam	1999
10.	1.14,49	Urmas Kanep	1993

2000 m

1.	5.17,14	Ain Mõnjam	1989
2.	5.17,87	Indrek Mänd	1994
3.	5.20,7	Toomas Turb	1990
4.	5.22,68	Urmas Sadam	1996
5.	5.22,76	Heiki Sarapuu	1995
6.	5.24,56	Margus Kokk	1989
7.	5.27,02	Hannes Mälter	2000
8.	5.27,7	Risto Ütsmüts	1999
9.	5.29,6	Ahto Tatter	1997
10.	5.30,8	Toomas Tarm	1999

10 000 m

1.	29.43,53	Heiki Sarapuu	1995
2.	30.31,80	Toomas Tarm	1994
3.	31.21,2	Ahto Tatter	1997
4.	31.43,10	Armo Hiie	1993
5.	31.48,08	Toomas Unt	1992
6.	31.58,5	Indrek Mänd	1994
7.	32.04,24	Urmas Pöldre	1999
8.	32.04,4	Ain Mõnjam	1989
9.	32.57,2	Andres Soikka	2002
10.	32.57,68	Allan Männi	2007

3000 m

1.	8.08,58	Heiki Sarapuu	1997
2.	8.16,41	Margus Kokk	1989
3.	8.21,19	Hannes Mälter	1999
4.	8.21,32	Toomas Tarm	1999
5.	8.26,10	Ahto Tatter	1999
6.	8.26,9	Indrek Mänd	1995
7.	8.27,29	Risto Ütsmüts	2000
8.	8.34,33	Urmas Sadam	1997
9.	8.35,35	Leonid Latsepov	2018
10.	8.36,4	Ain Mõnjam	1989

Maraton

1.	2.17,42	Toomas Tarm	1994
2.	2.25,39	Urmas Pöldre	2002
3.	2.28,4	Toomas Unt	1992
4.	2.36,34	Armo Hiie	1994
5.	2.38,30	Ahto Tatter	1998
6.	2.46,18	Andres Laast	1993
7.	2.46,44	Veiko Ohu	2003
8.	2.47,18	Urmas Kanep	1993
9.	2.56,25	Villu Eller	2013
10.	2.57,33	Valentin Mikson	1999

3000 m takistus

1.	9.07,81	Ahto Tatter	1999
2.	9.53,06	Ain Mõnjam	1997
3.	10.15,50	Risto Ütsmüts	1999
4.	10.24,92	Lauri Lelumees	1997
5.	10.24,99	Erko Valk	1998
6.	10.31,92	Oliver Grauen	2023
7.	11.45,5	Toomas Klasen	1999
8.	11.54,84	Valmar Dreger	1996

10 km käimine

1.	43,38	Lauri Lelumees	2001
----	-------	----------------	------

20 km käimine

1.	1.34,51	Lauri Lelumees	2001
----	---------	----------------	------

50 km käimine

1.	4.36,11	Lauri Lelumees	2002
----	---------	----------------	------

60 m tõkkejooks

1.	8,17	Riho Õll	2007
2.	8,33	K.Suur	1999
3.	8,57	M.Laurik	2003
4.	8,61	R.Teppo	2013
5.	8,66	H.Mündel	2011
6.	8,73	J.Naumov	2003
7.	8,87	E.Uudevald	2003
8.	8,93	M.Paju	2003
9.	8,98	J.Järv	2014
10.	8,99	A.Saar	2011

110 m tõkkejooks

1.	14,35	Riho Õll	2007
2.	14,46	Kristjan Suur	2000
3.	15,37	Indrek Palu	1996
4.	15,47	Martin Laurik	1998
5.	15,61	Jüri Naumov	2002
6.	15,64	Hendrik Voll	2002
7.	15,82	Jaanus Uudmäe	2000
8.	16,02	Margus Paju	2003
9.	16,12	Kristo Viksi	1998
10.	16,16	Andres Ukkivi	2001

400 m tõkkejooks

1.	50,74	Andrei Oll	2003
2.	52,29	Lauri Birkan	2007
3.	52,31	Kristjan Suur	2000
4.	53,97	Reigo Jõrsi	2005
5.	55,63	Krsito Viksi	1998
6.	56,51	Martin Moistus	2023
7.	56,7	Arbo Maisa	2003
8.	57,18	Mikk Talpsepp	2007
9.	57,33	Martin Sookael	2002
10.	57,68	Roberto Kaljo	2023

Kaugushüpe

1.	7.87	Jaanus Uudmäe	2006
2.	7.62	Meelis Siimson	2011
3.	7.40	Tõnis Ukkivi	2003
4.	7.39	Andres Ukkivi	2002
5.	7.28	Martin Laurik	2002
6.	7.26	Kaido Parbus	2001
7.	7.19	Mikk Mihkel Nurges	2011
8.	7.08	Riho Õll	2006
9.	7.00	Kristjan Suur	1999
10.	6.87	Tarmo Kobin	2002

Kõrgushüpe

1.	2.15	Tarmo Kobin	2001
2.	2.06	Olavi Paavo	1996
3.	2.05	Imre Lillepõld	1996
4.	2.02	Martin Laurik	1998
5.	2.02	Riho Õll	2001
6.	1.99	Meelis Siimson	2009
7.	1.97	Erik Uudevald	1999
8.	1.95	Kaido Parbus	1998
9.	1.95	Erik Koitla	1998
10.	1.95	Hendrik Voll	2000
11.	1.95	Priit Raudsepp	2002



Kolmikhüpe

1.	17.06	Jaanus Uudmäe	2009
2.	14.69	Martin Laurik	1998
3.	14.61	Meelis Siimson	2010
4.	14.52	Meelis Uudmäe	2008
5.	14.36	August Vaiksoo	2008
6.	14.34	Aleksei Anikejev	1994
7.	14.10	Reigo Jörsi	2005
8.	14.09.	J.- J. Uudmäe	2011
9.	14.03	Kaupo Kõrven	1998
10.	14.02	Riho Õil	2003

Teivashüpe

1.	4.51	Allar Saar	2010
2.	4.45	Margus Paju	2003
3.	4.40	Andres Pak	1994
4.	4.40	Eigo Kärđi	2008
5.	4.30	Hillar Aasa	1998
6.	4.25	Ando Vainjärv	1998
7.	4.20	Kaspar Valgepea	2006
	4.20	Harri Mündel	2011
9.	4.15	Uku Erik Tropp	2015
10.	4.10	Jüri Naumov	2001

Odavise

1.	59.49	Martin Laurik	2001
2.	59.20	Uku Almann	1995
3.	58.03	Kaupo Kõrven	2002
4.	57.54	Allar Saar	2010
5.	56.28	Martin Otsa	1995
6.	55.44	Tõnis Ukkivi	2005
7.	54.40	Marek Lindau	1995
8.	54.06	Ando Vainjärv	1998
9.	52.89	Margus Rahuoja	1999
10.	52.44	Hendrik Voll	2003

Kuulitõuge

1.	19.66	Raigo Toompuu	2006
2.	19.06	Margus Tammaru	2000
3.	16.18	Ants Kiisa	2001
4.	14.64	Hendrik Voll	2008
5.	14.60	Allar Saar	2010
6.	14.07	Margus Paju	2004
7.	13.85	Aleksei Krainov	2008
8.	13.85	Allar Saar	2015
9.	13.54	Andres Aavik	2000
10.	13.70	Karl Armand Kaber	2015

Vasaraheide

1.	76.58	Jüri Tamm	1995
2.	62.47	Mati Raudsepp	2000
3.	60.10	Alar Reiljan	2023
4.	56.74	Martti Merila	1997
5.	56.14	Danel Liventhall	1992
6.	54.50	Tarmo Themas	1996
7.	52.26	Tõnis Peljo	1992
8.	50.73	Raigo Toompuu	2007
9.	50.20	Olle Kaljuvee	1995
10.	49.28	Margus Tammaru	2001

Kettaheide

1.	58.32	Hendrik Voll	2006
2.	54.32	Raigo Toompuu	2006
3.	51.28	Margus Tammaru	2001
4.	45.84	Margus Paju	2004
5.	45.69	Andres Aavik	2000
6.	45.43	Aleksei Krainov	2009
7.	44.88	Mati Raudsepp	1998
8.	44.01	Allar Saar	2014
9.	39.07	Karl Armand Kaber	2016
10.	38.82	Tõnis Ukkivi	2004

10-võistlus

1.	6881	Kristjan Suur	1999
2.	6869	Jüri Naumov	2003
3.	6750	Hendrik Voll	2002
4.	6670	Allar Saar	2010
5.	6576	Martin Laurik	1998
6.	6411	Silver Siim	2013
7.	6383	Margus Paju	2004
8.	6289	Tõnis Ukkivi	2001
9.	6163	Kaupo Kõrven	2002
10.	5871	Sven Pipar	2008



Nõmme KJK siseedetabel 2023

NAISED

60 m

N					TA				
8,06	Kristin Kairit Sonn	20.11.03.	Tln.	11.02.	28,67	Eeva Kirke Kivimägi	01.08.06.	Tln.	24.01.
8,07	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	21.12.	29,28	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	24.01.
8,24	Kirsi Pruudel	09.04.96.	Tln.	11.02.	29,57	Kreete Kallaste	21.09.06.	Pader-born	11.12.
8,37	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Tln.	26.12.					
8,43	Eeva Kirke Kivimägi	01.08.06.	Tln.	11.02.	TB				
8,78	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	21.12.	31,16	Grete-Lii Tamm	06.01.09.	Tln.	12.01.
8,86	Minni Marit Peenoja	27.03.08.	Tln.	11.01.	33,45	Elisabeth Kuusalu	12.04.09.	Tln.	12.01.
8,89	Kertu Mäll	10.09.11.	Võru	03.12.					
8,98	Grete-Lii Tamm	06.01.09.	Tln.	23.11.	TC				
9,43	Eliise Enok	19.01.11.	Tln.	11.01.	31,91	Kertu Mäll	10.09.11.	Tln.	03.12.

NJ

8,07	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	21.12.
------	-------------	-----------	------	--------

TA

8,43	Eeva Kirke Kivimägi	01.08.06.	Tln.	11.02.
8,78	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	21.12.

TB

8,86	Minni Marit Peenoja	27.03.08.	Tln.	11.01.
8,98	Grete-Lii Tamm	06.01.09.	Tln.	23.11.
9,74	Elisabeth Kuusalu	12.04.09.	Tln.	11.01.

TC

8,89	Kertu Mäll	10.09.11.	Võru	03.12.
9,43	Eliise Enok	19.01.11.	Tln.	11.01.
9,51	Karoliina Kais	05.08.11.	Tln.	23.11.

200 m

N				
26,53	Kristin Kairit Sonn	20.11.03.	Tln.	12.02.
27,07	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	12.02.
27,14	Anna Theresa Gustavson	11.02.05.	Tln.	24.01.
28,67	Eeva Kirke Kivimägi	01.08.06.	Tln.	24.01.
29,28	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	24.01.
			Pader-born	11.12.
29,57	Kreete Kallaste	21.09.06.	Tln.	11.12.
31,16	Grete-Lii Tamm	06.01.09.	Tln.	12.01.
31,91	Kertu Mäll	10.09.11.	Tln.	03.12.
33,45	Elisabeth Kuusalu	12.04.09.	Tln.	12.01.

NJ

27,07	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	12.02.
27,14	Anna Theresa Gustavson	11.02.05.	Tln.	24.01.

300 m

N				
40,30	Helin Meier	20.04.92.	Tln.	29.01.
42,60	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	29.01.
43,33	Anna Theresa Gustavson	11.02.05.	Tln.	29.01.
44,21	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	12.01.
46,29	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	12.01.

NJ

42,60	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	29.01.
43,33	Anna Theresa Gustavson	11.02.05.	Tln.	29.01.
44,21	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	12.01.

TA

46,29	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	12.01.
-------	---------------	-----------	------	--------

400 m

N				
56,21	Helin Meier	20.04.92.	Tln.	18.02.
59,46	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Tln.	11.02.
1.02,01	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	11.02.
1.02,17	Anna Theresa Gustavson	11.02.05.	Tln.	11.02.
1.06,95	Kreete Kallaste	21.09.06.	Pader-born	11.12.
NJ				
1.02,01	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	11.02.
1.02,17	Anna Theresa Gustavson	11.02.05.	Tln.	11.02.

TA

1.06,95	Kreete Kallaste	21.09.06.	Pader-born	11.12.
---------	-----------------	-----------	------------	--------

600 m**N**

1.33,91	Helin Meier	20.04.92.	Tln.	24.01.
1.39,83	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Tln.	24.01.
1.43,30	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	24.01.

NJ

1.43,30	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	24.01.
---------	-------------	-----------	------	--------

800 m**N**

2.11,31	Helin Meier	20.04.92.	Tln.	19.02.
2.20,20	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Tln.	19.02.
2.21,66	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	12.02.
2.39,66	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.02.

NJ

2.21,66	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	12.02.
2.39,66	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.02.

1000 m**TA**

3.12,50	Berit Guzas	09.12.05.	Tln.	21.12.
---------	-------------	-----------	------	--------

1500 m**N**

4.58,43	Berit Guzas	09.12.05.	Tln.	11.02.
4.58,68	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	11.02.
5.13,51	Kaisa-Maria Oll	04.06.05.	Tln.	11.02.
6.02,96	Kristiin Heleen Oll	29.10.09.	Tln.	21.01.

NJ

4.58,43	Berit Guzas	09.12.05.	Tln.	11.02.
4.58,68	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	11.02.
5.13,51	Kaisa-Maria Oll	04.06.05.	Tln.	11.02.

TB

6.02,96	Kristiin Heleen Oll	29.10.09.	Tln.	21.01.
---------	---------------------	-----------	------	--------

2000 m**NJ**

7.18,49	Kaisa-Maria Oll	04.06.05.	Tln.	24.01.
---------	-----------------	-----------	------	--------

3000 m**NJ**

11.23,97	Kaisa-Maria Oll	04.06.05.	Tln.	29.01.
11.48,21	Eliise Luks	24.02.04.	Pa- nevžys	24.02.

60 m tj.**N**

9,05	Kirsi Pruudel	09.04.96.	Tln.	07.02.
10,21	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.

TB 76,2 8

10,43	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	22.01.
-------	--------------------	-----------	------	--------

Kaugus**N**

4.94	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	21.12.
4.71	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.
4.68	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	24.01.
4.67	Kendra Marii Sikk	05.08.03.	Tln.	29.01.
4.56	Eeva Kirke Kivimägi	01.08.06.	Tln.	24.01.
4.23	Maarja Rei	16.07.09.	Tartu	25.03.
4.11	Marie Riiberg	16.03.04.	Tln.	19.02.

NJ

4.71	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.
4.11	Marie Riiberg	16.03.04.	Tln.	19.02.

TA

4.94	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	21.12.
4.56	Eeva Kirke Kivimägi	01.08.06.	Tln.	24.01.

TB

4.68	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	24.01.
4.23	Maarja Rei	16.07.09.	Tartu	25.03.

Kõrgus**N**

1.77	Marlen Ambur	07.03.97.	Tartu	07.02.
1.53	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.
1.50	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	19.03.
1.40	Grete-Lii Tamm	06.01.09.	Tln.	19.03.
1.30	Kertu Mäll	16.09.11.	Tln.	19.03.
1.30	Saara Soone	19.11.10.	Tln.	19.03.
1.30	Ly Kartau	17.02.10.	Tln.	19.03.
1.25	Rosanna Kuusalu	20.10.11.	Tln.	19.03.

NJ

1.53	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.
------	-------------	-----------	------	--------

TA

1.50	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	19.03.
------	---------------	-----------	------	--------

TB

1.40	Grete-Lii Tamm	06.01.09.	Tln.	19.03.
------	----------------	-----------	------	--------

TC

1.30	Kertu Mäll	16.09.11.	Tln.	19.03.
1.30	Saara Soone	19.11.10.	Tln.	19.03.
1.30	Ly Kartau	17.02.10.	Tln.	19.03.
1.25	Rosanna Kuusalu	20.10.11.	Tln.	19.03.

Kolmik**TA**

10.48	Gertrud Pajus	11.12.07.	Tln.	11.02.
-------	---------------	-----------	------	--------

Kuul**N**

14.00	Monica Vainola	19.02.96.	Tln.	24.01.
8.60	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.

NJ 4 kg

8.60	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	15.01.
------	-------------	-----------	------	--------

TC 2 kg

7.72	Kaisa Jõudvald	20.03.09.	Tln.	23.11.
------	----------------	-----------	------	--------

5-võistlus**NJ**

2825	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln.	14.- 15.01.
10,21	1.53	8.60	4.71	2.39,66



Stella Sohvi Altmets – 4-kordne U23 Eesti meister 400 m ja 800 m jooksus

MEHED

60 m

M

7,47	Argo Rästas	05.09.07.	Tln.	21.12.
7,50	Kaarel Kulm	02.06.06.	Tln.	11.02.
7,57	Joonatan Jürimaa	11.07.05.	Tln.	11.02.
7,61	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	21.12.
7,95	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	21.12.
8,05	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	11.01.
8,71	Lauri Kukk	12.11.09.	Tln.	11.01.
8,77	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	23.11.
8,88	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	23.11.
8,98	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	23.11.

MJ

7,57	Joonatan Jürimaa	11.07.05.	Tln.	11.02.
7,61	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	21.12.
8,05	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	11.01.

PA

7,50	Kaarel Kulm	02.06.06.	Tln.	11.02.
------	-------------	-----------	------	--------

PB

7,47	Argo Rästas	05.09.07.	Tln.	21.12.
7,95	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	21.12.
8,71	Lauri Kukk	12.11.09.	Tln.	11.01.

PC

8,77	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	23.11.
8,88	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	23.11.
8,98	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	23.11.
9,18	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	11.01.
9,34	Oskar Õispuu	14.02.10.	Tln.	23.11.
9,57	Karl Joonas Kukk	07.09.10.	Tln.	11.01.
10,05	Romel Kaivoja	15.11.10.	Tln.	23.11.
10,16	Mairolt Casar	26.04.11.	Tln.	23.11.
10,20	Henri Naarits	29.05.10.	Tln.	23.11.
10,47	Henri Kohv	11.06.11.	Tln.	23.11.

200 m

M

24,07	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	24.01.
24,37	Mikk Talpsepp	02.07.84.	Tln.	04.03.
24,54	Kaarel Kulm	02.06.06.	Tln.	12.02.
25,94	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	24.01.
26,92	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	24.01.
28,67	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	12.01.
29,59	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	12.01.
30,01	Lauri Kukk	12.11.09.	Tln.	12.01.
31,45	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	12.01.

MJ

24,07	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	24.01.
25,94	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	24.01.

PA

24,54	Kaarel Kulm	02.06.06.	Tln.	12.02.
-------	-------------	-----------	------	--------

PB

26,92	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	24.01.
28,67	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	12.01.
29,59	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	12.01.
30,01	Lauri Kukk	12.11.09.	Tln.	12.01.

PC

31,45	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	12.01.
-------	-----------------	-----------	------	--------

300 m

M

37,08	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	29.01.
37,25	Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Tln.	29.01.
37,27	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	29.01.
37,55	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	12.01.
38,28	Mikk Talpsepp	02.07.84.	Tln.	08.01.
39,32	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	12.01.

MJ

37,27	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	29.01.
37,55	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	12.01.

PA

39,32	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	12.01.
-------	-------------	-----------	------	--------

400 m

M

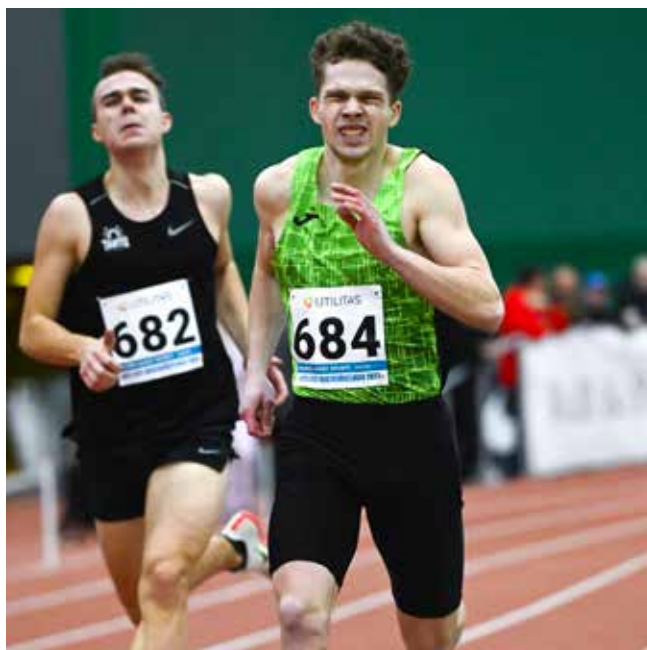
51,94	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	18.02.
52,60	Mikk Talpsepp	02.07.84.	Tartu	10.03.
53,11	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	11.02.
53,14	Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Tln.	11.02.
57,29	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	11.02.
1.02,35	Kusti Kaljo	17.06.07.	Tln.	11.02.

MJ

51,94	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	18.02.
53,11	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	11.02.
57,29	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	11.02.

PA

1.02,35	Kusti Kaljo	17.06.07.	Tln.	11.02.
---------	-------------	-----------	------	--------



*Joonas Mattias Laur –
Nõmme KJK tubli jooksja*



*Martin Moistus
– MU23 Eesti
meister 400m
tõkkejooksus*

600 m**M**

1.26,39	Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Tln.	24.01.
1.27,61	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	24.01.
1.31,67	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	07.01.
1.37,14	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	24.01.

MJ

1.27,61	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	24.01.
---------	---------------	-----------	------	--------

PA

1.31,67	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	07.01.
---------	-------------	-----------	------	--------

PC

1.37,14	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	24.01.
---------	------------	-----------	------	--------

800 m**M**

2.02,75	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	19.02.
2.03,64	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	11.02.
2.08,12	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	11.01.
2.15,78	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	22.01.

MJ

2.02,75	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	19.02.
2.03,64	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	11.02.

PA

2.08,12	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	11.01.
---------	-------------	-----------	------	--------

PC

2.15,78	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	22.01.
2.54,71	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	15.01.

1000 m**M**

2.40,92	Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Tln.	07.01.
2.46,73	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	07.01.
2.47,80	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	21.12.
3.02,16	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	21.12.

MJ

2.46,73	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	07.01.
---------	---------------	-----------	------	--------

PA

2.47,80	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	21.12.
---------	---------------	-----------	------	--------

PC

3.02,16	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	21.12.
---------	------------	-----------	------	--------

2000 m

6.00,99	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	11.02.
---------	-------------	-----------	------	--------

3000 m

10.15,72	Oliver Grauen	11.10.05.	Tln.	11.02.
----------	---------------	-----------	------	--------

60m tõkkejooks**M**

9,57	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	08.01.
------	----------------	-----------	------	--------

PC**60 m tõkkejooks (68 cm, 8.00)**

9,96	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	15.01.
------	----------------	-----------	------	--------

Kõrgus**M**

1.88	Artur Tsahkna	12.01.07.	Tln.	12.01.
1.55	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	19.03.
1.55	Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	12.01.
1.45	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	19.03.
1.45	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	19.03.
1.41	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	15.01.
1.35	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	19.03.
1.25	Oskar Õispuu	14.02.10.	Tln.	19.03.
1.25	Romel Kaivoja	15.11.10.	Tln.	19.03.
1.15	Samuel Igatt	15.11.10.	Tln.	19.03.

MJ

1.55	Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	12.01.
------	-------------------	-----------	------	--------

PA

1.88	Artur Tsahkna	12.01.07.	Tln.	12.01.
------	---------------	-----------	------	--------

PB

1.55	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	19.03.
1.45	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	19.03.
1.35	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	19.03.

PC

1.45	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	19.03.
1.41	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	15.01.
1.25	Oskar Õispuu	14.02.10.	Tln.	19.03.
1.25	Romel Kaivoja	15.11.10.	Tln.	19.03.
1.15	Samuel Igatt	15.11.10.	Tln.	19.03.

Teivas**PC**

2.95	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	22.01.
2.50	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	23.11.

Kaugus**M**

6.43	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	21.12.
5.49.	Joonatan Jürimaa	11.07.05.	Tln.	11.02.
4.67	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	14.01.

4.54	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	11.01.
4.02.	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	11.01.
3.91	Oskar Õispuu	14.02.10.	Tln.	11.01.
3.80	Karl Joonas Kukk	07.09.10.	Tln.	11.01.
3.64	Lennart Merila	21.05.11.	Tln.	15.03.

MJ

6.43	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	21.12.
5.49.	Joonatan Jürimaa	11.07.05.	Tln.	11.02.

PB

4.54	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	11.01.
------	------------	-----------	------	--------

PC

4.67	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	14.01.
4.02.	Raico Rosenfeld	20.01.10.	Tln.	11.01.
3.91	Oskar Õispuu	14.02.10.	Tln.	11.01.
3.80	Karl Joonas Kukk	07.09.10.	Tln.	11.01.
3.64	Lennart Merila	21.05.11.	Tln.	15.03.

Kuul

MJ 6kg

13.92	Alar Reiljan	28.05.04.	Tln.	07.01.
-------	--------------	-----------	------	--------

PB 3kg

7.94	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	15.03.
7.65	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	15.03.

PC 3kg

8.98	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	15.03.
------	----------------	-----------	------	--------

7-võistlus

PC

4119	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	14.- 15.01.		
9,01	4.67	7.94	1.41	9.96	2.83	2.54,71



Risto Kalju – PU18 Eesti meister 2000 m jooksus



Nõmme KJK naiskond – Eesti meistrid 3 x 800m jooksus



Monica Vainola – Nõmme KJK tubli noortreener ja äge tegevsporlane

Nõmme KJK välisedetabel 2023

NAISED

100 m

N				
12,68	+0,3	Kirsi Pruudel	09.04.96.	Tartu 20.07.
12,75	+1,9	Kristin Kairit Sonn	20.11.03.	Tln. 29.07.
13,16	-0,4	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Tln. 17.06.
13,34	+2,0	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln. 01.06.
15,04	-0,9	Polina Zguro	06.07.12.	Tln. 17.06.

NJ

13,34	+2,0	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln. 01.06.
-------	------	-------------	-----------	-------------

TC

15,04	-0,9	Polina Zguro	06.07.12.	Tln. 17.06.
-------	------	--------------	-----------	-------------

200 m

N				
26,00	-1,9	Kirsi Pruudel	09.04.96.	Tln. 18.06.
26,16	+1,6	Kristin Kairit Sonn	20.11.03.	Rkv. 28.06.
27,67	+1,3	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln. 02.06.
28,81	+0,2	Saara Soone	19.11.10.	Tln. 18.06.
31,70	-3,1	Polina Zguro	06.07.12.	Tln. 18.06.
33,02	+1,0	Elsa Marie Miidla	06.12.11.	Tln. 25.05.

NJ

27,67	+1,3	Hella Tõnts	21.09.04.	Tln. 02.06.
-------	------	-------------	-----------	-------------

TC

28,81	+0,2	Saara Soone	19.11.10.	Tln. 18.06.
31,70	-3,1	Polina Zguro	06.07.12.	Tln. 18.06.
33,02	+1,0	Elsa Marie Miidla	06.12.11.	Tln. 25.05.

300 m

NJ				
45,33		Hella Tõnts	21.09.04.	Kuu-salu 06.08.

400 m

N				
57,12		Helin Meier	20.04.92.	Pärnu 11.06
57,78		Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Rkv. 27.06.
1.02,07		Eliise Luks	24.02.04.	Tln. 01.06.
1.02,98		Berit Guzas	09.12.05.	Rkv. 09.07.
1.03,96		Hella Tõnts	21.09.04.	Rkv. 27.06.
1.05,43		Saara Soone	19.11.10.	Rkv. 04.07.

NJ

1.02,07		Eliise Luks	24.02.04.	Tln. 01.06.
1.02,98		Berit Guzas	09.12.05.	Rkv. 09.07.
1.03,96		Hella Tõnts	21.09.04.	Rkv. 27.06.

TC

1.05,43		Saara Soone	19.11.10.	Rkv. 04.07.
---------	--	-------------	-----------	-------------

600 m

N				
1.33,38		Helin Meier	20.04.92.	Märja-maa 25.08.
1.36,96		Laura Maasik	05.10.93.	Märja-maa 25.08.
1.57,38		Mathilde Nurmsalu	12.01.12.	Tln. 05.06.
2.05,75		Polina Zguro	06.07.12.	Tln. 26.05.
2.09,50		Maria Toplaan	20.01.12.	Tln. 26.05.
2.09,66		Kertu Mäll	16.09.11.	Tln. 05.06.
2.17,36		Helmi Vahter	08.04.12.	Tln. 26.05.
2.17,94		Elsa Marie Miidla	06.12.11.	Tln. 26.05.

TC

1.57,38		Mathilde Nurmsalu	12.01.12.	Tln. 05.06.
2.05,75		Polina Zguro	06.07.12.	Tln. 26.05.
2.09,50		Maria Toplaan	20.01.12.	Tln. 26.05.
2.09,66		Kertu Mäll	16.09.11.	Tln. 05.06.
2.17,36		Helmi Vahter	08.04.12.	Tln. 26.05.
2.17,94		Elsa Marie Miidla	06.12.11.	Tln. 26.05.

800 m

N				
2.06,00		Helin Meier	20.04.92.	Chor-zow 21.06.
2.14,36		Laura Maasik	05.10.93.	Jõhvi 16.06.
2.15,70		Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Pärnu 11.06.
2.21,43		Berit Guzas	09.12.05.	Tln. 30.07.
2.23,80		Eliise Luks	24.02.04.	Tln. 18.06.
2.44,68		Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Tln. 18.06.

NJ

2.21,43		Berit Guzas	09.12.05.	Tln. 30.07.
2.23,80		Eliise Luks	24.02.04.	Tln. 18.06.

TB

2.44,68		Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Tln. 18.06.
---------	--	---------------------	-----------	-------------

1000 m

N				
2.47,11		Helin Meier	20.04.92.	Tartu 12.07.
3.00,26		Berit Guzas	09.12.05.	Tartu 12.07.
3.14,94		Eliise Luks	24.02.04.	Tln. 05.09.
3.15,69		Kaisa Maria Oll	04.06.05.	Tln. 05.09.
3.30,87		Mathilde Nurmsalu	12.01.12.	Tln. 05.09.
3.48,14		Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Tln. 05.09.
3.53,04		Kertu Mäll	16.09.11.	Tln. 05.09.
3.55,40		Karoliina Kais	05.08.11.	Tln. 05.09.
4.02,69		Rosanna Kuusalu	20.10.11.	Tln. 05.09.
4.35,68		Eliise Enok	19.01.11.	Tln. 05.09.

NJ

3.00,26	Berit Guzas	09.12.05.	Tartu	12.07.
3.14,94	Eliise Luks	24.02.04.	Tln.	05.09.
3.15,69	Kaisa Maria Oll	04.06.05.	Tln.	05.09.

TB

3.48,14	Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Tln.	05.09.
---------	---------------------	-----------	------	--------

TC

3.30,87	Mathilde Nurmsalu	12.01.12.	Tln.	05.09.
3.53,04	Kertu Mäll	16.09.11.	Tln.	05.09.
3.55,40	Karoliina Kais	05.08.11.	Tln.	05.09.
4.02,69	Rosanna Kuusalu	20.10.11.	Tln.	05.09.
4.35,68	Eliise Enok	19.01.11.	Tln.	05.09.

1500 m**N**

4.23,73	Helin Meier	20.04.92.	Lap- peen- ranta	19.07.
4.39,64	Laura Maasik	05.10.93.	Pärnu	02.07.
4.48,112	Berit Guzas	09.12.05.	Rkv.	08.07.
5.01,00	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Pärnu	02.07.
6.08,5h	Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Kures- saare	25.06.

NJ

4.48,112	Berit Guzas	09.12.05.	Rkv.	08.07.
----------	-------------	-----------	------	--------

TB

6.08,5h	Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Kures- saare	25.06.
---------	---------------------	-----------	-----------------	--------

Miil**N**

4.54,63	Laura Maasik	05.10.93.	Tln.	30.08.
4.57,87	Helin Meier	20.04.92.	Tln.	30.08.
5.22,68	Berit Guzas	09.12.05.	Tln.	30.08.

NJ

5.22,68	Berit Guzas	09.12.05.	Tln.	30.08.
---------	-------------	-----------	------	--------

2000 m**N**

6.11,57	Laura Maasik	05.10.93.	Kohila	24.05.
6.15,08	Helin Meier	20.04.92.	Kohila	24.05.
6.48,72	Berit Guzas	09.12.05.	Kohila	24.05.
8.12,2h	Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Kures- saare	08.05.

NJ

6.48,72	Berit Guzas	09.12.05.	Kohila	24.05.
---------	-------------	-----------	--------	--------

TB

8.12,2h	Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Kures- saare	08.05.
---------	---------------------	-----------	-----------------	--------

3000 m**N**

9.33,39	Laura Maasik	05.10.93.	Vil- jandi	21.07.
10.44,22	Berit Guzas	09.12.05.	Rkv.	28.06.
10.51,15	Kaisa Maria Oll	04.06.05.	Pärnu	19.07.

NJ

10.44,22	Berit Guzas	09.12.05.	Rkv.	28.06.
10.51,15	Kaisa Maria Oll	04.06.05.	Pärnu	19.07.

5000 m**N**

16.33,52	Laura Maasik	05.10.93.	Oslo	28.06.
----------	--------------	-----------	------	--------

10 km**N**

34.36	Laura Maasik	05.10.93.	Pärnu	03.09.
-------	--------------	-----------	-------	--------

Poolmaraton**N**

1.16,47	Laura Maasik	05.10.93.	Riia	01.10.
1.31,19	Kadri Maasik	26.07.81.	Narva	10.06.

Maraton**N**

3.18,01	Kadri Maasik	26.07.81.	Riia	19.05.
---------	--------------	-----------	------	--------

1500 m tak.**TB**

6.16,82	Kristiin Heleen Oll	27.10.09.	Jõhvi	08.08.
---------	---------------------	-----------	-------	--------

2000 m tak.**N**

7.11,54	Berit Guzas	09.12.05.	Rkv.	27.06.
7.55,16	Eliise Luks	24.02.04.	Rkv.	27.06.
8.06,87	Stella Reinumägi	31.01.02.	Rkv.	27.06.

NJ

7.11,54	Berit Guzas	09.12.05.	Rkv.	27.06.
7.55,16	Eliise Luks	24.02.04.	Rkv.	27.06.

3000 m tak.**N**

9.56,90	Laura Maasik	05.10.93.	Val- miera	04.08.
11.16,63	Berit Guzas	09.12.05.	Pärnu	19.07.

NJ

11.16,63	Berit Guzas	09.12.05.	Pärnu	19.07.
----------	-------------	-----------	-------	--------

100 m tj.**N**

14,35	+0,2	Kirsi Pruudel	09.04.96.	Kuu-salu	06.08.
-------	------	---------------	-----------	----------	--------

Kaugus**N**

6.04	+0,5	Tähti Alver	04.12.94.	Pärnu	11.06.
5.94	+1,3	Kirsi Pruudel	09.04.96.	Tln.	30.07.
5.27	+1,0	Stella Sohvi Altmets	18.09.01.	Rkv.	08.07.
5.10	+2,0	Gertrud Pajus	19.12.07.	Tln.	02.06.
4.72	+0,9	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	02.06.
4.55	+1,8	Marie Riiberg	16.03.04.	Tln.	18.06.
3.67	-0,1	Maria Toplaan	20.01.12.	Tln.	26.05.

NJ

4.55	+1,8	Marie Riiberg	16.03.04.	Tln.	18.06.
------	------	---------------	-----------	------	--------

TA

5.10	+2,0	Gertrud Pajus	19.12.07.	Tln.	02.06.
------	------	---------------	-----------	------	--------

TB

4.72	+0,9	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	02.06.
------	------	--------------------	-----------	------	--------

TC

3.67	-0,1	Maria Toplaan	20.01.12.	Tln.	26.05.
------	------	---------------	-----------	------	--------



Karolin Meeri Meos –
Nõmme KJK edukas kolmikhüppaja

Kõrgus**N**

1.78	Marlen Ambur	07.03.97.	Pärnu	11.06.
------	--------------	-----------	-------	--------

Kolmik**N**

10.84	+2,0	Gertrud Pajus	19.12.07.	Rkv.	28.06.
10.42	-0,4	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	02.06.

TA

10.84	+2,0	Gertrud Pajus	19.12.07.	Rkv.	28.06.
-------	------	---------------	-----------	------	--------

TB

10.42	-0,4	Karolin Meeri Meos	27.01.08.	Tln.	02.06.
-------	------	--------------------	-----------	------	--------

Oda**TB 400 gr.**

35.68	Kaisa Jõudvald	20.03.09.	Tln.	17.06.
28.33	Maarja Rei	16.07.09.	Tln.	17.06.

Ketas**N 1,0 kg**

42.58	Monica Vainola	19.02.96.	Pärnu	11.06.
-------	----------------	-----------	-------	--------

Kuul**N 4 kg**

14.14	Monica Vainola	19.02.96.	Tln.	30.07.
-------	----------------	-----------	------	--------



Stella Reinumägi –
U23 Eesti meister 2000 m takistusjooksus

MEHED

100 m

M

11,31	+1,4	Erik Loorand	02.12.05.	Jess-heim	13.08.
11,75	-0,1	Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Rkv.	08.07.
11,98	+0,9	Kaarel Kulm	02.06.06.	Pärnu	11.06.
12,27	+0,8	Martin Moistus	30.07.03.	Kuu-salu	04.06.
12,46	-0,1	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	17.06.
13,04	-2,1	Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	17.06.
14,52	-1,2	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	21.07.

MJ

11,31	+1,4	Erik Loorand	02.12.05.	Jess-heim	13.08.
13,04	-2,1	Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	17.06.

PA

11,98	+0,9	Kaarel Kulm	02.06.06.	Pärnu	11.06.
-------	------	-------------	-----------	-------	--------

PB

12,46	-0,1	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	17.06.
-------	------	--------------	-----------	------	--------

PC

14,52	-1,2	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	21.07.
-------	------	----------------	-----------	------	--------

200 m

M

22,93	+1,6	Erik Loorand	02.12.05.	Jess-heim	11.08.
23,68	-0,1	Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Tln.	18.06.
23,89	+0,7	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	18.06.
23,95	-0,1	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	18.06.
24,43	+1,1	Kaarel Kulm	02.06.06.	Tln.	18.06.
25,06	+0,8	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	18.06.

MJ

22,93	+1,6	Erik Loorand	02.12.05.	Jess-heim	11.08.
23,89	+0,7	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	18.06.

PA

24,43	+1,1	Kaarel Kulm	02.06.06.	Tln.	18.06.
-------	------	-------------	-----------	------	--------

PB

25,06	+0,8	Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	18.06.
-------	------	--------------	-----------	------	--------

300 m

M

40,34		Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	02.06.
50,59		Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	21.07.

PB

40,34		Andreas Arru	06.12.08.	Tln.	02.06.
-------	--	--------------	-----------	------	--------

PC

50,59		Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	21.07.
-------	--	----------------	-----------	------	--------

400 m

M

51,92		Martin Moistus	30.07.03.	Rkv.	27.06.
52,02		Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Kohila	21.06.
52,29		Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	17.06.
52,83		Roberto Kaljo	20.09.05.	Rkv.	27.06.
54,07		Mikk Talpsepp	02.07.84.	Pärnu	11.06.
59,05		Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	17.06.
1.01,51		Andreas Arru	06.12.08.	Kohila	21.06.

MJ

52,29		Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	17.06.
52,83		Roberto Kaljo	20.09.05.	Rkv.	27.06.

PB

59,05		Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	17.06.
1.01,51		Andreas Arru	06.12.08.	Kohila	21.06.

800 m

M

1.56,61		Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Kohila	07.06.
2.04,30		Martin Moistus	30.07.03.	Kohila	02.08.
2.04,51		Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Rkv.	28.06.
2.15,23		Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	01.06.

MJ

2.04,51		Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Rkv.	28.06.
---------	--	---------------	-----------	------	--------

PB

2.15,23		Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	01.06.
---------	--	------------	-----------	------	--------

1000 m

M

2.34,85		Joonas Mattias Laur	01.06.99.	Kohila	31.05.
2.49,63		Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	05.09.
2.53,69		Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	28.05.
2.56,27		Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	05.09.
2.57,65		Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	05.09.
3.04,89		Risto Saar	04.10.05.	Tln.	05.09.
3.33,04		Mairolt Casar	26.04.11.	Tln.	05.09.
3.38,45		Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	22.07.
3.41,97		Markus Rei	16.07.09.	Tln.	05.09.

MJ

2.56,27	Roberto Kaljo	20.09.05.	Tln.	05.09.	5.77	+1,9 Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	01.06.
2.57,65	Ronaldo Kaljo	20.09.05.	Tln.	05.09.					
3.04,89	Risto Saar	04.10.05.	Tln.	05.09.	PC				
PA					4.59	-0,5 Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	21.07.
2.49,63	Risto Kalju	06.06.06.	Tln.	05.09.	Kõrgus				
PB					M				
2.53,69	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	28.05.	1.70	Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	02.06.
3.41,97	Markus Rei	16.07.09.	Tln.	05.09.	1.60	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	18.06.
					1.48	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	25.06.
PC					MJ				
3.33,04	Mairolt Casar	26.04.11.	Tln.	05.09.	1.70	Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	02.06.
3.38,45	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	22.07.					
1500 m					PB				
MJ					1.60	Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	18.06.
4.29,81	Oliver Grauen	11.10.05.	Rkv.	08.07.	PC				
5000 m					1.48	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	25.06.
MJ					Teivas				
17.37,14	Oliver Grauen	11.10.05.	Rkv.	28.06.	PC				
1500 m takistusjooks					3.10	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	18.06.
PB					Kolmik				
4.51,55	Sten Aljas	03.08.09.	Rkv.	05.07.	M				
3000 m takistusjooks					11.38	+1,5 Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	17.06.
MJ					10.29	+1,4 Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	18.06.
10.31,92	Oliver Grauen	11.10.05.	Rkv.	28.06.	9.71	+1,6 Markus Rei	16.07.09.	Tln.	17.06.
80m tj.					PB				
PC					11.38	+1,5 Sten Aljas	03.08.09.	Tln.	17.06.
12,82					9.71	+1,6 Markus Rei	16.07.09.	Tln.	17.06.
+0,3	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	22.07.	PC				
400m tj.					10.29	+1,4 Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	18.06.
M					Kuul				
56,51	Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	30.07.	M				
57,68	Roberto Kaljo	20.09.05.	Rkv.	28.06.	12.26	Allar Saar	12.02.89.	Kuus- alu	04.06.
MJ					MJ 6kg				
57,68	Roberto Kaljo	20.09.05.	Rkv.	28.06.	13.27	Alar Reiljan	28.05.04.	Tartu	24.05.
Kaugus					PC 3 kg				
M					9.69	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	21.07.
6.37	+1,1 Martin Moistus	30.07.03.	Tln.	18.06.	Ketas				
5.77	+1,9 Nikita Vahruštšev	09.11.05.	Tln.	01.06.	M				
4.59	-0,5 Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Tln.	21.07.	39.70	Allar Saar	12.02.89.	Kuus- alu	04.06.
MJ									

PC 750 gr

29.93	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	22.07.
-------	----------------	-----------	------	--------

Vasar**M**

60.10	Alar Reiljan	28.05.04.	Pärnu	09.04.
55.20	Martti Merila	10.01.76.	Tln.	13.06.
47.24	Tristan Talts	20.04.04.	Pärnu	11.06.

MJ 6kg

70.00	Alar Reiljan	28.05.04.	Rkv.	12.05.
54.05	Tristan Talts	20.04.04.	Tln.	17.06.

Oda**M**

47.16	Allar Saar	12.02.89.	Kuu- salu	04.06.
45.00	Alar Reiljan	28.05.04.	Tln.	17.06.

MJ

45.00	Alar Reiljan	28.05.04.	Tln.	17.06.
-------	--------------	-----------	------	--------

PB 600gr

29.56	Markus Rei	16.07.09.	Norges- lekene	12.08.
-------	------------	-----------	-------------------	--------

PC 500gr

31.10	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	22.07.
-------	----------------	-----------	------	--------

10 - võistlus**PC**

5790	Eke Kaur Aavik	18.06.10.	Rkv.	21.- 22.07.
14,52(-1,2)	4,59(-0,5)	9,69	1,42	50,59
31,10	3,38,45	12,82(+0,3)	29,93	2,83



Eke Kaur Aavik – PU14 Eesti meister teivashüppes



Nõmme KJK meeskond – 4 x 400m Eesti MV pronks



Nõmme KJK segavõistkond – 4 x 400 m Eesti MV pronks



Nõmme KJK tublid sportlased Saaremaa jooksul



Glehni pargi treeningud on populaarsed



Treener Epp Maasik oma tublide sportlastega



Toomas ja Kristel Berendsen Eesti Kergejõustikuliidu galal 24.novembril 2023



Anu Vackermann ja Kristjan Čeh Kalevi staadionil 30.augustil 2023

2022. aasta ood Nõmme KJK perele

Anu Vackermann

On ütle mata tore jälle olla koos
kui me klubi 28. hooaja pidulik lõpetamine on täies hoos
Nüüd võtaks kokku jälle kireva aasta
ja soov on parimatele hetkedele nüüd naasta

Laura Alar Helin Joonas Martin Tähti
teid meisterlikkuse radadel võidukalt nähti
ja Laurast veel 5 alaga Eesti edetabeli juht sel aastal sai
nüüd kogu Nõmmekate perega teeme sulle pika pai

20 aastat on me armas Helin näidanud jooksuradadel väge
suur kummardus sulle ja et see elu pärast tippsporti oleks sama äge

Eesti meeste vasaras Alar juba medalite reel
me soov,et jätkuks ikka indu rõõmu kõrgemale minna sellel teel

Ka Stella Sohvit saatnud sel aastal U23 vanuses arengu laks
tahaks nii loota,et ka järgmisel aastal oled kõrgemal pulgal,kui saks

Nii hea meel, et Monical tuli kuulis jälle 1 cm juurde
püüa ikka töökalt edasi ja astu mängu suurde

Kirsi Marlen Berit Stella Kristin Kairit Risto Eke Sten Mikk
Ronaldo Roberto Eliise Kaisa Oliver Mikk,
kui uhke tunne te üle,
pange ikka ägedalt edasi, et oleks säravaid medaleid täis taas te süle

Ühest U20 2-kordsest takistuskrossi maailmameistrist rääkida tahaksin veel
Oliver Grauen, sa olid nii sitke ja vintske sel teel
Ole ikka mitmekülgne sportlane edasi
Nii ka staadioni ringil tulevad säravad medalid sedasi

Ülimalt suur tänu me armas treenerite pere
ma ikka Nõmme KJK õuel ütlen teile rõõmsalt tere
Et jätkuks andekaid töökaid sportlasi ja tervist veel
paneme juurde aastaid sellel nii toredal teel

Nüüd vargsi Jänes draakonile teatepulga annab
ning kiire võimsa sammuga ta edasi meid kannab
ja ,et see draakon ikka tooks meil medalite sadu
sa kõnni kindlalt uute arengute radu.

Hipp hipp hurraa!
Elagu Nõmme Kergejõustikuklubi!

NÕMME KJK LIIKMETE NIMEKIRI

SEISUGA 01.JAANUAR 2024

1. Aavik Eke Kaur	18.06.2010	44. Meos Karolin Meeri	27.01.2008
2. Aljas Sten	03.08.2009	45. Miidla Elsa Marie	06.12.2011
3. Altmets Stella Sohvi	18.09.2001	46. Moistus Martin	30.07.2003
4. Alver Tähti	04.12.1994	47. Mäll Kertu	16.09.2011
5. Ambur Marlen	07.03.1997	48. Mättik Marilin	14.03.1996
6. Antsu Jenna	24.06.2006	49. Mürk Marta-Liisa	31.07.2009
7. Berendsen Hele	03.11.1950	50. Nurmsalu Mathilde	12.01.2012
8. Berendsen Toomas	05.05.1944	51. Oll Kaisa-Maria	04.06.2005
9. Busch Joanna	09.08.2009	52. Oll Kristiin Heleen	29.10.2009
10. Casar Mairolt	26.04.2011	53. Pajus Annemari	21.09.2010
11. Grauen Oliver	11.10.2005	54. Pajus Gertrud	19.12.2007
12. Gustavson Anna Theresa	11.02.2005	55. Peenoja Minni Marit	27.03.2008
13. Guzas Berit	09.12.2005	56. Proosväli Iiris	17.06.2011
14. Enok Eliise	19.01.2011	57. Pruudel Kirsi	09.04.1996
15. Inno Taavi Kaarel	06.02.2008	58. Raamat Helmut	14.12.1934
16. Jõe Pärtel	26.07.2012	59. Rehme Iiris	28.02.2004
17. Jõudvald Kaisa	20.03.2009	60. Rei Markus	16.07.2009
18. Jürimaa Joonatan	11.07.2005	61. Reiljan Alar	28.05.2004
19. Kais Karoliina	05.08.2011	62. Reiljan Ingrid	18.05.1967
20. Kaivoja Romel	15.11.2010	63. Reinik Reti	27.06.2006
21. Kaldmäe Karolin	29.08.2007	64. Reinumägi Stella	31.01.2002
22. Kaljo Kusti	17.06.2007	65. Roop Laura-Liisa	11.04.2009
23. Kaljo Roberto	20.09.2005	66. Roosi Enn	28.12.1939
24. Kaljo Ronaldo	20.09.2005	67. Rosenfeld Raico	20.01.2010
25. Kalju Keete	26.06.2010	68. Saar Allar	12.02.1989
26. Kalju Risto	06.06.2006	69. Saar Risto	04.10.2005
27. Kallaste Kreete	21.09.2006	70. Saviauk Mariette	27.04.2007
28. Kohv Henri	11.06.2011	71. Sikk Kendra-Marii	05.08.2003
29. Kuusalu Rosanna	20.10.2011	72. Sonn Kristin Kairit	20.11.2003
30. Kuusk Tekla	15.04.2009	73. Soone Saara	19.11.2010
31. Kukkk Lauri	12.11.2009	74. Surajev Kailin	18.11.2009
32. Kibus Sander	17.03.2009	75. Žguro Polina	06.07.2012
33. Kivimägi Eeva Kirke	01.08.2006	76. Talpsepp Mikk	02.07.1984
34. Lanno Elis Gisela	06.03.2007	77. Talts Tristan	20.04.2004
35. Laur Joonas Mattias	01.06.1999	78. Tamm Grete-Lii	06.01.2009
36. Leqlercq Liis Karola	01.04.2004	79. Tamsar Brigitta	01.02.2001
37. Ley Merilin	04.01.2010	80. Teemägi Linda	04.04.2004
38. Luks Eliise	24.02.2004	81. Toplaan Maria	20.01.2012
39. Maasik Epp	29.06.1954	82. Vackermann Anu	13.06.1960
40. Maasik Laura	05.10.1993	83. Vackermann Hele-Riin	25.06.2002
41. Meier Helin	20.04.1992	84. Vahter Helmi	08.04.2012
42. Merila Lennart	21.05.2011	85. Vainola Monica	19.02.1996
43. Merila Martti	10.01.1976	86. Õispuu Oskar	14.02.2010