

# Stafettpinnen - Viestikapula

mars / 2010



LÄS DETTA SÅ VET DU! - LUE NIIN TIEDÄT!

## Information till medlemmar

Våren närmar sig med stormsteg och många halltävlingar är redan förbi. Esbo IF har klarat sig fint. Våra idrottare har nått fina placeringar i vinterns hall-FM, det har kommit medaljer både i senior- och juniorklasser. Esbo IF var sjätte bästa förening i hall-FM i Åbo! Du kan läsa mera i webben [www.esboif.fi](http://www.esboif.fi).

Esbo IF har startat samarbetet med Suomen UrheiluFysio Oy ([www.suomenurheilufysio.fi](http://www.suomenurheilufysio.fi)). Med detta samarbete vill vi dels minska på idrottarnas skador, dels bota skador som redan uppkommit. Suomen UrheiluFysio Oy erbjuder åt våra idrottare 12 år och äldre en möjlighet att delta i en idrottsfysioterapikartläggning för rabatterat pris, 57€. Tilläggsinformation ger Riitta, Ulla-Riitta och Olli.

Knattarnas hallmästerskap hålls lö 13.3.2010 kl 14-17 i Otahalli. Anmälningar senast 8.3.2010 till [riitta.paasio@esboif.fi](mailto:riitta.paasio@esboif.fi). Föräldrarnas hjälp behövs, anmäl dig gärna så fort som möjligt om du kan ställa upp som funktionär.

Vårens händelsekalender:

- 6.3 FM diskus, H/D, H/D 17,19,22, Björneborg
- 7.3 FM spjut, H/D, H/D 17,19,22, Björneborg
- 13.3 Klubbmästerskap inomhus, Otnäs Idrottshall
- 13.4 DM landsväg, Sjundea
- 17.4 DM landsväggång, Tusby
- 25.4 FM landsväg, Fredrikshamn
- 26.4 Knatteklubbmästerskap i terräng
- 8.5 DM- terräng F/P 9-15, H/D, H/D 19,17 Åboland
- 16.5 FM-terräng, Lahtis
- 18.5 Årevarvet, Köklax 18.30
- 27.5 Klubbmästerskap, Grankulla
- 11.6 NiceRun

Anmälningar till vårens tävlingar sköts huvudsakligen via [kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi). Tilläggsinfo av tävlingar för 15 år och yngre får du av Riitta Paasio. Olli Virkkala ([olli.virkkala@student.hse.fi](mailto:olli.virkkala@student.hse.fi)) ger tilläggsinfo gällande tävlingar för 16 år och äldre.

**Tränarna** utser idrottare och reseledare/tränare till **FM-tävlingarna**. Föreningen står för deltagaravgiften, resekostnader för idrottare och reseledare/tränare som är uttagna till resp. tävlingar.

Reseersättning till dm- och FM-tävlingar utbetalas vid användning av egen bil enligt följande:

1 person/bil	0,20 euro/km
2 personer/bil	0,22 euro/km
3 personer/bil	0,25 euro/km
4 personer/bil	0,28 euro/km
5 personer/bil	0,34 euro/km

## Reseräkningar till ovannämnda tävlingar skickas till Ulla-Riitta:

Ulla-Riitta Nordberg, Svedjeträdsbågen 7 K 29, 02340 Esbo  
eller [ullariitta.nordberg@gmail.com](mailto:ullariitta.nordberg@gmail.com)

Under våren arrangerar föreningen även andra jippon. *Årevarvet* hålls ti 18.5.2010 på Köklax idrottsplan. I början av juni, fre 11.6. arrangerar vi *NiceRun* för kvinnor. Alla kvinnor, smala ett lag och kom med för att motionera runt den vackra 5 km långa rutten.

## Puma-kväll

till föreningens medlemmar och föräldrar hålls ons **17.3.2010 kl 17-19** i Puma Finlands lokaler, Vävarvägen 7 i Kilo. Kom och göra uppköp.

Om du behöver tävlingsdräkter eller föreningens andra representationskläder, kom ihåg och göra din beställning senast 15.3 (åt Riitta eller Ulla-Riitta). Produkterna betalas till friidrottssektionens konto innan de avhämtas.

**Välkommen till Puma-kvällen!**

## Med idrottsliga hälsningar:

**Riitta (050 4359912), Ulla-Riitta (050 3087632/ 050 4072747) och Olli (050 3822891)**

# Stafettpinnen - Viestikapula

## Infoa seuralaisille

Kevät lähestyy huimaa vauhtia ja monet hallikilpailutkin on jo käyty. Esbo IF on saavuttanut hienoja sijoituksia talven halli SM-kisoissa ja mitaleita on tullut sekä aikuisten että nuorten sarjoista. Aikuisten SM-halleissa Esbo IF oli kuudenneksi paras seura! Lisää voit lukea nettisivuiltamme [www.esboif.fi](http://www.esboif.fi).

Esbo IF on aloittanut yhteistyön Suomen UrheiluFysio Oy:n kanssa ([www.suomenurheilufysio.fi](http://www.suomenurheilufysio.fi)). Tämän yhteistyön avulla haluamme edesauttaa urheilijoitamme osin välttymään vammoilta, osin parantamaan jo syntyneitä vammoja. Suomen UrheiluFysio tarjoaa kaikille urheilijoillemme 12-vuotiaasta ylöspäin mahdollisuuden osallistua urheilufysioterapia-kartoitukseen alennetulla hinnalla, 57 €. Lisätietoja allekirjoittaneilta.

Nappuloiden hallimestaruuksista kilpaillaan lauantaina 13.3.2010 klo 14.00 alkaen Otahallissa. Ilmoittautumiset 8.3.2010 mennessä [riitta.paasio@esboif.fi](mailto:riitta.paasio@esboif.fi). Vanhempia tarvitaan kilpailuihin toimitsijoiksi, ilmoittaudu mukaan jos sinulla on mahdollisuus tulla mukaan.

## Kevään tapahtumakalenteri:

- 6.3 SM kiekko, M/N, M/N 17,19,22, Pori
- 7.3 SM keihäs, M/N, M/N 17,19,22, Pori
- 13.3 Hallimestaruuskilpailut (nappulat), Otahalli
- 13.4 pm maantie, Siuntio
- 17.4 pm maantiekävely, Tuusula
- 25.4 SM maantie, Hamina
- 26.4 Maastomestaruuskilpailut (nappulat)
- 8.5 pm maasto T/P 9-15, M/N, M/N 19,17
- 16.5 SM maasto, Lahti
- 18.5 *Kunniakierros, Kauklahti 18.30*
- 27.5 Mestaruuskilpailut (nappulat), Kauniainen
- 11.6 *NiceRun*

Ilmoittautumiset kevään ja kilpailuihin hoidetaan pääsääntöisesti kilpailukalenterin kautta. Lisätietoja alle 15-vuotiaiden kilpailuista antaa Riitta Paasio ja 16-vuotiaiden ja sitä vanhempien kilpailuista lisätietoja antaa Olli Virkkala ([olli.virkkala@student.hse.fi](mailto:olli.virkkala@student.hse.fi)). Olli tulee jatkossa hoitamaan yli 16-vuotiaiden urheilijoiden asioita.

**Valmentajaryhmä** valitsee urheilijat ja matkajohtajan/valmentajat kaikkiin **SM-kilpailuihin**. Seura kustantaa kisoihin valittujen urheilijoiden ja matkajohtajan sekä valmentajien ilmoittautumismaksut ja matkakustannukset.

Matkakorvauksia pm- ja SM- kisoihin maksetaan oman auton käytöstä seuraavasti:

1 henkilö/auto	0,20 euro/km
2 henkilöä/auto	0,22 euro/km
3 henkilöä/auto	0,25 euro/km
4 henkilöä/auto	0,28 euro/km
5 henkilöä/auto	0,34 euro/km

## Matkalaskut yllämainituista kisoista lähetetään:

Ulla-Riitta Nordberg, Kaskipuunkaari 7 K 29, 02340 Espoo  
tai [ullariitta.nordberg@gmail.com](mailto:ullariitta.nordberg@gmail.com)

Kevään aikana seura järjestää myös muita tapahtumia. Kunniakierros pidetään tiistaina 18.5.2010 Kauklahten kentällä. Kesäkuun alussa perjantaina 11.6.2010 järjestämme Nice Run-kuntoilutapahtuman naisille. Kaikki naiset kerätäkää joukkue ja lähtekää mukaan kuntoilemaan 5km kaunis reitti!

## Puma-ilta

pidetään kaikille seuralaisille 17.3.2010 Puman tiloissa; Kutojantie 7.  
Tule mukaan sovittamaan vaatteita ja tekemään tilauksia Puman tuotteista.

Jos tarvitset kesäksi kilpailuasuja tai muita seuran edustusasuja, niin muista tehdä tilauksesi viimeistään 15.3 mennessä (Riitalle tai Ulla-Riitalle).

**Tervetuloa Puma-iltaan!**

*Liikunnallisin terveisin*

**Riitta (050 4359912), Ulla-Riitta (050 3087632/050 4072747) ja Olli (050 3822891)**