



1/08
Info

ESBO IF
EVENTS 2008



**NICE RUN • STRANDMARATON • SOLVALLA MÄRSCHEN
SKOLORNAS RODDREGATTA • SKÄRGÅRDSREGATTAN**

Utgivare: Esbo Idrottsförening r.f., PB 74, 02771 ESBO



Kontaktuppgifter/Yhteystiedot:

Tel./Puh.: (09) 863 2046 - Fax: (09) 863 8515

Internet: <http://www.esboif.fi>

e-mail: info@esboif.fi

Besöksadress/Käyntiosoite:

Fallåker 18

Huvudredaktör/Päätoimittaja: Åke Löfgren, tel./puh. (09) 801 6822

Grafik och layout: Mikael Rehn/Leo Graphics Ltd

Tekniska medhjälpare/Teknillisiä avustajia:

Bernt Blom, Mac Bussman, Rolf Mattsson, Rolf Wallenius

Material och mötesprotokoll sändes vänligen till: Åke Löfgren, Gamla Bastviksvägen 11 A7, 02330 ESBO, e-mail: ake.lofgren@kolumbus.fi

Adressförändringar skall anmälas till redaktionen per tel. (09) 801 6822 eller per post till:

ESBO IF, PB 74, 02771 ESBO,

e- mail: ake.lofgren@kolumbus.fi

Nästa nummer av ESBO IF INFO

utkommer: vecka 19, deadline 18.04.2008

Osoitemuutokset ilmoitetaan toimitukselle puhelin (09) 801 6822 tai postitse:

ESBO IF, PL 74, 02771 ESPOO,

e- mail: ake.lofgren@kolumbus.fi

ESBO IF INFO:n seuraava numero ilmestyy:

viikolla 19, deadline 18.04.2008

Artikel- och annonsmaterial

Kirjoitus- ja ilmoitusainesto:

e- mail: ake.lofgren@kolumbus.fi

Innehållsförteckning Sisällysluettelo

Redaktionens sida • Toimituksen sivu.....	2
Ordförandes spalt	3
Huvudredaktörens spalt • Päätoimittajan palsta.....	3
Fröidrottssektionens egna arrangemang 2008.....	4
Föreningsläger på Vierumäki • Seuraleiri Vierumäellä	5
Esbo IF bästa förening i inomhus-DM • Esbo IF PM-hallikisojen paras seura.....	6
Bernt Bloms naturupplevelser vid Esboviken	7
+ ÅRSSKRIFTEN 2007	

**YTTERLIGARE UPPGIFTER HITTAR DU PÅ ESBO IF:S INTERNETSIDA:
LISÄTIETOJA LÖYDÄT ESBO IF:N INTERNETSIVUILTA: <http://www.esboif.fi>**

Ordförandens spalt

Julen och nyårsfirandet är lyckligt förbi, och arbetet med förberedelserna för årets evenemang är i full gång. Som jag redan i senaste numret av INFO nämnde har vi många stora tillställningar att ta hand om i år.

För att göra omvärlden medveten om vad vi kan erbjuda så kommer vi att vara med på Kunto08-mässan i mässcentrum 29.2 -2.3.2008. Kunto08 är ett av 5 teman på mässan som omfattar allt från golf till vandring.

För ändamålet kommer en broschyr med information om NiceRun, Solvalla marschen, Strandmaraton, Skärgårdsregattan och Skolornas roddregatta att tryckas.

Föreningens årsmöte är den 17.3.2008 kl. 19.00 på Fallåker. Jag hoppas att så många som möjligt kan ställa upp, eftersom vi har viktiga beslut att ta, närmast gällande

förnyandet av stadgarna. Faktum är att det inte är frågan om mindre justeringar, utan en grundlig omstrukturering som baserar sig på Patent och Registerstyrelsens modellstadgar.

Ändamålet med processen är att se till att stadgarna fyller kraven i gällande lagstiftning, och även klargöra tolknings- och begreppsproblem som förekommit i de nuvarande stadgarna.

Helt allmänt utgörs ju föreningars grundläggande sätt att finansiera sin verksamhet av medlems- och verksamhetsavgifter. Här i Esbo IF har vi en rätt så intressant situation då det enligt vissa tolkningar varit möjligt att skriva in sig som "ständig" medlem mot att betala en engångsavgift. Som en följd av det här har vi idag en massa "ständiga" medlemmar som kan del av det som



föreningen bjuder på, utan att själv behöva bidra på något sätt.

Nåja, vi får diskutera vidare på årsmötet. Anmäl dig gärna senast 10.3 antingen via våra www-sidor eller genom att ringa 046-8509200.

Håkan Blomberg
Ordförande

Huvudredaktörens spalt

Årets första ESBO IF INFO är åter här. Huvudsaken i den är ÅRSSKRIFTEN 2007 var vi får läsa om fjolårets verksamhet i sektionerna. Läs ytterligare om sektionernas verksamhet och resultat på föreningens hemsidor www.esboif.fi.

Själva INFO-tidningen berättar mest om friidrotten som är ju den mest aktiva sektionen inom Esbo IF. Till årets större aktiviteter inom friidrotten hör: Ärevarvet, FM-stafetterna, FIN-SWE landskampen, Esbo Strandmaraton mm. Andra större aktiviteter inom föreningen är: Roddregattorna, NiceRun, XXXV Solvalla Marschen osv.. I Årsskriften finns en förteckning över alla kommande större arrangemang.

Dagsaktuell är föreningens årsmöte den 17.3.2008 på Fallåker. Såsom ordförande Håkan Blomberg skriver i sin spalt ska det göras viktiga beslut på mötet. Många av oss har under årets gång väntat på för-

nyelser inom verksamheten. Medlemmarna har saknat gemensamma möten om hur verksamheten ska planeras och skötas.

Enligt Håkan ska föreningens stadgar ändras för att motsvara nutida krav. Här är det bra och konstatera, att då en styrelse väljs så ska medlemmarna väljas så, att alla är helt med om att delta i verksamheten – helhjärtat. Samt att allas uppgifter inom styrelsen blir klarlagda – vem som utför vad, när och hur = en klar arbetsfördelning.

Några av oss äldre medlemmar väntar även, att en egen grupp, utanför centralstyrelsen, ska bildas inom föreningen, i stället för den avsmnade EKMA-gruppen, som till sin uppgift har att skaffa medel = ekonomiska resurser till verksamheten och som ger möjligheter att ev. anställa någon för att sköta om alla de ökande uppgifterna.

Päätoimittajan palsta

Vuoden ensimmäinen ESBO IF INFO on käsissä. Pääasiina siinä on ÅRSSKRIFTEN 2007 mistä saamme lukea jaostojen viime vuoden toiminnasta. Lisätietoja ja tuloksia jaostojen toiminnasta saat seuran kotisivuilta www.esboif.fi.

Itse INFO-lehti kertoo pääasiassa yleisurheilusta, tämä jaostohan on aktiivisin Esbo IF:ssä. Tämän vuoden suurimpiin yleisurheilun tapahtumiin kuuluvat: Kunniakerros, SM-viestit, FIN-SWE maaottelu, Espoon Rantamaraton ym.

Muita suurempia tapahtumia seurassa ovat: Souturegatat, NiceRun, XXXV Solvalla Marssi jne.. Årsskriftenissä on luettelo tärkeimmistä tapahtumisista.

Ajankohtaisinta on seuran vuosikokous 17.3.2008 Fallåkerissa. Kuten puheenjohtajamme palstassaan mainitsee tehdään kokouksessa tärkeitä päätöksiä. Odotamme tosiaan mielenkiinnolla uudistuksia toimintaan.

Åke Löfgren

Friidrott

Yleisurheilu

Friidrottssektionens egna arrangemang 2008

08.03	14.00	Knatteklubbmästerskap	Otnäs idrottshall
28.04	18.00	Knatteklubbmästerskap i terräng	Grankulla spånbana
14.05		Ärevarvet	
15.05	18.00	Åldersklassstävling F/P 7-13	Grankulla
29.05	18.00	Klubbmästerskap, del I	Grankulla
03-04.06	18.00	DM-stafett	Alberga
05.06	18.00	Åldersklassstävlingar F/P 7-13	Grankulla
12.06	18.00	NiceRun	Hagalund
14-15.06		FM-stafett (delarrangör)	Alberga
07.08	18.00	Åldersklassstävling F/P 7-13	Grankulla
14.08	18.00	Vattenfall, del II	Grankulla
21.08	18.00	Åldersklassstävling F/P 7-13	Grankulla
27.08	18.00	Klubbmästerskap, del II	Alberga
30.08		FIN-SWE juniorlandskamp H/D 17 (delarrangör)	Olympia-stadion
02.09	18.00	SFI-seriens distriktsfinal	Alberga
21.09		Strandmaraton	
12.10	11.00	Solvalla Marschen	Solvalla

Skoltävlingar

Datum för skoltävlingar är inte fastslagna i detta skede. Vi är med i arrangemangen av:

- Svenska skolornas mästerskap, lågstadieskolor, Grankulla
- Skolkamp, högstadieskolor, Grankulla

Ulla-Riitta Nordberg

Giia Lindström erhöi Sparbank Aktias stipendium för år 2006 bravader. Fr.h. Aktias chef Nina Wikström, Giia + Giias tränare Olli Virkkala.

Giia Lindström sai Säästöpankki Aktian stipendin vuoden 2006 saavutuksista. Oik. Aktian johtaja Nina Wikström, Giia + Giiän valmentaja Olli Virkkala.



Föreningsläger på Vierumäki

Föreningen inledde året 2008 med ett läger för de äldre knattarna på Vierumäki den 11-13.1. Ett 30-tal idrottare och en handfull tränare samlades på vår standardstartplats i Esbo centrum för att tillryggalägga den knappt två limmar långa bussresan och efter en del "säkerhetsföreskrifter" från chaufförens sida kom vi lyckligt iväg.

Väl framme i Vierumäki så gick de praktiska formaliteterna snabbt och fort var det dags för den första träningen. Många av idrottarna hade inte varit på institutet tidigare och trots att träningshallen nog sett sina allra bästa dagar så håller den fortfarande god standard. Eller för att citera Freddy Wikholm:

-Tää'hän on helmi!

Fredagskvällen användes i hög grad till olika snabbhets-, hopp- och kasttester och idrottarna tog i allt vad tygen höll. Det som kanske imponerade mest var Tommi Silvennoinens kulkast, men detta omdöme kan givetvis ha något med skri-

bentens förkärlek för just kast att göra... Lördagen var sedan en intensiv träningsdag med tre träningar för alla grupper. Förmiddagen och eftermiddagen användes främst till teknikträning i olika grenar och någon passade också på att ta en tur i skidspåret eller simma en stund i simhallen. Även tränarna inspirerades av omgivningen till att – mer eller mindre på "allvar" - prova på sina gamla paradgrenar!

Under lördagskvällen ägnade sig idrottarna mest åt återhämtande träning med gummibandsgymnastik och tånjningar. Helena Åström hade nu också anslutit sig till lägerstyrkan och det betydde att gångarna inledde sina grenträningar. Gång var ju en av föreningens paradgrenar för ett antal år sedan och en klar renässans kan nu skönjas. Sex idrottare deltog i Helenas träningar under veckoslutet så det ser lovande ut med tanke på framtiden!

Den tuffa lördagen satte sina spår och många var rätt så trötta då sön-

dagen kom. Tyvärr hade någon också fått en släng av den maginfluensa som florerade. Idrottarna kämpade dock på föredömligt ändå till slut även under det sista passet då en hel del löpning i intervallform stod på programmet.

Efter lunch var det en busslast trötta, men nöjda, idrottare och tränare som igen styrde kosan hemåt. Med tanke på uppslutningen och den träningsiver som idrottarna visade så får lägret säkert en uppföljning inom en snar framtid. Tack vare det fina arbete som idrottarna utförde i försäljningen av Snölyktan-kalendrarna så fick deltagarna nu 25 % rabatt på lägeravgiften. Nästa möjlighet att säkerställa och bättra på dylika förmåner i fortsättningen är att delta i föreningens Ärevarv som hålls i mitten av maj!

Glenn Lignell

Seuraleiri Vierumäellä

Seuran vanhemmat nappulat aloitivat vuoden 2008 leireilemällä Vierumäen urheiluopistolla 11.-13.1. Kolmisenkymmentä urheilijaa ja kourallinen valmentajia kokoon tuivat vakiopaikallemme Espoon keskukseen taittaakseen vajaan kahden tunnin bussimatkan. Kuljettajan "turvallisuusohjeiden" jälkeen pääsimme onnellisesti matkaan.

Perillä Vierumäellä käytännön muodollisuudet sujuivat nopeasti ja pian oli ensimmäisen harjoituksen vuoro. Moni urheilija oli ensimmäistä kertaa urheiluopistolla ja vaikka harjoitushalli on todella nähnyt jo parhaat päivänsä, on se edelleen taksokas. Tai kuten Freddy Wikholm sanoi:

-Tää'hän on helmi!

Perjantai-ilta käytettiin suurilta osin erilaisiin nopeus-, hyppy- ja heittotesteihin ja urheilijat tekivät kaikkensa. Suurimman vaikutuksen teki Tommi Silvennoisen kuulaheitto, mutta tämä arvio voi tietysti joh-

tua kirjoittajan erityisestä mieltymyksestä heittolajeihin. Lauantai oli sitten intensiivinen harjoituspäivä, kolme harjoituskertaa kaikilla ryhmillä. Aamu- ja iltapäivä käytettiin pääasiassa eri lajien tekniikkaharjoituksiin. Joku käytti tilaisuutta hyväkseen ja teki lenkin hiihtoladulla tai kävi uimassa. Ympäristö inspiroi myös valmentajia - enemmän tai vähemmän tosissaan - kokeilemaan vanhoja paraatilajejaan!

Lauantai-iltana urheilijat tekivät lähinnä palauttavia harjoituksia kuminauhavoimistelun ja venytysten avulla. Myös Helena Åström oli nyt liittynyt leirivahvuuteen, mikä tarkoitti että kävelijät aloittivat lajiharjoittelunsa. Kävelyhän oli yksi seuran paraatilajeista muutama vuosi sitten ja nyt voidaan havaita selvä renessanssi. Kuusi urheilijaa osallistui Helenan harjoituksiin viikonlopun aikana, joten tulevaisuus näyttää lupaavalta!

Lauantai jätti jälkensä ja moni oli melko väsynyt sunnuntaina. Valitettavasti joku oli saanut myös vatsataudin. Urheilijat kamppailivat kuitenkin esimerkillisesti vielä viimeisen intervalliharjoituksen aikana, jolloin ohjelman mukaisesti juostiin melkoisesti.

Lounaan jälkeen bussilastillinen väsyneitä, mutta tyytyväisiä urheilijoita ja valmentajia lähti kotiinpäin. Tuosta ja urheilijoiden harjoitteluinnoituksesta johtuen saa leiri varmasti jatkoa lähitulevaisuudessa. Urheilijat tekivät hienon työn ennen joulua myymällä Lumilyhty-kalentereita. He saivat nyt 25 % alennuksen leirihinnasta. Seuraava vastavaanlainen mahdollisuus varmistaa ja parantaa tällaisia etuja on osallistua seuran Kunniakierrokseen, joka pidetään toukokuun puolessa välissä!

Glenn Lignell / Ulla-Riitta Nordberg

Esbo IF bästa förening i inomhus-DM

Esbo IF skördade stora framgångar då inomhus-DM för F/P 9-15 och H/D 17 avgjordes i Sportkvarnen den 27.1. Saldot blev hela 18 medaljer, vilket var bäst av alla föreningar. Av dessa medaljer var tre guld; Jessica Rautelin blev dubbel distriktsmästare då hon segrade på såväl 60 m (9,00) som i längd (4.23) i klassen F 11. Båda resultatet är nya prydliga personrekord. Segrade gjorde också Tinja Lindgren på 800 m i klassen F 15 med resultatet 2.30,31, vilket stannar endast 5/100

sekunder från hennes personrekord från förra sommaren.

Utöver detta tog föreningen nio silvermedaljer och sex bronsmedaljer och många noterade goda resultat och personliga rekord. Mycket glädjande var också att föreningens idrottare detta år stod för 80 grenstarter, vilket är en klar ökning jämfört med 43 starter ifjol. Inomhus-säsongen fortsätter med olika tävlingar hela februari och kulminerar för knattarnas del med våra inomhusmästerskap i Otnäs den 8.3.

Juniörerna och seniorerna i sin tur gör upp om finska mästerskap i flera olika tävlingar. Mångkampsmästerskapen avgörs i Helsingfors den 16-17.2, herrarna och damerna kämpar om sina individuella mästerskap veckoslutet därpå i Joensuu, medan juniorernas mästerskap står i turen första veckandan i mars i Jyväskylä. Dessutom ordnas separata mästerskap i långa kast, så utmaningar finns nog för idrottarna. Då detta läses vet vi redan långt hur det gått.

Glenn Lignell

Esbo IF PM-hallikisojen paras seura

Esbo IF saavutti menestystä ikäluokkien T/P 9-15 ja M/N 17 halli-pm:ssä, jotka käytiin Liikuntamylyssä 27.1. Saldo oli kokonaisuutena 18 mitalia ja paras seura. Näistä mitaleista kolme oli kultaa; Jessica Rautelinista tuli kaksoispiirimestari kun hän voitti sekä 60 m (9,00) että pituuden (4.23) ikäluokassa T 11. Molemmat tulokset ovat uusia hienoja henkilökohtaisia ennätysiksi. Tinja Lindgren voitti ikäluokan T 15 800 m tuloksella 2.30,31 mikä on vain 5/100 sekuntia heikompi kuin hänen henkilökohtainen ennätysensä viime kesältä.

Tämän lisäksi seura keräsi yhdeksän hopeamitalia ja kuusi pronssimitalia. Monet tekivät hyviä tuloksia ja henkilökohtaisia ennätysiksi. Ilahduttavaa oli myös se, että seuran urheilijat tekivät tänä vuonna 80 lajisuoritusta, mikä on selvä lisäys verrattuna viime vuoden 43 lajisuoritukseen. Sisäkausi jatkuu kilpailuilla koko helmikuun ja kulmineeruu nappuloiden osalta omiin mestaruuskilpailuihimme Otnäissä 8.3.

Juniorit ja seniorit puolestaan kampailevat Suomen mestaruuksista useassa eri kilpailussa. Moniot-

telumestaruudet ratkotaan Helsingissä 16.-17.2. Miehet ja naiset kampailevat henkilökohtaisista mestaruuksista seuraavana viikonloppuna Joensuussa, kun taas junioreiden mestaruudet ratkotaan maaliskuun ensimmäisen viikonloppun aikana Jyväskylässä. Lisäksi järjestetään erikseen mestaruuskilpailut pitkissä heitoissa, joten urheilijoille kyllä löytyy haasteita. Tätä luetaessa tiedämme jo kuinka näissä on käynyt.

Glenn Lignell / Ulla-Riitta Nordberg



Flickorna gör sig klara för träningspasset i Vierumäki. Tytöt valmistautumassa treeneihin Vierumäellä.



Tommi Silvennoinen, som blev andra i inomhus DM i längdgropen i Vierumäki.

Tommi Silvennoinen pituushyppykuopassa, hän tuli toiseksi pituushyppysä hallipiirimestaruuskisoissa.

Bernt Bloms naturupplevelser vid Esboviken

Hejsan

Jag tog emot de första snöflingorna idag precis kl 11.00 vid Finnträskets strand (Sarfvik Golf, Kyrkslätt). Min cykeltur dit var rätt taimad tack vare Helsinki Testbeds nederbördsradar.

Jag hann se den nylagda storfjärden där med sin fina, svarta, nyislagda yta, ca 2 cm tunn. Inom tio minuter var ytan vitmålad och snödrevet påbörjat. Några svarta vindbrunnar siktades därefter utanför i snödiset. Den hårda vinden åstadkom pumpningar i strandfast is, då vattenytan steg och sjönk med ett par centimeter = badkarseffekten och det knarrade ljudligt. Den västra ändan hade sedan tidigare snöpudrad is, det hann jag se innan snöridån lade sig och täppte sikten. Det här var säsongens tredje isläggning på Finnträsket.

På hemvägen cyklade jag längs Stensvik-Larsvik stränder i full snöyra med 15 m/s sydvind blåsande från Pentala hållet in via Klobben. Den nattgamla isen från Larsvik till Bobäck var i uppbrottsstämning och rörelser i isfältet pågick.

Stående på Korsnäs udden (Ristiemi) och med Klobben i sydost bevittnade jag ett enastående is-spel. Hela Esboviken mot Pentala hade i

sydkulingen nyss förlorat sin nattgamla is. Jag hade plats på första raden och med handen för ögonen som skydd mot piskande snöflingor åsåg jag skådespelets sista akt.

En stampvall (pakkaantunut jäävalli) närmade sig i snabb takt 100 meter utanför min ståplats, pådriven av branta krabbsjöar. Den sköt framför sig hela isfältstungor på underliggande is som resulterade i avmejade vass-strån nära stranden. Liemannen (viikatinmies) gick fram på det här avsnittet.

Jag hade i detta skede ingen aning om när jag skulle applådera för ett väl utfört akt-stycke.

Slutakten uppstod spontant. Stampvallen låg nu 20 meter utanför. Krabbsjön, som hade 4 km öppen tillväxtfjärd bakom sig, brakade in i det sista bandet av obruten, gungande, vällande, glashård nattgamal is. (Hård trots salthalten, men Esboviken är nu utsötad p.g.a. höga flöden ur åarna.)

Nu bevittnade jag något som många skrynkare säkert undrat över och störts av, då de siktats och passerats i sitt tillfrusna tillstånd: Lodrätt stående iskvivor - lameller, laminat, sandwich påminnande - med sylvasa kanter, uppstickande och väldigt

otäcka att tackla sig fram över, isynnerhet om man bara har en isstav.

Jag hade förmånen att i rätt tid på rätt plats få se händelseförloppet under en kvart. Det skedde under tystnad - stormens dån skötte akustiken. Isflaken - stora som tallrikar eller bricker - bara packade ihop sig på kant tätt, tätt intill varandra och i det läget förblev de i skydd av stampvallens böljedämpande effekt.

Om en snabb tillfrysning skulle ske i vindstilla - då finns de där - som påminnelse om naturkrafternas mångfald.

Drivkraften som behövs för detta fenomen är alltså över 10 m/sek. pålandsvind; en tillräckligt stor fjärd att åstadkomma krabbsjö och en dämpande stampvall samt is tunnare än 1 centimeter och med glas-skiva konsistens. Jag tror inte att långa vågor från öppet hav eller långfjärd kan åstadkomma detta scenario.

Bernt B., 24.1.2008
(som ville nedteckna detta ur färskt minne eftersom all is även är färskvara)



Annika Norrman vann FM-silver i gång D14 3000m i fjol. Här t.v. dricker hon "medaljkafe" med Saara Kari.

Annika Norrman voitti viime kesänä SM-hopeaa kävelyssä N14 3000m. Vas. hän nauttii "Mitalikahvista" Saara Karin kanssa.



* . H264 *



Esbo IF:are KOM IHÅG!

**Föreningens årsmöte må 17.3.2008 kl. 19.00
på Fallåker.**

Esbo IF:läiset MUISTAKAA!

**Seuran vuosikokous ma 17.3.2008 klo 19.00
Fallåkerissa.**