



4/07 Info



XXXIV SOLVALLA Marssi Marschen



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

+ ÅRSSKRIFT 2007

utkommer: vecka 9, deadline 25.01.2008

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 9, deadline 25.01.2008

Artikel- och annonsmaterial

Kirjoitus- ja ilmoitusainesto:

e-mail: ake.lofgren@kolumbus.fi

Innehållsförteckning Sisällysluettelo

Redaktionens sida Toimituksen sivu	2
Ordförandes spalt Puheenjohtajan palsta.....	3
Solvallamarschen Solvallamarssi 2007	4
Snölyktan Lumilyhty.....	5
Tuttu soittaja -kampanjen Tuttu soittaja -kampanja	5
Nice Run 2008.....	6
Kaleva Spelen 2009 Kalevan Kisat	8
Friidrottssektionen säsongavslutning Yleisurheilujaoston kauden päättäjäiset	10
Spjutkastare i andra generationen.....	11
Keihäänheittäjä toisessa polvessa	13
Premieringar vid knatteavslutningen.....	14
Palkitut nappulapäättäjäisissä	14
Knattarnas friidrottsträning Nappuloiden yleisurheiluharjoitukset 2008.....	15

Nyår i antågande Uusi vuosi tulossa

Dagar blir veckor, som blir månader och år. När det finns mycket att stå i med märker man inte hur tiden rullar iväg. Hur som helst så närmar sig år 2007 sitt slut, och det är dags att ta en titt på vad året fört med sig.

Verksamheten i sektionerna har långt följt sitt vanliga mönster, men glädjande nog ser man också både kreativitet och aktivitet som jobbar för föreningens bästa. Traditionella evenemang som Solvalla marschen, NiceRun, Skärgårdsregattan etc. har hållits under året, om även deltagarantalet lämnat utrymme för spekulationer om evenemangens framtida uppläggning.

De kommande åren 2008 och 2009 kommer att kräva mycket av våra frivilliga resurser, och därför hoppas vi att få med nya aktörer. För det första blir belastningen per capita mindre och för det andra brukar nya förmågor hämta med sig fräscha idéer.

År 2008 har vi förutom de ovan nämnda traditionella arrangemangen delansvar i arrangemanget av FM i stafett, och som en del av Esbo stads 550-års jubileum är vi med och ordnar en strandmaraton. Den verkligt stora grejen händer ändå år 2009 då vi tillsammans med Espoon Tapiot och Leppävaaran Sisu, står som arrangörer för Kaleva spelen dvs finska mästerskapen i friidrott. Det arrangemanget kommer att kräva under tävlingarna 100-tals frivilliga, och före det en planeringsorganisation (som till stora delar redan är klar) på tiotals personer.

Du kanske frågar dig varför vi vill arrangera Kaleva spelen. I första hand är det fråga om en stor ära att få arrangera tävlingarna, som nu för första gången arrangeras i Esbo. I andra hand är det en stor möjlighet för de föreningar som är med att få ett märkbart tillskott i kassan, som sedan kan användas för att producera lämplig verksamhet åt sina medlemmar.

En modernisering av verktyget för skötseln av föreningens www-sidor är på gång, och i samma pro-

jekt kommer även skötseln av föreningens medlemsregister att förnyas. Det här betyder i praktiken att det kommer att komma nya tjänster via www-sidorna och förbättrade möjligheter att kommunicera elektroniskt. I nästa nummer av INFO kommer mera specifik information om detta.

Om allt går väl kanske de förnyade sidorna finns tillgängliga redan när du läser detta. Hela projektet har blivit möjligt tack vare Finlands Svenska Idrott (FSI) som tillsammans med Kulturhuset.fi håller på att bygga upp www-lösningar för den finlandsvenska gemenskapen. Men som sagt mera om detta i nästa nummer av ESBO IF INFO.

Jag önskar i alla fall Dig och din familj en Fridfull Jul och ett framgångsrikt Nytt År 2008.

Päivistä tulee viikkoja, viikoista kuukausia ja vuosia. Kun on paljon tekemistä ei huomaa miten aika rientää. Joka tapauksessa vuosi 2007 lähenee loppuaan, ja on aika tutkailla mitä vuoden aikana on tapahtunut.

Jaostojen toiminta on pitkälle noudattanut tuttuja kuvioita, mutta ilahduttavasti on myös nähtävillä luovuutta ja aktiviteettia seuran hyväksi. Perinteiset tapahtumat kuten Solvalla marssi, NiceRun, Saaristoregatta jne. on pidetty vuoden aikana, joskin osallistujamäärät ovat jättäneet tilaa spekuloinnille tapahtumien tulevasta järjestelyistä.

Tulevat vuodet 2008 ja 2009 tulevat rasittamaan vapaaehtoisvoimiamme, ja siksi toivomme saavamme mukaan uusia toimijoita. Ensinnäkin kuorma per capita pienenee, ja toisaalta uudet henkilöt tuovat yleensä tuoreita ideoita mukanaan.

Vuonna 2008 yllä mainittujen perinteisten tapahtumien lisäksi olemme mukana järjestämässä SM-viestit, ja osana Espoon kaupungin 550-vuotis juhlallisuuksia olemme mukana järjestämässä rantamaratonin. Varsinainen koitos on kuitenkin vasta vuonna 2009, jolloin me



yhdessä Espoon Tapioiden ja Leppävaaran Sisun kanssa järjestämme Kalevan kisat, eli yleisurheilun suomenmestaruuskisat. Silloin tarvitaan sadoittain toimijoita kisojen aikana, ja ennen sitä suunnitteluorganisaation (joka on suurimmaksi osaksi valmiina) jossa on kymmeniä henkilöitä.

Kysyt ehkä miksi haluamme järjestää Kalevan Kisat. Ensinnäkin on kyse suuresta kunniaista saada järjestelyoikeudet kisoihin, jotka nyt ensimmäistä kertaa järjestetään Espoossa. Toisaalta järjestävillä seuroilla on loistava tilaisuus kartuttaa kassaansa, ja nämä varat voidaan sitten käyttää hyvän toiminnan toteuttamiseen.

Nettisivujen ylläpidon työkalut ollaan myös uusimassa, ja samalla tullaan jäsenrekisterin hoitoa uudistamaan. Käytännössä tämä tulee tuomaan uusia palveluita nettisivuille, ja parempia mahdollisuuksia sähköiseen kanssakäyntiin. Seuraavassa INFOssa tästä asiasta tarkempaa tietoa.

Jos kaikki menee putkeen, uudet sivut ovet ehkä käytössä siinä vaiheessa kun luet tämän. Projekti on ollut mahdollinen Finlands Svenska Idrott (FSI) ja Kulturhuset.fi ansiosta jotka ovat rakentamassa www-ratkaisuja suomenruotsalaiselle yhteisölle. Mutta kuten todettua, tästä asiasta enemmän seuraavassa numerossa ESBO IF INFOsta.

Toivotan Sinulle perheineen Rauhallista Joulua ja menestyksekkästä Uutta Vuotta 2008.

**Håkan Blomberg
Ordförande
Puheenjohtaja**

Solvallamarschen Solvallamarssi 2007



Den 14.10 var det dags för den 34. Solvallamarschen. Platsen var den samma som tidigare, men i år kunde vi bjuda på en delvis ny sträcka på 10 km naturvandringen och dessutom introducerades en extrem 1/2-maraton.

Åsikterna om behovet av en tävlingssträcka i samband med marschen går delvis isär. Trots det måste jag konstatera att intresset för 1/2-maratonen var stort.

Vi hade totalt 501 deltagare på marschen av vilka 51 deltog i 1/2-maratonen, vilket bevisar att det finns ett behov av ett extremt tungt lopp av den här typen.

Det som lockar mest är givetvis naturvandringen i Nationalparken som är en fröjd för ögat.

Personligen hoppas jag att de som deltog hade en trevlig höstsöndag i Noux nationalpark. Nästa år träffas vi söndagen den 12.10. och arbetet med att göra ett lockande evenemang har redan börjat. Det är mycket sannolikt att vi har ett större inslag av internationella deltagare nästa år då föreningen står värd för ett nordiskt möte gällande vandring.

Idéer och förslag gällande rutter och övrigt utbud får gärna skickas till undertecknad.

Sunnuntai 14.10 oli 34. Solvalla-marssin aika. Paikka oli vanha tuttu, mutta tänä vuonna oli tarjolla osittain uusittu 10 km luontovaellus, ja sen lisäksi tuotiin ohjelmaan extrem 1/2-maraton.

Kilpailumatkan tarpeellisuus jatkoi mielipiteet. Kuitenkin minun on todettava että kiinnostus 1/2-maratonia kohtaan oli iso.

Marssilla oli yhteensä 501 osallistujaa joista 51 osallistui 1/2-maratonille, mikä todistaa että tämäntyyppiselle raskaalle juoksulle on olemassa tilaus.

Se mikä eniten kiinnostaa on tietenkin luontovaellus kansallispuistossa.



Henkilökohtaisesti toivon että kaikki osallistujat pääsivät nauttimaan mukavasta syyspäivästä Nuuk-sion kansallispuistossa. Ensi vuonna tavataan 12.10 ja työ houkuttelevan tapahtuman järjestämiseksi on jo käynnissä. On hyvin todennäköistä että osanottajajoukko on kansainvälisempi ensi vuonna, koska seura

toimii pohjoismaisen kävelytapahtuman isäntänä.

Ideoita ja ehdotuksia reiteistä ja muusta tarjonnasta voi lähettää allekirjoittaneelle.

**Marschhövdingen
MarSSIPäällikkö
Håkan Blomberg**
hakan.blomberg@esboif.fi
046-8509200

Snölyktan

Adventskalenderlotten Snölyktan har sålts av föreningen i ett par års tid, som en del av vår medelanskaffning. Intäkterna de två senaste åren har rört sig om några hundra euro/år.

I år beslöt vi att satsa lite mera på försäljningen och resultatet ser ut att bli ypperligt. Vi har lyckats aktivera över 100 knattar/juniorer till försäljningen. I praktiken betyder det att var och en har fått 10 lotter att sälja, vilket är förhållandevis enkelt när köparen ser hur fina vinster det finns (bla 24personbilar).

De tre bäst säljande kommer att premieras separat för sina insatser. Nationellt delas det även ut bonus åt de tre bästa föreningarna. I skrivande stund är redan 1400 kalendrar utdelade till försäljning, och varje såld kalender hämtar 2.5 euro till föreningens kassa.

Köp nu en kalender vi säljer ända till 30.12 eller tills lagret är slut. TACK TILL ER ALLA!

Lumilyhty

Osana varainhankintaa on jo parin vuoden ajan myyty Lumilyhty kalenteriarvoja. Tuotto on vuositasolla ollut tähän asti muutama sataa euroa.

Tänä vuonna päätettiin satsata myyntiin ja tulos näyttää muodostuvan loistavaksi. Yli 100 junnua/nappulaa on kukin saanut myydäkseen 10 arpaa. Myynti on kohtuullisen helppoa kunhan ostaja huomaa miten hienot palkinnot on tarjolla (m.m. 24 henkilöautoa).

Kolme parasta myyjää tullaan palkitsemaan erikseen. Koko maassa kolme parasta seuraa tulevat samaan erillisen myyntibonusen. Tätä kirjoitettaessa on jo 1400 arpaa myynnissä, ja jokainen myyty arpa tuo 2.5 euroa seuran kassaan.

Osta nyt kalenteri. Myymme 30.12 asti tai kunnes varasto tyhjenee. KIITOS KAIKILLE!



Tuttu soittaja kampanjen

Ett stort tack till alla som registrerade sig till kampanjen "Tuttu Soittaja". Vi var nästbästa förening i landet. Teuvan Rivakka vann och Oulun Pyrintö kom trea.

Som belöning fick vi till föreningen ett stipendium på 1 000 € :))

Tuttu soittaja kampanja

Suuri kiitos kaikille jotka rekisteröivät "Tuttu Soittaja" kampanjaan. olimme toiseksi paras seura Teuvan Rivakan jälkeen. Kolmantena oli Oulun Pyrintö.

Palkintona saatiin seuraan 1 000 € stipendi.

www.esboif.fi



NICE RUN



Torsdag 12.6.2008 är datumet för nästa års NiceRun

Vi är nu fjärde gången med och arrangerar NiceRun, motionstillfället # 1 för damer. Tidigare år har vi alltid arrangerat det första tillfället i serien, men år 2008 har vi hand om det avslutande tillfället.

Totalt kommer NiceRun nästa år att arrangeras på 7 orter runt om i Finland. De ivrigaste motionärerna har alltså möjlighet att uppleva 7 olika rutter.

Vårt NiceRun lopp ingår nästa år även som 550-års jubileumstillställning med anledning av att Esbo Stad fyller 550 år.

Torstai 12.6.2008 on ensi vuoden NiceRun tapahtuman päivämäärä

NiceRun, naisten # 1 liikuntatapahtuma, järjestetään nyt neljännen kerran meidän toimesta. Aikaisempina vuosina olemme järjestäneet sarjan ensimmäisen tapahtuman, mutta ensi vuonna järjestämme viimeisen tapahtuman.

NiceRun tullaan ensi vuonna järjestämään yhteensä 7 paikkakunnalla ympäri Suomen maata. Innokkaimmat kuntoilijat voivat siis kokea peräti 7 eri reittiä.

Meidän NiceRun tapahtuma on myös yhtenä 550-vuotis juhlatapahtumana, Espoon kaupungin täyttäessä 550 vuotta ensi vuonna.

ESPOO 550 ESBO





Suunnittelu ja valmistelut hyvässä vauhdissa

Kalevan kisat järjestetään Espoon Leppävaaran Stadionilla 31.7 – 2.8.2009. Kisat on kolmen seuran Esbo IF:n, Espoon Tapioiden ja Leppävaaran Sisun yhteisponnistus.

Kisavalmisteluissa on vahvasti mukana Espoon kaupunki ja Suomen Urheiluliitto. Kisat tulevat ensimmäistä kertaa Espooseen ja tavoitteet on asetettu korkealle, heti alkumetreiltä lähtien on puhuttu ”Maailman Parhaista Kalevan Kisoista”. Kisojen suunnittelu on käynnistynyt jo toukokuussa 2007. Elokuussa valittiin valiokuntien puheenjohtajat sekä jäsenet ja ensimmäinen järjestelytoimikunnan kokous pidettiin syyskuussa.

Tämän jälkeen valiokunnat ovat järjestäytyneet ja aloittaneet oman työnsä. Tällä hetkellä mukana on jo lähes 80 aktiivista toimijaa. Vapaaehtoisia tarvitaan vielä lisääkin, jos kiinnostuit asiasta, ota yhteyttä. Myöhemmin haetaan vielä noin 500 muuta vapaaehtoista itse kisatapahuttamaan töihin.

Tällä hetkellä ahkerimmin joutuvat työskentelemään markkinointi-, talous- ja tiedotusvaliokunta. Markkinointivaliokunta on käynnistänyt työnsä kisojen sponsoriin hankkimiseksi.

Mikäli tiedossasi on yritys, joka olisi kiinnostunut näkyvyydestä kisoissa, ota yhteyttä markkinointivaliokuntaan. Talousvaliokunta suunnittelee kisojen budjettia ja valvoo myös sen toteutumista jatkossa. Tiedotusvaliokunta on käynnistänyt kisojen graafisen ilmeen ja Internet-sivujen suunnittelun. Kisojen Internet-sivut avataan alkuvuodesta 2008. Sivujen sisältöä lisätään vähitellen. Sivuille avataan myös ekstranet valiokuntien käyttöön.



Leppävaaran stadion.
Alberga stadion.

Espoon kaupunki on varannut järjestäville seuroilla merkittävän ylimääräisen avustuksen kisojen järjestelykuluja varten. Kaupunki pitää myös huolen, että stadion ja lähi- verryttelyalueet ovat priimaa kunnossa kisoja varten.

Leppävaaran Stadionille tulee yhteensä n. 7000-8000 istumapaikkaa. Kisojen ajaksi stadionille siirretään katettuja katsomoita Tapiolan jalkapallostadionilta, katettuja istumapaikkoja tulee olemaan noin 5000.

Kalevan kisat on suurin Suomessa vuosittain järjestettävä SM-tason kilpailu. Vuoden 2007 kisoihin Lappeenrantaan ilmoittautui 629 urheilijaa. Kisoja seurasi paikan päällä noin 21 000 katsojaa. Kisoja televisoidaan noin kuusi tuntia kolmen päivän aikana. Lappeenrannan kisoja seurasi televisioista noin 1,3 miljoonaa katsojaa. Vuoden 2009 kisat

ovat viimeinen näyttömahdollisuus Suomen edustusjoukkueeseen pääsystä Berliinin MM-kisoihin, jotka alkavat elokuun puolivälissä.

Näistä kaikista asioista muodostuu hyvät edellytykset tehdä Maailman parhaat Kalevan kisat. Olemme hyvässä vauhdissa ja pidetään tämä vauhti loppuun saakka.

Kaikki ideat ja ehdotukset, risut ja ruusut ovat tervetulleita, ota yhteyttä!

Päivi Rauvo
viestintäpäällikkö Kalevan Kisat 2009
paivi.rauvo@saunalahti.fi
p. 050 408 0971



Planeringen och förberedelserna har startat

Kaleva Spelen arrangeras 31.7 - 2.8.2009 på Alberga stadion av föreningsalliansen Esbo IF, Leppävaaran Sisu och Espoon Tapiot. Esbo stad och Suomen Urheiluliitto är också med på ett hörn. Tävlingarna hålls för första gången i Esbo och målsättningen är ställt högt redan från start. Man har talat om "Världens bästa Kaleva Spel". Planeringen är i full gång efter att den startade i maj 2007. I augusti valdes ordförandena för de olika utskotten samt dess medlemmar och första organisationskommitténs möte hölls i september. Sedan har alla utskott konstituerat sig och startat jobbet.

För närvarande är det redan närmare 80 aktiva föreningsmedlemmar som jobbar med tävlingarna. Frivilliga behövs förstås ännu, så om du är intresserad, ta kontakt. Sammanlagt behövs minst 200 funktionärer (domare) (ca 70-80/förening) och sedan under tävlingsdagarna ännu ca 500 andra frivilliga.

För tillfället är det marknadsförings-, ekonomi- och informationsutskottet som har det jobbigast. Marknadsföringsutskottet har startat jakten på sponsorer för tävlingarna. Om du har kontakter till något företag som är intresserad av att synas under tävlingarna, kontakta då marknadsföringsutskottet.

Ekonomiutskottet planerar tävlingarnas budget och håller koll på utgifterna. Informationsutskottet har startat planeringen av tävlingarnas grafiska image och internet-sidor. Tävlingarnas internet-sidor öppnas i början av år 2008. Sidomaterialet uppdateras efter hand. En extranet-link tas också i bruk för utskottens användning.

Esbo stad har reserverat ett extra bidrag åt arrangörsföreningarna för att täcka en del av arrangörskost-



Tapiolan jalkapallostadionin katsomo.
Hagalunds fotbollsstadions läktare.

naderna. Staden ser också till att stadion med omgivning är i prima skick då tävlingarna går av stapeln. Alberga stadion kommer att till tävlingarna få sittplatsläktare för 7000-8000 åskådare. Enkom för tävlingarna flyttas läktare från Hagalunds fotbollsstadion till Alberga som då kommer det att finnas takbelagda läktare för hela 5000 personer.

Kaleva Spelen är den största FM-tävlingen som ordnas årligen i landet. År 2007 i Villmanstrand var det 629 idrottare anmälda och ca 21 000 åskådare följde med tävlingarna på ort och ställe. Tävlingarna televiseras och sändningstiden är sammanlagt 6 timmar under tre dagars tid. I år följde 1,3 miljoner tittare med tävlingarna i TV. År 2009 är Kaleva Spelen den sista uttagningen för

VM i Berlin som hålls i mitten av augusti.

Av allt ovannämnt bildas det goda förutsättningar att göra Världens bästa Kaleva Spel. Vi är på god väg och farten är bra, nu är det bara att hålla farten ända ut. Alla idéer och förslag tas emot, ris och rosor är välkomna, ta kontakt!

Päivi Rauvo
viestintäpäällikkö Kalevan Kisat 2009
paivi.rauvo@saunalahti.fi
p. 050 408 0971



Kalevan Kisat lyhyt historia

Yleisurheilun ensimmäiset kansalliset mestaruuskilpailut pidettiin v. 1863 Englannissa. Pohjoismaista ensimmäisenä mestaruuskilpailut järjesti v. 1894 Tanska, seuraavana v. 1896 Ruotsi ja v. 1897 Norja. Suomessa järjestettiin v. 1902 urheilukuninkuuskilpailut, joka käsitti 16 lajin ottelukisan.

Suomen Valtakunnan Urheiluliiton tultua perustetuksi 11.3.1906 järjestettiin Tampereella 3.-4.8.1907 ensimmäiset lajikohtaiset viralliset yleisurheilun SM-kisat. Lappeenrannassa kesällä 2007 pidetyt kisat olivat järjestyksessä 100. SM-kisat, koska vuoden 1941 Kalevan kisat jäivät sotatilanteen takia pitämättä.

Naisille järjestettiin omat mestaruuskilpailut ensimmäisen kerran v. 1945 Turussa. Etelä-Karjalassa on järjestetty kerran naisten SM-kisat v.1956 Ruokolahdella. Vasta v.1959 Helsingissä järjestettiin miesten ja naisten yhteiset SM-kisat, Kalevan kisat.

Kalevan Maljan lyhyt historia

Suomen arvokkaimmaksi sanotusta kiertopalkinnosta on kilpailtu jo lähes 100 vuotta. 1909 lahjoitti Henkivakuutusyhtiö Kalevan henkilökunta tämän keskuudestaan kerätyillä varoilla hankitun arvokkaan hopeamaljan Suomen yleisurheilun mestaruuskilpailuihin -seurojen ikuisesti kilpailtavaksi kiertopalkinnoksi.

Maljan mukaan saivat sittemmin myös Kalevan kisat nimensä. aluksi puhuttiin Kaleva -ottelusta, kunnes Porissa 1915 järjestetyistä kisoista uutisoitiin Suomen urheilulehdessä otsikolla Kalevan kisat. Nimi virallistettiin SUL:n toimesta vuoden 1937 Viipurissa järjestettävien kisojen yhteydessä. Mitä ilmeisemmin SUL:n puheenjohtajalle päätös oli helppo - olihan hän Urho Kaleva Kekkonen.

Kymmenen vuotta sitten lahjoitettu ja jatkuvasti kiertämään tarkoitettu uusi Kalevan malja luovutetaan vuosittain kisojen parhaalle urheilijalle. Vuonna 2007 Lappeenrannassa sen sai Tero Pitkämäki heitettyään uuden Kalevan kisojen ennätyksen keihäessä 89,43 m.

Järjestelytoimikunta

Mikko Vuorinen järjestelytoimikunnan pj Espoon Tapiot/pj

Veikko Simpanen järjestelytoimikunnan varapj Espoon Tapiot

Göran Ekegren pääsihteeri/rakennus ja tekninen vk pj Esbo IF/Espoon kaupunki

Kari Saarinen SUL/toimitusjohtaja

Jouko Hiekkasalmi If vakuutusyhtiö Oy

Mauri Johansson Espoon kaupunki
Harri Waltari kilpailu vk pj LeSi

Kaj-Erik Lindberg markkinointi vk pj Esbo IF

Kimmo Oila talous vk pj Espoon Tapiot

Erkki Jääskeläinen liikenne ja turvallisuus vk pj

Alexander Holthoer seremoniat ja juhlallisuus vk pj

Sonja Nordensved huolto ja ravintola vk pj LeSi

Torsten Lindquist kanslia vk pj

Päivi Rauvo tiedotus vk pj/viestintäpäällikkö Esbo IF

Esko Viljanen LeSi pj

Håkan Blomberg Esbo IF pj

Linnea Rehnqvist kokoussihteeri Espoon Tapiot

Följande Esbo IF:are arbetar med i Kaleva Spelens olika utskott:

Göran Ekegren generalsekreterare och ordförande för byggnads- och tekniska utskottet samt medlem i kansliutskottet

Kaj-Erik Lindberg ordförande för marknadsföringsutskottet

Päivi Rauvo informationschef, ordförande för informationsutskottet

Håkan Blomberg medlem i organisationskommittén och marknadsföringsutskottet

Ulla-Riitta Nordberg medlem i arbets- och tävlingsutskottet

Peter Fagerstedt medlem i tävlingsutskottet

Sari Aarniokoski medlem i tävlingsutskottet

Aimo Mehtonen teknisk ledare, medlem i tävlings- och byggnads- och tekniska utskottet

Reijo Ståhlberg medlem i marknadsföringsutskottet

Anders Wikholm medlem i ekonomiutskottet

Anita Lindström ekonomichef och medlem i ekonomiutskottet

Krister Lönnqvist medlem i trafik- och trygghetsutskottet

Stig Böckerman medlem i trafik- och trygghetsutskottet

Hjalte Karlsson medlem i seremoni- och festlighetsutskottet

Johanna Tolvanen medlem i service- och restaurangutskottet

Tiina Aalto-Setälä medlem i kansliutskottet

Friidrott

Yleisurheilu

Friidrottssektionens säsongavslutning 2007

Yleisurheilujaoston kauden päättäjaiset 2007

Friidrottssektionen höll sin traditionella säsongavslutning 30.11. med program och premieringar.

Året har varit framgångsrikt:

- 79 FM-poäng, 19. placering
- 331,5 klassificeringspoäng, 17. placering, vilket betyder SUPER-klass förening
- vi hemförde Frihetspriset som bästa förening i SFI-mästerskapen i herr-, dam- och juniorklasserna
- **Giia Lindström** deltog i junior EM i Debrecen, Ungern och **Robert**

bert Rotkirch i Universiaden i Bankog

- **Martina Mickos** representerade Finland i SWE-FIN juniorkampen

Yleisurheilujaoston perinteiset kauden päättäjaiset pidettiin 30.11.

Vuosi on ollut menestyksekkäs:

- 79 SM-pistettä, 19. sija
- 331,5 luokittelupistettä, 17. sija,

- olemme SUPER-luokan seura
- saimme haltuumme SFI:n kiertopalkinnon (Frihetspris) parhaiten menestyneenä seurana SFI-mestaruuskilpailujen mies-, nais- ja juniorisarjoissa
- **Giia Lindström** osallistui nuorten EM-kisoihin, **Robert Rotkirch** opiskelijoiden Universiadeihin
- **Martina Mickos** edusti Suomea SWE-FIN juniorimaaottelussa

Ulla-Riitta Nordberg

Följande premierades under kvällen Seuraavat palkittiin illan aikana

Robert Rotkirch*årets idrottare - vuoden urheilija*
 Tom Andtbacka*årets tränare - vuoden valmentaja*
 Giia Lindström*årets damidrottare - vuoden naisurheilija*
 Martina Mickos*årets junioridrottare - vuoden junioriturheilija sekä Aktia priset - Aktia-palkinto*
 Martina Mickos*landslagsidrottare - maajoukkueurheilija*
 Patricia Lönnngren*årets dm-poängsamlare - vuoden pm-pisteiden kerääjä*

Årets prestation - vuoden saavutus

D 17 stafettlag / viestijoukkue:

Patricia Lönnngren, Celine Fogde, Martina Mickos, Nelly Widbom, Sara Savola

B-bägare / B-pikari

Jaakko Hosio, Rami Hovinen, Cathrine Boman, Tobias Öhman, Martina Mickos, Patricia Lönnngren, Laura Antikainen

A-klass / A-luokka

Laura Antikainen, Jemima Backman, Cathrine Boman, Jan Bosas, Celine Fogde, Rami Hovinen, Sami Kankaanoja, Maria Korhonen, Giia Lindström, Patricia Lönnngren, Martina Mickos, Katariina Paasio, Robert Rotkirch, Sara Savola, Tytti Valvisto, Matti Vesterinen, Jenny Vuonoranta, Nelly Widbom, Tobias Öhman

Spjutkastare i andra generationen

Den som följt med spjutkastning under den gångna sommaren har säkert märkt att namnet **Hovinen** med Esbo som hemort igen börjat figurera i resultatlistorna. Alldeles riktigt, visst är det så att **Rami** nu följer i sin pappas, den forne storkastaren, **Seppo Hovinens** fotspår. Seppo vann Kaleva Spelen två gånger och har ett personbästa på 93.54 från 1976 och en sjunde plats i OS samma år. Då man lägger till att Ramis mamma **Ulla, född Lundholm**, fortfarande innehar det finska rekordet i diskus för damer med 67.02 och att hon placerade sig som fjärde i OS 1984 så kan man med fog säga att Rami har idrotten i generna.

Från klubba till spjut

Det var dock långt ifrån klart från början att Rami skulle bli spjutkastare.

–Jag började egentligen med fotboll när jag var sex år, berättar han. Några år senare började jag i Esbo IF:s friidrottsskola i Kannbrobacken och som sig bör så tränade vi alla grenar i den åldern.

Seppo har ett roligt minne från tiden.

–Då barnen skulle tänja och försöka nå med fingrarna ner till golvet så var Hovinens ungar lätta att urskilja. De var så styva att deras huvuden syntes högt ovanför alla andras, inflikar han på sitt kännska sätt.

Då Rami var 12 år kom ishockeyn, som länge såg ut att bli hans paradgren, med i bilden. Då föll fotbollen och friidrotten bort, även om han alltid då och då på somrarna tävlade i spjut också efter det.

–Jag spelade först för Blues, men då jag var 16 år flyttade jag till HIFK. Ganska snabbt efter det kom jag med i landslaget för 17-åringar och sedan har jag spelat i alla juniorlandslag upp till 20 års ålder. Han har också fått känna på den verkliga



T.v./Vas. Seppo Hovinen + Rami Hovinen.

hetluften inom finländsk ishockey.

–Två somrar tränade jag med HIFK:s ligalag och tre matcher har jag spelat i FM-ligan. Rätt mycket har jag också spelat för Kiekko-Vantaa i Mestis-ligan.

År 2006 började dock saker hända inom Ramis idrottsliv.

–Jag hade funderat på det här med spjutkastning redan en tid, men inte pratat om det med någon. Då jag dessutom inte blev erbjuden något riktigt bra kontrakt i ishockeyn så kände jag att det var dags att sadla om. Steget var inte så långt som det kanske verkar, för egentligen har jag alltid tyckt om att träna ensam. Inom en individuell gren kan man dessutom följa med sin egen utveckling mycket enklare än i en lagsport och detta är viktigt för mig.

Grenträningen viktig

Att sonen valde spjutkastning är naturligtvis något som Seppo är glad över.

–Vi har aldrig försökt styra barnen till någon viss gren, vi har alltid stött dem i vad de än gjort. Men visst känns det bra att Rami vill kasta spjut och samtidigt är det lite omväxling från ishockeyn som annars är ganska kraftigt framme i vår familj!

Efter drygt ett års seriös träning har de helt klart för sig var de står.

–Jag hade en väldigt bra grund att stå på från ishockeyn; min allmänna fysik var i gott skick och den har vi ytterligare utvecklat. Däremot är det klart att grenstyrkan och tekniken ännu behöver utvecklas. Det att min tävlingssäsong nu senaste sommar var väldigt ojämn understryker också detta..

–Rami har egentligen alla förutsättningar att bli en bra spjutkastare, fyller Seppo på. Han är välbyggd och dessutom ger han aldrig upp, vilket är viktigt då man tränar målriktat.

Rami tränar nu sex gånger/vecka; jobbet som säkerhetskontrollant på



Helsingfors-Vanda flygfält tillåter inte mer för tillfället, även om han nu har betydligt humanare arbetstider än han hade ännu under sommaren. Han är helt skadefri och årets träningsäsong har startat väldigt bra.

–Jag började träna redan i mitten av september. Hösten har bestått av typisk grundträning, vilket innebär långa länkar, grundstyrka med skivstång, kondisbollkast och dylikt. Just nu håller jag på och kör igång teknikträningen, men än så länge gör jag bara kast utan ansats med överviktsredskap. Kasten med hel ansats får vänta än så länge.

Då far och son Hovinen tränar kan det många gånger gå hett till.

–Den som inte känner oss kan kanske tro att vi ständigt är i luven på varandra, men så är det nog inte utan det är bara vårt sätt att agera. Personligen tycker jag inte om att tränaren hela tiden bara berömmar, utan trivs bättre om han driver på ganska aggressivt.

Det att båda föräldrarna själv varit mycket framgångsrika idrottare är inte något som stör Rami.

–Jag känner ingen press av det. Tvärtom känner jag att jag helt och hållet kan lita på vad pappa säger i och med att han själv varit på så hög nivå.

Söker jämnhet

Ramis bästa resultat denna sommar var 67.82 och han placerade sig som femma i FM för H 22. Nästa år är det enbart herrklassen som gäller.

–Resultatet ger nog inte full rättvisa åt min kapacitet denna säsong. Det var första sommaren som jag tävlade aktivt och allt var ännu lite nytt. Jag strävar givetvis till att förbättra mitt resultat rätt kraftigt nästa säsong, men samtidigt hoppas jag också bli mycket jämnare i mina prestationer.

Det här med jämnhet är också något som Seppo understryker.

–Det är viktigt att man kan prestera stabila resultat från tävling till tävling. Detta kommer fram inte minst i större tävlingar då man har bara tre kast i kvaltävlingen.

Något som de båda ser väldigt mycket fram emot är Kaleva Spelen på hemmaplan i Alberga år 2009.

–Det är helt klart att jag inte idrottar enbart för skojs skull, utan jag vill också nå framgång. Om inte skador kommer i vägen så borde jag ha möjligheter att klara mig ganska bra i dessa tävlingar.

–Resultatet då borde börja med en åtta. Pitkämäki kan nog vara för tuff då ännu, men visst skall vi försöka sätta käppar i hjulet åt de övriga toppkastarna, förtydligar Seppo med glimten i ögat.

Glenn Lignell

Keihäänheittäjä toisessa polvessa

Se joka on seurannut keihäänheittoa menneen kesän aikana, on varmasti huomannut että joku **Hovinen** Espoosta on taas ollut tulostilastoissa. Aivan oikein, on todella niin että **Rami** seuraa isänsä, entisen keihäänheittäjän **Seppo Hovisen** jalanjälkiä. Seppo voitti Kalevan kisat kahdesti. Hänen henkilökohtainen ennätöksensä on 93.54 vuodelta 1976. Samalta vuodelta hänellä on myös Olympiakisojen seitsemäs sija. Kun tähän lisää sen, että Ramin äiti **Ulla** (synt. **Lundholm**) edelleen pitää hallussaan naisten kiekon Suomen ennätystä 67.02 ja että hän sijoittui neljänneksi Olympialaisissa 1984, voi hyvällä syyllä sanoa että Ramilla on urheilu geeneissä.

Mailasta keihäeseen

Aluksi ei ollut lainkaan selvää, että Ramista tulisi keihäänheittäjä.

–Aloitin oikeastaan jalkapallolla ollessani 6-vuotias, hän kertoo. Muutaman vuoden kuluttua aloitin Esbo IF:n yleisurheilukoulussa Kannusillanmäessä ja kuten asiaan kuului, harjoittelimme siinä iässä kaikkia lajeja.

Sepolla on hauska muisto siltä ajalta.

–Kun lapset venyttelivät ja yrittivät ulottua sormillaan lattiaan, erottuivat Hovisen lapset helposti. He olivat niin jäykkiä, että heidän päänsä olivat paljon muita korkeammalla.

Kun Rami oli 12-vuotias, tuli jääkiekko kuvaan. Siitä piti tulla hänen paraatilajinsa. Silloin jäi jalkapallo ja yleisurheilu pois, vakkakin hän kesäisin aina silloin tällöin kilpaili keihäänheitossa.

–Pelasin ensin Blues:ssa, mutta 16-vuotiaana siirryin HIFK:iin. Aika pian sen jälkeen pääsin 17-vuotiaitten maajoukkueeseen. Pelasin kaikissa juniorimaajoukkueissa aina 20-vuotiaaksi.

Hän on myös saanut kokea suomalaisen jääkiekon kuuman ilmapiirin.

–Kaksi kesää harjoittelin HIFK:n liigajoukkueen kanssa ja pelasin kolme ottelua SM-liigassa. Olen pelannut myös aika paljon Kiekko-Vantaan riveissä Mestissarjoissa.

Vuonna 2006 alkoi tapahtua Ramin urheiluelämässä.

–Olin miettinyt keihäänheittoa jonkun aikaa, mutta en ollut puhunut siitä kenenkään kanssa. Koska en saanut oikein hyvää yhteistyötarjousta jääkiekon parista, ajattelin että on aika tarttua muutokseen. Askel ei ollut niin pitkä kun miltä se ehkä näyttää. Harjoittelin mielelläni yksin. Yksilölajissa voi sitä paitsi seurata omaa kehitystään helpommin kuin joukkuelajissa. Tämä oli minulle tärkeää.

Lajiharjoittelu tärkeää

Se että poika valitsi keihäänheiton, ilahdutti tietysti Seppoa.

–Emme koskaan ole yrittäneet ohjata lapsia jonkun tietyn lajin piiriin. Olemme aina tukeneet heitä mitä ovatkin tehneet. Mutta toki tuntuu hyvältä, että Rami haluaa heittää keihästä. Samalla se tuo vaihtelua jääkiekosta, joka on aika vahvasti esillä perheessämme!

Vuoden kovan harjoittelun jälkeen on aivan selvää missä mennään.

–Minulla oli vahva pohjakunto jääkiekon ajoista ja fyysistä kuntoa olemme kehittäneet edelleen. Sitä vastoin on selvää, että lajivoimaa ja tekniikkaa täytyy vielä kehittää. Tämän puolesta puhuu myös hyvin epätasainen kilpailukauteni.

–Ramilla on oikeastaan kaikki mahdollisuudet tulla hyväksi keihäänheittäjäksi, täydentää Seppo. Hänellä on hyvä ruumiinrakenne eikä hän koskaan anna periksi, mikä on tärkeää kun harjoittelee määrätietoisesti.

Rami harjoittelee nyt kuusi kertaa viikossa; työ turvatarkastajana Helsinki-Vantaan lentokentällä ei mahdollista useampia kertoja väkkin hänellä on nyt paljon inhimillisemmät työajat verrattuna kesään. Hänellä ei ole loukkaantumisia ja harjoituskausi on alkanut hyvin.

–Aloin harjoitella jo syyskuun puolivälissä. Syksyllä olen tehnyt tyypillisiä perusharjoitteita, mikä tarkoittaa pitkiä lenkkejä, perusvoimaa levytangolla, kuntopalloheittoa ym. Juuri nyt aloittelen tekniikka-harjoittelua, mutta toistaiseksi hei-

tän ilman vauhtia ylipainovälineillä. Vauhtiheitot saavat vielä odottaa.

Kun isä ja poika Hovinen harjoittelee, voi se useasti olla tulista.

–Ne jotka eivät tunne meitä, voivat ehkä luulla että jatkuvasti riitelemme. Niin ei kuitenkaan ole, se on vain meidän tapamme toimia. Henkilökohtaisesti en pidä siitä, että valmentaja jatkuvasti vain kehuu. Viihdyn paremmin jos hän toimii aggressiivisesti.

Se että molemmat vanhemmat ovat olleet erittäin menestyksekkäitä urheilijoita, ei häiritse Ramia.

–Minulla ei ole siitä paineita. Päinvastoin, voin täysin luottaa siihen mitä isä sanoo koska hän on ollut niin korkealla tasolla.

Hakee tasaisuutta

Ramin paras tulos tänä kesänä oli 67.82 ja sijoittui viidenneksi H22 SM-kisoissa. Ensi vuonna hän kilpailee miesten sarjassa.

–Tulos ei anna täysin oikeata kuvaa kapasiteetistani. Tämä oli ensimmäinen kesä jolloin kilpailin aktiivisesti ja kaikki oli vähän uutta. Pysin tietysti parantamaan tuntuvasti ennätystäni ensi kesänä. Samalla toivon myös, että suoritukseni olisivat tasaisempia.

Tasaisuutta painottaa myös Seppo. –On tärkeää saavuttaa stabiili tulostaso kilpailusta toiseen. Tämä tulee erityisesti esiin kilpailuissa, joissa on vain kolme suoritusta karsintakilpailussa.

Molemmat odottavat innokkaana Kalevan kisoja kotikentällä Lepävaarassa vuonna 2009.

–On aivan selvää, että en urheile vain huvikseni, haluan myös saavuttaa jotakin. Jos ei tule loukkaantumisia, pitäisi minun sijoittua melko hyvin näissä kisoissa.

–Tuloksen pitäisi silloin alkaa kahdeksikolla. Pitkämäki voi silloin vielä olla liikaa, mutta yritetään laittaa keppejä rattaisiin muille keihäänheittäjille, selventää Seppo pilke silmäkulmassa.

Glenn Lignell/Ulla-Riitta Nordberg

Knattefriidrott**Nappulayleisurheilu****Premieringar vid knatteavslutningen
10.12.2007****Palkitut nappulapäätäjäsissä 10.12.2007**

årets knatte- och juniortränare:
vuoden nappula- ja nuorisovalm.:..... Ragne Kytölä

årets knatteledare:
vuoden nappulavetäjä: Elina Kari

årets knatteidrottare:
vuoden nappulaurheilija:..... Jemima Backman

årets överraskning:
vuoden yllättäjä: Annika Norrman

årets kämpe:
vuoden taistelija: Roni-Pekka Järvi

bästa idrottare åldersklassvis:
paras urheilija ikäluokittain:

P 15 -
F 15 Celine Fogde
P 14 Tommi Silvennoinen
F 14 Jenny Fagerstedt
P 13 Elmo Koivunen
F 13 Saara Kari
P 12 Stefan Rudvin
F 12 Annika Silvennoinen
P 11 Jonas Norrman
F 11 Aurora Troberg
P 10 Christoffer Holmlund
F 10 Jessica Rautelin
P 9 Konsta Nenonen
F 9 Marie Nyberg
P 8 Otto Lindroos
F 8 Sohvi Nenonen
P 7 Jani Pölönen
F 7 Carolina Paqvalen

A-klassresultat:
A-luokkatulos:

Jemima Backman, Celine Fogde, Tytti Valvisto,
Laura Antikainen, Tommi Silvennoinen,
Jenny Fagerstedt, Tinja Lindgren, Annika Norrman,
Johanna Grönholm, Kira Kytölä, Gabriela Lönngrén,
Sofia Slotte, Elmo Koivunen, Lena Rehula,
Saara Kari, Helena Fellman, Charlotte Schönberg,
Stefan Rudvin, Amanda Åström, Annika Silvennoinen,
Sara Kytölä, Aurora Troberg, Jessica Rautelin,
Jasmin Koivunen, Rebecca Wahlstedt,
Linda Björkenheim, Keren Backman, Jonas Norrman,
Christoffer Holmlund, Konsta Nenonen, David Torsell, Otto Lindroos

Knattarnas friidrottsträning 2008

Knattarnas friidrottsträning fortsätter efter juluppehållet **måndagen den 7.1** enligt följande program:

2000-2002 födda	måndagar kl 17.30-18.15 i Kannbroacken
1998-1999 födda	måndagar kl 18.15-19.15 i Kannbroacken torsdagar kl 19.00-20.00 i Kannbroacken
1996-1997 födda	tisdagar kl 18.30-20.00 i Kannbroacken torsdagar kl 18.30-20.00 i Lagstad skola (cirkelträning)
1991-1995 födda	tisdagar kl 18.30-20.00 i Kannbroacken torsdagar kl 18.30-20.00 i Lagstad skola (cirkelträning) lördagar kl 13.30-15.00 i Otnäs

Observera att vissa grupper tränar enligt ett separat program. Inomhusträningarna pågår fram till och med lördagen den 26.4 (v. 17).

Viktiga tävlingar under vintern/våren:

27.1 inomhus-DM F/P 9-15, H/D 17 Kvarnbäcken

8.3 klubbmästerskap inomhus F/P 7-15 Otnäs

28.4 klubbmästerskap i terränglöpning F/P 7-15 Grankulla spånkana

ALLA VÄLKOMNA MED!

Nappuloiden yleisurheiluharjoitukset 2008

Nappuloiden yleisurheiluharjoitukset jatkuvat joulutauon jälkeen **maanantaina 7.1** seuraavasti:

2000-2002 synt.	maanantaisin klo 17.30-18.15 Kannusillanmäki
1998-1999 synt.	maanantaisin klo 18.15-19.15 Kannusillanmäki torstaisin klo 19.00-20.00 Kannusillanmäki
1996-1997 synt.	tiistaisin klo 18.30-20.00 Kannusillanmäki torstaisin klo 18.30-20.00 Lagstad skola (kuntopiiri)
1991-1995 synt.	tiistaisin klo 18.30-20.00 Kannusillanmäki torstaisin klo 18.30-20.00 Lagstad skola (kuntopiiri) lauantaisin klo 13.30-15.00 Otahalli

Huomioi, että jotkut ryhmät harjoittelevat erillisen ohjelman mukaan. Sisäkausi jatkuu siten että viimeinen sisäharjoittelu on lauantaina 26.4 (v 17).

Talven/kevään tärkeitä kilpailuja:

27.1 halli-pm T/P 9-15, M/N 17 Myllypuro

8.3 seuran hallimestaruuskilpailut T/P 7-15 Otahalli

28.4 seuran maastomestaruuskilpailut T/P 7-15 Kauniaisten pururata

TERVETULOA MUKAAN!

Information/Lisätietoja: Glenn Lignell tel 050-4359912, glenn.lignell@suomi24.fi



P3D

.H268



**God Jul
och Gott Nytt År**

tillönskas alla Esbo IF:s medlemmar,
tidningens läsare, alla våra
samarbetspartners och gynnare



**Hyvää Joulua
ja Onnellista Uutta Vuotta**

toivotetaan kaikille Esbo IF:n jäsenille,
lehden lukijoille, yhteistyökumppaneille ja tukijoille.