



3/08 Info

**SOLVALLA
EXTREME
1/2
MARATON**

**4 km
10 km
21 km**

**VAELLUS
VANDRING**



35. SOLVALLA

Marssi Marschen



Su 12.10.2008 Sö



Espoo Nuuksio • Esbo Noux

**Solvalla idrottsinstitut • Solvallan urheiluopisto
solvalla.esboif.fi**

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 50, deadline 20.11.2008

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 50, deadline 20.11.2008

Artikel- och annonsmaterial

Kirjoitus- ja ilmoitusainesto:

e-mail: ake.lofgren@kolumbus.fi & info@leographics.fi

Innehållsförteckning Sisällysluettelo

Redaktionens sida • Toimituksen sivu.....	2
Ordförandes spalt	3
Huvudredaktörens spalt • Päätoimittajan palsta.....	4
Volleyboll • Lentopallo.....	6
Friidrott • Yleisurheilu. Kaleva Spelen/Kalevan Kisat 2009	8
Guld i Kaleva Spelen 2008	10
Frihetspriset	13
Gymnastik • Voimistelu.....	13
Handboll • Käsipallo.....	13
Ärevarvet • Kunniakierros 2008	14
Knattefriidrott • Nappulayleisurheilu.....	16

Ordförandens spalt

En händelserik och arbetsdryg sommar närmar sig sitt slut. Det innebär bl.a att säsongerna för innesporterna kör igång och även innesäsongen börjar för friidrottarna.

Av våra massevenemang är NiceRun avklarat med heder och framför oss har vi ännu i år Strandmaraton och Solvalla marschen. Sannolikt är att vi är med och ordnar dessa evenemang även nästa år. Därtill har vi den verkligt stora grejen dvs Kalevaspelen = FM i friidrott. Utöver arrangemanget av tävlingarna kan vi även se fram emot idrottsliga framgångar för föreningen. Vår medeldistanslöpare Robert Rotkirch vann ju redan i årets Kalevaspel silver på 800 m och guld på 1500 m.

Nästa år bör vi ställa upp mangrant och heja fram våra fina idrottare till ännu bättre prestationer och placeringar.

Behovet av frivilliga är stort och för att täcka det behovet kommer det att ordnas skolning av olika slag, bl.a en kurs för ordningsmän under vintersäsongen. Mera information om detta kommer i ett senare skede.

Föreningsfestivalen i Åbo 6.9.2008

En förträfflig samlingspunkt för finlandsvenska föreningar och samfund är Föreningsfestivalen enligt min mening.

Esbo IF var med i år för första gången för att i första hand marknadsföra Solvalla marschen och Esbo Strandmaraton. Efter att ha

fördrivit en dag i denna gemenskap är jag fullt övertygad om att vi bör vara med även nästa år.

De personliga kontakterna med andra föreningars och organisationers representanter öppnar möjligheter till nya former av samarbete. I grund och botten kämpar vi alla med samma typ av problem, och därför tror jag att samarbete utanför den egna lilla kretsen i längden nyttjar alla parter.



Esbo strandmaraton 21.9.2008

Strandmaraton som är en del av Esbo stads 550-års jubileumsprogram, verkar att intressera de stora massorna. Mycket positiv respons har kommit med anledning av evenemanget, och ett bevis på att det finns ett behov av ett sådant löpningsevenemang ser vi i antalet deltagare. Med en vecka kvar av anmälningstiden kan vi konstatera att deltagarantalet redan klättrat över 2 000 strecket, vilket långt överskrider uppsatta målsättningar.

Det är mycket sannolikt att Esbo Strandmaraton inte blir en engångsföreteelse.

Solvalla marschen 12.10.2008

35. gången blir det i år som marschen ordnas. Deltagartrenden har varit sjunkande de senaste åren och därför har vi funderat på hur vi möjligtvis kan bryta den trenden. Det primära är att evenemanget är lockande så att deltagarna finner nöje i att komma och vandra eller löpa.

Nya rutter och möjligtvis nya programpunkter kanske är något

som lockar. Idéer och förslag mottages gärna.

Kom ihåg att anmäla dig före 30 september på solvalla.esboif.fi.

Lumilyhty – Snölyktan kalenderlotter

Snölyktan kalenderlotterna är ett ypperligt sätt att skaffa pengar till föreningens verksamhet. Kolla med de aktiva ledarna inom sektionerna vem som säljer av lotterna. Försäljningen börjar i Oktober och för varje såld lott får vi 2,50 € i föreningens kassa. Jag tycker att vi skall försöka förbättra resultatet från ifjol då vi sålde långt över 1 000 lotter, tack vare aktiva knattar och juniorer.

Listan över pris man kan vinna på lotterna är verkligen imponerande. Bland annat 24 personbilar och lika många Vespor/mopon bara för att nämna några exempel.

Nu är det en lämplig tidpunkt att fundera på om vi i föreningen har lämpliga grenar att erbjuda dig som din hobby. Vi har ju ett brett utbud av grenar där man kan vara med



och idka idrott som motion. Om så inte är fallet skulle vi gärna höra om vilka nya verksamhetsformer du förväntar dig.

Regelbunden motion hjälper oss att orka bättre med det dagliga förvärvet, och därmed minskar även risken för att insjukna.

Med önskan om en motionsfylld höst,

Håkan Blomberg
Ordförande

Huvudredaktörens spalt

Päätoimittajan palsta

Hösten är på kommande med sina mörker och regn, regn som vi fick nog av under senaste sommar!

Sommaren gav oss många glädjeämnen inom idrotten allt från Olympiska Spelens efterlängtrade medaljer till Finland.

Esbo IF hade många aktiviteter på gång bl.a. arrangerandet av FM-stafetterna. Där vann våra idrottare 2 bronsplaceringar. Sommarens största överraskning inom friidrotten, för Esbo IF, var Robert Rotkirch guldmedalj i Kaleva Spelen på 1500 m. Om friidrottens framgångar kan Du läsa mera om på annan plats i tidningen.

Alla aktiva idrottare bör gratuleras för fina resultat och placeringar! Men vi ska inte glömma dem som gjort ett stort arbete i arrangerandet av årets olika tävlingar! **Tack för det!**

Nästa års Kaleva Spelens arrangemang blir en stor uppgift för våra ledare och funktionärer. Det behövs en gedigen insats av alla föreningsmedlemmar! Vi önskar alla lycka till i de kommande tävlingarna. Även de aktiva idrottarna behöver en väldig lyckospark!

Syksyn pimeys ja sateet ovat tuossa, sateita joita saimme liiaksi viime kesänä. Kesä toi monta ilonaihetta urheilun alalta, lähtien Olympia Kisojen kaivatuista mitaleista Suomelle.

Esbo IF:llä oli monta tapahtumaa kesän aikana mm. SM-viesti kisojen järjestelyt. Sieltä toi urheilijamme 2 pronssimitalia seuralle. Kesän suurin yllätys yleisurheilussa, Esbo IF:lle, oli Robert Rotkirchin kultamitali Kalevan Kisojen 1500 m:llä. Yleis-

urheilun saavutuksista voit lukea lisää toisaalla lehdestämme.

Kaikki aktiivi urheilijat tulee onnitella hienoista tuloksista ja saavutuksista! Mutta, älkääme unohtako heitä jotka ovat tehneet suuren työn eri kisojen järjestelyissä! **Kiitos siitä!**

Ensi vuoden Kalevan Kisat ovat iso tehtävä johtajillemme ja toimitsijoillemme. Tarvitaan täyspainoinen osallistuminen kaikilta seuran jäseniltä! Toivotamme onnea tuleville kisatapahtumille. Myös aktiiviurheilijat tarvitsevat valtavan onnenpotkun!

Åke Löfgren

Uppvaktningar

Onnitteluja

Max Strandström fyllde 70 år 16.6.2008



Max har varit mycket aktiv inom Esbo IF, både i EKMA och som medlem i ledningsgruppen i över 10 år samt som funktionär, med fru Maija, i ett flertal arrangemang.

Maija och Max arrangerade ett Garden Party och alla inbjudna skulle ha en hatt eller dylikt.

Juhliin kutsutut oli kehoitettu pukeutumaan hattuihin.

Max erhöill Esbo IF:s förtjänstmedalj i silver nr 107.

Max Strandström sai täyttäessään 70 vuotta Esbo IF:n hopeisen ansiomitalin.

Från vänster /Vasemmalta: Maija Strandström, Max, Brita + Tage Strandström, Åke Löfgren.



På fotot är alla Esbo IF:re samlade.

Tässä näemme Esbo IF:läisiä.

Fr. v./vas. Anna-Lisa Blom, Brita Strandström, Bernt Blom, Tage Strandström, Pupi + Raili Forsberg.

Uno Sjögren 75 år

Uno Sjögren t.h. uppvaktades då han fyllde 75 år den 3.9.2008 av Tage Strandström (t.v.) fru Gretel ser på. Uno har varit aktiv inom Esbo IF i tialt år, en av föreningens "trotjänare", i synnerhet som starter i otaliga tävlingar.

Uno Sjögren huomioitiin kun hän täytti 75 vuotta. Uno on vuosikausia toiminut mm. lähettäjänä useissa seuramme eri kilpailuissa.



Volleyboll

Lentopallo

VIKKARI BEACH / Oittaa, Espoo 28.-29.6.2008

Lauantaina aika täydellisen sään vallitessa, kauniissa järvimaisemassa Oittaaan pitkällä hiekkarannalla pelattiin miesten ja naisten sarjat 31 joukkueen voimin ja sunnuntaina pelattiin naisten ja miesten TOUHU-sarjat 17 joukkueen voimin. Touhu-sarja on uusi lisä Viikkari Biitsiin ja on tarkoitettu vähemmän kilpailuissa käyneille harrastepelaajille.

Pelejä katsellessaan järjestäjät huokailivat kuinka mahtavaa porukkaa on beachin pariin hakeutunut. Tunnelma oli turnauksessa rento ja pelaajat nauttivat peleistä hymyt naamalla. Voitoista taisteltiin hyvässä kilpailuhengessä ja jännitystä oli katsojille runsaasti tarjolla.

Viikonlopun aikana Esbo IF:n järjestämästä kioskista myytiin nälkäisille ja janoisille pelaajille juomia, makkaroita, leivonnaisia ja lisää

jännitystä elämään oli mahdollista ostaa arpajaismyynnistä.

Esbo IF:n perinteen mukaisesti molempina päivinä jaettiin myös vuoden Rantaleijona ja Rantanaaras palkinnot. Palkinnot annetaan aina rantojen upeimmille, kauneimmille ja komeimmille rantojen valtiaille.

Vuoden 2008 Rantanaaras diplomaatti annettiin oikeasta asenteesta kentällä, sporttisesta lookista, nostoasennosta joka oli erityisesti miesraadin mieleen, yleisestä positiivisesta asenteesta ja hyvästä tsemplistä.

Vuoden 2008 Rantaleijona diplomaatti irtosivat oikealla peliasenteella, rennolla otteella, hyvällä rantalookilla ja erityisesti naisraadin mieleen olivat hyvät vatsalihakset sekä rento kesäparta.

Rantanaariksi ja Rantaleijoniksi tuli valituiksi

Minna Perttunen (Perttunen & Co)
Jonna Rantanen (HaHu Rähmät)
Petri Salonen (Vamos)
Jukka Saarinen (AC Kasarit)

Lisäksi lauantaina annettiin erityinen Rautakanki-kunniamaininta Jäbien Mika Stenille ja pelaajat olivat tyytyväisiä kaikkien joukkueiden kesken arvottuihin palkintoihin – beachpalloon ja Viking Line -risteilylahjakortteihin.

Esbo IF kiittää kaikkia osallistuneita joukkueita mahtavista turnauspäivistä sekä tietenkin hyvin tärkeästä tuesta sponsoreitaan Lapland Cheese'ä ja Matinkylän Huoltoa.

Midi Rolig





Tulokset

Miehet

- 1 Vamos
- 2 Moukari
- 3 Die Hard
- 4 SutsiSats
- 5 KesäKäsi
- 6 Rantaleijonat
- 7 KyyvedenKurkot
- 8 Peipot
- 9 Jäbät
- 10 JäätäväKäsi
- 11 Javex
- 12 Janne ja Teemu
- 13 ÄssäMonkeys
- 14 Tahmatassut
- 15 ACKasarit
- 16 TuupovaaranUrheilijat

Naiset

- 1 Hiukkanen
- 2 Superiore
- 3 Hard Rock Sisters
- 4 Suharit
- 5 Hot Mamas
- 6 Saharan Helmet
- 7 Beachicks
- 8 Kantturat
- 9 Jakke ja Sepi
- 10 Pelinaiset
- 11 Perttunen&co
- 12 ReRa
- 13 Anneli ja Marja
- 14 PäTeVä
- 15 Kati ja Sussu

Miehet Touhu

- 1 Kyrvälän Kingit
- 2 Hiitit
- 3 US-Tähti
- 4 HPV
- 5 Tripla M
- 6 HMV
- 7 AC Kasarit (N&J)
- 8 Team Taske
- 9 Tattaraiset
- 10 Kypsät Sipulit
- 11 Rämäpäät
- 12 AC Kaappiset

Naiset Touhu

- 1 HPV
- 2 Vimpparit
- 3 Touhutipat
- 4 HaHu Rähmät
- 5 HaHu Kähmät

Merja Rissanen

Lentopalloilijoiden harjoitusvuorot talvikausi 08-09

Naiset:

Järvenperän koulu -tiistaisin klo 19.30 - 21.30 ja -sunnuntaisin 18.00 - 20.00

Miehet:

Kannussillanmäen väestösuoja -keskiviikkoisin 20.00 - 22.00 ja -sunnuntaisin 18.00 - 20.00 Keski-Es-

poon koulu (Suvela) -perjantaisin klo 18.45 - 21.00.

Friidrott

Yleisurheilu



KALEVAN KISAT 2009
ESPOO ESBO 31.7-2.8



Knappt ett år till Kaleva Spelen i Esbo

Då Esboföreningarna beviljades Kaleva Spelen vid SUL:s fullmäktigemöte i april 2007 var entusiasmen i topp. Det är den fortfarande. Organisationen byggdes upp under hösten. De olika kommittéerna startade jobbet och varje grupp har redan hållit flere möten och verkligen satt sig in i uppgiften.

Då för knappa ett år sedan tyckte vi att det finns gott om tid att jobba, men nu känns det lite tajt med tiden. Ett stort planeringsarbete har redan gjorts, men mycket finns ännu ogjort. Nog skall vi klara det!

En trupp på drygt 30 personer från organisationen gjorde en tripp till Tammerfors för att "lära" sig av årets arrangörer. Resan var lyckad och det gjordes många anteckningar och togs foton, diskussioner hölls med Tammerforsarrangörerna. Några sponsorkontakter slöts också under resan.

Tammerfors arrangerade fina tävlingar; faciliteterna var ypperliga, tävlingsarrangemangen löpte smidigt och proffsigt, också den nya beläggningen (Mondo) fick mycket beröm.

De fina arrangemangen i Tammerfors gav stora utmaningar åt oss;

- hur göra det minst lika bra om inte bättre i Esbo?

- hur får vi stadion i motsvarande skick, eller så fungerande som möjligt?
- får vi Mondo -beläggning också i Esbo?
- får vi åskådare? (i Tammerfors var det sammanlagt över 25000 personer under fyra dagar), målsättningen är fullsatta läktare under tre dagar, ca 20000 personer
- får vi sponsorerna att intressera sig för tävlingen?

Nästan alla dessa frågor och utmaningar kan envar göra någonting för genom att aktivt hjälpa till, som funktionär, använda sina kontakter, föra reklam och marknadsföra tävlingarna åt sina vänner och bekanta.

Det finns flere orsaker till varför man bör följa med tävlingarna:

- det är första gången Kaleva Spelen går av stapeln i Esbo
- Finländska världsstjärnor deltar
- Esboföreningarna har egna medaljkandidater som man skall heja på
- arrangörerna är rutinerade stortävlingsarrangörer

Det är viktigt att var och en för fram tävlingarna i positiv anda under hela året fram till veckoslutet juli/augusti, 31.7.-2.8.2009.

Tävlingarnas genomförande är ett stort talkjobb av arrangörsföreningarna. Det behövs över 500 frivilliga för att få allt att löpa. Är DU intresserad av att dra ditt strå till stacken? Om du känner för det så kontakta undertecknad så hittar vi säkert ett passligt "jobb" för dig.

Hör av dig

Göran (Görski) Ekegren
KK2009
generalsekreterare

Esboossa järjestettäviin Kalevan kisoihin on aikaa vajaa vuosi

Kun SUL:n liittovaltuustossa huhtikuussa 2007 espoolaisseuroille myönnettiin oikeudet järjestää Kalevan Kisat vuonna 2009, oli innostus huipussaan. Organisaatio rakennettiin syksyn aikana ja valiokunnat lähtivät työskentelemään innokkaasti. Jokainen valiokunta on jo pitänyt useita kokouksia ja paneutunut mallikkaasti tehtävänsä.

Kun vajaa vuosi sitten ajateltiin, että meillä on vielä paljon aikaa työskennellä, niin nyt kun on vajaa vuosi aikaa H-hetkeen, niin tuntuu kuin olisi vielä paljon tekemättömiä töitä. Tähän mennessä on tehty kuitenkin jo paljon valmistelemaa työtä. Mutta kyllä me selviydymme!

Organisaatiosta oli noin 30 hengen ryhmä tutustumassa Tampereen järjestelyihin. Oppia saatiin ja matka oli muutenkin onnistunut. Omissa kisoissa vastuutehtävissä olevat henkilöt tekivät muistiinpanoja ja ottivat valokuvia sekä keskustelivat tamperelaisjärjestäjien kanssa. Muutamia sponsoriyhteydenottoja tehtiin myös matkan aikana. Tampere järjesti hyvät kisat; hienot puitteet, hyvät ja ammattimaiset kil-

pailujärjestelyt ja uusi Mondo-päällyste, joka sai paljon kehuja.

Tampereen hienot järjestelyt antoi meille haasteen onnistua omissa järjestelyissämme Esboossa:

- kuinka tehdä Esboossa vähintään yhtä hyvät kisat?
- miten saadaa meidän stadionimme vastaavanlaiseen toimivaan kuntoon?
- saadaanko Esbooseen myös Mondo-päällyste?
- saadaanko katsojia? (Tampereella oli neljänä päivänä yhteensä yli 25000 katsojaa), tavoitteenamme on katsomot täyteen kolmena päivänä, yhteensä noin 20000 katsojaa
- saadaanko sponsorit kiinnostumaan kisoista?

Nämä kysymykset ja haasteet ovat kaikille osoitettu. Jokainen meistä voi edesauttaa olemalla aktiivinen. Voit olla mukana toimitsijana, käyttäjä kontaktiverkostoasi ja mainostaa ja markkinoida kisoja kaikille ystäväillesi ja tuttavillesi.

On olemassa monta syytä tulla seuraamaan kisoja:

- Kalevan Kisat järjestetään ensimmäistä kertaa Esboossa vuonna 2009
- suomalaiset maailmantähdet osallistuvat
- Espoolaisseuroilla on omia mitaliehdokkaita joita on syytä tulla paikan päälle kannustamaan
- järjestävät seurat ovat rutinoituja ja osaavia suurkisajärjestäjiä

On tärkeää, että jokainen tuo joka käänneessä positiivisesti esille vuoden päässä olevien Kalevan Kisojen tärkeyttä Esboolle ja sen imagolle, heinä- elokuun viikonlopulle 31.7.-2.8.2009 .saakka.

Järjestelyihin tarvitaan paljon talkoo-väkeä. Järjestävät seurat tarvitsevat noin 500 vapaaehtoista henkilöä onnistuakseen tehtävässään.

Oletko SINÄ kiinnostunut kannustamaan kortesi kekkoon? Jos tunnet haluavasi olla mukana, niin ole yhteydessä minuun. Löydämme varmasti sinulle sopivan "työn".

Göran (Görski) Ekegren
KK2009
pääsihteeri

Funktionärslistorna (bl.a calling och löpgrenar) skall vara klara inom det här året. För att kunna fungera som domare i Kaleva spelen krävs minst genomgång av steg 2 (gamla löp- och fältdomare). Kurser ordnas åt alla intresserade.

Kom och upplev Kaleva spelens stämning på själva tävlingsplan! Anmäl dig så fort som möjligt så att vi kan få listorna klara. Kom fast du skulle ha haft några års paus med domararbete.

Toimitsijalistojen (mm. calling ja juoksu) tulee olla valmiit vielä tämän vuoden puolella. Kalevan kisojen tuomarointi edellyttää suoritettua tason 2 kurssia (ent. juoksu- ja kenttätuomari). Kaikille halukkaille järjestetään kurseja.

Tule kokemaan Kalevan kisojen tunnelma itse kilpailupaikalle! Ilmoittaudu mahdollisimman pian, jotta onnistumme saamaan listat valmiiksi. Tule, vaikka olisit ollut muutaman vuoden pois tuomari-tehtävistä.

Ulla-Riitta Nordberg
KK 2009 tävlingsledare / kilpailujen johtaja
ulla.nordberg@suomi24.fi

Guld i Kaleva Spelen sommarens höjdpunkt

Värde tävlingskarusellen sommaren 2008 körde för Esbo IF:s del igång i mitten av juni med FM-stafett som denna gång avgjordes på hemmaplan i Alberga. Föreningens lag på herrarnas 4x400 m har genom åren varit mycket framgångsrikt i dessa sammanhang och även denna gång lyckades man bärga hem bronsmedaljen efter en mycket gedigen löpning. Sluttiden blev 3.18,07 och i laget ingick Tobias Öhman, Matti Vesterinen, Robert Rotkirch och Jan Bosas. Även på 4x100 m kom man denna gång till final och där slutade man på sjunde plats med tiden 43,04. I laget löpte utöver Jan och Tobbe även Oki Vuonoranta och Mats Peräsalo.

Föreningen kammade hem ytterligare ett brons och detta kom på 4x300 m i D 17. I laget löpte Patricia Lönngren, Celine Fogde, Jenny Fagerstedt och Jemima Backman och sluttiden blev goda 2.49,16. Snubblande nära medalj kom även laget Patricia Lönngren, Celine Fogde, Sara Savola och Nelly Widbom på 4x100 m i D 19. Med tiden

49,15 slutade man på fjärde plats. På 4x800 m i F 15 kom i sin tur laget Tinja Lindgren, Kira Kytölä, Lena Rehula och Charlotte Schönberg på sjätte plats med 9.59,06 och i samma åldersklass blev laget Jenny Fagerstedt, Charlotte Schönberg, Saara Kari och Kira Kytölä sjunde på 4x80 m häck. Tiden i finalen var 50,90, men i försöken noterade man nytt NÄID-rekord med 50,58.

SFI-mästerskapen i mångkamp arrangerades i början av juli i Kyrkslätt och saldöt därifrån blev tre guld, ett silver och två brons. SFI-mästare blev Antti Miihkinen i herrklassen, Tommi Silvennoinen i P 15 och Jenny Fagerstedt i F 15. Jennys resultat 2212 var samtidigt nytt NÄID-rekord.

Sommarens klimax nåddes sedan vid Kaleva Spelen i Tammerfors sista veckoslutet i juli. De största medaljförhoppningarna knöts även denna gång till Robert Rotkirch, som ju ständigt varit på podiet på 800 m under de senaste åren. Detta år hade Robban bestämt sig för att även ta med 1500 m på repertoaren,

men att det sedan var på den sistnämnda sträckan som den verkliga bomben skulle explodera var trots allt något av en överraskning. Han började hur som helst med att efter ett mycket stabilt lopp ta silver på 800 m på tiden 1.49,45. Efter loppet var Robban mycket tillfreds med löpkänslan, vilket lovade gott inför tävlingarnas sista gren 1500 m. Loppet blev just så dramatiskt som det brukar bli i dessa sammanhang – långsam öppningsfart, mycket knuffande och vassa armbågar och våldsamt tjurrusning på slutet. Robban lyckades hålla sig undan de värsta incidenterna och då tåget gick plockade han de framför varande konkurrenterna en efter en. Slutligen återstod endast träningskumpanen Niclas Sandells från IK Falken och honom passerade Robban på de sista metrarna. Triumfen var således ett faktum och tiden – som brukar vara av underordnad betydelse i dessa sammanhang – blev 3.53,95.

Mycket nära medaljpallen kom även Giia Lindström på 100 m häck. Giias sommar kantades av smärre



Framgångsrika Esbo IF flickorna i FM stafett 4x300m D17 hämtade brons. Esbo IF:n tytöt toivat pronssia SM viestissä 4x300m N17.

Fr.v./vas. Patricia Lönngren, Céline Fogde, Jenny Fagerstedt + Jemima Backman

skadeproblem och därför bör fjärde platsen – hur försmädlig den än är – på tiden 14,04 betraktas som en god insats. Antti Miihkinen i sin tur slutade efter en mycket jämn serie sexa i tiokampen på nya personliga rekordet 7146. Matti Vesterinen följde här upp fint med att bli tia på årsbästaresultatet 6818. Jan Bosas slutade sju på 400 m på 49,21 efter att i försöken ha löpt årsbästa med 49,06. Rami Hovinen blev 17. i spjut med 67.31.

SFI-mästerskapen ordnades i Sibbo i början av augusti och även här höll sig föreningens idrottare mycket väl framme. Totalsaldot blev 9 guld, 14 silver och 7 brons, vilket tillsammans med de goda prestationerna vid mångkampen tidigare räckte till en klar seger i Frihetspriset. Även i tävlingen om Ungdomspokalen gjorde föreningen en stark insats genom att bli tvåa. Mera om dessa på ett annat ställe i tidningen. SFI-mästare blev Jan Bosas (H 400 m), Antti Miihkinen (H 110 m h), Tobias Öhman (H 400 m h), Rami Hovinen (H spjut), Giia Lindström



Herrlaget på 4x400m var inte sämre med sina bronsmedaljer här sker första växlingen mellan Tobias Öhman och Matti Vesterinen.

Miesten 4x400m:n viestissä ensimmäisessä vaihdossa ovat Tobias Öhman ja Matti Vesterinen.

(D 100 m h), Linda Rehula (D 17 3000 m g), Tommi Silvennoinen (P 15 längd), Jenny Fagerstedt (F 15 200 m h) samt Annika Norrman (F 15 3000 m g).

Sistnämnda Annika Norrman skulle sedan komma att spela huvud-

rollen då juniorernas FM-tävlingar avgjordes under andra halvan av augusti. Annika tog nämligen en komfortabel seger på 3000m gång i F 15 på nya personrekordet 15.46,16. Dessutom segrade hon tillsammans med Ida Rekonen – som var fjärde



Bronsmedaljörerna pronssimalistit fr.h./oik. Tobias Öhman, Matti Vesterinen, Robert Rotkirch + Jan Bosas



På detta foto ser vi årets FM stafett arrangörer överrätta en symbolisk stafettpinne till nästa års arrangörer Raahen Vesa. Tässä kuvassa näemme kun tämän vuoden SM viestien järjestäjät luovuttavat symbolisen viestikapulan ensi vuoden järjestäjille. Fr.v. /vas. Jarmo Ikkävälko, Hannu Nurmi Ulla-Riitta Nordberg + Mikko Vuorinen

individuellt på 17.13,12; även det personligt rekord - i lagtävlingen. Föreningens mycket stolta gångtraditioner håller därmed igen på att få en fin uppföljning. Vid samma mästerskap för 14-15-åringar i Kervo tog även Charlotte Schönberg silver på 200 m häck i F 14. Lotta förbättrade sitt rekord på sträckan med en hel sekund och hennes tid 30,39 är samtidigt nytt NÅID-rekord. Kira Kytölä och Sofia Slotte blev femte i lagtävlingen i längd i F 15 och Tinja Lindgren sjätte på 800 m i samma klass. Tinjas tid 2.20,80 innebar en förbättring av personliga rekordet med över fyra sekunder.

Mästerskapen för 16-17-åringar avgjordes i Reso och även där kom ett par av föreningens idrottare in på poängplats. Jemima Backman (D 16) blev fjärde på 800 m med 2.18,67 och femte på 300 m med 41,81. Celine Fogde i sin tur blev femte på 100 m h med 15,53 och sjätte på 300 m h med 46,47.

Kajana var skådeplats för 19-åringarnas mästerskap och allra

bäst där av de våra lyckades Alexis Troberg. Alexis, som ju fick fjolåret spoliert av en knäskada, har kommit starkt igen denna säsong, men trots allt var det nog en liten överraskning att han skulle ta FM-brons i sidogrenen tresteg. Denna tävling blev en riktig rysare i och med att Alexis gjorde två härfina övertramp i de första omgångarna. Han visade dock prov på fina tävlingsnerver genom att i tredje omgången slå till med 13.93, vilket slutligen alltså skulle räcka till brons. Resultatet var även förbättring av hans personliga rekord med nästan en meter. Mycket nära medalj kom även Sami Kankaanoja i diskus. Sami, som tidigare under sommaren kastat nytt NÅID-rekord i grenen med 51.59, slutade fjärde på 47.93, vilket var endast drygt en halv meter från tredje plats. Poängplats blev det även för Tobias Öhman på 400 m; tiden 51,17 räckte till en sjätte plats.

Den traditionella landskampen mot Sverige avgjordes under sista veckoslutet av augusti och tack vare

sina goda insatser i Kaleva Spelen var Robban självskrivnen i det finska laget. Han valde att denna gång löpa 800 m och slutade på femte plats med 1.50,16. Med tanke på att han "offrades" som farthållare var insatsen fullt godkänd.

FM i mångkamp för juniorer utkämpades i Karleby och Kannus under första veckoslutet av september. Föreningen kunde härifrån inkassera ytterligare en FM-medalj för året i och med att Saara Kari och Charlotte Schönberg blev tredje i lagtävlingen i F 14 på totala poängen 3739. I lagtävlingen i F 15 kom Jenny Fagerstedt och Kira Kytölä in på femte plats med totalt 4164 poäng. Jennys individuella poäng 2288 innebar en förbättring av hennes tidigare nämnda NÅID-rekord.

Då detta skrivs är säsongen vad värde tävlingar beträffar i praktiken över. Ännu återstår SFI-seriefinalen i Mariehamn den 20.9 och då ni läser detta vet man hur det gått!

Glenn Lignell

Esbo IF tog hem Frihetspriset igen!

Vid årets SFI-mästerskap försvarede Esbo IF på ett överlägset sätt fjolårssegern gällande det mest åtråvärda vandringpriset Frihetspriset. Grunden för segern lades i samband med mångkampsmästerskapen i Kyrkslätt i juli och efter att de individuella mästerskapen avgjorts i Sibbo stod förening-

en som klar segrare på 230 poäng. Tvåa blev IF Sibbo-Vargarna med 146 poäng och tredje Borgå Akilles på 116 poäng. Segern hemfördes tack vare vass topp och stor bredd i H/D-klasserna och våra idrottare ställde också upp i tävlingarna på ett föredömligt sätt.

Även gällande det andra vandringpriset, Ungdomspokalen, höll sig föreningen väl framme. Segern gick till IF Sibbo-Vargarna på 299 poäng, före just då Esbo IF på 240 poäng. Tredje var de senaste årens dominant IK Falken på 180 poäng.

Esbo IF voitti taas Frihetpriset!

Esbo IF puolusti tämän vuoden SFI:n mestaruuskisoissa ylivoimaisella tavalla viime vuoden voittoa koskien kaikkein himotuinta kiertopalkintoa Frihetsprisetiä. Voiton perusta rakennettiin moniottelun mestraruuskisoissa Kirkkonummella heinäkuun alussa ja Siipossa pidettyjen henkilökohtaisten mestaruuskisojen jälkeen seura oli

selvä voittaja 230 pisteellä. Toiseksi tuli IF Sibbo-Vargarna 146 pisteellä ja kolmanneksi Borgå Akilles 116 pisteellä. Voiton avain oli ennen kaikkea meidän laaja ja menestyksenkäs urheilijakaarti M/N-sarjoissa ja urheilijamme osallistuivatkin hyvin esimerkillellä tavalla näihin kisoihin.

Myös kisassa toisesta kiertopalkinnosta, Ungdomspokalenista, seura oli hyvin esillä. IF Sibbo-Vargarna oli paras 299 pisteellä ja Esbo IF tuli toiseksi 240 pisteellä. Kolmas oli viime vuosien hallitsija IK Falken 180 pisteellä.

Glenn Lignell

Gymnastik

Voimistelu

Gymnastiken i Esbo IF har börjat

Höstterminen 1.9.-14.12.2008

Barn 4-6 år (gruppen inhiieras om deltagarantalet inte blir tillräckligt stort), Mårtensbro Skola, Fjärdgatan 2 B, må kl. 17.00-17.45, start 1.9, 15 ggr

Flickor 7-10 år
Mårtensbro Skola
må kl. 17.45-18.30, 15 ggr

Redskapsgymnastik flickor och pojkar 7-15 år
Väderbackens gymnastiksal, Öst-anvindsgården 9, to kl. 19.00-20.30 start 4.9, 15 ggr grupp-

delning enl. ålder och färdighet (separat pojkggrupp). Kan kompletteras med träning på söndagar (samma tid) om det finns intresse.

Pilates för vuxna
Lagstads Skola (gamla salen)
Esbogatan 7 ti kl. 20.00-21.30 (timmen börjar med pulshöjande pass) 15 ggr to kl. 20.00-21.00 (passar också för nybörjare) 15 ggr

VÄLKOMMEN MED!

Anmälan på platsen i samband med första träningen.

Terminsavgifter:

Mårtensbro: 35,00 €
Väderbacken 1 gång/vecka: 40,00 €
Väderbacken 2 ggr/vecka: 60,00 €
Pilates 1 gång/vecka: 45,00 €
Pilates 2 ggr/vecka: 80,00 €
Syskonrabatt 5€/barn

Gymnastiken är avsedd för medlemmar i ESBO IF. Medlemsavgiften uppbärs separat. Tilläggsavgifter: Christer Grönholm 050-563 6668, Anita Lindström 040-592 0274. Kolla också Esbo IF:s program i övrigt på adressen www.esboif.fi

Handboll

Käsipallo

Träningar för herrar alla tisdagar kl. 20-22 i Alberga bollhall.

Miesten harjoitukset joka tiistai klo 20-22 Leppävaaran palloiluhallissa.

Ann Juslin, 040-829 4923

Ärevarvet samlade över 100 deltagare

Föreningens Ärevarv ordnades i år den 14.5 på Alberga. Evenemanget hade detta år en lite ståtligare inramning eftersom det ingick i SUL:s Vattenfall Ärevarvs-turné och det förverkligades samtidigt som ett samarrangemang med Espoon Tapiot.

Kvällen inleddes med en gemensam uppvärmning för deltagarna, vilken drogs av juniorvärldsmästaren i tiokamp **Aki Heikkinen**. Därefter startade själva Ärevarvet och startskottet för detta sköts av dubbla världsmästaren i rally och NÄID:s Ärevarvsbeskyddare detta år **Marcus Grönholm**. Marcus deltog sedan också som löpare och kämpade föredömligt på hela timmen. Mycket glädjande var att hela 107 deltagare ställde upp för Esbo IF detta år och många av dem var föreningens knatteidrottare. Till detta bidrog säkert att fyra sponsorer – **Tallinksilja, Aktia, Tekla** och **Stig Wahlström Oy** – stödde alla 18-åringar och yngre med 30 €/deltagare.

Slutsumman steg denna gång till 8865 €, vilket är klart bättre än ifjol och detta räckte så småningom till en femte plats i NÄID-statistiken. Bästa insamlare var en av föreningens verkliga trotjänare **Tage Strandström** som kom upp i 1010 €. Mycket nära detta kom tidigare nämnda Marcus Grönholm med sina 1000 €.

Glenn Lignell



Marcus "Bosse" Grönholm intervjuas av Anders Wikholm.
Anders Wikholm haastattelee "Bossea".

Kunniakierros keräsi yli 100 osanottajaa



Uppvärmning./Alkulämmittely.

Seuran Kunniakierros järjestettiin tänä vuonna 14.5 Leppävaarassa. Tapahtuma oli tänä vuonna ehkä tavallista juhlavampi koska se oli osa SUL:in Vattenfall Kunniakierroskiertuetta ja se toteutettiin yhdessä Espoon Tapioitten kanssa.

Ilta alkoi osanottajien yhteisellä lämmittelyllä, jonka vetäjänä toimi kymmenottelun nuorten maailmanmestari **Aki Heikkinen**. Sen jälkeen alkoi varsinainen Kunniakierros johon lähtölaukauksen ampui rallin kaksinkertainen maailmanmestari ja NÄID:in tämän vuoden Kunniakierrossuojelija **Marcus Grönholm**. Marcus osallistui sitten myös juoksijana ja hän taivalsi esimerkiksi koko tunnin. Erittäin ilahduttavaa oli että Esbo IF keräsi tänä vuonna peräti 107 osanottajaa ja moni heistä oli seuran nappulaurheilijoita. Tätä edesauttoi varmasti se että neljä sponsoria – **Tallinksilja**, **Aktia**,

Tekla ja Stig Wahlström Oy – tukivat kaikkia alle 18-vuotiaita 30 €:lla/osanottaja.

Loppusumma kohosi tällä kertaa 8865 €:oon, mikä on selvästi parempi kuin viime vuonna ja riitti lopulta viidenteen sijaan NÄID:in

tilastoissa. Paras kerääjä oli seuran todellisiin luottohenkilöihin kuuluva **Tage Strandström** 1010 €:lla. Hyvin lähelle tätä pääsi myös aiemmin mainittu **Marcus Grönholm** 1000 €:lla.

Glenn Lignell



Klart för start. Alla i rött är Esbo IF:are. Valmiina lähtöön. Kaikki punaiset ovat Esbo IF:läisiä.

Knattefriidrott

Nappulayleisurheilu

Knattarnas träningstider hösten 2008

Träningstider 6.10-14.12

*2001-2003 födda	måndagar	kl 17.30-18.15	Kannbrobacken
*1998-2000 födda	måndagar torsdagar	kl 18.15-19.15 kl 19.00-20.00	Kannbrobacken Kannbrobacken (max 15 idrottare)
*1996-1997 födda	tisdagar torsdagar lördagar söndagar	kl 18.30-20.00 kl 18.30-20.00 kl 13.30-15.00 kl 14.00-15.30	Kannbrobacken Lagstad (cirkelträning) Otnäs ELLER Kannbrobacken
*1993-1995 födda	tisdagar torsdagar lördagar	kl 18.30-20.00 kl 18.30-20.00 kl 13.30-15.00	Kannbrobacken Lagstad (cirkelträning) Otnäs

OBS! Vissa grupper har avvikande träningstider; grupptränarna meddelar separat om detta.

Anmälning sker i samband med det första träningstillfället den 6. eller 7.10. För den som inte betalt träningsavgiften för hela året är av-

giften för hösten 60 €. Summan betalas in på Esbo IF:s konto 405529-216369.

Knattarnas säsongavslutning hålls preliminärt måndagen den 15.12.

Info: Glenn Lignell; tel 050-4359912, e-post glenn.lignell@suomi24.fi.

Välkommen med i Esbo IF:s verksamhet!

Nappuloiden harjoitusajat syksyllä 2008

Harjoitusajat 6.10-14.12

*2001-2003 synt.	maanantaisin	klo 17.30-18.15	Kannusillanmäki
*1998-2000 synt.	maanantaisin torstaisin	klo 18.15-19.15 klo 19.00-20.00	Kannusillanmäki Kannusillanmäki (maks. 15 urh.)
*1996-1997 synt.	tiistaisin torstaisin lauantaisin sunnuntaisin	klo 18.30-20.00 klo 18.30-20.00 klo 13.30-15.00 klo 14.00-15.30	Kannusillanmäki Lagstad (kuntopiiri) Otaniemi TAI Kannusillanmäki
*1993-1995 synt.	tiistaisin torstaisin lauantaisin	klo 18.30-20.00 klo 18.30-20.00 klo 13.30-15.00	Kannusillanmäki Lagstad (kuntopiiri) Otaniemi

HUOM! Joillakin ryhmillä on tästä poikkeavat harjoitusajat; ryhmien valmentajat tiedottavat erikseen niistä.

Ilmoittautumiset tapahtuu ensimmäisellä harjoituskerralla joko 6. tai 7.10. Syksyn harjoitusmaksu on 60

€ niille, jotka eivät ole maksaneet koko vuoden harjoitusmaksua. Maksu suoritetaan Esbo IF:n tilille 405529-216369.

Nappuloiden kauden päättäjaiset pidetään maanantaina 15.12. (alustava päivämäärä)..

Info: Glenn Lignell; puh 050-4359912, sähköposti glenn.lignell@suomi24.fi.

Tervetuloa mukaan Esbo IF:n toimintaan!

Klubbmästerskap del I i Grankulla

Seuran mestaruuskilpailut osa I Kauniaisissa 29.5.2008

RESULTAT - TULOKSET

P7 40 m

1. Oskar Altosaar	7,9
2. Atte Ahlgren	8,1
3. Niklas Björkenheim	8,2
4. Tatu Saarinen	8,7
5. Henry Hemtman	8,9
6. Mikla Rasia	9,0
7. Oskar Vaskio	9,1
8. Mio Munsterhjelm	9,2
9. Niklas Ramsay	11,1
10. Veeti Tammihovi	11,7

P7 600 m

1. Axel Nyström	1.41,6
2. Oskar Vaskio	2.46,3
3. Mikla Rasia	2.49,1
4. Niklas Björkenheim	2.51,7

P7 Längd - Pituus

1. Atte Ahlgren	2,47
2. Mikla Rasia	2,38
3. Oskar Altosaar	2,25
4. Tatu Saarinen	2,20
5. Niklas Björkenheim	2,09
6. Axel Nyström	2,08
7. Oskar Vaskio	1,99
8. Mio Munsterhjelm	1,93
9. Henry Hemtman	1,90
10. Veeti Tammihovi	1,40
11. Niklas Ramsay	1,31

P7 Boll - Pallo

1. Atte Ahlgren	21,19
2. Tatu Saarinen	18,13
3. Axel Nyström	15,87
4. Mikla Rasia	11,37
5. Niklas Ramsay	7,44
6. Henry Hemtman	7,02
7. Veeti Tammihovi	4,90

P9 40 m

1. Matias Kari	7,2
2. Robin Björkenheim	7,3
3. Kim Kytölä	7,9
4. Jani Pölönen	8,1

P9 600 m

1. Robin Björkenheim	2.31,1
2. Jani Pölönen	2.39,9
3. Miittu Rasia	2.47,8

P9 Höjd - Korkeus

1. Matias Kari	100
2. Kim Kytölä	85
3. Mikis Munsterhjelm	75

P9 Kula - Kuula

1. Matias Kari	4,68
2. Robin Björkenheim	4,20
3. Kim Kytölä	4,17
4. Jani Pölönen	3,73

P11 60 m

1. Christoffer Holmlund	9,2
2. Konsta Nenonen	9,4
3. Samuel Hylton	9,6
4. Oliver Sjölund	10,1

P11 600 m

1. Konsta Nenonen	2.16,2
2. Samuel Hylton	2.26,2
3. Oliver Sjölund	2.28,0

P11 Längd - Pituus

1. Christoffer Holmlund	4,11
2. Konsta Nenonen	3,78
3. Oliver Sjölund	3,18
4. Samuel Hylton	2,88
5. Roni Pätäri	2,79

P11 Spjut - Keihäs

1. Christoffer Holmlund	18,01
2. Samuel Hylton	11,82
3. Roni Pätäri	10,06

P13 60 m

1. Hällström Af	8,4
2. Otto Sammalisto	8,9
3. Freddy Wikholm	9,1
4. Aaro Hämeri	9,2
5. Miika Kari	9,6

P13 600 m

1. Hällström Af	1.51,0
2. Freddy Wikholm	1.56,9
3. Aaro Hämeri	2.05,4

P13 Höjd - Korkeus

1. Hällström Af	147
2. Freddy Wikholm	138
3. Otto Sammalisto	130
3. Miika Kari	130

P13 Kula - Kuula

1. Otto Sammalisto	10,15
2. Miika Kari	8,67
3. Oliver Fagerstedt	6,30

P15 100 m

1. Joosep Teemaa	13,7
2. Roni-Pekka Järvi	14,4

P15 800 m

1. Elmo Koivunen	2.24,6
2. Joosep Teemaa	2.39,1

P15 Längd - Pituus

1. Joosep Teemaa	4,58 +1,5
2. Roni-Pekka Järvi	4,23 +0,7
3. Joonas Kärnä	2,77 +0,5

P15 Spjut - Keihäs

1. Tommi Silvennoinen	31,37
2. Elmo Koivunen	30,07

* * *

F/T7 40 m

1. Linnea Ketola	7,8
2. Vera Eklund	8,1
3. Fanny Kajander	8,4
4. Emelie Åström	8,5
5. Melina Falenius	9,5

F/T7 Längd - Pituus

1. Linnea Ketola	2,69
2. Vera Eklund	2,36
3. Emelie Åström	2,25
4. Fanny Kajander	2,21
5. Melina Falenius	2,10

F/T7 Boll - Pallo

1. Fanny Kajander	9,16
2. Linnea Ketola	8,79
3. Vera Eklund	7,76
4. Emelie Åström	6,71
5. Eeva Ylikoski	5,36
6. Melina Falenius	4,18
7. Iiris Aarnio	4,09

F/T9 40 m

1. Saga Andersson	6,6
2. Sohvi Nenonen	6,8

3. Johanna Altosaar	7,3
4. Melinna Matilainen	7,4
4. Michaela Bergholm	7,4
6. Minttu Lindgren	8,1
7. Carolina Paqvalen	8,5

F/T9 600 m

1. Sohvi Nenonen.....	2.21,0
-----------------------	--------

F/T9 Kula - Kuula

1. Sohvi Nenonen.....	5,96
2. Melinna Matilainen	4,27
3. Minttu Lindgren	3,73
4. Carolina Paqvalen	3,02
5. Saga Andersson	2,83

F/T11 60 m

1. Sofia Fernholm	8,9
2. Linda Björkenheim.....	9,0
3. Josefina Paqvalen.....	9,3
4. Jasmin Koivunen.....	9,4
5. Emma Blomster	9,5
5. Antonia Nyman	9,5
7. Rebecca Wahlstedt.....	9,6
8. Ellen Westerholm	9,7
9. Marie Nyberg.....	9,8
9. Mikaela Blomqvist.....	9,8
11. Emelie Berglund	11,0

F/T11 600 m

1. Jessica Rautelin.....	1.57,6
2. Jasmin Koivunen.....	1.59,0
3. Linda Björkenheim.....	2.06,2
4. Josefina Paqvalen.....	2.10,2
5. Cassandra Holmlund.....	2.15,6
6. Sofia Fernholm	2.20,7
7. Annika Miettinen.....	2.25,8

F/T11 Längd - Pituus

1. Jessica Rautelin.....	4,12
2. Linda Björkenheim.....	4,03
3. Rebecca Wahlstedt.....	3,72
4. Antonia Nyman	3,57
5. Marie Nyberg.....	3,54
6. Ellen Westerholm	3,48

7. Sofia Fernholm	3,47
8. Cassandra Holmlund....	3,45 3,40
9. Emma Blomster	3,45 3,14
10. Josefina Paqvalen	3,30
11. Annika Miettinen.....	3,27
12. Emelie Berglund	3,25
13. Sofia Westerberg.....	2,38

F/T11 Spjut - Keihäs

1. Jessica Rautelin.....	16,55
2. Jasmin Koivunen.....	16,11
3. Ellen Westerholm	14,40
4. Rebecca Wahlstedt.....	13,95
5. Annika Miettinen.....	12,92
6. Emelie Berglund.....	8,45
7. Antonia Nyman	7,20

F/T13 60 m

1. Annika Silvennoinen	8,4
2. Camilla Söderholm	8,6
3. Hannah Hietala.....	8,7
4. Linda Löfgren	9,3
5. Annsofie Palnen.....	9,8

F/T13 600 m

1. Sara Kytölä	1.52,7
2. Camilla Söderholm	2.06,0
3. Heidi Markelin.....	2.08,8
4. Annsofie Palnen.....	2.15,2

F/T13 Höjd - Korkeus

1. Heidi Markelin.....	135
2. Sara Kytölä	130
3. Linda Löfgren	125
4. Hannah Hietala.....	120

F/T13 Kula - Kuula

1. Annika Silvennoinen	8,39
2. Heidi Markelin.....	7,74
3. Sara Kytölä	7,02
4. Linda Löfgren	6,71
5. Emma Aro.....	6,31
6. Hannah Hietala.....	5,85
7. Annsofie Palnen.....	4,39

F/T15 100 m

1. Charlotte Schönberg	13,5
2. Johanna Grönholm	13,7
2. Tinja Lindgren	13,7
4. Gabriela Lönngren	13,8
4. Saara Kari.....	13,8
6. Kira Kytölä	13,9
7. Sofia Slotte.....	14,0
8. Lena Rehula.....	14,1
9. Ida Rekonen.....	14,2
10. Jenny Pratsch.....	14,6

F/T15 800 m

1. Lena Rehula.....	2.35,3
2. Ida Rekonen.....	2.49,7
3. Jenny Pratsch.....	3.00,9

F/T15 Längd - Pituus

1. Tinja Lindgren	4,72 +1,3
2. Johanna Grönholm	4,68 +0,9
3. Sofia Slotte.....	4,60 0,0
4. Saara Kari.....	4,45 +3,6
5. Kira Kytölä	4,36 +1,1
6. Charlotte Schönberg	4,34 +0,5
7. Lena Rehula.....	4,24 +0,7
8. Jenny Pratsch.....	3,80 +1,0
9. Annika Norrman.....	3,53 +1,4

F/T15 Spjut- Keihäs

1. Gabriela Lönngren	29,34
2. Annika Norrman	25,37
3. Kira Kytölä	22,52
4. Sofia Slotte.....	20,52
5. Saara Kari.....	19,70
6. Charlotte Schönberg	19,22
7. Tinja Lindgren	18,54

Håll dej uppdaterad!
Gå in på
www.esboif.fi

Esbo IF klubbmästerskap del II Alberga

Esbo IF seuramestaruus osa II Leppävaara 27.8.2008

P15 300m

1. Elmo Koivunen.....44,57
2. Joosep Teemaa49,00

P15 1000m

1. Joosep Teemaa 3.28,03

P15 Kula/Kuula

1. Elmo Koivunen.....8,45
2. Roni-Pekka Järvi8,28
3. Joonas Kärnä.....6,11

P15 Höjd/Korkeus

1. Elmo Koivunen..... 145
2. Joosep Teemaa 140
3. Roni-Pekka Järvi 135

F/T15 300m

1. Kira Kytölä.....46,66
2. Lena Rehula.....47,14
3. Johanna Grönholm47,52
4. Jenny Pratsch.....52,78

F/T15 Kula/Kuula

1. Johanna Grönholm8,39
2. Saara Kari8,28
3. Kira Kytölä.....7,84
4. Lena Rehula.....7,19
5. Nicole Fransman.....7,16
6. Annika Norrman.....6,53
7. Jenny Pratsch.....5,95

F/T15 Höjd/Korkeus

1. Kira Kytölä..... 151
2. Johanna Grönholm 148

P13 200m -1,8

1. Philip af Hällström29,03
2. Otto Sammalisto31,18
3. Freddy Wikholm.....32,09

P13 1000m

1. Miika Kari..... 3.41,04

P13 Spjut/Keihäs

1. Markus Fredriksson.....39,93
2. Miika Kari.....33,26
3. Otto Sammalisto31,82
4. Mika Holopainen.....28,75
5. Freddy Wikholm.....15,32

P13 Längd/Pituus

1. Philip af Hällström 453
2. Miika Kari..... 414
3. Otto Sammalisto 403
4. Mika Holopainen..... 351

F/T13 200m -1,6

1. Hannah Hietala.....30,62
2. Heidi Markelin.....30,92

3. Emma Aro32,51
4. Ann-sofi Palnen.....33,74
5. Inka Saarinen34,30

F/T13 1000m

1. Heidi Markelin..... 3.58,81
2. Hannah Hietala..... 3.59,06

F/T13 Spjut/Keihäs

1. Hannah Hietala.....27,78
2. Heidi Markelin.....23,40
3. Emma Aro14,89
4. Ann-Sofi Palnen11,68

F/T13 Längd/Pituus

1. Hannah Hietala..... 417
2. Heidi Markelin.....400
3. Emma Aro373
4. Linda Löfgren.....343
5. Ann-Sofi Palnen340
6. Inka Saarinen330

P11 150m

1. Konsta Nenonen.....23,70
2. Oliver Sjölund.....25,68

P11 1000m

1. Konsta Nenonen..... 3.41,77
2. Oliver Sjölund..... 4.30,58

P11 Kula/Kuula

1. Konsta Nenonen.....6,12
2. Oliver Sjölund.....5,34

F/T11 150m

1. Jessica Rautelin.....23,85
2. Emma Blomster.....24,49
3. Rebecca Wahlstedt.....24,60
4. Josefina Paqvalen25,18

F/T11 1000m

1. Jasmin Koivunen 3.44,68
2. Josefina Paqvalen 4.18,93
3. Annika Miettinen..... 4.40,58

F/T11 Kula/Kuula

1. Jessica Rautelin..... 7,25
2. Emma Blomster.....6,97
3. Jasmin Koivunen6,54
4. Rebecca Wahlstedt.....6,24
5. Annika Miettinen.....6,02

F/T11 Höjd/Korkeus

1. Annika Miettinen..... 123
2. Jessica Rautelin..... 120
3. Josefina Paqvalen 110
4. Emma Blomster..... 95

P9 150m

1. Otto Lindroos24,50

2. Matias Kari28,11
3. Tor Ekblad.....30,66
4. Miittu Rasia.....35,25

P9 1000m

1. Otto Lindroos 4.07,83
2. Matias Kari 4.26,66
3. Miittu Rasia..... 5.05,24

P9 Boll/Pallo

1. Viljo Reunanen14,51

P9 Längd/Pituus

1. Otto Lindroos3,82
2. Matias Kari3,21
3. Viljo Reunanen2,41
4. Tor Ekblad.....2,22
5. Miittu Rasia.....2,11

F/T9 150m

1. Saga Andersson25,20
2. Vappu Reunanen.....29,71

F/T9 1000m

1. Sohvi Nenonen 4.24,07

F/T9 Boll/Pallo

1. Sohvi Nenonen20,22
2. Vappu Reunanen.....17,33

F/T9 Längd/Pituus

1. Sohvi Nenonen3,62
2. Saga Andersson3,45
3. Vappu Reunanen.....2,79

P7 150m

1. Axel Nyström33,15
2. Oskar Vaskio33,19
3. Tatu Saarinen.....34,12
4. Viljo Reunanen34,64

P7 600m

1. Oskar Vaskio 2.43,22
2. Axel Nyström 2.50,41
3. Mikla Rasia..... 2.53,04
4. Mio Munsterhjelm..... 3.06,23

P7 Kula/Kuula

1. Mikla Rasia.....3,84
2. Axel Nyström3,64
3. Tatu Saarinen.....3,36
4. Oskar Vaskio2,81

P7 Höjd/Korkeus

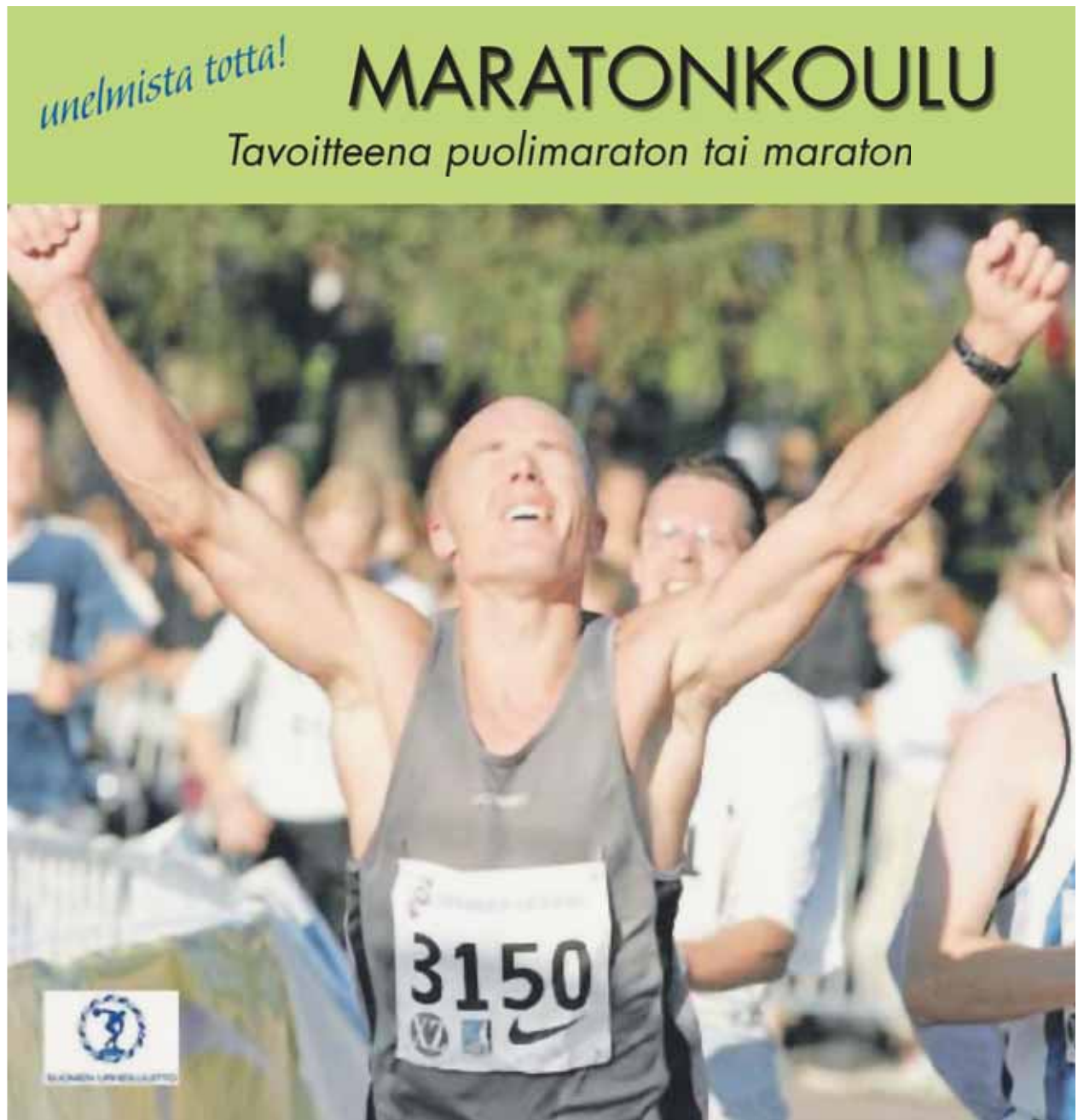
1. Mikla Rasia..... 75

F/T7 150m

1. Emma Tuononen33,41



* . H264*



Orkar du springa 30 min? Skulle du vilja orka springa en halvmaraton eller maraton?

Kom då med i vår maratonskola! Vi startar måndagen 13.10.2008. Dragare Heidi Mustalammi, Riitta Paasio och Johanna Ryyänen. Läs mera på www.esboif.fi

Jaksatko juosta 30 min? Haluaisitko jaksaa juosta puolimaratonin tai maratonin?

Tule silloin mukaan maratonskooluun! Aloitamme maanantaina 13.10.2008. Vetäjinä Heidi Mustalammi, Riitta Paasio ja Johanna Ryyänen. Lue lisää netistä www.esboif.fi