



Träningsgruppernas infomejl v. 26/ Valmennusryhmien infomeili vko 26

Hej!

I detta mejl finns viktig info om sommarens tävlingar - Föreningscup del 2 och final, SFI-mästerskap, Nåid mångkamp del 2, Nåid flick- och pojk dagar, FM-tävlingar, Dm- och Rm-stafett. Jag ber att alla läser igenom detta ordentligt och meddelar mig genast ifall ni ännu har fler frågor! Och ni som är föräldrar till ett barn i friidrottsskolan och får detta mejl för första gången - vi skulle behöva ert barn i en tävling som är jätteviktig för Esbo IF (Föreningscup del 2 - så läs åtminstone den delen av mejlet!).

Esbo IF juniorerna har tävlat och lyckats superfint i sommarens första tävlingar och vi tränare är otroligt glada och nöjda över det! I **YAG Youth Athletics Games** hade vi över 40 idrottare och nästan 20 stafettlag med - idrottarna tog även hem sammanlagt 17 medaljer och 9st 4.-6. platser + 4 nya klubbrekord. Resultatet är ju helt fantastisk! Hoppas att vi i ändå i nästa års YAG i Lappeenranta har ännu fler deltagare i både stafetterna och de individuella grenarna. Tack till alla som var med!

Nåid:s distriktsmästerskap i mångkamp tävlades i Sibbo den 19.6. 13st Esbo IFfare deltog och förbättrade sina rekord i mångkamp - även 9 medaljer kom hem! **Eino Maura** (P10) och **Kasper Kanerva** (P12) vann i sina åldersklasser; **Elmer Keinänen** (P11), **Matilda Pennanen** (F12), **Marius Henriksson** (P13) och **Sara Hämelin** (F11) fick silver i sina och **Frida Blomfelt** (F11), **Viggo Nordman** (P12) och **Kevin Hartwall** (P11) tog brons i sina åldersklasser. **Torsti Visuri** (P11) placerade sig som 5e, **Sofia Hämelin** (F10) som 4e och **Ella Råstedt** (F13) som 7e. Bra kämpat alla!

SFI-mästerskapen i mångkamp tävlades i Helsingfors den 18.-19.6. Där hade vi 4 idrottare - **Ella Pauku** som vann med poängen 2317 i F15 5-kamp, **Andrei Kiviharju** som vann med 5468p i H17, **Artjom Kiviharju** som tog silver i H17 med 2835p och **Ella Westerlund** som placerade sig som 5e i F15 med 1452p. Fint kämpat alla!

Följande viktiga tävlingar: SFI-mästerskap i Karis 6.-7.7. (15-vuxna), Föreningscup del 2 i Karis 6.8. (11-17år), Nåids dm-mångkamp del 2 i Kyrkslätt 10.8. (9-13år). Ganska fort kommer också junior FM-tävlingar, för 14-15 åriga i Lahtis och för 16-17 åriga i Kankaanpää 9.-11.8. Nedan finns ett litet infopaketer om de här tävlingarna. Läs igenom det och anmäl dig!

Lycka till med träningarna och en solig fortsättning på sommaren till alla!

1.SFI-mästerskap i Karis 6.-7.7.

Finlandssvenska friidrottsföreningar tävlar om SFI-mästerskap i Karis 6.7.-7.7. och Esbo IF ska dit med ett stort lag. Den här tävlingen är menad för 2005-födda och äldre idrottare och är en av de viktigaste tävlingarna för SFI-föreningarnas idrottare, så jag hoppas att också de som du för första gången har chansen att delta i tävlingen, skulle göra det!

Tävlingsinfo: <http://ifraseborg.fi/sfim2019/>

Anmälning: själv via [Kilpailukalenteri](#), **senast den 28.6.**- föreningen sköter om anmälningsavgiften!

Frågor: riktas till föreningens verksamhetsledare Sanna Saarman (sanna.saarman@esboif.fi/ 0505773251)

2. Föreningscup del 2 - ti 6.8. i Karis

Friidrottens Föreningscup ordnas redan 22:a gången i år. I Föreningscupen tävlar 11-17 -åringar i sina egna åldersklasser i nästan alla friidrottsgrenar. Föreningarnas placering i cupen består av de enskilda prestationernas ihopräknade poäng. Distriktstävlingarnas första del för Nåids föreningar tävlades måndagen den 10.6. i Alberga och andra delen tävlas tisdagen den 6.8. i Karis. I år är det så att de 7 bästa föreningarna från hela Finland går vidare till Superfinalen och till A-, B- och C-finalerna går de 15 bästa föreningar i varje klass.

Nu är det så att våra juniorer kämpade så fint i den första delen att [vi just nu ligger på 5e plats](#), vilket är mycket bättre än vi någonsin kunde ha drömt om! Vårt starka lag fick ihop hela 14857p vilket är 2213p mer än vårt förra års resultat. Jag kan inte säga hur nöjd (och överraskad!) jag var efter jag såg resultatet - tänk om vi kunde få två föreningar från Esbo till Superfinalen! Många stora föreningar finns nedanför oss i statistiken nu och vi har riktiga möjligheter att slå oss igenom till Superfinalen.

Men vi har ju andra delen ännu på kommande så ingenting är säkert ännu - det vet nog alla. **Den andra delen tävlas i Karis tisdagen den 6.8. och vi behöver er alla med!** Man får delta i en gren och i en stafett + de som deltar i gång får också delta i en annan gren. Från en förening kan hur många idrottare som helst delta i en gren. År 2014 var vi 8e, men sedan dess har vår placering varit något mellan 14. och 19. Kom med och hjälp Esbo IF att göra historia! Nu är det dags att ta nästa steg!

Grenarna 6.8.

F/P11: 60m häck, 150m, höjd, kula ja 4x600m stafett (2F/2P)

F/P13: 60m häck, 200m, stav, kula ja 4x600m stafett (2F/2P)

F/P15: 80/100m häck, 300m, tresteg, slägga ja 4x800m stafett (2F/2P)

D/H17: 800m, längd ja spjut

Och även 1000m gång i 11-, 13- och 15-klasser (F eller P i varje klass)

Första versionen av laget finns bifogat - de som har klickat sig in i Nimenhuuto eller mejlat mig är boldat. Till en del har jag redan satt en gren, men det kan vara att det byts ännu om jag/vi tycker att någon annan gren kunde behöva just den personen mera.

1. Ifall ditt namn står på listan och du vet att du inte kan komma, meddela mig/skriv till gruppens Nimenhuuto så snabbt som möjligt.
2. Ifall ditt namn står på listan och du vet att du kan komma, meddela mig/skriv till gruppens Nimenhuuto och berätta vilken gren du helst vill ha. Berätta också om du åker med egen bil och inte med föreningens buss.
3. Ifall ditt namn inte står på listan, men du skulle vilja komma, meddela mig och berätta vilken gren du helst vill ha! Berätta också om du åker med egen bil och inte med föreningens buss.

Anmälning: i Nimenhuuto eller till mig (juuli.tauren@esboif.fi/ 0407750306) senast den 28.7.!

OBS! Jag anmäler hela laget till den här tävlingen när det blir färdigt - ingen anmäler sig själv till den här tävlingen!

Jag vill ännu säga att alla är välkomna till tävlingen och att varje deltagare är viktig för oss! Och att out anmälning är lika viktigt som in anmälning - så om du redan nu vet att du är förhindrad att komma, tryck dig out. Även denna gång är det så att alla kanske inte får just den grenen de har önskat sig (eftersom vi behöver deltagare i alla grenar), men skriv till Nimenhuuto den gren du helst skulle vilja ta.

Jag är på semester 28.6.-30.7. (och i Österrike/Tyskland hela tiden) och laget måste anmälas senast den 2.8., vilket betyder att jag kommer att jobba med laget ganska mycket under semestern också, men tyvärr kan jag inte lova att jag läser min e-post eller whatsapp regelbundet. Så ni kan nog mejla/meddela mig under Juli också, men vet att jag kanske inte svarar så snabbt.

3. Näid dm-mångkamp del 2 i Kyrkslätt 10.8.

I den andra delen av dm-mångkampen finns det igen lite "svårare mångkamp" i alla åldersklasser, då 9-11-åringar har 4-kamp och 12-13-åringar 5-kamp. Jag påminner igen om att man inte behöver vara mästare i alla grenar för att delta i de här tävlingarna - alla är välkomna med och testa sina gränser i mångkamp!

Grenarna:

- F9/P9 4-kamp (40m, höjd, spjut, 800m)
- F10/P10 4-kamp (60m häck, höjd, spjut, 800m)
- F11/P11 4-kamp (60m häck, höjd, spjut, 800m)
- F12 5-kamp (60m häck, längd, höjd, spjut, 800m)
- P12 5-kamp (60m häck, längd, spjut, diskus, 800m)
- F13 5-kamp (60m häck, längd, höjd, spjut, 800m)
- P13 5-kamp (60m häck, längd, spjut, diskus, 800m)

Anmälning: själv via [Kilpailukalenteri](#) - men Esbo IF sköter om anmälningsavgiften!

4. FM14-15 i Lahtis och FM16-17 i Kankaanpää 9.-11.8.

Lahti

*för 2005-2004 födda idrottare som har [A-klass](#) resultat i någon gren

*eller två idrottare som båda har åtminstone B-klass resultat i samma fältgren

*Esbo IF har inte gemensam inkvartering eller transport till Lahtis, då det är så nära Esbo. Ifall någon har en grenstart jätte tidigt på morgonen, kan vi eventuellt fixa inkvartering.

***Anmälning:** till föreningens verksamhetsledare Sanna Saarman (sanna.saarman@esboif.fi/ 0505773251) - Sanna anmäler alla på samma gång och betalar anmälningsavgifterna.

***Tävlingsinfo:** <https://www.lahdenahkera.fi/seura/kilpailukalenteri/sm14-15/>

Kankaanpää

*för 2002-2003 födda idrottare - inga resultatgränser!

*Esbo IF har gemensam inkvartering men inte gemensam transport till Kankaanpää - mer info från Sanna!

***Anmälning:** till föreningens verksamhetsledare Sanna Saarman - hon anmäler alla på samma gång och betalar anmälningsavgifterna.

Tävlingsinfo: Kankaanpää: <https://www.leisku.fi/sm/>

5. FM-mångkamp i Lapua/Kauhava 17.-18.8.

*för 2005 födda och äldre

*inga resultatgränser!

*Esbo IF har gemensam inkvartering, mer info från Sanna!

***Anmälning:** själv via Kilpailukalenteri - Esbo IF sköter om anmälningsavgifter!

***Tävlingsinfo Lapua D22, D19, H17, P15, F14 :** <http://www.virkiayu.fi/>

***Tävlingsinfo Kauhava H22, H19, D17, F15, P14:** <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=23393>

6. Motonet GP 18.8. Alberga

10 juniorer från Esbo IF får igen chansen att vara korgbärare på Motonet GP-tävlingen i Alberga. Tävlingen är i Alberga söndagen den 18.8., ca. kl. 17.30-21. Om du vill vara med, meddela mig. De 10 snabbaste anmälda får en plats, så var snabb!

7. Nåid Flick- och Pojkstafetterna i Raseborg 24.8. (9-15år)

Distriktsmästerskapen i stafettlöpning avgörs i Raseborg den 24.8. Vi försöker att få med så många lag som möjligt! Sätt dig in/out i Nimenhuuto i en god tid. Mer info senare.

P15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m häck

F15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m häck

P13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m häck

F13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m häck

P11: 4 x 50m, 4 x 600m, 4 x 60m häck

F11: 4 x 50m, 4 x 600m, 4 x 60m häck

P9: 4 x 400m, 8 x 40m

F9: 4 x 400m

8. Regionmästerskapstafetterna i Helsingfors 27.-28.8. (17-vuxen)

Regionmästerskapen i stafettlöpning avgörs i Helsingfors 27.-28.8. Vi försöker få med så många lag som möjligt! Fast tävlingen är för 17+ åriga, kan yngre grupper också delta! Mer info senare.

27.08. klo 17:30 alkaen:

M: 4 x 100m, 4 x 800m

N: 4 x 100m, 4 x 800m

M19: 4 x 100m, 3 x 800 m

N19: 4 x 100m, 3 x 800 m

M17: 4 x 100m, 3 x 800 m

N17: 4 x 100m, 3 x 800 m

28.08. klo 17:30 alkaen:

M: 4 x 400m, 4 x 1500m

N: 4 x 400m

M19: 4 x 400m, 4 x 100m aj

N19: 4 x 400m, 4 x 100m aj

M17: 4 x 300m, 4 x 100m aj

N17: 4 x 300m, 4 x 100m aj

9. Föreningscup FINAL 31.8. i Seinäjoki eller Tusby

Efter att alla distrikt har haft sina båda deltävlingar och poäng har räknats, vet vi om vi ska till Superfinalen eller till C-finalen. I C-finalen får föreningarna endast ha 1 deltagare per gren, men i Superfinalen får man ha 2 idrottare per gren. Mer info senare.

Finalgrenarna 31.8. (antingen i Seinäjoki (Superfinal) eller i Tusby (C-final))

F/P11: 60m häck, 1000m, längd, spjut

F/P13: 60m häck, 1000m, höjd, slägga

F/P15: 100m, 2000m, stav, kula, F eller P 1000m gång

D/H17: 200m, längd, kula

Mass stafett 16 x 60 m

10. Nya föreningskläder!

Goda nyheter gällande de nya föreningskläderna! De nya kläderna har nu anlänt till **Intersport Suomenoja** och borde vara tryckta och klara att säljas **måndagen den 1.7!** Håll ändå ännu ett öga på Esbo IF:s Facebook sida där Sanna meddelar när kläderna kan köpas.

Kommande evenemang/ Preliminär tävlingskalender:

Juli

ons 3.7. Borgå stavcup 1, Borgå

[lö-sö 6.-7.7. SFI-mästerskap 15-vuxen, Raseborg/Karis](#)

to 11.7. Häme Games Junior, Riihimäki

sö 14.7. Borgå toppgames, Borgå

ons 17.7. Akilles mästerskap mångkamp, Borgå

fre-sö 19.-21.7. Janakkala Games, Janakkala

[må-ti 22.-23.7. Distriktsmästerskap 17-19 år, Borgå](#)

to 25.7. Team Sportia Junior Games, Raseborg

fre-sö 26.-28.7. Lohja Junior Games, Lojo

[må-ti 29.-30.7. Distriktsmästerskap P/F 14-15, Helsingfors](#)

ons 31.7. Espoonlahden heittokisat, kula/diskus

Augusti

to 1.8. Espoonlahden heittokisat, slägga

to 1.8. Borgå veckotävling, Borgå

ons 14.8. Borgå veckotävling, Borgå

må 5.8. Lärkkulla Games - gång, Raseborg

[ti 6.8. Näid Föreningscup del 2, Raseborg](#)

lö 10.8. Näid-mångkamp 2 9-13 år, Kyrkslätt

fre-sö 9.-11.8. FM 14-15, Lahtis

fre-sö 9.-11.8. FM 16-17, Kankaanpää

fre-sö 17.-18.8 FM-mångkamp, Kauhava/Lapua

sö 18.8 Motonet GP, Alberga

må 19.8. Borgå stavcup, Borgå

ti 19.8. Esbo IF Klubbmästerskap, fältgrenar, Köklax

ons 20.8. Esbo IF Klubbmästerskap, löpgrenar, Alberga

ti 20.8. Hyvän Tuulen kisat, Helsingfors

[lö 24.8. Näid F/P stafetter 9-15 år, Raseborg](#)

[må 26.8. Lärkkulla Games, Raseborg](#)

[ti-ons 27.-28.8. Distriktsmästerskap stafetter 17-vuxen, Helsingfors](#)

[to 29.8. Lärkkulla Games, Raseborg](#)

[lö 31.8. Föreningscup final](#)

September

[fre-sö 30.8.-1.9. FM 19-22, Borgå](#)

[ons 4.9. Akilles Mästerskap, Borgå](#)

[to 5.9. HIFK slägga och diskus 17-vuxen, Helsingfors](#)

[to 5.9. Regiontävling, Kyrkslätt](#)

[lö-sö 7.-8.9 Näid F/P -dagar 9-15 år, Pargas](#)

[lö-sö 7.-8.9. FM-stafetter, Ylivieska](#)

//

Hei!

Tästä infomeilistä löytyy tärkeää tietoa kesän tulevista kilpailuista - Seuracup osa 2 ja finaali, Näid:n pm-moniottelut osa 2, SFI-mestaruuskilpailut, Näid:n pm-kilpailut, SM-kilpailut, Näid:n pm-viestit ja Aluemestaruusviestit. Toivon, että luet viestin huolellisesti läpi ja olet yhteydessä minuun mikäli kysymyksiä herää. Yleisurheilukoululaisen vanhempi, joka saat nyt tämän viestin ensimmäistä kertaa - saat sen siksi, että tarvitsimme lapsesi kilpailuun, joka on todella tärkeä Esbo IF:lle (Seuracup osa 2 - eli lue ainakin se osa tästä meilistä!)

Esbo IF:n junioreiden alkukausi on sujunut aivan mielettömän hienosti ja me valmentajat olemme erittäin iloisia ja tyytyväisiä! **YAG:ssa (Youth Athletics Games)** meiltä oli mukana yli 40 urheilijaa ja melkein 20 viestijoukkuetta - urheilijat nappasivat mukaansa ennätyselliset 17 mitalia ja 9 4.-6. sijaa sekä 4 uutta seuraennätystä! Tulos on aivan fantastisen upea. Toivottavasti ensi vuoden YAG:ssa Lappeenrannassa meiltä on mukana vielä suurempi joukko sekä viesteissä että henkilökohtaisissa lajeissa. Kiitos kaikille, jotka olitte mukana tänä vuonna!

Näid:n piirinmestaruudet moniotteluissa ratkottiin Sipoossa 19.6. 13 Esbo IF:n junioria ottivat osaa kilpailuihin ja paransivat ennätysiansa niin moniottelussa kuin yksittäisissä lajeissakin. **Eino Maura** (P10) ja **Kasper Kanerva** (P12) voittivat oman sarjansa ottelun; **Elmer Keinänen** (P11), **Matilda Pennanen** (T12), **Marius Henriksson** (P13) ja **Sara Hämelin** (T11) nappasivat hopeaa omista sarjoissaan ja **Frida Blomfelt** (T11), **Viggo Nordman** (P12) ja **Kevin Hartwall** (P11) pronssia omistaan. **Torsti Visuri** (P11) otteli itsensä viidenneksi, **Sofia Hämelin** (T10) neljänneksi ja **Ella Råstedt** (T13) seitsemänneksi. Upeat kisat jokaiselta!

SFI-mestaruudet moniottelussa ratkottiin samalla viikolla Helsingissä 18.-19.6. Mukana 4 urheilijaa meiltä - Ella Paukku, joka voitti sarjansa ottelun (T15 5-ottelu) pistein 2317; Andrei Kiviharju, joka niin ikään voitti sarjansa ottelun (M17 7-ottelu) pistein 5468; Artjom Kiviharju, joka nappasi hopeaa sarjassaan (M17 7-ottelu) pistein 2835 ja Ella Westerlund, joka otteli viidenneksi sarjassaan (T15 5-ottelu) pistein 1452. Hienot ottelusarjat jokaiselta!

Seuraavat tärkeät kilpailut tulossa: SFI-mestaruuskilpailut Karjaalla 6.-7.7. (15-yleinen), Seuracup osa 2 Karjaalla 6.8. (11-17år) ja Näid:n pm-moniottelut osa 2 Kirkkonummella 10.8. (9-13år). Nopeasti tulevat myös 14-15 ja 16-17 -vuotiaiden SM-kilpailut Lahdessa ja Kankaanpäässä. Alta löytyy pienet infopakettit kaikista ylläolevista kilpailuista. Lue läpi ja ilmoita itsesi mukaan!

Tsemppiä treeneihin ja aurinkoista kesän jatkoa kaikille!

1.SFI-mestaruuskilpailut 6.-7.7. Karjaa

Suomenruotsalaiset yleisurheiluseurat kilpailevat SFI-mestaruuksista Karjaalla 6.-7.7. ja Esbo IF osallistuu jälleen sankoin joukoin kilpailuihin. Tämä kilpailu tarkoitettu 2005-syntyneille ja vanhemmille, ollen samalla yksi kauden pääkilpailuista SFI-seuran urheilijalle. Toivottavaa onkin, että myös te, jotka tänä kesänä ensimmäistä kertaa saatte mahdollisuuden osallistua kilpailuihin, tulisitte rohkeasti mukaan!

Kilpailuinfo: <http://ifraseborg.fi/sfim2019/>

Ilmoittautuminen: itse [Kilpailukalenteri](#)n kautta, **viimeistään 28.6.**- seura maksaa osallistumismaksut!

Kysymykset: osoitetaan seuran toiminnanjohtaja Sanna Saarmanille (sanna.saarman@esboif.fi/ 0505773251)

2. Seuracup osa 2 6.8. Karjaa

Valtakunnallinen yleisurheilun Seuracup järjestetään vuonna 2019 jo 22. kerran. Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Seurojen paremmuusjärjestys muodostuu yksilösuoritusten mukaan lasketuista pisteistä. Piirikisojen 1. osa kilpailtiin Näid:n osalta maanantaina 10.6. Leppävaarassa ja 2. osa kilpaillaan 6.8. Raaseporissa. Tänä vuonna finaaliin pääsy muuttuu siten, että kaikkien piirikisojen 7 parasta seuraa etenevät Superfinaaliin ja A-, B- ja C-sarjojen finaaleihin etenevät kunkin sarjan 15 parasta seuraa.

Nyt tilanne on se, että juniorimme tekivät ensimmäisessä osakilpailussa niin kovia tuloksia, että olemme tällä hetkellä kilpailussa 5. sijalla, mikä on huomattavasti paremmin kuin olisimme koskaan voineet kuvitellaakaan! Vahva joukkueemme kokosi 1. osakilpailusta yhteensä 14857 pistettä, mikä on 2213 pistettä enemmän kuin viime vuoden pistesaaliimme. En pysty edes kuvailemaan, kuinka tyytyväinen (ja yllätynyt!) olin, kun näin loppupisteet - kuvitelkaa, miten hienoa olisi saada kaksi seuraa Espoosta Superfinaaliin! Monet suuret seurat ovat nyt meidän alapuolellamme tuloksissa ja meillä on todella realistiset mahdollisuudet taistella itsemme Superfinaaliin.

Mutta, kuten kaikki tiedämme, ei mikään ole vielä varmaa, kun meillä on vielä toinen osakilpailu kokonaan kilpailematta. **Toinen osakilpailu kilpaillaan Karjaalla tiistaina 6.8. ja tarvitsemme todella teidät kaikki mukaan!** Urheilija saa osallistua yhteen lajiin ja viestiin + kävelijä saa osallistua kävelyn lisäksi yhteen lajiin ja viestiin. Seuran osallistujamäärää lajikohtaisesti ei ole rajoitettu. 2014 sijoituimme 8. sijalle, mutta aina sen jälkeen olemme kiikkuneet sijoilla 14.-19. Tule mukaan ja auta Esbo IF:ää tekemään historiaa! I 2014 var vi 8e, men alltid efter det har vårt placering varit något mellan 14. och 19. Nyt on aika kääntää uusi sivu!

Lajit 6.8.

T/P11: 60m aj, 150m, korkeus, kuula ja 4x600m sekaviestit (2T/2P)

T/P13: 60m aj, 200m, seiväs, kuula ja 4x600m sekaviestit (2T/2P)

T/P15: 80/100m aj, 300m, kolmiloikka, moukari ja 4x800m sekaviestit (2T/2P)

N/M17: 800m, pituus ja keihäs

Ja lisäksi 1000m kävely sarjoissa 11-, 13- ja 15 (T tai P joka sarjassa)

Ensimmäinen ja erittäin keskeneräinen versio joukkueestamme on nyt liitteessä - te, jotka olette klikanneet itsenne in Nimenhuudossa tai laittaneet viestiä minulle, olette boldattuna. Joillekin olen jo valinnut lajin, mutta voi hyvin olla, että laji vaihtuu vielä jos laskemme, että jossain toisessa lajissa tarvitaan sittenkin juuri kyseistä henkilöä enemmän.

1. Jos nimesi löytyy listalta ja tiedät, että et voi osallistua, laita viestiä minulle/kirjoita ryhmäsi Nimenhuutoon niin pikaisesti kuin mahdollista.
2. Jos nimesi löytyy listalta ja tiedät, että voit osallistua, laita viestiä minulle/kirjoita ryhmäsi Nimenhuutoon ja kerro, minkä lajin mieluiten ottaisit. Kerro myös, jos matkustat Karjaalle omalla kyydillä, etkä tule seuran yhteiskuljetukseen.
3. Jos nimeäsi ei löydy listalta, mutta haluaisit osallistua, laita viestiä minulle ja kerro, minkä lajin mieluiten haluaisit ottaa! Kerro myös, jos matkustat Karjaalle omalla kyydillä, etkä tule seuran yhteiskuljetukseen.

Ilmoittautuminen: Nimenhuudossa tai suoraan minulle (juuli.tauren@esboif.fi/ 0407750306) viimeistään 28.7.!

HUOM! Minä ilmoitan koko joukkueen tähän kilpailuun, sitten kun se on lopullisesti valmis - kukaan ei siis ilmoittaudu tähän kilpailuun itse!

Haluan vielä muistuttaa, että kaikki ovat tervetulleita tähän kilpailuun ja jokainen osallistuja on meille tärkeä! Muistakaa myös, että out-ilmoittautuminen on yhtä tärkeä, kuin in-ilmoittautuminenkin - eli jos tiedät jo nyt, että et pääse osallistumaan, klikkaa itsesi out. Jälleen kerran tarkoitus on saada kokoon mahdollisimman suuri pistepotti, mikä tarkoittaa, etteivät kaikki voi saada juuri sitä lajia, jonka mieluiten haluaisivat (koska tarvitsemme osallistujia joka lajiin).

Olen lomalla 28.6.-30.7. (ja Itävallassa/Saksassa koko tuon ajan) ja joukkue tulee ilmoittaa viimeistään 2.8., mikä tarkoittaa, että tulen painiskelemaan joukkueen muodostuksen kanssa melko paljon myös lomalla. En kuitenkaan voi luvata, että luen s-postiani tai whatsappiani säännöllisesti. Voitte siis laittaa minulle viestiä heinäkuun aikana ihan normaalisti, mutta varautukaa siihen, että vastausta ei välttämättä kuulu heti.

3. Näid:n pm-moniottelut osa 2 i Kirkkonummi 10.8.

Pm-moniotteluiden toisessa osassa luvassa on jälleen se "hieman haastavampi moniottelu" joka ikäluokassa, kun 9-11 -vuotiaat ottelevat 4-ottelun ja 12-13 -vuotiaat 5-ottelun. Jälleen kerran muistutan kuitenkin, ettei osallistuakseen tarvitse olla mestari joka lajissa - kaikki ovat tervetulleita mukaan testaamaan omia rajojaan moniottelussa!

Lajit:

- T9/P9 4-ottelu (40m, korkeus, keihäs, 800m)
- T10/P10 4-ottelu (60m aj, korkeus, keihäs, 800m)
- T11/P11 4-ottelu (60m aj, korkeus, keihäs, 800m)
- T12 5-kamp (60m aj, pituus, korkeus, keihäs, 800m)
- P12 5-kamp (60m aj, pituus, keihäs, kiekko, 800m)
- T13 5-kamp (60m aj, pituus, korkeus, keihäs, 800m)
- P13 5-kamp (60m aj, pituus, keihäs, kiekko, 800m)

Ilmoittautuminen: itse [Kilpailukalenteri](#)n kautta - Esbo IF maksaa ilmoittautumismaksun!

4. SM14-15 Lahti & SM16-17 Kankaanpää 9.-11.8.

Lahti

*2005-2004 syntyneille urheilijoille, joilla on [A-luokan](#) tulos jossain lajissa

*tai kahdelle urheilijalle, joiden ennätykset jossain kenttälajissa yhteenlaskettuna enemmän kuin kaksi B-tulosta yhteensä

*Esbo IF:llä ei ole yhteismajoitusta tai yhteiskuljetusta Lahteen, koska matka on niin lyhyt. Jos jollain on todella aikainen startti, voimme todennäköisesti kyllä järjestää majoituksen.

***Ilmoittautuminen:** seuran toiminnanjohtaja Sanna Saarmanille (sanna.saarma@esboif.fi/ 0505773251) - Sanna ilmoittaa kaikki samalla kertaa ja maksaa ilmoittautumismaksut.

***Kilpailuinfo:** <https://www.lahdenahkera.fi/seura/kilpailukalenteri/sm14-15/>

Kankaanpää

*2002-2003 -syntyneille urheilijoille - ei tulosrajoja!

*Esbo IF:llä on yhteismajoitus, mutta ei yhteiskuljetusta Kankaanpäähän - lisää infoa Sannalta!

***Ilmoittautuminen:** seuran toiminnanjohtaja Sanna Saarmanille - hän ilmoittaa kaikki samalla kertaa ja maksaa ilmoittautumismaksut.

***Kilpailuinfo:** Kankaanpää: <https://www.leisku.fi/sm/>

5. SM-moniottelut Lapua/Kauhava 17.-18.8.

*2005-syntyneille ja vanhemmille

*ei tulosrajoja!

*Esbo IF:llä yhteismajoitus, lisätietoa Sannalta!

***Ilmoittautuminen:** itse Kilpailukalenterin kautta - Esbo IF maksaa ilmoittautumismaksun!

***Kilpailuinfo Lapua N22, N19, M17, P15, T14 :** <http://www.virkiayu.fi/>

***Kilpailuinfo Kauhava M22, M19, N17, T15, P14:** <https://www.kilpailukalenteri.fi/?cs=16&nid=23393>

6. Motonet GP 18.8. Leppävaara

10 Esbo IF:n junioria saa tänäkin kesänä mahdollisuuden toimia korinkantajana Motonet GP-kilpailussa Leppävaarassa. Kilpailu järjestetään Leppävaarassa sunnuntaina 18.8. n. klo 17.30-21. Jos haluat mukaan korinkantajaksi, laita viestiä minulle. 10 nopeinta pääsee mukaan, ole siis nopea!

7. Näid Flick- och Pojkstafett Raasepori 24.8. (9-15v)

Piirinmestaruudet viestijuoksuissa ratkotaan Raaseporissa 24.8. Tarkoituksena saada mukaan suuri määrä joukkueita. Klikkaa itsesi in/out Nimenhuudossa jo hyvissä ajoin. Lisää infoa tuonnempana.

P15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m aj

T15: 4 x 100m, 4 x 800m, 4 x 80m aj

P13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m aj

T13: 4 x 100m, 4 x 600m, 4 x 60m aj

P11: 4 x 50m, 4 x 600m, 4 x 60m aj

T11: 4 x 50m, 4 x 600m, 4 x 60m aj

P9: 4 x 400m, 8 x 40m

T9: 4 x 400m

8. Aluemestaruusviestit Helsingissä 27.-28.8. (17-yleinen)

Aluemestaruudet viestijuoksussa ratkotaan Helsingissä Eläintarhan kentällä 27.-28.8. Tarkoituksena osallistua monella joukkueella mukaan. Vaikka sarjat alkavatkin 17-vuotiaista, voivat nuoremmat joukkueet yhtälailla osallistua mukaan. Lisäinfoa tuonnempana.

27.08. klo 17:30 alkaen:

M: 4 x 100m, 4 x 800m

N: 4 x 100m, 4 x 800m

M19: 4 x 100m, 3 x 800 m

N19: 4 x 100m, 3 x 800 m

M17: 4 x 100m, 3 x 800 m

N17: 4 x 100m, 3 x 800 m

28.08. klo 17:30 alkaen:

M: 4 x 400m, 4 x 1500m

N: 4 x 400m

M19: 4 x 400m, 4 x 100m aj

N19: 4 x 400m, 4 x 100m aj

M17: 4 x 300m, 4 x 100m aj

N17: 4 x 300m, 4 x 100m aj

9. Seuracup FINAALI 31.8. Seinäjoki tai Tuusula

Kun kaikki piirit ovat piirikisansa molemmat osakilpailut kilpailleet ja pisteet on laskettu, tiedämme, pääsemmekö Superfinaaliin vai C-finaaliin. C-finaalissa seura saa laittaa vain yhden urheilijan per laji, mutta Superfinaalissa 2 urheilijaa per laji. Lisäinfoa myöhemmin.

Finaalilajit 31.8. (joko Seinäjoki (Superfinaali) tai Tuusula (C-finaali))

T/P11: 60m aj, 1000m, pituus, keihäs

T/P13: 60m aj, 1000m, korkeus, moukari

T/P15: 100m, 2000m, seiväs, kuula, T tai P 1000m kävely

N/M17: 200m, pituus, kuula

Sukkulaviesti 16 x 60 m

10. Uudet seura-asut!

Iloisia uutisia! Uudet seura-asut ovat nyt painatuksessa ja niiden pitäisi olla myyntivalmiina **ensi maanantaista 1.7. alkaen Intersport Suomenojassa!** Tarkkailkaa kuitenkin vielä Esbo IF:n Facebook-sivua, jossa Sanna ilmoittaa vielä kun asut ovat varmasti ostettavissa.

Tulevat tapahtumat/ Alustava kilpailukalenteri:

Heinäkuu

[ke 3.7. Porvoon seiväscup 1, Porvoo](#)

[la-su 6.-7.7. SFI-mästerskap 15-vuxen, Raasepori](#)

[to 11.7. Häme Games Junior, Riihimäki](#)

[su 14.7. Porvoon huippukisat, Porvoo](#)

[ke 17.7. Akilleksen mestaruusottelut, Porvoo](#)

pe-su 19.-21.7. Janakkala Games, Janakkala
ma-ti 22.-23.7. Eteläisen alueen aluemestaruuskilpailut 17-19v, Porvoo
to 25.7. Team Sportia Junior Games, Raasepori
pe-su 26.-28.7. Lohja Junior Games, Lohja
ma-ti 29.-30.7. Aluemestaruuskilpailut 14-15v, Helsinki
ke 31.7. Espoonlahden heittokisat, kuula&kiekk

Elokuu

to 1.8. Espoonlahden heittokisat, moukari
to 1.8. Porvoon viikkokisa, Porvoo
ke 14.8. Porvoon viikkokisa, Porvoo
ma 5.8. Lärkkulla Games - kävelyt, Raasepori
ti 6.8. Näid Seuracup osa 2, Raasepori
la 10.8. Näid-moniottelut 2 9-13v, Kirkkonummi
pe-su 9.-11.8. SM 14-15, Lahti
pe-su 9.-11.8. SM 16-17, Kankaanpää
la-su 17.-18.8 SM-moniottelut, Kauhava/Lapua
su 18.8 Motonet GP, Leppävaara
ma 19.8. Porvoon seiväscup 2, Porvoo
ti 19.8. Esbo IF Seuranmestaruuskilpailut, kenttälajit, Kauklahti (epävarma)
ke 20.8. Esbo IF Seuranmestaruuskilpailut, juoksulajit Leppävaara (epävarma)
ti 20.8. Hyvän Tuulen kisat, Eläintarha, Helsinki
la 24.8. Näid F/P viestit 9-15v, Raasepori
ma 26.8. Lärkkulla Games, Raasepori
ti-ke 27.-28.8. Aluemestaruusviestit 17-yleinen, Helsinki
to 29.8. Lärkkulla Games, Raasepori
la 31.8. Seuracup-finaali

Syyskuu

pe-su 30.8.-1.9. SM 19-22, Porvoo
ke 4.9. Akilles Mästerskap, Porvoo
to 5.9. HIFK moukari ja kiekko 17-yleinen, Eläintarha
to 5.9. Regiontävling, Kirkkonummi
la-su 7.-8.9. Näid F/P -päivät 9-15v, Parainen
la-su 7.-8.9. SM-viestit, Ylivieska