

Kesäohjelma/ Sommarprogram – Kesä 2017/Sommar 2017
Esbo IF 07-08

Toukokuu/Maj

<p>to 25.5 Pm-viestit/NÅID flick- och pojkstafetter, Parainen/Pargas la/lö 27.5 Pääkaupunkiseudun keihäscup 4, Vantaa. Ilm./Anm. 25.5. su/sö 28.5 Helsingin OP junior GP, Eläintarha Helsinki. Ilm./Anm. 24.5. *P/FT11: 60m, 800m, korkeus, P/TF9: 60m, pituus, kuula</p>	<p>V21 ma/må 22.5 18-19.30 Leppävaara/Alberga stafettväxlingar/längd+kula - viestivaihdot/pituus+kuula ti 23.5 17.30-19 Kauklahti/Köklax höjd+löpning+Ärevarvet/korkeus+juoksu+Kunniakierros to Pm-viestit/Dm-stafett - ei trenejä/ ingen träning</p> <p>V22 ma/må 29.5 18-19.30 Leppävaara/Alberga pitkät aidat+kiekko/ långa häckar+diskus ti 30.5 17.30-19 Kauklahti/Köklax 3-loikka+keihäs/ tresteg+spjut to 1.6 17.30-19 Kauklahti/Köklax pikajuoksu+moukari/sprint+slägga</p>
--	---

Kesäkuu/Juni

<p>ke/ons 7.6 Vattenfall-seuracup osakilpailu 1, Espoo/Esbo *T/P11: 60m, 1000m, pituus, kiekko, 4 x 50m pe-su/fri-sö 9.-11.6 YAG, Lahti. Ilm./Anm. 1.6. ti 13.6 Veikkolan Veikkojen viikkokisa 3 Ilm./Anm. 11.6. *T/P9: 40m, pituus ke/ons 14.6 Porvoon viikkokisat 2 / Borgå veckotävling 2 Ilm./Anm. 12.6. *P10: 60m, korkeus, T10: 60m, pituus, P9: 60m, korkeus, T9: 60m, pituus ke/ons 14.6 Onsdagstävling / Keskiviikkokisat, Sibbo/Sipoo Ilm./Anm. 13.6. *P11: 600m, 3-loikka, keihäs, T11: 600m, 3-loikka, keihäs,</p>	<p>V23 ma/må 5.6 18-19.30 Leppävaara/Alberga aidat+kuula/ häck+kula ti 6.6 17.30-19 Kauklahti/Köklax pikajuoksu+pituus/sprint+längd to 8.6 17.30-19 Kauniainen/Grankulla (jos rata valmis) korkeus+juoksu/höjd+löpning V24 ma/må 12.6 18-19.30 Leppävaara/Alberga</p>
---	---

<p>P/TF9: 600m, 3-loikka, keihäs su/sö 18.6 Näid mångkamp del 1/ Näid pm-moniottelut osa 1, Kirkkonummi ke/ons 21.6 Östra kretsens mångkamper, Sipoo/Sibbo Ilm./Anm. 17.6. *T/P9: 3-ottelu ke/ons 28.6 LIVAL-Games, Sibbo/Sipoo Ilm./Anm. 22.6. *T/P9: 40m, kuula</p>	<p>seiväs tai kävely + viestit/stav eller gång + stafetter ti 13.6 17.30-19 Kauklahti/Köklax 3-loikka+keihäs/ tresteg+spjut to 15.6 17.30-19 Kauniainen/Grankulla pituus+pitkät aidat/längd+långa häckar</p> <p>V25 ma/må 19.6 18-19.30 Leppävaara/Alberga seiväs tai kävely + viestit/stav eller gång + stafetter ti 20.6 17.30-19 Kauklahti/Köklax korkeus+kuula/ höjd+kula</p> <p>Juhannus</p>
---	---

Heinäkuu/Juli

<p>su/sö 2.7 Kipinän kisat, Lohja/Lojo P11: 60m, korkeus, kuula, T/F11: 60m, pituus, keihäs, P/FT9: 60m, 1000m, pituus to 13.7 Team Sportia Junior Games, Raasepori/Raseborg. Ilm./Anm. 8.7. *T/P9: 40m, 1000m, pituus, kuula, keihäs la-su/lö-sö 14.-16.7 Janakkala Games, Janakkala/Turenki Ilm./Anm.11.7. La 16.7: P10: 150m, 60m aj, korkeus, kiekko, keihäs, T/F10: 150m, 60m aj, korkeus, kiekko, keihäs, P/TF9: 40m, 150m, korkeus, keihäs su 16.7 Porvoon huippukisat / Borgå Topgames Ilm./Anm. 11.7. *P10: 60m, 1000m, pituus, kuula, T10: 60m, 1000m, korkeus, kiekko P/FT9: 40m, pituus, keihäs 25.7 NÄID F/P-mångkamp, Pargas/Parainen, kl 17-21 !</p> <p>la-su/lö-sö 28-30.7 Lohja Junior Games, Lohja/Lojo Ilm./Anm. 25.7. la 29.7 P9: 40m, korkeus, kuula, T9: 40m, pituus, kuula</p>	<p>!Kesätauko/Sommarpaus -> 19.7!</p> <p>VKO 29 to 20.7 17.30-19 Kauniainen/Grankulla</p> <p>VKO 30 ma/må 24.7 18-19.30 Leppävaara/Alberga ti 25.7 17.30-19 Kauklahti/Köklax to 27.7 17.30-19 Kauniainen/Grankulla</p> <p>VKO 31 ma/må 31.7 18-19.30 Leppävaara/Alberga</p>
--	---

P10: 60m, 1000m, korkeus, kuula, keihäs, T10: 60m, 1000m, pituus, kiekko
su 30.7 P9: 400m, 40m aj, pituus, keihäs T9: 400m, 40m aj, korkeus, keihäs
P10: 150m, 60m aj, pituus, kiekko, T10: 150m, 60m aj, korkeus, kuula, keihäs

Elokuu/Augusti

ti 1.8 [Porvoon viikkokisat 3 / Borgå veckotävling 3](#) Ilm./Anm. **28.7.**

*P10: 60m aj, kuula, T10: 60m aj, kuula, P9: 40m, pituus, T9: 40m, korkeus

la 5.8 [Ford Games, Helsinki Vuosaari](#) Ilm./Anm. **2.8.**

*P11: 60m, 1000m, 60m aj, korkeus, T11: 60m, 1000m, 60m aj, korkeus

ke/ons Seuracup osa 2/ Föreningscup del 2, Sipoo/Sibbo

ke 17.8 [Eltsukisat, Helsinki Eläintarha](#) Ilm./Anm. **14.8.**

*T/F/P 11 seiväs, kuula

19.-20.8. [NÅID F/P-dagarna, Alberga/Leppävaara !](#)

Su/Sö 27.8 av. Kipinän mestaruuskilpailut, Lohja/Lojo

*P/FT11: 60m, korkeus, P/FT9: 60m, keihäs

må 28.8 [Porvoo viikkokisa 4 / Borgå veckotävling 4](#)

*P10: 1000m, keihäs, T10: 1000m, keihäs, P9: 300m, keihäs, T9: 300m, keihäs

ke 30.8 [Eltsukisat, Helsinki Eläintarha.](#) Ilm./Anm. **28.8.**

*TF/P11 3-loikka ja keihäs

ti 1.8 17.30-19 [Kauklahti/Köklax](#)

to 3.8 17.30-19 [Kauniainen/Grankulla](#)

pikajuoksu, telinelähdöt + kiekko/ sprint, starter + diskus

VKO 32

ma/må 7.8 18-19.30 [Leppävaara/Alberga](#)

Seiväs / Stav

ti 8.8 17.30-19 [Kauklahti/Köklax](#)

aidat + kuula/ häck + kula

to 10.8 17.30-19 [Kauniainen/Grankulla](#)

pituus + kestävyys/ längd + uthållighet

VKO 33

ma/må 14.8

Ei treeniä, harjoitusvuoro peruttu / Ingen träning, turen inhiberad

ti 15.8 17.30-19 [Kauklahti/Köklax](#)

Kuukausikisa/Månadstävling 400m + kuula/kula

to 17.8 17.30-19 [Kauniainen/Grankulla](#)

kisaanvalmistava (kisalajeja)/ tävlingsförberedande (tävlingsgrenar)

VKO 34

ma/må 21.8 18-19.30 [Leppävaara/Alberga](#)

Viestit / Stafetter

ti 22.8 17.30-19 [Kauklahti/Köklax](#)

Kävely Helena Åströmin kanssa / Gång med Helena Åström

to 24.8 17.30-19 [Kauniainen/Grankulla](#)

Loikkia + portaita / Olika hopp + trappor

	<p>VKO 35 ma/må 28.8 18-19.30 Leppävaara/Alberga seiväs/stav ti 29.8 17.30-19 Kauklahti/Köklax aidat + keihäs/ häck + spjut to 31.8 17.30-19 Kauniainen/Grankulla telinelähdöt + 3-loikka/ starter + 3-steg</p>
--	---

Syyskuu / September

<p>la/lö 2.9 Seuracup-finaali/Föreningscup-final, Leppävaara ma/må 4.9 KU-58 cup, Vantaa P/TF 11: 1000m, 3-loikka, moukari/ 1000m, 3-steg och slägga P/TF 9: 400m, korkeus/ 400m och höjd ti 5.9 Veikkolan Veikkojen viikkokisa, Veikkola P/TF 11: korkeus, moukari/ höjd och slägga P/TF 9: korkeus, moukari/ höjd och slägga ti 12.9 Veikkolan Veikkojen viikkokisa, Veikkola 1000m, korkeus/ 1000m och höjd su/sö 17.9 Espoo lasten rantatonni, Otaniemi la/lö 23.9 Espoonlahden heittokisa, Espoonlahti kuula ja kiekko/ kula och diskus su/sö 24.9 Erän avoimet mestaruuskilpailut, Tapanila P/TF 11: 60m, 800m, korkeus, kuula, 1000m kävely P/TF 9: 60m, 400m, pituus, kuula</p>	<p>VKO 36 ma/må 4.9 18-19.30 Leppävaara/Alberga moukari/kiekko + kestävyys/ slägga/diskus + uthållighet ti 5.9 17.30-19 Kauklahti/Köklax korkeus + viestit/ höjd + stafetter to 7.9 17.30-19 Kauniainen/Grankulla nopeus, lähdöt + aidat/ snabbhet, starter + häck</p> <p>VKO 37 ma/må 11.9 18-19.30 Leppävaara/Alberga 3-loikka + kestävyys/ 3-steg + uthållighet ti 12.9 17.30-19 Kauklahti/Köklax keihäs + liikkuvuus/ spjut + rörlighet to 14.9 17.30-19 Kauniainen/Grankulla aidat + kuula/ häck + kula</p> <p>VKO 38 ma/må 18.9 18-19.30 Leppävaara/Alberga Stadionin ulkopuolella ulkopuolella / Utanför stadion ti 19.9 17.30-19 Kauklahti/Köklax Kuukausikisa/Månadstävling: keihäs + korkeus / Spjut + höjd to 21.9 17.20-19 Kauniainen/Grankulla</p>
--	--

	<p>nopeus + viestit/ snabbhet + stafetter</p> <p>VKO 39 ma/må 25.9 18-19.30 Leppävaara/Alberga Stadionin ulkopuolella ulkopuolella / Utanför stadion ti 26.9 17.30-19 Kauklahti/Köklax pituus + kestävyys/ längd + uthållighet to 28.9 17.30-19 Kauniainen/Grankulla testipäivä!!/ testdag!! (lentävä 20m/flygande 20m, vauhditon pituus/längd utan fart, 5-loikka/5-steg, leuanveto/pull-ups, kuulanheitto/kulkast) KAIKKI PAIKALLE! ALLA MED! Viikko 40 pidetään ylimenokausi, eli ei treenejä! / Vecka 40 har vi övergångsperiod, och tränar alltså inte! 9.10 jatketaan treenejä sisällä, Kannusillassa ja Otahallissa. / 9.10 fortsätter vi träna inomhus, i Kannbro och Otnäs.</p>
--	--

Hej!

Hoppas ni alla har haft en bra sommar! Vi är tillbaka igen efter sommarlovet, träningarna är i full gång och Nimenhuuto är nu uppdaterat med träningar och tävlingar för augusti och september. I nimenhuuto hittas även ett dokument med tävlings- och träningskalendern, den finns i en mapp under "Bilder och material", så den kan ni printa ut ifall ni vill ha ett schema på papper.

NÅID flick- och pojkdagarna är en viktig tävling, och är ju i Alberga den 19-20.8. Där hoppas vi att alla barn tävlar, men förutom det behöver vi funktionärshjälp! Där är väldigt många grenar och dessutom också väldigt mycket barn som tävlar, så kom gärna alla och hjälp till med att mäta, ta tid, annat lätt. Ifall du kan ställa upp, meddela det åt Oki (oki.vuonoranta@esboif.fi). Tack redan på förhand! På lördagen är både Kira och Juuli på plats och hjälper barnen under tävlingen, på söndagen åker Juuli på sitt sommarlov, men Kira är på plats.

Juuli kommer att vara borta vecka 34, så då kan ni rikta alla frågor om allting till Kira.

Den sista träningen utomhus är torsdagen den 28.9, och då håller vi en testdag dit vi hoppas att ALLA kommer på plats. Efter det håller vi övergångsperiod vecka 40, då är det alltså inga träningar.

Från och med måndagen den 9.10 förflyttar vi oss inomhus. Träningsstiderna är ännu delvis öppna, men i detta skede tror vi det kommer att se ut såhär:

Måndag Kannbro

Tisdag Kirkkojärven koulu

Lördag Otnäs kl. 12.30-14

I oktober blir denna grupp också officiellt en träningsgrupp, så anmälan sker via en egen separat länk, inte via friidrottsskolans. Länken sätter vi in på nimenhuuto senast i september. Detta innebär att anmälan är för hela året (oktober 2017-september 2018), priset är 480€ och kan betalas i tre rater (oktober, januari, april).

Vi planerar även att hålla ett litet läger i Solvalla i oktober, men mera info om det kommer när vi får stället bokat.

//

Hei!

Toivottavasti kaikilla on ollut mukava kesä! Kesäloma treeneistä on pidetty, treenit ovat taas täydessä vauhdissa ja Nimenhuuto on nyt päivitetty elokuun ja syyskuun treeneillä ja kilpailuilla. Nimenhuudosta löytyy myös tiedosto, jossa on kaikki kilpailu- ja harjoitusajat, se löytyy välilehdestä "Bilder och material". Se on näppärä vaikka tulostaa ja laittaa jääkaapin oveen!

NÄID:n flick- och pojkdagarna on tärkeä kilpailu ja on nyt Leppävaarassa 19.-20.8. Toivomme, että kaikki ryhmäläiset kilpailevat siellä, mutta lisäksi tarvitsemme myös toimitsija-apua, jotta kilpailut saadaan järjestettyä! Kilpailuissa on paljon lajeja, paljon kilpailijoita, joten olisi tärkeää jos pääsisit auttamaan mittaamisessa, ajanottamisessa tai vaikkapa kioskissa. Jos pääset apuun, laita viestiä suoraan Okille (oki.vuonoranta@esboif.fi). Kiitos jo etukäteen! Ensimmäisenä kisapäivänä lauantaina olemme molemmat paikalla auttamassa urheilijoita, sunnuntaina Juuli lähtee viikon kesälomalle, mutta Kira on paikalla.

Juuli tulee olemaan poissa viikon 34, eli tänä aikana kaikki kysymykset ja yhteydenotot Kiralle.

Kesäkauden viimeinen treeni on torstaina 28.9 Kauniaisissa. Pidämme tuolloin testipäivän ja toivomme, että KAIKKI pääsevät paikalle. Tämän jälkeen siirrymme viikon ylimenokaudelle (vko 40), eli harjoituksia tällä viikolla ei ole lainkaan.

Maanantaina 9.10 siirrymme sisälle treenaamaan. Treeniajat ovat vielä avoinna, mutta tällä hetkellä uskomme, että ne tulevat olemaan jotakuinkin seuraavat:

Maanantai Kannunsilta

Tiistai Kirkkojärven koulu

Lauantai Otahalli kl 12.30-14

Lokakuussa ryhmästämmä tulee myös virallisesti valmennusryhmä, eli ilmoittautuminen ei tapahtu enää yleisurheilukouluun vaan meille tulee erillinen ilmoittautumislomake. Laitamme linkin Nimenhuutoon viimeistään syyskuussa. Tämä kattaa ilmoittautumisen koko vuodeksi (lokakuu 2017-syyskuu 2018), hinta on 480e ja

voidaan maksaa kolmessa osassa (lokakuu, tammikuu, huhtikuu).

Suunnitteilla on myös järjestää viikonloppuleiri Solvallassa lokakuussa, mutta lisää infoa luvassa kun ajankohta varmistuu!

Terkuin/ Hälsningar,

Kira & Juuli

