

ESBO IF:s SOMMARTRÄNINGAR 2009

Esbo IF håller friidrottsträningar för 1994-2003 födda under sommaren 2009 enligt följande program:

- *1998-2003 födda tisdag 5.5 - torsdag 18.6, tisdag 21.7 - torsdag 10.9
 -tisdagar kl 18-19 i Köklax
 -torsdagar kl 18-19 i Grankulla
- *1994-1997 födda tisdag 5.5 - torsdag 10.9
 -tisdagar kl 18.30-20 i Köklax
 -torsdagar kl 18.30-20 i Grankulla
 OBS! Grupptränarna meddelar om separata träningstider!

OBS! Torsdagen den 14.5 hålls träningen för alla i Köklax.

Träningsavgiften för sommaren (för dem som inte betalt helårsavgiften) är 60 € för 1998 och senare födda och 90 € för 1994-1997 födda. Avgiften betalas in på Esbo IF:s konto Aktia 405529-216369. Idrottarens namn uppges i samband med betalningen.

Sommarens händelsekalender

27.4	kl 18	klubbmästerskap terränglöpning	Grankulla
9.5		NÅID F/P-terräng	Ingå
12.5	kl 18	Ärevarvet	Grankulla
16.5	kl 10	Conny Karlssons Kulskola	Karis
21.5	kl 18	åldersklasstävlingar	Grankulla
28.5	kl 18	klubbmästerskap del I	Grankulla
7.6		NÅID F/P-stafett	Kyrkslätt
11.6	kl 18	åldersklasstävlingar	Grankulla
15.6	kl 18	Vattenfall-cup del I	Sibbo
27.6		NÅID F/P-mångkamp	Lojo
4-5.7		FM stafett	Brahestad
11-12.7		SFI-M mångkamp	Nykarleby
25-26.7		NÅID F/P-dagar	Borgå
7-8.8		SFI-M	Lovisa
12.8	kl 18	Vattenfall-cup del II	Alberga
13.8	kl 18	åldersklasstävlingar	Grankulla
14-16.8		FM F/P 14-15	Harjavalta
20.8	kl 18	åldersklasstävlingar	Grankulla
26.8	kl 18	klubbmästerskap del II	Alberga
29.8		Vattenfall-cup final	Kervo
3.9	kl 18	åldersklasstävlingar	Grankulla
4-6.9		FM mångkamp	Kotka & Kouvola

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

VÄLKOMMEN MED I ESBO IF:s VERKSAMHET!

KNATTETÄVLINGAR SOMMAREN 2009/ESBO IF

Klubbmästerskap

*tors 28.5 kl 18 Grani	F/P 7	150 m, längd, boll
	F/P 9	150 m, längd, boll
	F/P 11	150 m, höjd, kula
	F/P 13	200 m, längd, spjut
	F/P 15	300 m, 2000 m, höjd, kula
*ons 26.8 kl 18 Alberga	F/P 7	40 m, 600 m, höjd, kula
	F/P 9	40 m, 1000 m, höjd, kula
	F/P 11	60 m, 1000 m, längd, spjut
	F/P 13	60 m, 1000 m, höjd, kula
	F/P 15	100 m, 800 m, längd, slägga

-deltaganderätt i tre grenar/idrottare/tävling. **Anmälningar senast den 21.5 och 19.8 till respektive tävling till glenn.lignell@suomi24.fi.**

Åldersklass tävlingar

*tors 21.5 kl 18 Grani	F/P 7	40 m, höjd
	F/P 9	40 m häck, kula, 600 m gång
	F/P 11	60 m häck, spjut, 1000 m gång
	F/P 13	60 m häck, tresteg, 1000 m gång
	F/P 15	80/100 m häck, tresteg, 1000 m gång
*tors 11.6 kl 18 Grani	F/P 7	600 m, kula
	F/P 9	1000 m, höjd
	F/P 11	1000 m, längd
	F/P 13	stav, diskus
	F/P 15	stav, diskus
*tors 13.8 kl 18 Grani	F/P 7	40 m, längd
	F/P 9	40 m, längd
	F/P 11	60 m, höjd
	F/P 13	höjd, diskus
	F/P 15	tresteg, spjut
*tors 20.8 kl 18 Grani	F/P 9	600 m gång
	F/P 11	1000 m gång
	F/P 13	2000 m gång
	F/P 15	3000 m gång
*tors 3.9 kl 18 Grani	F/P 7	150 m, boll
	F/P 9	150 m, boll
	F/P 11	150 m, kula
	F/P 13	60 m häck, spjut
	F/P 15	200 m häck, diskus

-anmälningar senast tre dagar före respektive tävling till glenn.lignell@suomi24.fi