

## ESBO IF:n HARJOITUKSET KESÄLLÄ 2009

Esbo IF järjestää yleisurheiluharjoituksia 1994-2003 syntyneille kesällä 2009 seuraavasti:

- \*1998-2003 syntyneet tiistai 5.5 - torstai 18.6, tiistai 21.7 - torstai 10.9  
-tiistaisin klo 18-19 Kauklahdessa  
-torstaisin klo 18-19 Kauniaisissa
- \*1994-1997 syntyneet tiistai 5.5 - torstai 10.9  
-tiistaisin klo 18.30-20 Kauklahdessa  
-torstaisin klo 18.30-20 Kauniaisissa  
HUOM! Ryhmien valmentajat tiedottavat poikkeavista harjoitusajoista!

**HUOM! Torstaina 14.5** kaikkien ryhmien harjoitukset pidetään Kauklahdessa.

Kesän harjoitusmaksu (heille jotka eivät ole maksaneet koko vuoden maksua) on 60 € 1998 ja myöhemmin syntyneille ja 90 € 1994-1997 syntyneille. Maksu maksetaan Esbo IF:n tilille Aktia 405529-216369. Maksun yhteydessä tulee mainita urheilijan nimi.

### Kesän tapahtumakalenteri

27.4	klo 18	seuran mestaruuskisat maastojuoksussa	Kauniainen
9.5		NÄID T/P-maastot	Inkoo
12.5	klo 18	Kunniakierros	Kauniainen
16.5	klo 10	Conny Karlssonin Kuulakoulu	Karjaa
21.5	klo 18	ikäkausikisat	Kauniainen
28.5	klo 18	seuran mestaruuskisat osa I	Kauniainen
7.6		NÄID T/P-viestit	Kirkkonummi
11.6	klo 18	ikäkausikisat	Kauniainen
15.6	klo 18	Vattenfall-cup osa I	Sipoo
27.6		NÄID T/P-moniottelut	Lohja
4-5.7		SM viestit	Raahel
11-12.7		SFI moniottelut	Uusikaarlepyy
25-26.7		NÄID T/P-päivät	Porvoo
7-8.8		SFI:n mestaruuskisat	Loviisa
12.8	klo 18	Vattenfall-cup osa II	Leppävaara
13.8	klo 18	ikäkausikisat	Kauniainen
14-16.8		SM T/P 14-15	Harjavalta
20.8	klo 18	ikäkausikisat	Kauniainen
26.8	klo 18	seuran mestaruuskisat osa II	Leppävaara
29.8		Vattenfall-cup finaali	Kerava
3.9	klo 18	ikäkausikisat	Kauniainen
4-6.9		SM moniottelut	Kotka & Kouvola

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

**TERVETULOA MUKAAN ESBO IF:n TOIMINTAAN!**

## NAPPULAKISAT KESÄ 2009/ESBO IF

### Seuran mestaruuskisat

* tors 28.5 klo 18 Grani	T/P 7	150 m, pituus, pallo
	T/P 9	150 m, pituus, pallo
	T/P 11	150 m, korkeus, kuula
	T/P 13	200 m, pituus, keihäs
	T/P 15	300 m, 2000 m, korkeus, kuula
* kesk 26.8 klo 18 Leppäv.	T/P 7	40 m, 600 m, korkeus, kuula
	T/P 9	40 m, 1000 m, korkeus, kuula
	T/P 11	60 m, 1000 m, pituus, keihäs
	T/P 13	60 m, 1000 m, korkeus, kuula
	T/P 15	100 m, 800 m, pituus, moukari

-osallistumisoikeus: kolme lajia/urheilija/kilpailu. **Ilmoittautumiset viimeistään 21.5 ja 19.8 kuhunkin kisaan osoitteeseen [glenn.lignell@suomi24.fi](mailto:glenn.lignell@suomi24.fi).**

### Ikäkausikisat

*tors 21.5 klo 18 Grani	T/P 7	40 m, korkeus
	T/P 9	40 m aidat, kuula, 600 m kävely
	T/P 11	60 m aidat, keihäs, 1000 m kävely
	T/P 13	60 m aidat, kolmiloikka, 1000 m kävely
	T/P 15	80/100 m aidat, kolmiloikka, 1000 m kävely
*tors 11.6 klo 18 Grani	T/P 7	600 m, kuula
	T/P 9	1000 m, korkeus
	T/P 11	1000 m, pituus
	T/P 13	seiväs, kiekko
	T/P 15	seiväs, kiekko
*tors 13.8 klo 18 Grani	T/P 7	40 m, pituus
	T/P 9	40 m, pituus
	T/P 11	60 m, korkeus
	T/P 13	korkeus, kiekko
	T/P 15	kolmiloikka, keihäs
*tors 20.8 klo 18 Grani	T/P 9	600 m kävely
	T/P 11	1000 m kävely
	T/P 13	2000 m kävely
	T/P 15	3000 m kävely
*tors 3.9 klo 18 Grani	T/P 7	150 m, pallo
	T/P 9	150 m, pallo
	T/P 11	150 m, kuula
	T/P 13	60 m aidat, keihäs
	T/P 15	200 m aidat, kiekko

-ilmoittautumiset viimeistään kolme päivää ennen kisaä osoitteeseen [glenn.lignell@suomi24.fi](mailto:glenn.lignell@suomi24.fi)