



# **VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024**

## Ordförandens hälsning

---

Det gångna året 2024, föreningens 107:e verksamhetsår har varit fyllt med verksamhet. Vi har på allvar fått igång året runt verksamhet i Alberga i och med verksamhet på Stadion under sommaren och i Kameleonten under vintersäsongen. Där till har vi haft en mångsidig verksamhet runt om i Esbo och på sommaren även i Grankulla.

Våra idrottare har presterat väl på alla nivåer, såväl yngre som äldre Esbo IF:are. Mångsidigheten syns i allt från motionsnivå till elitidrottare med landslagsrepresentationer (EM, VM och OS).

Traditionsenligt var vi igen med och arrangerade Esbo Strandmaraton (för 17:e gången, Finlands andra största motionslopp).

Jag vill tacka alla Esbo IF:are för era insatser under år 2024 och blickar framåt mot kommande framgångar och arrangerandet av Kaleva Spelen 2025.

*Anders Wikholm, ordförande*

## Styrelsen 2024

---

|                |                                         |
|----------------|-----------------------------------------|
| Ordförande     | Anders Wikholm                          |
| Viceordförande | Oki Vuonoranta                          |
| Sekreterare    | Ulla-Riitta Nordberg, utanför styrelsen |
| Kassör         | Anita Lindström, utanför styrelsen      |
| Medlem         | Håkan Blomberg                          |

### Ledamöter

|            |                   |           |                  |
|------------|-------------------|-----------|------------------|
| Bowling    | Birger Fagerström | suppleant | Bertel Grönfors  |
| Friidrott  | Markus Kalliomäki | suppleant | Elina Kari       |
|            | Kerttuli Boucht   |           | Björn Stenvik    |
| Gymnastik  | ingen             | suppleant | ingen            |
| Handboll   | Mika Konsin       | suppleant | Birger Grotell   |
| Motion     | ingen             | suppleant | ingen            |
| Volleyboll | Terhi Koskinen    | suppleant | Kirsi Huikarinen |

Styrelsens möten under verksamhetsåret: 7.2 - 10.4 - 12.6 - 14.8 - 23.10 – 7.11.

Vårmötet hölls 27.3 och höstmötet 28.11.

### Arbetsgruppens sammansättning

|            |                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Ordförande | Anders Wikholm                                                              |
| Medlemmar  | Anita Lindström, Håkan Blomberg, Markus Kalliomäki och Ulla-Riitta Nordberg |

### Sekreta utskottets sammansättning

|            |                                                                                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ordförande | Göran Ekegren                                                                              |
| medlemmar  | Georg Lindroth, Kaj-Erik Lindberg, Anders Wikholm, Håkan Blomberg och Ulla-Riitta Nordberg |

### Revisorer

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Ordinarie | Erik Holmberg, GR |
| Suppleant | Harry Eklundh, GR |

## Hedersordförande

Göran Ekegren

## Hedersmedlemmar

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Georg Lindroth       | nr 5  |
| Kaj-Erik Lindberg    | nr 8  |
| Tiina Lillak         | nr 9  |
| Göran Ekegren        | nr 11 |
| Ulla-Riitta Nordberg | nr 12 |
| Hjalte Karlsson      | nr 13 |
| Aimo Mehtonen        | nr 14 |
| Anita Lindström      | nr 15 |
| Christina Malm       | nr 16 |

## Uppvaktningar

|                   |       |          |               |
|-------------------|-------|----------|---------------|
| Patrik Gustafsson | 60 år | 29.12.23 | brons nr 142  |
| Helena Åström     | 60 år | 28.1     | guld nr 45    |
| Kirsi Huikarinen  | 60 år | 20.3     | silver nr 124 |
| Göran Ekegren     | 75 år | 16.5     | kamratlunch   |
| Kerttuli Boucht   | 60 år | 4.12     | brons nr 143  |
| Håkan Nyman       | 70 år | 8.12     | guld nr 46    |
| Georg Lindroth    | 90 år | 20.12    | kamratlunch   |

## Sektionernas styrelser 2024

---

### Bowling

|                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| Birger Fagerström | ordförande, sekreterare och kassör |
| Bertel Grönfors   | viceordförande och tävlingsledare  |
| Raul Jusslin      | medlem                             |

### Friidrott

|                   |                          |                       |                   |
|-------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------|
| Markus Kalliomäki | ordförande               | <u>utom styrelsen</u> |                   |
| Oki Vuonoranta    | viceordförande           | Johanna Tolvanen      | verksamhetsledare |
| Johanna Tolvanen  | sekreterare (utom styr.) | Anita Lindström       | kassör            |
| Kerttuli Boucht   |                          | Terhi Åkerlund        | knatteansvarig    |
| Elina Kari        |                          |                       |                   |
| Björn Stenvik     | tränarrepresentant       |                       |                   |
| Satu Taivainen    |                          |                       |                   |
| Ella Räsänen      | idrottarrepresentant     |                       |                   |

**Gymnastik**, ingen styrelse vald

### Handboll

|                |            |
|----------------|------------|
| Mika Konsin    | ordförande |
| Birger Grotell |            |
| Max Grotell    |            |

**Motion**, ingen styrelse vald

## **Volleyboll**

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| Milla Rolig       | ordförande  |
| Kirsi Liitsola    | sekreterare |
| Salla Tiilikainen | kassör      |
| Terhi Koskinen    |             |
| Kirsi Huikarinen  |             |

## **Bowlingsektionens verksamhetsberättelse**

---

Inga stora förändringar i verksamheten jämfört med senaste år. Bowlingens träningsverksamhet fortsatte i Hagalundshallen varannan torsdag 17.00-18.00 från september till april. Aktiva spelare har vi 3 personer, vilket är minimiantal för en vettig fortsättning.

Tävlingsverksamheten bestod av deltagande i Veteranernas seriespel i Tali hallen. Tävlingarna ordnas av Helsingfors Bowlingsförening. Vi är med i första divisionens serie för tvåmannalag och placerades senaste säsong på den bättre halvan bland 12 deltagande bowlings föreningar.

Nya medlemmar i vår sektionens verksamhet har vi tyvärr ej lyckats skaffa, men rekryteringsförsöken fortsätter.

*Birger Fagerström*, bowlingsektionens ordförande

## **Friidrottssektionens verksamhetsberättelse**

---

Friidrottens styrelse leddes hela året av vice ordförande Oki Vuonoranta. Detta utgjorde dock inget större gap i friidrottens basverksamhet. Föreningen ordnade sju mindre egna resultattävlingar inklusive klubbmästerskap för barn i åldern 4-15 år. Halltävlingen i Kameleonten drog över 100 deltagare från såväl Esbo IF som andra föreningar från närområdet. Löpkvällen ute på Alberga sportplan drog med sig även elitidrottare från runtom i Finland. Dessutom ordnades NÅID Terräng mästerskap för 9-13 åringar i Grankulla sportplan, samtidigt fungerade tävlingen som terrängmästerskap för Esbo IF:s idrottare i åldern 9-15 år. Glädjande var att deltagarna tränings-/tävlingsgruppen med 2013-2015 födda tävlade till 100%, vilket utgjorde grunden för den fina placeringen i SULs "Nuorisotoimintakilpailu".

Året innebar också några större arrangemang på den nationella tävlingssidan. I maj ordnades Espoo Liikkuu Games i Alberga och i augusti Regionmästerskaps-stafetterna som fungerade som övningstävling för FM stafett som gick av stapeln 7-8.9 även så i Alberga. Föreningen var också igen med i Esbo Strandmaraton arrangemang, vilka drog med sig närmare 6000 anmälda. Deltagarantalet är nytt rekord.

Friidrottarna tränade huvudsakligen i Kameleonten, men Kannbrobackens friidrottsutrymme utgjorde även det en viktig roll i inneträningarna. Träningarna ute kunde friidrottarna utnyttja den fina Alberga planen, men även Köklax och Grankulla planerna spelade en central roll för alla grupperna.

I de olika poängtävlingarna såg det inte i år heller dåligt ut: i Kaleva Pokalen hölls vi på en femtonde plats, i Föreningsklassificeringen blev det en tolfte plats bland alla föreningar i landet, och m.a.o. hölls vi bland Superliga föreningarna med glans. Det som var en speciellt stor glädje var att vi i Nuorisotoimintakilpailu steg från en 34:e plats upp till 18:e. I SFI Frihetspriset tog vi en andra plats, och i Ungdomspokalen blev det en sjätte plats.

Nämnas bör även att bland våra avtalsidrottare: Camilla Richardsson (EM maraton DNF och OS Maraton 2:38:02 SB (65)). Landslagsrepresentanter hade vi två: Saga Andersson i stav (443) och Jessica Rautelin i 3-kamp (2139; 552-12,05-26,33 / längd-kula-200m)

Veteranidrott (Masters) även känd som vuxenidrott aktiviteter har utvecklats och fortsätter att stärkas hela tiden. Vi hade åter ett år fyllt med tävlande i såväl nationella som internationella tävlingar som innehöll såväl VM-, EM- och FM-tävlingar. Två större framgångar att nämna var Ingela Nygård-Jungar i D55 vann i EM i

Polen/Torun silver med resultatet 4.58i, vilket är Finskt rekord. Oki Vuonoranta i H40 stod också för ett Finskt rekord under säsongen på 110m häck (17.60).

Ett stort tack för säsongen 2024 och jag önskar lycka och framgång under år 2025.

*Oki Vuonoranta, friidrottssektionens vice ordförande*

### **Utbildning**

I Steg 1 tränarutbildningen deltog 10 aktiva tränare. Dessa ordnades av SFI i Kameleonten samt SUL i Liikuntamylly och Djurgården under våren 2024.

SFI ordnade även Steg 2, föreningstränarutbildning i Kameleonten under hösten 2024. I den här deltog Thomas Carlsson och blev examinerar i december. Ron Lindberg började SFIs Steg 3 elittränarutbildning, vilken fortsätter ännu under våren 2025.

### **Kommunikation och social media**

Hemsidan är den primära informationskanalen utåt. Föreningens anställda informerar internt via E-info och om junior verksamheten via Suomisport.

Esbo IF använde social media, främst på Facebook och Instagram, där det uppdateras om tävlingar, träningar och annan verksamhet.

### **Träningsverksamhet**

I föreningen hade vi 23 avtals idrottare, som tränas av personliga tränare. Avtals idrottare använder sig av föreningens egna träningsturer i Kannbro och Kameleonten och andra träningsställen i huvudstadsregionen, bl.a. Esport Arenan, Sportkvarnen och den nya URHEA-hallen i Helsingfors.

### **Juniorträningsverksamhet**

#### Friidrottsskola

Friidrottsskolan tränade under inomhussäsongen (8.1. - 29.4 och 30.9. - 21.12.) två gånger i veckan inomhus, i Kannbro och i Kameleonen. Under sommarsäsongen ordnades träningar åt friidrottsskolan tre gånger i veckan, på Alberga stadion, Köklax sportplan och Grankulla centralplan.

Under 2024 hade friidrottsskolan sammanlagt 303 deltagare och 21 ledare (år 2023 307 deltagare och 26 ledare, år 2022 430 deltagare och 20 ledare)

Friidrottsskolans träningsgrupper:

2019-2020 födda: 99

2017-2018 födda: 94

2015-2016 födda: 67

2011-2014 födda: 43

#### Junioridrottsgrupper

Junioridrottsgrupperna har verksamhet året runt. Grupperna tränar på föreningens träningsturer i Kannbro och i Kameleonten. 87 deltagare, 9 tränare (95 deltagare, 9 tränare 2023)

2013-2014/2015 födda (18 deltagare)

Tränare: Ella Westerlund & Emelie Avellan

Träningar ordnas två gånger i veckan

2010-2012 födda (15 deltagare)

Tränare: Meeri Salomaa

Träningar ordnas tre gånger i veckan

2009-2011 födda (18 deltagare)

Tränare: Johanna Tolvanen & Alexandra Nylund

Träningar ordnas tre gånger i veckan

2006-2009 födda (20 deltagare)

Tränare: Thomas Carlsson & Oki Vuonoranta

Träningar ordnas fyra gånger i veckan

2006 födda pojkar (6 deltagare)

Tränare: Ron Lindberg

Träningar ordnas från fem till sex gånger i veckan

2003-2008 födda flickor (10 deltagare)

Tränare: Sofia Laitila

Träningar ordnas från fem till sex gånger i veckan

#### Löpskola för juniorer

Tränare: Jenny Vuonoranta och Rasmus Vuonoranta

En kurs med fem träningstillfällen, som består av olika slag av grundlöpteknikträning. I löpskolan deltog 14 barn i åldern 9-13 år.

### **Vuxenidrottsgrupper**

Hobbygrupp för vuxenidrottare

#### Träningsgrupp för vuxenidrottare

20 deltagare

Tränare: Björn Stenvik

Träningar ordnas från två till tre gånger i veckan

#### Tävlingsgrupp för vuxenidrottare

3 deltagare

Tränare: Auli Marttinen

Gemensamma träningar ordnas från två till fyra gånger i veckan

#### Esbo IF Running

29 deltagare

Tränare: Jenny Vuonoranta och Riitta Paasio

En till två träningar i veckan.

#### Löpskola för vuxna

Tränare: Jenny Vuonoranta

En kurs med fem träningstillfällen, som består av föreläsning och träning. I löpskolan deltog 7 vuxna.

### **Avtalsidrottare och tränare**

Camilla Richardsson / Jukka Keskisalo

Oskari Mörö / Petra Stenman

Saga Andersson / Björn Andersson

Silja Andersson / Björn Andersson

Kira Kytölä / Ragne Kytölä

Jessica Rautelin / Ragne Kytölä

Meeri Salomaa / Atte Pettinen

Eliisa Räsänen / Kari Räsänen

Ella Räsänen / Petra Stenman

Wilma Jungar / Matti Vesterinen

Iida Uosukainen / Tommy Söderholm

Jonathan Ekberg / Helena Åström och Oscar Härkönen

Ida Ounaslehto / Matti Vesterinen

Rado Lindberg / Ron Lindberg

Julia Nystrand / Conny Carlsson

Ella Westerlund / Daniela Eklund och Sofia Laitila  
 Ella Paukku / Daniela Eklund och Sofia Laitila  
 Viola Westling / Ari Paunonen  
 Sara Killinen /  
 Taru Killinen /  
 Oscar Holmström – skrev ej under kontraktet  
 Riitta Paasio – skrev ej under kontraktet  
 Kerkko Visuri /  
 Toni Appelqvist /

## Lägerverksamhet

### Monilajileiri / Flergrensläger

Lägren ordnades veckorna 23 och 24 i Alberga, Säteri för 7-12 åringar, i samarbete med Esbo Stad och andra Esbo-föreningar. På lägren deltog med 6 ledare och 220 barn.

### Annan lägerverksamhet

Esbo IF hade 23 idrottare med i SFI Sjutusan verksamhet.

## Träningsturer

Hallturer

|         | Kannbro,<br>friidrottsutrymmet | Kannbro,<br>gym | Kannbro,<br>Kastrum | Kameleonten                            |
|---------|--------------------------------|-----------------|---------------------|----------------------------------------|
| Måndag  | 17.00-19.30                    |                 | 17.00-19.30         | 18.00-19.30 (delad tur)                |
| Tisdag  | 19.30-22.00                    | 20.30-22.00     |                     | 18.00-19.30 (delad tur)                |
| Onsdag  | 20.00-22.00                    |                 | 20.30-22.00         | 18.00-19.30 (delad tur)                |
| Torsdag | 19.30-22.00                    | 20.00-22.00     | 18.30-22.00         |                                        |
| Lördag  |                                |                 |                     | 10.00-11.30 (delad tur)<br>11.30-13.00 |
| Söndag  | 15.00-17.00                    | 13.00-15.00     |                     |                                        |

Planturer

|         | Alberga Stadion | Köklax sportplan | Grankulla idrottsplan |
|---------|-----------------|------------------|-----------------------|
| Måndag  | 17.00- 20.30    |                  |                       |
| Tisdag  | 19.00- 21.00    | 17.00- 20.30     |                       |
| Onsdag  | 18.30- 21.30    |                  |                       |
| Torsdag | 18.30- 20.30    | 17.00- 20.30     | 17:30-20:00           |

## Tävlingsverksamhet

### Egna arrangemang

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| 9.3     | Klubbmästerskap inomhus, Kamleonten hallen        |
| 4.5     | NÅIDM Terräng 9-13 år, Grankulla                  |
| 4.5     | Klubbmästerskap i Terräng 9-15 år, Grankulla      |
| 11.5    | Espoo Liikku Games, Alberga                       |
| 16.5    | Kurrerundan, Grankulla                            |
| 6.8     | Klubbtävling I, Köklax                            |
| 7.8     | Löpkväll, Alberga                                 |
| 8.8     | Klubbtävling II, Grankulla                        |
| 15.8    | Klubbtävling III, Grankulla                       |
| 27-28.8 | RM Stafett, Alberga                               |
| 7-8.9   | FM Stafett, Alberga                               |
| 10.9    | Klubbmästerskap 4-15 år, Köklax                   |
| 3.9     | Skolmästerskap lågstadier och högstadier, Alberga |
| 21.9    | Strandmaraton, Otnäs                              |

### Tävlingsframgång

Tolfte plats i föreningsklassificeringen superföreningar med 541 poäng (år 2023 12. 487 poäng)

Ungdromsverksamhetstävlingen placerade sig Esbo IF på en 18. plats (år 2023 34.)

Femtonde plats i Kaleva pokalen med 99 poäng (år 2023 14. 97 poäng)

Andra plats i SFIs Frihetspriset med 206 poäng (år 2023 3. 209 poäng)

Sjätte plats i Ungdomspokalen med 126 poäng (år 2023 3. 167 poäng)

### Licenser sammanlagt 435 st (licenser i Suomisport) (2023 419 st)

|             |        |
|-------------|--------|
| Masters 60+ | 3 st   |
| Vuxna       | 114 st |
| Unga        | 145 st |
| Barn        | 173 st |

### **Föreningens idrottare i FM**

|               |                           |                                     |
|---------------|---------------------------|-------------------------------------|
| Hall FM       | 2 guld, 1 silver          | (år 2023 2 brons)                   |
| Hall FM 17-22 | 3 guld, 1 silver          | (år 2023 1 silver)                  |
| Kalevaspelen  | 2 silver, 2 brons         | (år 2023 2 guld, 1 silver, 1 brons) |
| FM 19-22      | 1 guld, 1 silver, 1 brons | (år 2023 1 guld, 2 silver, 2 brons) |
| FM 16-17      | 1 guld, 1 silver, 1 brons | (år 2023 -)                         |
| FM 14-15      | 2 brons                   | (år 2023 1 guld, 2 silver, 3 brons) |
| FM-stafett    | 1 guld, 1 brons           | (år 2023 1 silver, 1 brons)         |
| FM-Maraton    | 1 brons                   | (år 2023 1 silver)                  |

### **FM i Hall i Tammerfors 17.-18.2.2024**

|           |                       |          |
|-----------|-----------------------|----------|
| D stav    | 1. Silja Andersson    | 431      |
| D stav    | 2. Saga Andersson     | 421      |
| D 5-kamp  | 1. Jessica Rautelin   | 4008     |
| D tresteg | 4. Kira Kytölä        | 12,93    |
| D längd   | 7. Kira Kytölä        | 6,00     |
| H 5000m g | 4. Jonathan Ekberg    | 21.29,05 |
| D kula    | 9. Julia Nystrand     | 13,09    |
| H 60m     | 8h4 Rasmus Vuonoranta | 7,26     |
| H 200m    | 4h2 Rasmus Vuonoranta | 22,94    |

**Hall FM H/D 17-22 i Korsholm 24.-25.2.2024**

|              |                      |          |
|--------------|----------------------|----------|
| D22 Stav     | 1. Silja Andersson   | 420      |
| H22 5000m g  | 1. Jonathan Ekberg   | 20.42,69 |
| D22 tresteg  | Siiri Metsälä        | DNS      |
| D22 60m häck | 5h3 Wilma Jungar     | 9,09     |
| D22 längd    | 12. Wilma Jungar     | 5,30     |
| D19 kula     | 4. Julia Nystrand    | 13,16    |
| H19 5000m g  | 2. Pekka Peltola     | 26.07,76 |
| D19 60m      | 4h1 Alexandra Nylund | 8,18     |
| D17 stav     | 1. Frida Blomfelt    | 345      |
| D17 60m      | 4h4 Mathilda Granvik | 8,50     |
| D17 60m häck | 5h1 Mathilda Granvik | 9,89     |
| D17 tresteg  | 14. Matilda Pennanen | 10,78    |
| H17 1500m    | 15. Joel Tulikoura   | 4.36,40  |

**Kaleva Spelen i Vasa 27.-30.6.2024**

|             |                     |         |
|-------------|---------------------|---------|
| H 20km g    | 6. Jonathan Ekberg  | 1.32,32 |
| D Stav      | 2. Saga Andersson   | 445     |
| D Stav      | 3. Silja Andersson  | 405     |
| D Stav      | Frida Blomfelt      | NH      |
| D 7-kamp    | 2. Jessica Rautelin | 5330    |
| D 7-kamp    | 9. Ida Ounaslehto   | 4752    |
| D 3-Steg    | 3. Kira Kytölä      | 13,08   |
| D Längd     | 9. Kira Kytölä      | 5,66    |
| D slägga    | 4. Sara Killinen    | 65,20   |
| D slägga    | 14. Taru Killinen   | 57,69   |
| H slägga    | 5. Roope Auvinen    | 70,35   |
| D kula      | 13. Julia Nystrand  | 12,93   |
| D 100m häck | 12. Wilma Jungar    | 14,69   |

**FM för H/D 19-22 år i Riihimäki 2.-4.8.2024**

|               |                        |          |
|---------------|------------------------|----------|
| H22 5km g     | 2. Jonathan Ekberg     | 21.34,83 |
| H19 100m      | 5. Rasmus Vuonoranta   | 11,18    |
| H19 200m      | 6. Rasmus Vuonoranta   | 22,75    |
| H19 100m      | 6v1 Paul Matthele      | 11,50    |
| H19 400m      | 13. Paul Matthele      | 52,94    |
| H19 100m      | 6h1 Jonathan Österholm | 11,53    |
| H19 800m      | 17. William Forsten    | 2.09,97  |
| H19 1500m     | 16. William Forsten    | 4.47,00  |
| H19 5km g     | - Pekka Peltola        | DQ       |
| D22 längd     | 7. Wilma Jungar        | 5,41     |
| D22 100m häck | 5h1 Wilma Jungar       | 14,46    |
| D22 stav      | 1. Silja Andersson     | 4,00     |
| D22 tresteg   | 12. Siiri Metsälä      | 10,34    |
| D19 kula      | 3. Julia Nystrand      | 13,11    |
| D19 slägga    | 4. Taru Killinen       | 58,44    |
| D19 100m      | 5v2 Nathalie Jakobsson | 12,79    |
| D19 100m      | 5v3 Alexandra Nylund   | 12,83    |
| D19 200m      | 5h2 Alexandra Nylund   | 27,12    |
| D19 100m      | 8h5 Emelie Avellan     | 13,99    |
| D19 400m      | 16. Ella Westerlund    | 62,34    |

**FM för H/D 16/17 i Nyslott 9.-11.8.2024**

|               |                          |         |
|---------------|--------------------------|---------|
| H16 spjut     | 1. Elmer Keinänen        | 60,38   |
| H16 tresteg   | 4. Elmer Keinänen        | 13,18   |
| H16 längd     | 4. Elmer Keinänen        | 5,95    |
| H16 110m häck | 3. Kaspian Lindholm      | 15,40   |
| H16 100m      | 4h2 Kaspian Lindholm     | 11,93   |
| H16 200m      | 5h3 Kaspian Lindholm     | 25,25   |
| H16 3000m     | 7. Joel Tulikoura        | 9.50,27 |
| H16 1500m     | 11. Joel Tulikoura       | 4.30,45 |
| D16 stav      | 2. Frida Blomfelt        | 345     |
| D16 100m      | 7v1 Mathilda Granvik     | 13,50   |
| D16 200m      | 6h5 Mathilda Granvik     | 28,13   |
| D16 100m häck | 5h1 Mathilda Granvik     | 15,90   |
| D17 400m      | 10. Sara Heininen        | 1.03,48 |
| D17 200m      | 4h4 Sara Heininen        | 27,56   |
| D17 längd     | kval13. Matilda Pennanen | 4,89    |
| D17 tresteg   | 10. Matilda Pennanen     | 10,77   |

**FM för 14/15 i Helsingfors 2.-4.8.2024**

|            |                       |         |
|------------|-----------------------|---------|
| P15 100m   | 7. Eino Viljanen      | 12,21   |
| P15 300m   | 4. Eino Viljanen      | 37,82   |
| P15 100m   | 8. Adrian Jakobsson   | 12,39   |
| P15 kula   | 8. Adrian Jakobsson   | 12,07   |
| P15 100m   | 5h1 Sebastian Anttila | 12,36   |
| P15 300m   | 3. Romary Pavlikov    | 37,35   |
| P15 2000m  | 8. Robin Köykkäri     | 6.31,54 |
| P14 diskus | 3. Kevin Jansson      | 42,83   |
| P14 kula   | 9. Kevin Jansson      | 10,30   |

**Finnkampen för H/D i Helsingfors 31.8.-1.9.2024**

|           |                     |      |
|-----------|---------------------|------|
| D femkamp | 5. Jessica Rautelin | 2139 |
| D stav    | 2. Saga Andersson   | 443  |

**NM U20 i Kastrup 10.-11.8.2024**

|           |                  |          |
|-----------|------------------|----------|
| H20 5km g | 4. Pekka Peltola | 27.05,01 |
|-----------|------------------|----------|

**EM i Rom 7.-12.6.2024**

|               |                     |     |
|---------------|---------------------|-----|
| D halvmaraton | Camilla Richardsson | DNF |
| D stav        | Saga Andersson      | 410 |
| D stav        | Silja Andersson     | NH  |

**Olympiska spelen i Paris 26.7.-11.8.2024**

|           |                         |         |
|-----------|-------------------------|---------|
| D maraton | 65. Camilla Richardsson | 2.38,02 |
|-----------|-------------------------|---------|

**FM stafett i Esbo 7.-8.9.2024**

|             |                                                                      |                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| P15 4x100m  | 1. Sebastian Anttila, Eino Viljanen, Adrian Jakobsson, Otto Viljanen | 45,01 (44,85 försök) |
| H 3x3000m g | 3. Jonathan Ekberg, Mikko Ruokolainen, Pekka Peltola                 | 41:27,43             |
| D 4x100m    | Wilma Jungar, Ella Räsänen, Kira Kytölä, Jessica Rautelin            | DQ (47,95 försök)    |
| D 4x400m    | 6. Eliisa Räsänen, Jessica Rautelin, Meeri Salomaa, Ella Räsänen     | 3.51,83              |

|                  |                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D19 4x100m häck  | 6. Mathilda Granvik, Matilda Pennanen, Ella Westerlund, Sara Heininen<br>63,74                     |
| H17 4 x300m      | 8h1 Elmer Keinänen, Okko Viljanen, Joel Tulikoura, Sebastian Anttila<br>2.44,80                    |
| D19 4x100m lag 1 | 7. Alexandra Nylund, Nathalie Jakobsson, Ella Westerlund, Elvira Suominen<br>50,57                 |
| D19 4x100m lag 2 | 5h1 Emelie Avellan, Lina Kiviaho, Sara Mäkelä, Vivi Metsälä<br>54,24                               |
| D19 4x400m       | 9. Sara Heininen, Elvira Suominen, Ella Westerlund, Vivi Metsälä<br>4.18,88                        |
| H19 4x100m       | Jonathan Österholm, Rasmus Vuonoranta, Paul Matthelié, Rado Lindberg<br>DNF i final (försök 43,45) |
| H19 4x400m       | 7. Paul Matthelié, William Fosrtén, Rasmus Vuonoranta, Rado Lindberg<br>3.29,99                    |
| H17 4x300m       | 8h1 Elmer Keinänen, Okko Viljanen, Joel Tulikoura, Sebastian Anttila<br>2.44,80                    |
| D17 4x100m       | 6h3 Mathilda Granvik, Frida Blomfelt, Sara Heininen, Isa Lindberg<br>51,55                         |
| T15 4x100m lag 1 | 5h4 Ada Foxell, Ella Maukkonen, Ellen Marttinen, Jonna Kämäräinen<br>54,93                         |
| T15 4x100m lag 2 | 8h3 Alicia Bezar, Olivia Ranta Pihla, Rue Lindberg, Frida Honkimäki<br>57,70                       |

#### FM maraton i Jyväskylä 14.9.2024

H maraton 3. Oscar Holmström 02:24,19

#### Nya klubbrekord

##### Flickor 9

|                                                                |    |                |          |
|----------------------------------------------------------------|----|----------------|----------|
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | 400m           | 75.48    |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | 600m           | 2:05.09  |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | 600m kort bana | 2:04.14  |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | 800m           | 2:51,10i |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | Höjd           | 1.28     |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | Längd (zon)    | 4.24     |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | Tresteg (zon)  | 8.74     |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | Spjut (400g)   | 17.78    |
| Anni Sihvonen                                                  | F9 | 4-kamp         | 976p     |
| (40m, höjd, spjut, 800m), 2014-> 6.62 (0.3) 1.22 17.78 2:54.81 |    |                |          |

##### Pojkar 9

|                |    |               |       |
|----------------|----|---------------|-------|
| Alex Klaus     | P9 | Tresteg (zon) | 7.24  |
| Alex Klaus     | P9 | Bollkast      | 42.11 |
| Hannes Rämänen | P9 | 200m          | 36.55 |

##### Pojkar 10

Janne Kämäräinen P10 Stav (tangerat klubbrekord)) 220

##### Flickor 11

|                                                                 |     |                         |              |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-------------------------|--------------|
| Silja Rämänen                                                   | F11 | 200m                    | 30.52        |
| Silja Rämänen                                                   | F11 | 60m häck - aidat (60cm) | 10.14 (+2.8) |
| Silja Rämänen                                                   | F11 | Slägga -Moukari (2,5kg) | 22.43        |
| Silja Rämänen                                                   | F11 | 4-kamp - 4-ottelu       | 1231p        |
| (60m h, höjd, spjut, 800m) 2007-> 10.14w/2.8 1.19 20.34 2:57.82 |     |                         |              |

**Pojkar15**

|                  |     |                                                                     |             |
|------------------|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| Romary Pavlikov  | P15 | 60m                                                                 | 7.27i       |
| Romary Pavlikov  | P15 | 100m                                                                | 11.45 (0.0) |
| Romary Pavlikov  | P15 | 200m                                                                | 23.45 (0.0) |
| Romary Pavlikov  | P15 | 300m                                                                | 37.44       |
| Okko Viljanen    | P15 | 200m kort bana                                                      | 24.33i      |
| Elmer Keinänen   | P15 | Spjut (600g)                                                        | 65,51       |
| Kaspian Lindholm | P15 | 100m h (84 cm)                                                      | 14,56       |
|                  | P15 | 4 x 100m                                                            | 44.85       |
|                  |     | Romary Pavlikov, Eino Viljanen, Adrian Jakobsson, Sebastian Anttila |             |
|                  | P15 | 4 x 200m kort bana                                                  | 1.41.08i    |
|                  |     | Eino Viljanen, Sebastian Anttila, Romary Pavlikov, Okko Viljanen    |             |

**Herrar 17**

|                |     |                               |       |
|----------------|-----|-------------------------------|-------|
| Elmer Keinänen | H17 | Spjut - Keihäs (700g. 1996->) | 63.92 |
|----------------|-----|-------------------------------|-------|

**Damer 19**

|                |     |            |        |
|----------------|-----|------------|--------|
| Julia Nystrand | D19 | Kula (4kg) | 13.69i |
|----------------|-----|------------|--------|

**Herrar 19**

|               |     |                |       |
|---------------|-----|----------------|-------|
| Rado Lindberg | D19 | 300m kort bana | 35.54 |
|---------------|-----|----------------|-------|

**Damer**

|                     |   |                        |         |
|---------------------|---|------------------------|---------|
| Sara Killinen       | D | Slägga - Moukari (4kg) | 68.48   |
| Camilla Richardsson | D | Halvmaraton            | 1:09:54 |

**Premieringar**

|                          |                                                                                                    |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SAUL mies 2024           | Okki Vuonoranta                                                                                    |
| SAUL nainen 2024         | Ingela Nygård-Jungar                                                                               |
| Herridrottare 2024       | Jonathan Ekberg                                                                                    |
| Damidrottare 2024        | Saga Andersson                                                                                     |
| Junioridrottare 2024     | Elmer Keinänen                                                                                     |
| Herrjunior 2024          | Kaspian Lindholm                                                                                   |
| Damjunior 2024           | Frida Blomfelt                                                                                     |
| Årets grenidrottare 2024 | Silja Andersson                                                                                    |
| Prestation 2024          | Laget P15 4x100m FM Stafett<br>(Sebastian Anttila, Eino Viljanen, Adrian Jakobsson, Okko Viljanen) |
| Tränare 2024             | Helena Åström                                                                                      |
| Juniortränare 2024       | Ella Westerlund&Emelie Avellan                                                                     |
| Ledare 2024              | Alexandra Nylund                                                                                   |
| Funktionär 2024          | Pirita Rämänen                                                                                     |
| Årets F9                 | Anni Sihvonen                                                                                      |
| Årets P9                 | Alex Klaus                                                                                         |
| Årets F10                | Frida Järvinen                                                                                     |
| Årets P10                | Janne Kämäräinen                                                                                   |
| Årets F11                | Silja Rämänen                                                                                      |
| Årets P11                | Ivar Edgren                                                                                        |
| Årets F12                | Aurora Suominen                                                                                    |
| Årets P12                | Edgar Winberg                                                                                      |
| Årets F13                | Ella Maukkonen                                                                                     |
| Årets P13                | William Vuonoranta                                                                                 |
| Årets F14                | Dorotea Bjelicic                                                                                   |
| Årets P14                | Kevin Jansson                                                                                      |
| Årets F15                | Ada Foxell                                                                                         |

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Årets P15            | Romary Pavlikov   |
| Årets Ungdomstävlare | Silja Rämänen     |
| Årets Ungdomstävlare | Hertta Vesterinen |
| Årets Ungdomstävlare | Ivar Edgren       |
| Årets Ungdomstävlare | Amanda Laakkonen  |
| Årets Ungdomstävlare | Egil Edgren       |
| Årets Ungdomstävlare | Hannes Rämänen    |
| Årets Ungdomstävlare | Ella Maukkonen    |
| Årets Ungdomstävlare | Jonna Kämäräinen  |
| Årets Ungdomstävlare | Ellen Marttinen   |
| Årets Ungdomstävlare | Alex Klaus        |
| Årets Ungdomstävlare | Frida Järvinen    |
| Årets Ungdomstävlare | Sofia Cainberg    |
| Årets Ungdomstävlare | Anni Sihvonen     |
| Årets Ungdomstävlare | Elli Laine        |
| Årets Ungdomstävlare | Isabella Klaus    |
| Årets Ungdomstävlare | Matias Maukkonen  |

### **Veteranidrott (SAUL Masters)**

År 2024 var framgångsrikt för Masters idrottare i Esbo IF.

Ingela Nygård-Jungar lyckades fantastiskt bra på Inomhus EM-tävlingar i Torun, Polen. Ingela slutade silver i D55 längdhopp med ett nytt nordiskt rekord på 458.

Hos herrar förbättrade Oki Vuonoranta det finska rekordet i H40-serien på 60 m häck med tiden 8:71 och 100m 11.48 (i).

### **Masters FM-tävlingarna**

Esbo IF 17 idrottare deltog i Masters FM-tävlingarna.

**Damer:** Asta Savukoski D65, Siv Karlström D65, Ingela Nygård Jungar D55, Tiina Stenvall D55, Ursula Koivunen D50, Sanna Hosio D50, Leena Rosqvist D40, Riitta Paasio N40

**Herrar:** Risto Järvi H65, Oki Vuonoranta H40, Ville Ryhänen H40, Lari Vesander H40, Heikki Leppänen H40, Ilkka Iisakka H40, Lassi Tani H40, Markku Orispää H40, Konsta Turunen M30.

### **SAUL/Masters lagtävlingar**

Esbo IF blev 15. i SAUL-Malja, 13. i Friidrottsmaljan, 12 i Damlagtävlingen.

### **Den Individuella poängtävlingen**

I Individuella poängtävlingen slutade Oki Vuonoranta 60 plats och Ingela Nygård Jungar 74:a. Totalt deltog 1643 tävlande i poängtävlingen. SAUL skid- och skridsko FM-tävlingar beaktades i poängtävlingen.

### **Internationella tävlingar**

#### Masters inomhus EM i friidrott Torun POL 19-24.3.2024

Siv Karlström diskus 5-65, viktkast 5-65, kula 6-65

Ingela Nygård Jungar längd 2-55, tresteg 7-55, 60m 5h1-55

#### Masters VM i friidrott Göteborg SWE

Siv Karlström kula 5-65, diskus 8-65, viktkast 8-65,

Ingela Nygård Jungar längd 4-55, tresteg 6-55

Ursula Koivunen 20km gång 8-55, 10km gång 12-55

Leena Rosqvist D40 100m 8s2-40.

Oki Vuonoranta 200m 9-40, 110m häck 9-40, 100m 5s2-40

## Gymnastiksektionens verksamhetsberättelse

---

Gymnastiksektionens fokus ligger fortsatt på att erbjuda juniorer mångsidig hobbyverksamhet. Målsättningen har varit att bilda flera grupper med olika fokus, för att få med ett större antal barn i verksamheten.

### **Redskapsgymnastik**

för 7-12 åringar, Väderbackens gymnastiksal, söndagar

### **Temppuskola**

för 4-7 åringar, Lagstads skola, torsdagar

**Kombinationsgrupp** (gymnastik + friidrott)

för 4-7 åringar, Kirkkojärven koulu, tisdagar

för 8-10 Lagstad skola, torsdagar

samt friidrott på måndagar i Kannbro eller på lördagar i Kameleonten

### **Perhetöpinät, Familjemotion**

Perhetöpinät är ett familjemotionsevenemang som ordnas första söndagen i månaden, i Tuomarilan koulu. Perhetöpinät ordnas i samarbete med Esbo Stad och är avsett för småbarnsfamiljer. Familjerna får i två timmar göra olika gymnastikövningar tillsammans. Deltagandet är gratis.

Gymnastiksektionen har ingen styrelse.

## Handbollssektionens verksamhetsberättelse

---

Säsongen 2024-2025 spelar Esbo IF i division 2. Som mål är fortfarande att stiga till kommande säsong 2025-2026 till division 1.

Antalet spelare hoppas vi kunna hålla samt en stor målsättning är att få flera spelare och på det sättet kunna säkra fortsättningen. Handbollen har 15 licensspelare.

*Mika Konsin, ordförande*

## Motionssektionens verksamhetsberättelse

---

Motionssektionens verksamhet fungerar för tillfället som bihang till de övriga sektionerna samt delvis lett av AU, de anställda och gruppernas instruktörer (ingen egen styrelse).

Verksamheten består av motionsverksamhet och stöder sektionerna i olika arrangemang av evenemang. Aktiverar medlemmar i alla åldrar, att delta i olika motionsaktiviteter.

Esbo IF Running, september-maj, 38 deltagare

Löpskola för vuxna, 7 deltagare

Löpskola för barn i åldern 9-13 år, 14 deltagare

Traillöpningskurs för vuxna inhyrdes pga. litet deltagarantal.

Pilates, Ingen verksamhet.

Motionsvolleyboll, Lagstads skola torsdagar, 20 anmälda till gruppen

Konditionscirkel, Ymmersta skola fredagar, 7 anmälda deltagare, men här tränar även idrottare från andra friidrottsgrupper.

Motionssähly, Mikkela skola tisdagar, 12 deltagare

Deltagarantal i evenemangen (anmälda):  
Kurrerundan och Minikurre 16.5.2024, totalt 280  
Esbo Strandmaraton 21.9.2024, totalt 5 244

## **Volleybollsektionens verksamhetsberättelse / Lentopallojaosto**

---

### **Naiset**

#### Joukkue ja harjoitukset

Vuosina 2023/2024 joukkueeseen liittyi useampi nuori uusi pelaaja, ja he ovat vakiinnuttaneet paikkansa sekä harjoituksissa että peleissä. Vuoden 2024 syyskaudella joukkueessa oli 12 lisenssin hankkinutta, kilpailevaa pelaajaa. Valmentajana toimi Kirsi Liitsola ja yhteyshenkilönä Taija Hautamäki.

Joukkue käytti Nimenhuutoa (<https://esboiflennisnaiset.nimenhuuto.com/>, <https://esboifm4.nimenhuuto.com/>), missä ilmoitettiin harjoitukset, pelit ja muut tapahtumat. Joukkueen yhteystiedot olivat Esbo IF:n kotisivulla [www.esboif.fi/lentopallo](http://www.esboif.fi/lentopallo).

Harjoitusvuoroja oli kaksi kertaa viikossa, Juvanpuiston koululla tiistaisin ja Lintuvaaran koululla sunnuntaisin. Sunnuntain vuorolla pelattiin myös kotipelit. Kesäkaudella sisävuoroja ei ollut, ja joukkue harjoitteli pelaamalla biitsiä ulkona.

#### Sarjatoiminta

Lentopallokausi jakautuu kahdelle vuodelle alkaen syksystä ja päättyen kevääseen. Kaudella 2022–2023 Etelä-Suomen alue perusti uuden sarjan, Naisten aluesarjan, johon joukkue osallistui sekä kaudella 2023–2024 että meneillään olevalla kaudella 2024–2025.

### **Miehet**

Miehille ei ollut lentopallotoimintaa.

#### Hankinnat

Joukkue hankki kaksi uutta palloa. Lisäksi hankittiin omakustanteisesti uudet pelipaidat.

#### Varainhankinta

Lentopallojaoksen jäsenet osallistuivat aktiivisesti seuran yhteisiin varainhankintatapahtumiin, kuten Kauklahden kentän valvontaan ja Rantamaratoniin.

#### Johtokunta

Johtokunnan kokoonpano oli: puheenjohtaja Milla Rolig, sihteeri Kirsi Liitsola, rahastonhoitaja Salla Tiilikainen, jäsenet: Kirsi Huikarinen, Terhi Koskinen.

*Kirsi Liitsola, lentopallojaoston sihteeri*

## **Verksamhet som inte är bunden till sektionerna**

---

Esbo IF ordnar i samarbete med Esbo stad olika idrottsformer och -sätt för motion och idrott. Vi hade flera evenemang för barn- och juniorer, där det fanns möjlighet att prova friidrott med dess olika grenar och samtidigt bekanta sig med föreningsverksamhet.

”Perhetöpinät” ordnades under vår- och höstterminen på söndagar. Våren var de på Sunan koulu och på hösten i Tuomarilan koulu.

## Seniorklubben

---

Seniorklubben har åter kommit in i samma spår som vi gick i före pandemin. Under året samlades vi i februari till Fallåker på teaterbesök, i juni var vi till Pentala med skärgårdsbåten och i november samlades vi vid en kopp kaffe i restaurang Clu i Köklax.

I slutet av augusti skötte vi igen övervakning av Köklax idrottsplan där vi samtidigt spelade Petanque samt avnjöt kaffe med dopp.

Lilla jul firade vi i december på Restaurang Grill It, hotell Garden i Hagalund.

Deltagare har vi haft 15 - 20 seniorer per tillfälle.

Ulla-Riitta Nordberg har förtjänstfullt skött reserveringar av utrymmen och oftast också kokat kaffe.

Göran "Görski" Ekegren

## Föreningens ekonomi och administration

---

Ekonomi har hållits i skick under det gångna året och resultatmässigt är vi nära ett nollresultat. Föreningen har fått stöd av Esbo stad och Sparbanksstiftelsen i Esbo-Grankulla, vi tackar varmt för understöden och ser framemot ett fortsatt gott samarbete.

Esbo Strandmaratons ekonomi och administration har överförts genom avtal till Finlands Friidrottsförbund. FM Stafett hämtade in också en god summa medel till föreningens kassa.

Johanna Tolvanen fungerade som föreningens verksamhetsledare. Kira Kytölä föreningskoordinator har sedan hösten 2022 haft studieledigt, men återvände till jobbet på deltid i juli 2024. Ella Räsänen jobbar sedan september 2024 också som deltidsanställd föreningskoordinator. Som koordinerare av friidrottsskolan har fungerat Terhi Åkerlund.

## Information

---

Föreningens huvudsakliga informationskanal är hemsidan [www.esboif.fi](http://www.esboif.fi). Dessutom används Instagram och facebook för att rapportera om aktuella händelser. Där till har de olika träningsgrupperna aktivt använt sig av olika appar, för att koordinera träningar mm.

Information skickades åt medlemmarna också i form av nyhetsbrevet E-Info.