

Jumppa

	Pvm/Datum	Paikka/Plats	Vetäjä/Dragare
	6.10	Sipoonlahden koulu	Milla
	13.10	Sipoonlahden koulu	Daniel
	20.10	Sipoonlahden koulu	Otto
	27.10	Sipoonlahden koulu	Otto
	3.11	Sipoonlahden koulu	Milla
	10.11	Sipoonlahden koulu	Daniel
	17.11	Sipoonlahden koulu	Anneli
	24.11	Sipoonlahden koulu	Otto
	1.12	Sipoonlahden koulu	Milla
	8.12	Sipoonlahden koulu	Anneli
	15.12	Sipoonlahden koulu	Otto

Juoksutekniikka/Löpteknik				
	Pvm/Datum	Paikka/Plats	Teema/Tema	Vetäjä/Dragare
	1.11	Uusimaa Areena	Kertaus	Otto
	8.11	Uusimaa Areena	Kertaus	Suvi
	15.11	Uusimaa Areena	Aidat	Otto
	22.11	Uusimaa Areena	Aidat	Otto
	29.11	Uusimaa Areena	Nopeus	Otto
	6.12	Uusimaa Areena	Nopeus	Otto
	13.12	Uusimaa Areena	Loikat	Suvi
	20.12	Uusimaa Areena	Loikat	Otto
	10.1	Uusimaa Areena		Otto
	17.1	Uusimaa Areena		Otto
	24.1	Uusimaa Areena		Otto
	31.1	Uusimaa Areena		Otto
	7.2	Uusimaa Areena		Suvi
	14.2	Uusimaa Areena		Otto
	21.2	Uusimaa Areena		Suvi
	28.2	Uusimaa Areena		Suvi
	7.3	Uusimaa Areena		Otto
	14.3	Uusimaa Areena		Otto
	21.3	Uusimaa Areena		Otto

Testijuoksu/Testlopp			
	Pvm/Datum	Paikka/Plats	Teema/Tema

Yöcup				
	Pvm/Datum	Teema/Tema	Järjestäjä/Arrangör	
	28.10	Yöcup	EsAk	
	4.11	Yöcup	EsSU	
	11.11	Yöcup	Trian	
	18.11	Yöcup	HS	
	25.11	Yöcup	HiKi	
	2.12	Yöcup	RR	
	9.12	Yöcup	Lynx	
	16.12	Yöcup	SK Uusi	
Taitoharjoitus/Teknikträning				
	Pvm/Datum	Paikka/Plats	Teema/Tema	Ratamestari/Banläggare

Leirit, Leiripäivät/Läger, träningsdagar				
	Pvm/Datum	Paikka/Plats	Teema/Tema	Järjestäjä/Arrangör
	13.11	Sibbo	Kick off	Trian
	25-28.11	Solvalla	FSO kick off	FSO
	27.11	Borgå/Sibbo	FSO lägerdag	Trian, Otto
	11.12	Esbo	FSO lägerdag	OK 77
	19.12	Espoo	SuHu leiripäivä	EsSu
	15.1	Pargas	FSO lägerdag	PIF
	28-30.1	Vierumäki	Seuran leiri	Trian, Otto
	5.2	Porvoo	SuHu leiripäivä	Trian
	12.2	Raseborg	FSO lägerdag	OK Raseborg
	21.2-6.3?	Portugal	Vinterläger	FSO
	11-13.3	Jyväskylä	Vinterläger	FSO
	3-10.4	Danmark	Värläger	FSO
	15-17.4	Kusten	Seuran kevätleiri	Trian
	18.4	Helsinki	SuHu leiripäivä	HS
	27-29.5	Jyväskylä	SuHu leiripäivä	EsSu, HS, Trian
	1-9.7	Lappland	FSO långläger	FSO

Testijuoksutulokset/Testoppsresultat 2019-

Testijuoksu 5km, Porvoo/Testopp 5km, Borgå		Maastotesti, Söderkulla/Terrängtest, Söderkulla		3000m Ratatesti/Bantest		
5.12.2019	Otto Simosas 16:47	8.12.2019	10 km	5 km	11.8.2020	Otto Simosas 9:41
	Amos Nordman 17:35		Jörgen Wickholm 39:50	Eelle Johansson 32:23		Emil Sevelius 9:45
	Kim Lönnström 19:04		Otto Simosas 39:50	Frida Koskinen 37:04		Alec Still 10:45
	Alec Still 20:37		Emil Sevelius 42:14	Jussi Koskinen 37:04		Simon Nordgren 10:59
	Melissa Lönnström 20:45		Daniel Blomster 44:11			Timo Lintula 12:09
	Simon Nordgren 21:21		Oskari Reijonen 47:30			Cecilia Nordgren 12:10
	Cecilia Nordgren 23:34		Mikko Reitti 48:05			Milla Laurila 13:18
			Alec Still 49:33			Inga-Lilli Åberg 14:38
			Simon Nordgren 49:37			
			Christoffer Mikander 53:21			
9.1.2020	Otto Simosas 18:45					
	Kim Lönnström 18:45					
	Alec Still 19:43					
	Mikael Salo 19:45	29.2.2020	10 km	5 km		
	Oskari Reijonen 20:12		Otto Simosas 37:14	Mika Määttä 26:47		
	Eetu Liukkonen 20:34		Alec Still 44:05	Cecilia Nordgren 27:00		
	Simon Nordgren 20:44		Simon Nordgren 44:05	Sofia Nordgren 28:00		
	Leevi Liukkonen 20:59			Mico Määttä 29:44		
	Marcus Kopra 21:48			Niklas Reiman 30:09		
	Anton Liukkonen 23:49			Sonja Reiman 30:09		
	Inga-Lilli Åberg 27:30			Suvi Reiman 30:09		
				Kristiina Martikainen 30:30		
				Sandra Isoniemi 30:30		
6.2.2020	Amos Nordman 18:40					
	Kim Lönnström 18:59					
	Mikael Salo 19:07	21.11.2020	10 km	5 km		
	Alec Still 19:34		Otto Simosas 38:59	Saana Kajander 24:26		
	Simon Nordgren 19:51		Simon Nordgren 45:11	Saga Wickholm 26:22		
	Nico Lindberg 19:53		Daniel Blomster 45:13	Milla Laurila 27:41		
	Eetu Liukkonen 20:48		Kride Salo 56:19	Inga-Lilli Åberg 29:34		
			Eelis Johansson 56:19	Linus Koskinen 32:52		
			Jörgen Wickholm Utan tid	Frida Koskinen 32:55		
				Ilmo 32:55		
7.5.2020	Amos Nordman 17:15			Sandra Isoniemi 32:55		
	Axel Nordman 17:15			Samuli Holmström 32:58		
	Fredrik Karlsson 19:00			Arthur Wickholm Utan tid		
	Simon Nordgren 19:00			Wilma Wickholm Utan tid		
	Alec Still 19:00			Petra Wickholm Utan tid		
				Anneli Laurila Utan tid		
				Cecilia Nordgren Utan tid		
23.1.2021	Otto Simosas 17:02					
	Simon Nordgren 21:09					
	Cecilia Nordgren 21:55					
	Saana Kajander 22:14					
	Niklas Reiman 25:00					
	Valter Sillman 25:29					
	Sonja Reiman 25:55					
	Sami Sillman 26:00					
	Milla Laurila 26:03					
	Suvi Reiman 27:15					
	Anneli Laurila 27:36					
	Kristiina Martikainen Ilman aikaa					
13.3.2021	Daniel Blomster 19:45					
	Alec Still 20:19					
	Simon Nordgren 21:57					
	Saana Kajander 22:36					
	Niklas Reiman 23:44					
	Saga Wickholm 24:07					
	Päivi Julku 24:13					
	Aapo Lintula 24:19					
	Timo Lintula 24:30					
	Milla Laurila 24:33					
	Suvi Reiman 26:15					
	Cecilia Nordgren Ilman aikaa					