

Halikkoviesti 2013 Essun joukkueet Versio: 18.10.2013

#### ESSU 1

Nimi	Sarja	Matka	Osuus	Rata
Anssi Vesanto	H20	5,4 km	1	
Leo Pymäki	H50	5,4 km	2 A	
Mika Loukkalahti	H40		2 B	
Markus Kaukonen	H45		2 C	
Rita Linko	D50	3,0 km	3 A	
Ella Mahlamäki	D15		3 B	
Juha Rauhala	H16		3 C	
Pernilla Rantamäki	D40	4,0 km	4 A	
Astra Francke	D40		4 B	
Panu Haaramo	H45		4 C	
Alexander Neliubin	H21	6,4 km	5 A	
Rinat Gabitov	H21		5 B	
Antti Honkimaa	H21		5 C	
Sini Pekkala	D35	4,0 km	14	
Artem Popov	H21	7,9 km	15	

#### Valmentaja&joukkueenjohto:

Petri Vesanto, 050-517 6268

Osuus/leg	Rata/course	Pituus/lenght	Vaativuus/level
1	A	5,4 km	vaikea/difficult
2	ABC	5,4 km	vaikea/difficult
3	ABC	3,0 km	helppo/easy
4	ABC	4,0 km	keskivaikea/medium
5	ABC	6,4 km	vaikea/difficult
14	A	4,0 km	keskivaikea/medium
15	A	7,9 km	vaikea/difficult

#### ESSU2

Nimi	Sarja	Matka	Osuus	Rata
Ville Kokkila	H21	5,4 km	1	
Jouko Jylhä	H45	5,4 km	2 A	
Tommi Tervakangas	H45		2 B	
Henrik Palmen	H45		2 C	
Ella Kaukonen	D14	3,0 km	3 A	
Mliika Vehmas	H16		3 B	
Tomi Mahlamäki	H40		3 C	
Marjut Varpula	D45	4,0 km	4 B	
Inese Evele-Peltoniemi	D21		4 A	
Niko Larmala	H16		4 C	
Sami Louekari	H40	6,4 km	5 A	
Saku Ylijoki	H21		5 B	
Pekka Larmala	H45		5 C	
Marja Liisa Autti	D45	4,0 km	14	
Evgeny Nefedov	H21	7,9 km	15	

#### Valmentaja & joukkueenjohto:

Henrik Palmen

#### Juoksumahdollisuus/runners

kaikki/all
kaikki/all
kaikki/all
kaikki/all
kaikki/all
D/W
kaikki/all

#### Joukkueessa on oltava/ Team shall contain

yksi D16 tai D45 -sarjalainen ja  
yksi H/D14 tai H60 tai D50 -sarjalainen ja  
kaksi H16 tai D18 tai H50 tai D40 -sarjalaista ja  
kaksi H18 tai D20 tai H45 tai D35 -sarjalaista

H19-39 max 5 juoksijaa  
Naisia väh 4

#### Varalla:

Riina Korjamo	D35
Ari Honkimaa	H50
Nelli Rimminen	D40
Maija Raasakka	D17
Salla Autti	D20
Jussi Heikkinen	Lisenssi puuttuu

Ilmoita mahdollisesta sairastumisesta  
mahdollisimman pian Essun valmennussähköpostiin  
tai puhelimitse Petrilille

one W16 or W45 and  
one H/W14 or H60 or W50 and  
two H16 or W18 or H50 or W40 and  
two H18 or W20 or H45 or W35

max. five H19-39 runners  
min. four W runners