

Ilona Monosen tuki

Tecalemit Flow Oy on alkanut tukemaan nuorta urheilijaa, Ilona Monosta.

Ilona on 20-vuotias Lahden Ahkeraa edustava keskimatkojen juoksija ja kuuluu seuransa @nuoretmailerit ryhmään.

Ilonaa valmentaa Mikko Rajaniemi ja heidän yhteistyönsä on tuonut hienoja saavutuksia nuoren urheilijan uralla.

Paikallisen urheiluseuran lisäksi hän edustaa Suomen maajoukkuetta ja on Team Puma "leirissä"

Ilonan matka urheilun kärkijoukoissa on ollut ilo seurata. Matkalle on sattunut niin kultasia hetkiä kuin pieniä pettymyksiäkin. Urheilu yksilölajissa tällä tasolla vaatii monipuolista harjoittelua, valmennusta sekä suurta paneutumista lajiin. Jotta tämä kaikki on mahdollista kehityksen kannalta, on taustalla oltava hyvä huolto, fysioterapia, henkinen valmennus, ravitseminen ja taloudellinen tuki jne.

Tässä lyhyt koonti Ilonan menestyksestä:

Kausi 2020-2021

SM-hallit N800m 2., N1500m 3.

4 x N19-sarjan Suomenmestari

U20 EM-kilpailut, Tallinna N19 3000m 1.

U20 MM-kilpailut, Nairobi N19 3000m 5.

N19 1500m 8.

KalevanKisat2021 / 1500m 1. & 5000m 4.

Kausi 2021-2022

U20 MM-kilpailut, Cali

N19 3000m 5. (1. Eurooppalainen)

N19 1500m 8. (2. Eurooppalainen)

EM-kilpailut, München5000m 19.

SM-hallit, yleinen N1500m & 3000m 1.

**5 x N19-sarjan Suomen mestari 1500m ja 3000m
800m ja 3000m halli**



N19 SE 1500m 4.19,61i
SM-viestit, yleinen DMR-viesti 1. & 4x1500m 2.
Suomi-Ruotsi mo: N5000m, PM U20 1500m 2.

Kausi 2022-2023

U20 EM-maastot 3.

U23 EM-kilpailut, Espoo N22 5000m 8.
SM-maastot N 4km 2.
Kalevan Kisat N 5000m 2.
2 x N22-sarjan Suomen mestari 1500m ja 3000m ej.

Kausi 2023-2024

U23 EM-maastot Belgiassa 2.

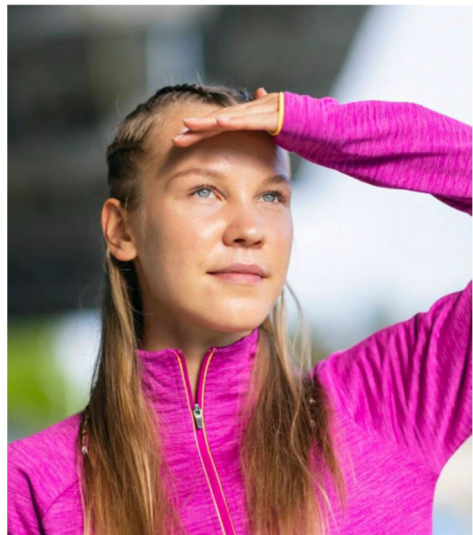
<https://yle.fi/a/74-20064270>

Pohjoismaiden hallimestaruuskilpailut Norja 01/2024 N3000m 1.

Tulevat kilpailut:
EM-kilpailut Rooma
Olympialaiset Paris 2024 ym....



@ilonamononenn



Katse uusiin haasteisiin TECAFLOW:n kanssa !