



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Helmikuu 2009

Numero 47

AKILLEKSEN HIIHTOMAJA- KAHVIO ON AUKI

Akilleksen hiihtomajakahvio toimii hiihtokelien aikana Puolarmarissa. Maja on auki hiihtokeleillä lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10.00 - 16.00 (säävaraus!). Majatoimintaa pyörittää talkoovoimin Akilleksen hiihto- ja suunnistusjaosto. Majavastaavana toimii **Hannu Mattila**.



Majalta lähtee latu Espoon Keskuspuiston mukavalle 4.3 km:n ladulle. Muutaman isomman mäen takia latua ei suositella aivan pienemmille, vaan he voivat suksitella joko Kuurinniittyyn tai Olarin pururatalenkille.

Akilleksen maja sijaitsee Puolarmarin länsipuolella (katso kartta). Pitempiä matkoja haluavat voivat lähteä Puolarmarista hiihtäen Luukkiin tai Solvallaan asti. Tietoja latujen kunnosta löytyy netti osoitteesta: <http://mski.wmdata.fi/espoo/>



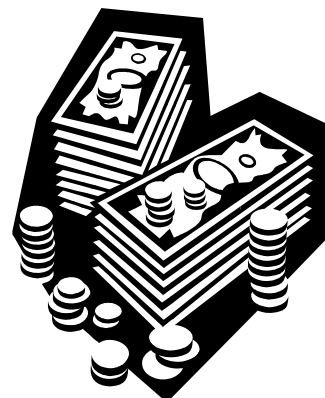
JÄSENMAKSUISTA

Tämän tiedotteen mukana tulee jäsenmaksulomake muille kuin suunnistajille ja koriksen pelaajamaksun maksajille. Jäsenmaksu on aikuisilta 20 euroa, alle 18-vuotiailta ja perheen toiselta/muilta aikuisjäseniltä 10 euroa. Koko perheen jäsenmaksu on 50 euroa.

Muista käyttää viitenumeroa.

Koripalloilijat maksavat jäsenmaksunsa pelaajamaksun osana. Lisäksi suunnistajat keräävät itse jäsenmaksun, joten heille ei maksulappua lähetetä.

Mahdolliset jäsenmaksuvapautuspyynnöt anotaan Akilleksen hallitukselta. Epäselvissä tapauksissa ota yhteys jäsenkirjuriin: Raimo Nordqvist, akilles@espoonakilles.fi.



sisältää...

Sivu 1: Akilleksen hiihtomaja, jäsenmaksut. Sivut 2-4: Korissivut Sivut 3-4: Koriksen ryhmät. Sivut 5-6: Suunnistajien leiri, Korttelit, Jukola 2009. Sivut 7-8: Akilles Cup, Espoorastit, jumppa, Timolle palkinto. Sivut 9-10: Vuosikokous, SM-hopea, Akilleksen yhteystiedot. Sivut 11-12: Keskuspuisto-Olari kierros ja Teboil-puolimaraton.



KORIPALLOJAOSTOLLE UUSI PUHEENJOHTAJA

Koripallojaostossa siirryttiin uuteen aikaan, kun 15 vuotta jaoston puheenjohtajana toiminut **Tuija Pakkala** siirtyi jaoston taustavoimaksi ja uudeksi puheenjohtajaksi valittiin matinkyläläinen 30-vuotias **Satu Lindqvist**.

Sadun haastattelu:

Kerro itsestäsi jotain muutamalla sanalla tai lauseella:

Mä olen pelannut jo aika monta vuotta, mutta silti aion edelleen kuluttaa kenttien pinta. Koris on elämäntapa, josta en voi luopua.

Minkälainen on oma pelihistoriasi?

Aloitin koriksen Akilleksessa vuonna 1988 ja vuonna 1993 siirryin joukkueen mukana EBT:n ja pelasin EBT:ssä vuoteen 1996 saakka. Akilleksessa aloitin uudelleen koriksen samana vuonna. Pieni tauko Akilleksessa oli vuosina 2002-2006. Palasin Espooseen takaisin vuonna 2006 ja jatkoin seuratoimintaa Akilleksessa.

Kauanko olet valmentanut Akilleksessa, ja mitä joukkueita?

Valmensin vuosina 1994-1996 tytöt -86 joukkuetta, vuosina 1996-1997 tytöt 87-89 joukkuetta, vuosina 1997-2002 tytöt -89, vuosina 2006-2008 pojat 96-97, syksy 2007 pojat 98-00 ja kevästä 2008 alkaen olen vetänyt koriskerhoa.

Mikä innostaa sinua valmentamisessa ja lasten kanssa toimimisessa?

Onnistumisen elämys, esim. kun nuori saa ekan kerran pallon koriin. Kehittymistä tapahtuu, kun jaksaa harjoitella.

Mikä on paras korismuistosi?

Parhaimmat kyllä taitaa olla SM-kullat ja tietty Scanian voittamiset. Pelireissut tuovat monta muistoa matkan varrelta.

Paras valmennuistosi, jos sellainen löytyy?

Muistoja on monia, mutta tuorein taitaa olla Tampereen pelireissu poikien 96-97 kanssa. Mitalia ei tullut, mutta vietimme mukavia hetkiä joukkueena.

Mitä ajatuksia sinulla on uutena puheenjohtajana Akilleksen koripallotoiminnan kehittämisestä tai nykytilasta?

Tarkoituksena olisi lisätä junnujoukkueiden määrää Akilleksessa. Aivan mahtavia pelaajia varmasti tulee koriskerhosta, liikuntaleikkikoulusta ja vanhempi-lapsikerhosta. Nyt vain kaikki vanhemmat /taustajoukot aktiivisuutta, jotta lapset saavat nauttia koriksesta.



KORIPALLOJAOSTO 2009:

Puheenjohtaja **Satu Lindqvist** (koriskerhot). Jäsenet: **Tuija Pakkala** (talous,salit), **Sanna Kalliomäki** (tapahtumat), **Kaisa Vuorinen** (satukoris, perheliikkari), **Sanna Moilanen** (tiedotus), **Niina Pohjolainen** (t-97/99) ja **Emilia Pakkala** (t-97/99).

KORISRYHMÄT 2009

Tytöt 97-99

Ryhmämme koostuu suurimmaksi osaksi 1997-99 syntyneistä, innokkaista tytöistä, mutta mukana on myös muutama -96 ja -95 syntynyt tyttö. Osa tytöistä on jo monta vuotta pelanneita konkareita, mutta mukana ryhmässämme on myös vasta aloittaneita pelaajia. Ryhmässämme on tällä hetkellä 18 innokasta tyttöä, mutta ryhmäämme mahtuu aina mukaan uusia pelaajia. Harkka-ajat: maanantai 18-19.30 Matinlahden koulu ja perjantai 18-19.30 Matinlahden koulu (kirjoitti valmentaja Niina)



Valmentaja Niina Pohjola

Kuvassa tytöt -97. Joukkue pelaa alueen 3. divarissa.

Naiset

Pelaamme naisten 3. divisioonaa. Harjoittelemme tosissamme, mutta emme totisina. Meillä saa olla kivaa ja hauskaa. Treeneissä ehdimme kuuntelemaan toistemme mielipiteitä ja ajatuksia myös muista asioista kuin "koris". Harjoittelemme tiistaisin klo 16.30-18.30 Matinkylän koululla ja perjantaisin klo 18.00-19.30 Finno skolanilla. Kotipelit ovat sunnuntaisin Mattlidenin koululla. Valmentajana toimii Reijo Salmi.



Valmentaja Reijo ja Reijon enkelit. Naisissa pelaa monta Akilleksen vanhaa junioripelaajaa

Jatkuu seuraavalla sivulla

*Korisryhmät jatkoa***Perheliikunta**

"Perheliikkarissa" meillä on noin 1,5-3-vuotiaita lapsia 15 vanhempineen. Leikimme, tutustumme kehonosiin jumpaten, pelaamme palloilla, kiipeilemme temppuradoilla ja kaikkea muutakin mukavaa touhuamme, lasten ehdoilla! Kokoonnumme lauantaisin klo 10-10.45 Matinlahden koululla. Vetäjänä toimii Kaisa Vuorinen.

Koriskerho

Olemme harjoitelleet kerran viikossa korista. Nyt keväällä olemme osallistumassa koris-turnaukseen ja sitä varten olemme harjoitelleet ahkerasti heittoja, syöttöjä ja puolustusta. Mukana on kymmenkunta koirksesta innostunutta lasta. "Koris on Kivaa!" toteavat kerhon valmentajat Tuija Pakkala, Saara Viskari ja Satu Lindqvist.

**Satukoris**

Satukoris on itse asiassa Liikuntaleikkikoulu. Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulu on 3-6-vuotiaiden lasten monipuolinen, tavoitteellinen ja hauska liikunta-ohjelma. Sen vahvuutena on lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta rakennetut tuntimallit ja koulutetut aikuiset ohjaajat. Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua.



3-5 vuotiaiden ryhmämme kokoontuu kerran viikossa lauantaisin klo 11-12 Matinlahden koululla ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Ryhmäsämme on 16 lasta. Vetäjänä toimivat Kaisa Vuorinen ja Emma Liljeström.

Gubet

Akilleksen miesten joukkue pelaa Espoon 35-sarjaa sekä pääkapungin 50-sarjaa. Harjoituksia on perjantaisin 19.30-21.00 Finno skolanilla ja sunnuntaisin klo 19.00-20.30 Nöykkiön koululla. Yhteyshenkilö: Raimo Nordqvist, raimo-no@suomi24.fi.

Äijäliikunta

Seurassamme on alkanut uusi ryhmä "äijäliikunta", joka kokoontuu kerran viikossa. Ryhmässä hikoillaan pallon kanssa ja ilman - rennolla meiningillä. Yhteyshenkilö: heikki.vuorinen@gmail.com.



Koripallojaoston uudet ryhmät alkavat syksyllä 2009. Tervetuloa kanssamme liikkumaan nuoret, lapset ja vanhemmat!

SUUNNISTAJIEN KEVÄTLEIRI



Espoon Akilles järjestää suunnistusleirin 17. - 19.4. Eestin Otepäällä noin 230 km Tallinnasta kaakkoon. Leirin aikana osallistutaan kaksipäiväisiin päiväkilpailuihin "Tartu kevad" suunnistuskisoihin sekä kaksiiin harjoituksiin.

Lähtö leirille on perjantaina 17.4. klo 11.30 Helsingistä ja paluu sunnuntaina 19.4. klo 23.00. Liikkuminen Eestissä tapahtuu henkilöautoilla. Majoitus on 2-hengen huoneissa hotelli Pyhäjärvi Spassa.

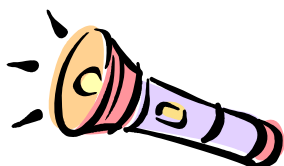
Matka maksaa suunnistusjaoston jäsenille 90 €, lapsille 50 €, sisältäen matkat, majoituksen 2-h huoneissa, aamiaiset, 3 ruokailua ja suunnistukset. Myös jaoston ulkopuolisilla on mahdollisuus osallistua omakustannushinnalla matkaan.

Ilmoittautuminen leirille Akilleksen kisakalenterin kautta. Lisätietoja osoitteesta akilles@espoonakilles.fi tai soittamalla (tai tekstiviestillä) Raimo Nordqvistille, 0400-454613 helmikuun loppuun mennessä.



Teretulemast mukaan !

Korttelirastit



Lähtö on yhteislähtö tiistaisin tasan kello 18.00. Vapaavalintaisia ratavaihtoehtoja on yleensä kolme: n. 6-8 km. ja n. 4-5 km ja noin 3 km. A-radasta nopeimmat selviävät yleensä vajaassa tunnissa. Pääsääntöisesti liikutaan valaistuilla kaupunki/ taajama-alueilla. Pieni taskulamppu saattaa olla tarpeen kartanluvussa.

Ratamestarin tieto kokoontumispaikasta on päivää ennen tapahtumaa Akilleksen pulinaboksissa.



Kevään viimeiset korttelit:

Pvm	Paikka	Vastuuhenk.
3.3	Eestinkallio	Vesa M
10.3	Suvela	Reijo
17.3	Länsi-Vantaa	Valtsu
24.3	Cup-kisa	Pekka K
31.3	Maastoharjoitus	Markku V
7.4	alkavat Espoorastit.	

JUKOLAAN 2009?

Suunnistusvuoden päätapahtuma Mikkeli-Jukola järjestetään 13 - 14.6. Mikkelin raviradalla. Ensimmäinen ilmoittautumiskierros Jukolaan päättyi jo helmikuun lopussa (viimeinenkin jo 15.5.), joten kerro ajoissa, **oletko osallistumassa** Akilleksen joukkueisiin. Vain näin voimme varmistaa kaikkien halukkaiden mukaan pääsyn.



Venlojen 4-osuuksinen viesti alkaa kahdella n 7 km:n osuudella, 3. osuus on 5.8 km ja ankkuriosuus on yli 8.6 km. Venlat aloittavat kilpailunsa lauantaina 13.6. klo 15.00 yhteislähdöllä.

Miesten 7-osuuksinen viesti alkaa kolmella 12 - 15.0 km hämäärosuuksilla jatkuen kahdella 8.8 km osuudella. Viimeiset osuudet ovat 11. km: ja 16 km. Kilpailu alkaa lauantaina 14.6. klo 23.00 yhteislähdöllä.

Urheilukanava televisioi Mikkeli-Jukolan, johon Akilleksesta osallistunee 3-4 nais- ja 3-5 miesjoukkuetta.

AKILLES CUP 2009

Suunnistajien oma Akilles Cup käynnistyy maaliskuun alussa. Cupissa on kaiken kaikkiaan mukana 8 erilaista suunnistuskilpailua, joista kuuden parhaan tulokset lasketaan kauden lopussa yhteen. Sarjoja on neljä, joista D-sarjassa eli lasten sarjassa voittajia ovat kaikki mukana olevat. Aikuisten ja nuorten sarjoissa viime vuonna mestareiksi selviytyivät: A-sarja **Tuomas Vaherlehto**, B-sarja **Raimo Nordqvist** ja C-sarja **Annukka Hanhijärvi**.

Akilles Cuppin luonteeseen kuuluu, että jos ei halua iän mukaisessa sarjassa olla mukana niin voi vapaasti valita sarjansa. Lisäksi tähän luonteeseen kuuluu, että välillä keskinäinen kisailu otetaan turhan vakavasti - liikunta on kuitenkin tärkeintä.

Alustava kisa-aikataulu: Cup 1: HS-seuraottelu 5.3. (Akilles). Cup 2: Kortteli 24.3. (Akilles). Cup 3: Keskimatka to 7.5 (LeSi). Cup 4: Seuraottelu 1.6. (Jyry). Cup 5 Akilles mestaruus to 20.8, Cup 6: Yö-seuraottelu to 3.0 (?) (Lesi). Cup 7: Jotos la 10.10.(LeSi)..Cup 8 Sprintti la 31.10. Akilles (järjestäjäseura suluissa).

Hiihtosuunnistuksen seuraottelu ja AC1 kilpailu



Akilles-Cupin ensimmäisen osakilpailu Hiihtosuunnistus kisataan torstaina 5.3. (jos on lunta). Kisan järjestävät Ossi Koivunen ja Matti Lappalainen

AC2 eli korttelisuunnistusmestaruus



Korttelisuunnistuksen Akilles-mestaruus ratkaistaan tiistaina 24.3 klo 18.00. Ratamestarina toimii Pekka Kallio.

Ilmoittautuminen molempiin kisoihin netin kilpailukalenterin kautta. Lisätiedot kisoista ilmestyvät suunnistajien pulinaboksiin.

EGAMES 2009



Akilles järjestää yhteistyössä Espoon Suunnan kanssa Egamesit 8-9.8 2009. Lauantaina . 8.8 Akilles järjestää normaalit kansalliset Tuomas Puskalan johdolla Aimo Ruohoniemen toimiessa ratamestarina. Lauantaina on myös Essun hoitama Huippuligan kisa samalla kisapaikalla. Sunnuntaina kilpailut jatkuvat Akilleksen osallistuessa Egames-järjestelyihin.

ESPOORASTIT 2009

alkavat tiistaina 7.4. Espoonlahdessa ja sen jälkeen joka



tiistai syyskuun loppuun asti.

Espoorastien järjestäjinä toimivat vuoroviikoin Akilleksen ja Leppävaaran Sisun suunnistajat. Katso kalenteri netistä maaliskuussa.

PUISTO-JUMPPAA

Sisäjumppat jatkuvat Matinlahden koululla sunnuntaisin klo 18.00 toukokuun puoleen väliin asti.



Toukokuun puoleessa välissä alkaa Tuula Kolarin vetämä puistojumppa Matinkylän asukaspuistossa jatkuen juhannukseen saakka, jonka jälkeen jumppa jatkuu taas elokuussa.

Puistojumppa maksaa 2 €/kerta. Oma patja mukaan. **SÄÄVARAUS**

TIMOLLE JÄRJESTÖTYÖPALKINTO

Akilleksen pitkäaikainen puheenjohtaja **Timo Tilli** palkittiin TUL:n järjestötyöpalkinnolla TUL-maljalla liiton 90-vuotisjuhlissa.



Akilleksen puheenjohtajuuden lisäksi Timo on toiminut Suomen Liikunta- ja Urheilujärjestön varapuheenjohtajana ja TUL:n Suur-Helsingin piirin puheenjohtajana. Timo aloitti urheilumisen hiihtämällä, mutta vaihtoi jo nuorena sen suunnistamiseen.

AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Espoon Akilleksen vuosikokous pidetään Akilleksen kerhohuoneistossa Aapelinkatu 13:ssa Matinkylässä maanantaina **27.4. klo 19.00.** Kokouksessa käsitellään vuoden 2008 toiminta ja talous.



Kaikilla Akilleksen jäsenillä on osallistumisoikeus ja yli 15-vuotiailla on myös äänioikeus.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

JANILLE SM-HOPEA

Jani Riissanen saavutti hiihtosuunnistuksen pitkän matkan SM-kisoissa hopeaa sarjassa H35. Kultamitali jäi 16.2 kilometrin matkalla vain 2 sekunnin päähän.

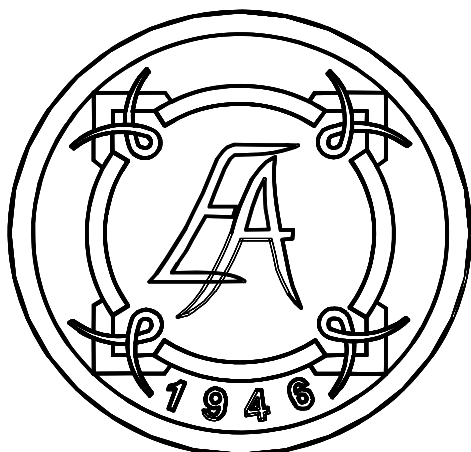


Aiemmin Jani voitti sarjassaan jo Suunnistavan Uudenmaan mestaruuden. Onnittelut hopeamitalista.

POSTIA AKILLEKSELLE

Osoitteenmuutokset voit lähettää Internetin välityksellä osoitteella:

akilles@espoonakilles.fi.



ESPOON AKILLES TIEDOTTAA

<http://www.espoonakilles.fi>

Julkaisija:

Espoon Akilles ry
c/o Kaarina Nordqvist puh. 050 301 9155
kaarina.nordqvist@espoonakilles.fi
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

Vastaava toimittaja

Raimo Nordqvist puh. 0400 454 613
akilles@espoonakilles.fi
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

Yhteyshenkilöt :

Puheenjohtaja: Timo Tilli, 803 0940
timo.tilli@espoonakilles.fi

Koripallo: Satu Lindqvist puh: 040 5782023
satu.lindqvist@espoonakilles.fi

Suunnistus:Reijo Toivonen, 041 534 6908
reijo.toivonen@espoonakilles.fi

Voimistelu: Monica Grönlund,803 4142
monica.gronlund@espoonakilles.fi

Kunto: Raimo Nordqvist, 0400 454 613

Kuudestaista JA 6. TEBOIL PUOLIMARATON KESKUSPUISTO-OLARI KIERROS ESPOOSSA SUNNUNTAINA 3.5. KLO 12.00

ESPOON AKILLEXEN MAJALLA .PUOLARMAARISSA

Sarjat:

Puolimaraton M, N, M50	21,2 km
Miehet yleinen	10,2 km
Miehet 40 v.	10,2 km
Miehet 50 v.	10,2 km
Naiset	10,2 km
Tytöt alle 15 v.	5,1 km
Pojat alle 15 v.	5,1 km
Kunto- ja kävelysarja	5,1 km



Sarjapalkintojen lisäksi arvotaan kaikkien osallistujien kesken palkintoja.
Miesten yleisessä sarjassa kiertopalkinto.

Osallistumismaksu viralliselle puolimaratonille on 15 € (juoksijakortilla 12 €), aikuisten kilpasarjoissa 10 € (8 €), muut sarjat 6 €
Akilleslaisille osallistuminen on ilmaista.

Osallistumismaksuun sisältyy MITALI, mehutarjoilu sekä sauna.

Ilmoittautumiset paikan päällä kello 10.00 - 11.30.

Tiedustelut Kari Uotila, puh. 044 5113 130

JÄRJESTÄÄ: **ESPOON AKILLES, OLARIN HÖLKKÄ JA OLARIN TARMO -77**

Mikäli vastaanottaja ei tavoiteta,
pyydetään lehti palauttamaan ositteella:
Raimo Nordqvist
Tähdenniemenkuja 10 B
02240 Espoo

2

