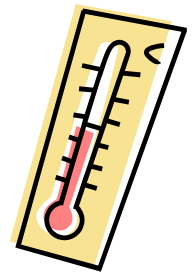


ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Maaliskuu 2008

Numero 44

Akilles ja Stadium yhteistyöhön

Espoon Akilles ja Stadium ovat tehneet yhteistyösopimuksen. Sopimuksella Espoon Akilleksen jäsenet ovat oikeutettuja jopa 10% bonukseen, joka tulee joko Akilleksen koripalloilijoille tai muulle seuralle. Kaikki Espoon Akilleksen "nimissä" tehdyt ostokset kaikissa Stadium myymälöissä oikeuttavat bonukseen.

STADIUM

Tämän tiedotteen mukana saat Team Stadium bonuskortin, jolla ostokset "rekisteröidään" Stadium kassalla. Jäsenien sekä myös perheiden ja sukulaisten ostokset voidaan myös rekisteröidä Akilleksen Stadium tilille. Lisäksi kortin haltijat ovat oikeutettuja Stadium Card kanta-asiakashintaan, kun tämä hinta on tuotteeseen merkitty.



Infokirje on sivulla 3 ja bonuskortti tämän tiedotteen välissä, mikäli se on saapunut toimitukselle ajoissa. Muussa tapauksessa kortti postitetaan myöhemmin.

Stadium on Espoon Akilleksen virallinen urheilutavarantoimittaja!

JÄSENMAKSUISTA

Tämän tiedotteen mukana tulee jäsenmaksulomake. Jäsenmaksu on aikuisilta 20 euroa, alle 18-vuotiailta ja perheen toiselta aikuisjäseneltä 10 euroa.

Muista käyttää viitenumeroa.

Koripalloilijat maksavat jäsenmaksunsa pelaajamaksun osana, joten heille ei maksulappua lähetetä.

Mahdolliset jäsenmaksuvapautuspyynnöt anotaan Akilleksen hallitukselta.

Epäselvissä tapauksissa ota yhteys jäsenkirjuri Raimo Nordqvist, akilles@espoonakilles.fi



sisältää...

Sivu 1: Akilles ja Stadium yhteistyö, jäsenmaksut. Sivut 2-3: Loppiaisturnaus 2008. Äitikoris. Sivut 4-5: Stadium info. Sivut 6-7: Akilles Cup, korttelit. Sivut 8-9: Suunnistajien leiri, AM yö, Jukola 2008. Sivut 10-11: Espoorastit, jumppa, kunto. Sivut 12-13: Vuosikokous, Akilleksen yhteystiedot. Sivut 14-15: Keskuspuisto-Olari kierros ja Teboil-puolimaraton.



KORIPALLO-ASIAA:



Loppiaisturnaus 2008

Kevään koripalloilun aloitti perinteinen Loppiaisturnaus, joka tänä vuonna oli poikkeuksellisesti järjestetty vain yhdelle ikäluokalle. Kaikki osallistuneet olivat mitalijoukkueita.

Pojat-96

Akilles – EBT	23-38
EBT - Visa	30-36
Visa - Akilles	42-22
EBT - Akilles	31-21
Visa - EBT	48-27
Akilles - Visa	25-42

loppujärjestys:

1. Visa Basket
2. EBT
3. Akilles



ÄITIKORIS

Äitikorikseen olisi tarvetta saada lisää pelaajia. Harjoittelemme perjantaisin klo 18.30 -2 0.00 Matinlahden koululla. Tiedustelut ja ilmoittautumiset joko Tuijalle tai Sanna Kalliomäelle. Mukaan voi tulla vaikka et olisi aiemmin lajia harrastanut.

AKILLES TUOTTEET:

Akilles-tuotteita myynnissä: college-paita, punainen tai musta hinta 20 €

ENNAKKOTIETOA:

Kesäharjoitukset alkavat toukokuun puolessa välissä.

Korisleiri pidetään elokuussa pitkänä viikonloppuna.

Ensikauden suunnittelu on käynnistymässä. Kerro ajatuksia ja tule mukaan toteuttamaan niitä!

KORIPALLOILIJAT OLIVAT LEIRILLÄ KISAKESKUKSESSA 1. - 2.3.



**UUDET PELAAJAT
OVAT
TERVETULLEITA !**

Espoon Akilles ja Stadium yhteistyö!

Haluamme toivottaa kaikki Espoon Akilles jäsenet tervetulleiksi Team Stadium perheeseen! Espoon Akilles ja Stadium ovat solmineet yhteistyösopimuksen joka auttaa kaikkia Espoon Akilles jäseniä varustehankinnoissa. Stadium on Espoon Akilleksen virallinen urheilutavarantoimittaja ja yhteistyökumppani!

Yhteisvoimin keräämään bonusta!

Yhteistyön kautta Espoon Akilleksen jäsenet ovat oikeutettuja jopa 10% bonukseen. Kaikki Espoon Akilleksen tekemät Stadium ostokset kaikissa Stadium myymälöissä oikeuttavat bonukseen. Espoon Akilleksella on oma Team Stadium bonuskorttinumero jokaisella Stadium kassalla. Jokainen ostos joka rekisteröidään seuran hyväksi kartuttaa seuran bonustiliä!

Jäsenien, perheiden ja sukulaisten ostokset voidaan rekisteröidä seuran Team Stadium tilille. Kun ostos ohjataan Espoon Akillekselle, olette oikeutettuja Stadium Card kanta-asiakashintaan kun tämä hinta on tuotteeseen merkitty. Kaikki tuotteet koko Stadiumin laajasta valikoimasta oikeuttavat bonukseen!

Bonus kerätään mainitsemalla Espoon Akilles Stadium kassalla tai näyttämällä Team Stadium jäsenkorttianne, näin kassahenkilökuntamme ohjaa bonukset oikealle bonustilille.

Hyödyntämällä tätä mahdollisuutta aktiivisesti joukkueen sisällä pystytte kartuttamaan bonustiliänne seuraavan kauden varustehankintoja ajatellen!

Seuran varustehankinnat:

Haluamme tehdä varustehankintojen tekemisen erittäin helpoksi. Palvelu, helppous ja vaivattomuus ovat avainsanoja! Espoon Akilleksen kotisivulta löydätte tällä hetkellä tarjolla olevaa vaatetusta, palloja ja muita tuotteita. Helppokäyttöisen tilauslomakkeen avulla pystytte tilamaan haluamanne tuotteet kätevästi Teamsales Ison Omenan kautta.

Tilaus tehdään teidän Stadium Ison-Omenan Teamsales pisteeseen sähköpostilla käyttäen tilauslomaketta apuna. Teamsales Iso Omena toimii siis Espoon Akilleksen virallisena seuramyymälänä.

Teitä palvelemissa:

Odotamme täällä Teamsales Isossa-Omenassa innolla yhteistyön alkamista! Jos on kysymyksiä koskien yhteistyötä, varustehankintoja jne. niin ottakaa yhteyttä tai sopikaa kanssamme tapaaminen, teemme töitä Teille ja autamme mielellämme!

Stadium on Espoon Akilleksen virallinen urheilutavarantoimittaja!

Marco Dahlstedt, Tomi Rinne
Teamsales Stadium Iso Omena
teamsales.isoomena@stadium.fi
puh. 020 7900 235

STADIUM



AKILLES-CUP 2008

Kaikille suunnistajille avoin AC-CUP pyörii tänäkin kautena



Suunnistajat voivat osallistua mihin sarjaan tahansa oman valintansa mukaan, mutta virallisiin AC-tuloksiin pääsee mukaan A-sarjassa 20-49 vuotiaat miehet, B-sarjassa 18-49 vuotiaat naiset sekä 50-64 vuotiaat miehet ja C-sarjassa muut. Kisassa kilpailijan lopullinen AC-aika lasketaan ikätaulukon kertoimelle korjattuna (tarkemmin netissä).

CUP-SARJAT

A Pitkä: H20-H45 -Myös B ja C-sarjalaiset virallisesti, ikätasoituskertoimet

B Keskipitkä: D18-D45, H18, H50-H60 -Myös C-sarjalaiset virallisesti, ikätasoituskertoimet

C Lyhyt ja helppo: Muut, ei tasoituskertoimia

A-sarjaan kuuluvat voivat osallistua B-sarjaan, mutta AC-tuloksissa heidät sijoitetaan A-sarjan tuloksiin A-sarjan hyväksytysti läpäisseiden osallistujien jälkeen. Vastaavasti myös B-sarjalaiset voivat osallistua C-sarjaan.

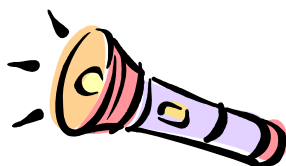
Vuonna 2008 järjestetään 8 osakilpailua, joista 6 parhaan sijoituspisteet huomioidaan lopullisissa tuloksissa. Osallistuminen palkitaan kuitenkin aina ja vähintään osallistumispisteen (2 tai 1) saa kaikista 8 osakilpailusta samoin ratamestaripisteet.

Osakilpailu	Ajankohta	Paikka	Vastuu
1 HS-seuraottelu	?	?	LeSi
2 Kortteli	ti 25.03.	Kumpula	Esak/Aimo R
3 Keskimatka	to 08.05.	?	EsAk/Markku V
4 Seuraottelu	ma 02.06.	Väränsby	EsAk/Risto H
5 Mestaruuskisa	to 21.08.	?	LeSi
6 Yöseuraottelu	?	?	Jyry
7 Syysjotos	la 4.10.	?	EsAk
8 Syyssprintti I	a 11.10.	?	LeSi

Lisätietoja Akilles Cupista löytyy suunnistajien nettisivuilta.

Korttelirastit

Lähtö on yhteislähtö tiistaisin tasan kello 18.00. Ratavaihtoehtoja on yleensä kaksi: n. 6-8 km. ja n. 4-5 km. Radasta selviää 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	Vastuhenkilö
11.03.	Järvenperä	Make T
18.03.	Pohjois-Helsinki	Tommy
25.03.	AC-kortteli	Aimo

1.4 alkavat Espoorastit

Hiihtosuunnistuksen seuraottelu ja AC1 kilpailu



Akilles-Cupin ensimmäisen osakilpailun Hiihtosuunnistus taitaa lumipulan takia jäädä pitämättä.

Ehkä järjestäjä kehittää tilalle korvaavan kisan vaikka vesisuksilla.

AC2 eli korttelisuunnistusmestaruus



Korttelisuunnistuksen Akilles-mestaruus ratkaistaan Kumpulassa tiistaina 25.3 klo 18.00. Ratamestarina toimii AC-guru Aimo Ruohoniemi.

Ilmoittautuminen kisaan netin kautta tai Aimolle. Lisätiedot ilmestyvät suunnistajien pulinaboksiin.

SUUNNISTAJIEN LEIRI

4. - 6.4.

Espoon Akilles järjestää suunnistusleirin 4. - 6.4. Eestin Värskässä noin 250 km Tallinnasta kaakkoon. Leirin aikana osallistutaan kaksipäiväisiin päiväkilpailuihin "Karjanlasketus" suunnistuskisoihin

Lähtö leirille on perjantaina 4.4. klo 10.30 Helsingistä ja paluu sunnuntaina 6.4. klo 22.30. Liikkuminen Eestissä tapahtuu henkilöautoilla. Majoitus on 2-hengen huoneissa hotelli Tamulassa.

Matka maksaa suunnistusjaoston jäsenille 80 euroa sisältäen matkat, majoituksen 2-h huoneissa, aamiaiset, 3 ruokailua ja suunnistukset. Myös jaoston ulkopuolisilla on mahdollisuus osallistua omakustannushinnalla matkaan.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja leiristä: akilles@espoonakilles.fi tai soittamalla (tai tekstiviestillä) Raimo Nordqvistille, 0400-454613 helmikuun loppuun mennessä.

Teretulemast mukaan!



HIIHTOMAJA PYSY- NEE KIINNI

Akilleksen suunnistajien talkootyönä pyörittämä hiihtomaja Puolarmaris-
sa pysynee lumipulan takia kiinni.

Tämä on ensimmäinen talvi majakahviotoiminnan aloittamisen jälkeen, kun majalla ei ole voitu laturkahviota pitää. Edellinen lämmin talvi oli 1924-1925, jolloin oli asteen verran viileämpää. Mahdettiinkohan jo silloin puhua kasvihuoneilmästä.



JUKOLAAN 2008?

Suunnistusvuoden päätapahtuma Tampere-Jukola järjestetään 14 - 15.6. Kaanaassa, noin 30 km Tampereelta pohjoiseen. Ensimmäinen ilmoittautumiskierros Tampere-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-osuuskainen viesti alkaa kahdella 6,8 km:n osuudella, 3. osuus on 5.6 km ja ankkuriosuus 7.8 km. Venlat aloittavat kilpailunsa lauantaina 14.6. klo 14.00 yhteislähdöllä.

Miesten 7-osuuskainen viesti alkaa kolmella 11.4 - 13.0 km hämäräosuuksilla jatkuen 7.8 - 9.7 km:n osuuksilla. Ankkuri saa tutustua maastoon 13.7. km:n verran. Kilpailu alkaa lauantaina 15.6. klo 23.00 yhteislähdöllä.

Urheilukanava televisioi Tampere-Jukolan, johon Akilleksesta osallistunee 2-3 nais- ja 3-5 miesjoukkuetta.

Vyötärönympäryys kertoo terveydestä kiloja enemmän.

Lihavuuden yleisin vakava terveyshaitta on tyypin 2 diabetes. Miehillä on huomattavasti suurempi vaara sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin, jos vyötärönympäryys ylittää metrin. Mittaa vyötärönympäryys mittanauhalla kylkiluiden alapuolelta navan kohdalta. Sairastumisen riskiä voi vähentää jopa 60 prosenttia säännöllisellä liikkumisella ja terveellisellä ruokavaliolla. Jos verenpaine ja veren rasva-arvot ovat lievästi koholla, saattaa liikunnan lisäys riittää laskemaan ne. Varmemmin ne laskevat, jos ruokavaliota kevenee samalla.



Tulosta syntyy varmasti.

Säännöllisellä, kevyellä tai kohtuullisesti kuormittavalla liikunnalla saat tuntuvia vaikutuksia:

Muutamassa kuukaudessa

- Verenpaine laskee
- Rasva-arvot paranevat
- Vyötärö hoikistuu
- Lihakset vahvistuvat
- Kunto kohoaa



Pidemmällä aikavälillä ehkäiset

- Tyypin 2 diabetesta
- Sepelvaltimotautia
- Verenpainetautia
- Aivoverenkierron häiriöitä ja dementiaa
- Paksusuolen syöpää
- Selkävaivoja
- Niska-hartiaseudun vaivoja
- Alakuloisuutta



ESPOORASTIT 2008

alkavat tiistaina 1.4. 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.

Torstaina 22.5. klo 19.00 alkaa Tuula Kolarin vetämä puistojumppa Matinkylän asukaspuistossa jatkuen juhannukseen saakka, jonka jälkeen jumppa jatkuu taas elokuussa.

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



KUNTOKORISTA

ÄITIKORIS:

pe 19.30 –21.00 Matinlahden koulu



MIEHILLE:

pe 20.00-21.30 Soukan koulu
su 19.00-20.30 Nöykkiön koulu

Lisäinfo: akilles@espoonakilles.fi

AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Espoon Akilleksen vuosikokous pidetään Akilleksen kerhuhuoneistossa Apelinkatu 13:ssa Matinkylässä maanantaina **28.4. klo 19.00**.
Kokouksessa käsitellään vuoden 2007 toimintaa ja taloutta.



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

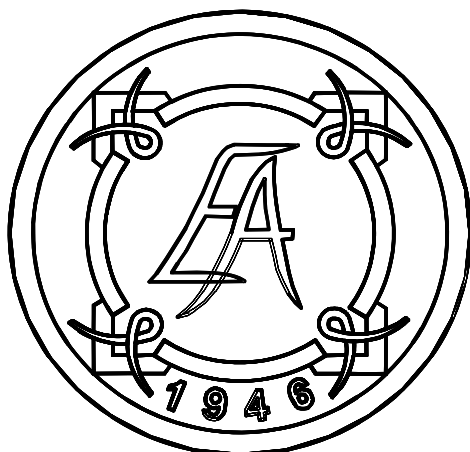
Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!
Espoon Akilleksen hallitus

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
Tähdenlennonkuja 10 B
02240 Espoo

Vastaava toimittaja

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

Yhteyshenkilöt :

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

Koripallo: Tuija Pakkala, 804 3119
tuija.pakkala@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

