

# ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Kesäkuu 2008

Numero 45

## Akilleksen suunnistuskoulu 2008:

Akilleksen suunnistuskoulun HIPPO-toiminnassa on ollut mukana 56 lasta, joista osa on ollut mukana myös Suunnistuliiton sarjasuunnistuksissa. Valtakunnalliselle Leimaus 2008 -leirille Ikaalisissa osallistui 10 akilleslaisia.

Tänä vuonna, 11–18 -vuotiaille suunnistajille tarkoitettu seitsenosuukainen viestikilpailun, Nuorten Jukolan järjestää naapuriseuramme Espoon Suunta. Kilpailupäivä on lauantaina 23.8. Kilpailukeskuksena on Olarin koulun ja lukion sekä Espoon Steinerkoulun pihapiiri. Keskuspuiston tietyt alueet ovat harjoittelu- ja kilpailukielloissa. Akilles pyrkii kokoamaan ainakin yhden joukkueen kisaan.



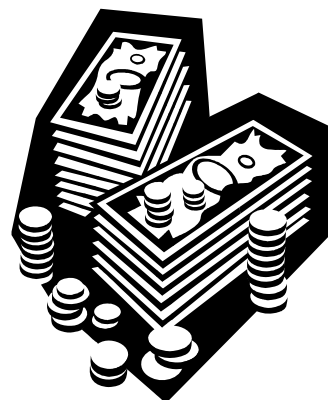
Nuorten toiminta jatkuu myös talvella salivuorolla talvisaikaan Nöykkiön koululla lauantaisin klo 14-15. Tunnin ajan liikumme ohjatusti pelaillen, jumppaillen ja kisaillen. Kovakuntoiset pelurit voivat jatkaa vielä aikuisten kanssa klo 15-17.

Tervetuloa Espoon Akilleksen suunnistuskouluun!

## JÄSENMAKSUISTA

Mikäli saat tämän tiedotteen mukana uuden jäsenmaksulaskun on Akilleksen kirjanpidon mukaan jäsenmaksusi maksamatta.

Mahdolliset jäsenmaksuvapauspyynnöt on anottava Akilleksen hallitukselta. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä jäsenkirjuri Raimo Nordqvistiin (akilles@espoonakilles.fi).



**sisältää...**

Suunnistuskoulu, jäsenmaksut sivu 1, Kevään ja kesän korisasiaa sivu 2, Koriksen kesäleiri, Gubet voittoon sivu 3, Suunnistuksen Seuraottelu sivu 4, Keskuspuistojuoksu ja Teboil-puolimaraton sivut 5-6, Suunnista Espoossa, Akilleksen lajivastaavat sivu 7, Kesäjumppaa, Espoorastit sivu 8



## KORISTA KEVÄÄLLÄ JA KESÄLLÄ:

Koriskausi päätettiin 27.5 pidettyihin päättäjäisiin.

Palkintoja jaettiin mm. kauden pelaajina palkittiin Roosa Raunio, Sebastian Eriksson, Soile Anttonen ja Juha Salmen.

Esimerkillisen junioripelaajakiertopalkinnon sai Sami Wessman. Aktiivisena toimijana palkittiin Satu Lindqvist.



Ilmat suosivat toista kertaa järjestettyä Kesäkoris-tapahtumaa, jossa Espoon Akilleksen koripallovalmentajat tutustuttivat vuonna 1999-2002 syntyneet tytöt ja pojat koripalloon. Kesäkorista oli 6 kertaa ja paikkana oli Matinlahden koulun kenttä. Mukana oli sekä uusia että vanhoja pelaajia, Espoon Akilleksen koripallovalmentajia jotka tutustuttivat lapset koripalloon.

Syyskausi aloitetaan täydellä teholla syyskuun alussa. Osa joukkueista aloittaa jo leirin jälkeen kesäharkkojen merkeissä. Syksyn harjoitusvuorot selviävät elokuun alussa.

Seuraavat ryhmät ovat aloittamassa syyskaudella:

Satukoris 3-5 v tytöt + pojat

Koriskerho 5-8 v tytöt + pojat

Pojat 8-10 v

Pojat 11-12 v

Tytöt 9-11 v

Naisille ja miehille löytyy myös joukkueet.

Myös muut ryhmät mahdollisia, tarkennukset tehdään elokuun alussa.

Uusia tekijöitä toivotaan mukaan toimintaan. Jos olet halukas osallistumaan lasten valmennus/ohjaustoimintaan tai haluat muuten toimia seuratoiminnassa tai vain aktiivisena vanhempana, **TERVETULOA MUKAAN TOIMIMAAN!!**

Syksyn toiminnasta tiedotetaan heinä-elokuun vaihteessa. Kesäaikana yhteydenotot käy parhaiten sähköpostin kautta. Osoitteista: [akilles@espoonakilles.fi](mailto:akilles@espoonakilles.fi) tai [tuija.pakkala@espoonakilles.fi](mailto:tuija.pakkala@espoonakilles.fi)

**KIITOKSIA KAIKILLE KULUNEESTA KAUESTA, TOIVOTTAVASTI TAPAAAN MAHDOLLISIMMAN MONIA KESÄLERILLÄ!**

*Tuija Pakkala*

### JUNNUJEN KESÄKORIS JATKUU ELOKUUSSA

Kaikille avoin ja ilmainen kesäkoris 1999-2002 syntyneille tytöille ja pojille jatkuu keskiviikkoisin elokuussa 18-19.00 Matinlahden koulun ulkokentällä. Päivät ovat 13.8, 20.8 ja 27.8.



## KORIKSEN KESÄLEIRI

Heinäkuussa lomailaan ja kausi aloitetaan sitten elokuun alussa kesäleirillä.

Leirin ajankohta on 1-3.8. Leirille lähdetään perjantaiamuna ja takaisin tullaan sunnuntai ilta-päivällä.

Leirin hinta on 100 euroa. Sisaralennus: ensimmäinen täysihinta, seuraava 80 euroa. Leiriin voi hakea avustusta tai vapaa paikkaa. Kirjalliset hakemukset osoitteeseen tuija.pakkala@espoonakilles.fi

Leiri ilmoittautumiset viimeistään 7.7.08 mennessä mielellään sähköpostilla edellä mainittuun osoitteeseen tai valmentajalle. Ilmoittautumisen yhteydessä maksettava ennakkomaksu 30 euroa tilille: 111230-7200733, Espoon Akilles, koripallo, viite: 2008

Leiriohjelmassa on koripallon lisäksi runsaasti muuta liikuntaa ja yhdessä oloa. Mahdollisesti pääsemme tapaamaan ja liikkumaan myös Rölli-peikon seikkailumetsään. Leiripaikkana on urheiluopisto Kisakeskus, Pohjassa.

TERVETULOA KAIKKI MUKAAN!!!!



URHEILUOPISTO  
KISAKESKUS

## AKILLES GUBET ESPOO-SARJAN VOITTOON



Akilleksen miesten kuntokorisjoukkue Gubet voitti Espoon 35-sarjan finaalissa tapiolaisen Bibcan 96-88(61-44). Gubujen parhaana pelaajan palkittiin Veli-Pekka Dufna, joka pallonpyörittämisen lisäksi teki 25 pistettä. Muina pistemiehinä olivat Timo Shepstone (31 p.), Sauli Suvanto (26 p.), Mauri Mononen (8 p.), Raimo Nordqvist (6 p.) ja Juha Salmen (3 p.). Ottelussa Gubet heitti komeat 16 3-pisteen heittoa, joista Timo 7 kpl.



Kuvassa Timo Shepstone, Pekka Kallio ja Veli-Pekka Dufna.

# SUUNNISTUKSEN SEURAOTTELU

EsAk

Perinteinen seuraottelu Akilles-Leppävaaran Sisu- Rasti-Jyry kisattiin Väränbyssä 02.06 Akilleksen toimiessa järjestäjänä. Kilpailu oli samalla myös Akilles-Cupin 4. osakilpailu.

Ratamestarina toimi Risto Heiskanen ja tulospalvelusta huolehti Markku Virtanen.

Lesi keräsi pisteitä kasaan 198, Akilleksen jäädessä 179 pisteeseen. Jyry keräsi 138 pistettä. Tosin järkevämmällä pisteenlaskusysteemillä Akilles olisi noussut voittajaksi.

Sarja A	Aika	AC-kerroin	AC-aika	Pisteet
1 Riissanen Jani	0:44:05	1	0:44:05	12
2 Lauri Hannu	0:55:12	0,93	0:51:20	10
3 Hakkarainen Tuomas	0:52:54	1	0:52:54	9
4 Viertiö Petri	1:02:15	0,88	0:54:47	8
5 Kuusivaara Janne	0:57:47	0,99	0:57:12	7
6 Puskala Tuomas	1:02:56	0,93	0:58:32	6
7 Vaherlehto Tuomas	0:59:43	0,99	0:59:07	5
8 Könönen Jarmo	1:06:42	0,89	0:59:22	4
9 Kallio Pekka	1:07:44	0,91	1:01:38	3
10 Selin Tommy	1:08:23	0,91	1:02:14	2
11 Numminen Hannu	1:09:19	0,9	1:02:23	2
12 Nordqvist Saska	1:05:43	1	1:05:43	2
13 Hanhijärvi Antti	1:21:42	0,9	1:13:32	2
14 Kapanen Esa-Pekka	1:23:42	0,88	1:13:39	2
14 Tunnela Jyrki	1:33:42	0,93	1:27:08	2



Saska Nordqvist, Hannu Mattila, Tuomas Hakkarainen ja Tuomas Vaherlehto syöksyvät matkaan.

Alakuvassa Tiina Rautakorpi vetää letkaa.

Sarja B	Aika	AC-kerroin	AC-aika	Pisteet
1 Suonpää Pentti	0:47:27	0,81	0:38:26	12
2 Koivunen Ossi	0:45:52	0,88	0:40:22	10
3 Hakulinen Matti	0:43:16	0,95	0:41:06	9
4 Lappalainen Matti	0:51:40	0,84	0:43:24	8
5 Nordqvist Raimo	0:47:51	0,91	0:43:33	7
6 Mattila Hannu	0:50:17	0,9	0:45:15	6
7 Rautakorpi Tiina	0:46:25	1	0:46:25	5
8 Ruohoniemi Aimo	0:51:34	0,95	0:48:59	4
9 Hanhijärvi Leena	1:14:24	0,94	1:09:56	3
10 Vuorinen Suvi	1:23:54	1	1:23:54	2
11 Martikainen Pauli	1:27:54	0,98	1:26:09	2
Tolvanen Markku	KESK			1
Risto Heiskanen	Ratamestari			6
Markku Virtanen	Tulokset			6



Sarja C	Aika	AC-kerroin	AC-aika	Pisteet
1 Hanhijärvi Marjukka	0:40:18	1	0:40:18	12
2 Aarela Kari	0:48:44	1	0:48:44	10
3 Hanhijärvi Petrus	0:52:16	1	0:52:16	9
4 Hyppönen Riitta	0:57:34	1	0:57:34	8
5 Järvi Jorma	0:59:32	1	0:59:32	7
6 Hanhijärvi Annukka	1:00:35	1	1:00:35	6
7 Siivola Sari	1:19:04	1	1:19:04	5
Patronen Lea	KESK			1

## MESTARUUSKISAT

Akilleksen suunnistusmestaruuskisat ja Akilles Cupin 5. kisa on torstaina 21.8. Järjestäjänä toimii Leppävaaran Sisu. Lisätietoja myöhemmin

# KESKUSPUISTOJUOKSU JA TEBOIL-PUOLIMARATON 2008

Viides Teboil-puolimaraton ja 16. Keskuspuisto-Olari Kierros juostiin 04.05.2008.  
Lähtöpaikkana oli Akillesen maja Puolarmaarissa. Akilleslaisia juoksuihin osallistui 6.

## MIEHET TEBOIL-PUOLIMARATON

1. Mikko Välimäki Sjundeå IF 1:22:09, 2. Jukka Nurminen Vantaan Salamet 1:22:30, 3. Matti Huttunen HKV 1:27:48, 4. Tero Penttinen IK-32 1:31:43, 5. Jason Nikkinen Babaloom BodyBuilding 1:33:42, 6. Visa Paajanen EUK 1:34:23, 7. Jari Viksten Elisa Sport 1:35:39, 8. Kalle Punto,1:39:31, 9. Pasi Tervasmäki EUK 1:42:07, 10. Jyrki Laurikainen HP-Roadrunnes 1:42:52, 11. Hannu-Pekka Rantaniemi Bylsy 1:45:26, 12. Marko Kiviniemi Espoo 1:47:34, 13. Mikko Ojanen,1:48:30, 14. Esko Jussila Ala-Porasan Pirkat 1:49:40, 15. Ville Punto,1:54:25, 16. Vesa Ryhänen Espoon kaupunki 2:01:05, 17. Tomas Pulze,2:05:15, 18. Jukka Tarkiainen Hp Roadrunners 2:05:33, 19. Tommy Blomqvist HP Roadrunners 2:08:02, 20. Erkki Tuomi,2:10:06, 21. Jan Löfgren Esak 2:17:21, 22. Juha Juntunen,2:20:14, 23. Panu Pitkänen,2:22:14



## NAISET TEBOIL-PUOLIMARATON

1. Milla Kuismanen EUK 1:56:20, 2. Elina Koskiluoma HPV 2:02:05, 3. Tanja Sauso 2:05:32, 4. Elina Pulli Espoon Kunto 2:12:32, 5. Leena Noromaa Esak 2:15:33, 6. Mikaela Honkala 2:18:06, 7. Minna Pekkala Espoon Kunto 2:18:07, 8. Liisa Sunila 2:21:07

## MIEHET 50v TEBOIL-PUOLIMARATON

1. Tapio Talvitie Espoo 1:22:47, 2. Kari Uotila Olarin Tarmo 1:38:55, 3. Klaus Kuusi Espoon Etanat 1:42:56, 4. Jyrki Valkola Esak1:45:26, 5. Antero Rintala Kauniainen 1:58:47, 6. Per-Ole Strerig Ekenäs IF 2:12:38, 7. Eero Meckelborg Espoo 2:20:23

## MIEHET 10,2 km

1. Jarno Limnell Maanpuolustuskorkeakoulu 0:42:10, 2. Ilkka Toiviainen Helsinki Triathlon 0:42:18, 3. Magnus Kelvin Tenhola IF 0:42:48, 4. Simon Ollus Joutojäthät 0:45:29, 5. Margus Tammai Eesti 0:48:27, 6. Alekski Ceder EsAk 0:49:14, 7. Okke Nikkinen Espoon miekkailijat 0:49:21, 8. Juho Romakkaniemi Joutojätkät 1:00:34, 9. Reijo Toivonen EsAk 1:03:33, 10. Antti Miettinen Espoo 1:03:44, 11. Risto Herranen 1:04:18

## NAISET 10,2 km

1. Kirsti Pokka LeSi 0:44:15, 2. Sini Pekkala Espoon Suunta 0:48:55, 3. Jaana Smedman 0:49:39, 4. Taina Holappa 0:53:14, 5. Eila Nieminen 0:53:33, 6. Taina Heikkilä Kulosaaren Kömmähdyt 0:55:53, 7. Kati Husar 0:57:29, 8. Liisa Itkonen 1:02:54, 9. Leena Paasio Eduskunnan urheilukerho 1:02:58, 10. Tarja-Liisa Heikkilä 1:06:13, 11. Hellevi Ikävalko Eduskunta 1:06:33, 12. Maarit Seitsonen Espoon Tapiot 1:06:42, 13. Hilikka Matilainen 1:18:22

## MIEHET 40 10,2 km

1. Toomas Unt Esbo IF 0:39:22, 2. Jorma Saarinen HP Roadrunners 0:43:10, 3. Torsti Saikkonen HelTri 0:44:18, 4. Magnus Purtsak Eesti 0:45:24, 5. Sami Nurminen Kärkölän Rällälät 0:50:22, 6. Atte Dahlman 0:55:50, 7. Olli Junkkari Kauniaisten kaupunki 0:57:22, 8. Jukka Nikkinen Kauniainen 0:58:15

*jatkuu sivulla 6*

*jatkoa sivulta 5*



### **MIEHET 50 10,2 km**

1. Kari Lomperi Lesi 0:38:10, 2. Teppo Jyrkkiö Espoon Tapiot 0:41:22, 3. Hannu Pousi SpoVe 0:42:30, 4. Roger Nystedt Esbo IF 0:43:24, 5. Nils-Johan Ekman KV-58 0:47:28, 6. Pekka Hernetkoski 0:50:43, 7. Aarno Pelkonen 0:51:28, 8. Jose Sirviö Academic Runners 0:51:58, 9. Risto Sänntti Espoo 0:53:00, 10. Kari Nikkander Vantaa 0:53:17, 11. Kaj Råsgedt Fribergs Gurkat 0:57:27, 12. Timo Herranen Helsingin Jyry 1:04:31

### **POJAT 15v, 5.1 km**

1. Timo Kurkela Espoon Tapiot 0:22:23, 2. Antti Eskola 0:22:56, 3. Miika Ojanen 0:22:58

### **TYTÖT 15v, 5.1 km**

1. Kadri Unt KylF 0:27:10, 2. Laura Unt KylF 0:29:55, 3. Suvi-Anniina Paasio 0:32:57, 4. Jenni Heikkilä 0:32:57, 5. Elina Joronen HLK 0:33:23

### **KUNTO- JA KÄVELYSARJA, 5.1 km**

1. Jussi Joronen HVS 0:22:57, 2. Minna Kurkela Espoon Tapiot 0:25:45, 3. Ulof Vaara Helsinki 0:25:50, 4. Liilia Unt 0:27:12, 5. Henna Saarinen 0:27:22, 6. Nadja Smedman 0:27:34, 7. Ville Uotila Olarin Tarmo 0:28:28, 8. Esa Kurkela 0:30:22, 9. Mirkka Danielsbacka Helsinki 0:31:33, 10. Sabrina Singh New York 0:34:22, 11. Jillian Quint New York 0:34:53, 12. Rebecca Shdpiro New York 0:35:24, 13. Ani Uotila Olarin Tarmo 0:37:20, 14. Henriikki Suominen Olarin Hölkä 0:44:23, 15. Make ja Kirsti Ratinen EsAk 0:46:45, 16. Anna Linnakangas Helsinki 0:47:03, 17. Maija Linnakangas Helsinki 0:47:04, 18. Raili Danielsbacka Helsinki 0:47:05, 19. Eero Luukkanen ITU 0:49:35

## **AKILLES TAMPEREEN JUKOLASSA**

Akilles osallistui 15-16.06 kilpailtuun Jukolan viestiin kolmella naisjoukkueella ja kolmella miesjoukkueella Tampereen Kaanaassa.

Jukolan viesti keräsi ennätyselliset 971 naisjoukkuetta ja 1454 miesjoukkuetta eli suunnistajia on yhteensä yli 1400. Venlojen 1.joukkue oli 317., 2.joukkue 780., ja 3.joukkue 825., Miesten 1.joukkue oli 334., 2.joukkue 749. ja 3.joukkue 1091. Sekä niasten että miesten ykkösjoukkueet paransivat sijoitustaan viime vuodesta.

Parhaimmista suorituksista vastasivat Tiina Rautakorpi (1. osuudelta vaihtoon sijalla 156) sekä reilusti joukkueensa sijoituksia parantaneet: Lea Patronen (-57 sijaa), Tuomas Vaherlehto (-141 sijaa), Jani Riissanen (-105 sijaa), Aimo Ruohoniemi (II-joukkue, -108 sijaa) sekä kilpailupaikalta mukaan bongattu Jan Rosendal (III-joukkue -80 sijaa).



Kuvassa Leena Hanhijärvi, Piia Kyeriläinen, Sari Silvola ja Teija Sahlström

Ensi vuoden Jukola kisataan Mikkelissä. Kilpailukeskus on raviradalla, vain 2.5 km kaupungin keskustasta. Kilpailumaasto on entisen Savon Prikaatin harjoitusmaastoa sekä Mikkelin kaupungin ulkoilualuetta. Maastossa on paljon polkuja ja juoksuautoja, mutta myöskin 20-40 metriä korkeita mäkiä. Varsin erilainen Jukola verrattuna Kaanaan runsalukuisiin "vesiesteisiin".

Suunnistus tarjoaa erinomaista liikuntaa keholle, aivoille ja mielelle. Luontokokemuksen lisäksi liikkuminen epätasaisessa maastossa kehittää kestävyyttä, motoriikkaa ja lihaskuntaa.

## KIINTORAS- TEILLE



Kiintorastit ovat suunnistusrastipisteitä, jotka sijaitsevat maastossa pysyvästi. Ne tarjoavat kaiken tasoille kuntoilijoille mahdollisuuden harjoitella suunnistustaitoja omaan tahtiin. Ilmaisia karttoja rastimääritteineen saat yhteispalvelupisteistä sekä liikuntatoimesta. Rastien paikkaa vaihdetaan vuosittain. Rastit sijaitsevat vaihtelevasti helpossa tai vaativassa maastossa. Sopivat rastit valitsemalla voi suunnitella itselleen omaan aikatauluun ja taitotasoon sopivan reitin.

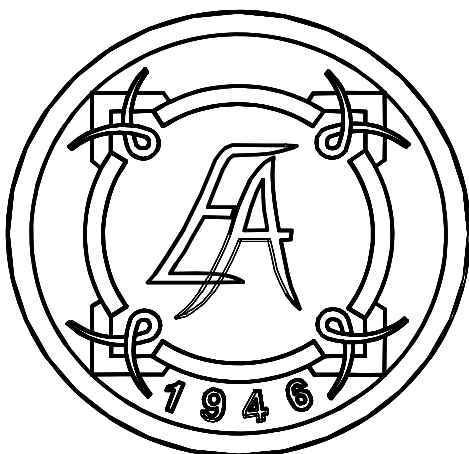
Leppävaaran urheilupuistossa kuntosadan läheisyyteen on sijoitettu 20 kiintorastia. Koko lenkin pituus on noin 10 km. Suunnistusmaastona Leppävaaran kiintorastit on aloittelijalle sopiva. Kivillä säällä jalkineina käyvät lenkkiosut. Kartan mittakaava on 1:10 000.

Keskuspuiston kiintorastisto on aloittelijoille ja koululaisille sopiva suunnistuskohde. Alueella on 22 rastia ja koko lenkin pituus on noin 10 km. Sijainti on keskeinen ja suunnistamaan on helppo lähteä joko Olarista, Puolarmarista tai Sunasta. Kartan mittakaava on 1:10 000. Suunnistusliiton kilpatoimintaan osallistuvat **eivät saa harjoitella** kartan eteläosassa, koska alueella järjestetään Nuorten Jukola 23.8 ja kansalliset 24.8.

Karhusuo-Oittaaan kiintorastistossa on 15 rastia ja koko lenkin pituus on noin 10 km. Maasto on yhtenäinen ja erämainen metsäalue. Sopivimmat jalkineet ovat kumisaappaat. Sopivia lähtöpaikkoja löytyy sekä Oittaaan että Karhusuon puolella. Rastipisteet vaativampia kuin Leppävaarassa ja Keskuspuistossa. Kartan mittakaava on 1:15 000.

## POSTIA AKILLEKSELLE

Muuttoilmoitukset voit lähettää myöskin Internetin välityksellä osoitteella **akilles@espoonakilles.fi**.



## ESPOON AKILLES TIEDOTTA

<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

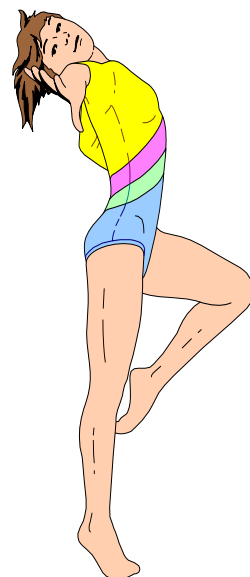
Koripallo: Tuija Pakkala, 804 3119  
tuija.pakkala@espoonakilles.fi

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

# PUISTOJUMPPAA



Akilleksen puistojumppa on tarjolla torstaisin elokuun alusta lähtien Matinkylän asukaspuistossa klo 19 -20. Ohjaaja toimii Tuula Kolari.

Puistojumppa maksaa 2 €/kerta. Oma patja mukaan.

## SÄÄVARAUS



Kuntosuunnistusta tiistaisin syyskuun loppuun asti. Lokakuussa sunnuntaisin.

Katso suunnistuspaikat netistä.

Järjestää Espoon Akilles ja Leppävaaran Sisu.

Mikäli vastaanottaja ei tavoiteta,  
pyydetään lehti palauttamaan osoitteella :  
Raimo Nordqvist  
Tähdenlenonkuja 10 B  
02240 Espoo

PostiPayé  
Finlande  
114564  
postti