



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Marraskuu 2007

Numero 40

Arvoisat akilleslaiset

Seuratoiminnassa suunnistuksen kilpailukausi on loppuillaan, jumppa- ja koripallovuorot pyörivät syyskauden ohjelmien mukaisesti. Koripallotoiminta on ehkä hieman pienempää kuin aikaisempina vuosina, mutta toimii kuitenkin.

Tässä olisi nyt tilaus osallistua piirin ja liiton tarjoamaan seurakehitysprojektiin joko koripallojaosto yksinään tai vaikkapa yhteistyössä Olarin Tarmon palloilijoiden kanssa. Tästä on ollut alustavia keskusteluja tarmolaisten kanssa.

Akilles - Markkinat eivät tänä vuonna sopineet seuran aikatauluihin. Pikujoulut järjestetään lauantaina joulukuun 15. päivä alkaen kello 17.00 Matinlahden koululla. Sali on seuran hoidossa, jossa toimii jumppa- ja koripal-
lotoimintamme.

Liiton 90 v. juhlavuoden 2009 päätapahtuman, liittojuhlien ohjelma, mainosmateriaalit ja koko graafinen ilme on julkaistu. Käykääpä tutustumassa TUL:n kotisivuilla netissä osoitteessa: www.tul.fi

**TUL
Joy Games**



Vuosi 2009 on myös piirin 90 v. juhlavuosi ja se aloitetaan nuorisoketjutapahtuman nuorten talvipäivillä 7. - 8.2.2009 Vantaalla.

Syysterveisin
Timo Tillei
puheenjohtaja



TULe 2009



sisältää...

Arvoisat akilleslaiset sivu 1. Koripallosaiaa sivu 2. Akilleksen valmentajat. Vuosikokous sivu 3. Miehet liikkumaan ja jumppaa sivu 4. AC cupin kisat sivut 5 ja 6. Korttelirastit sivu 6. Suunnistusjaosto uusi hallitus ja Akilleksen yhteystiedot sivu 7. Akilleksen joulujuhla sivu 8.



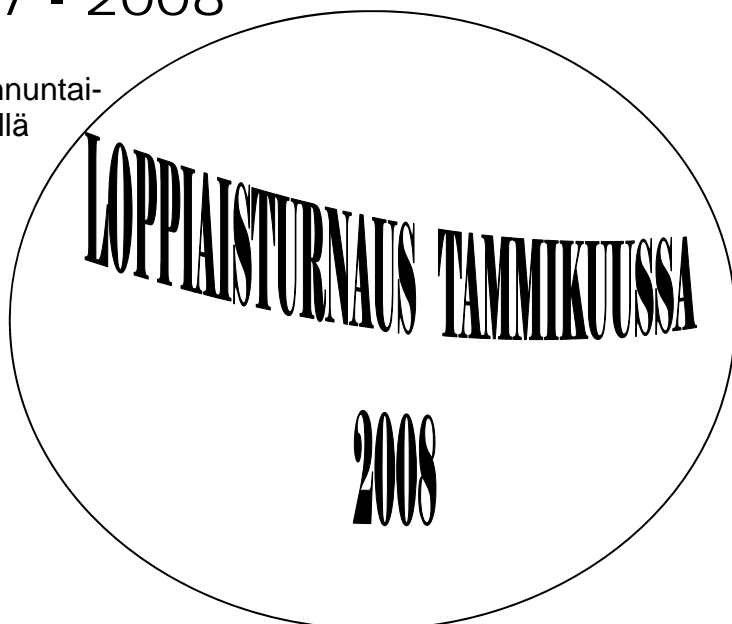
KORISKAUSI 2007 - 2008

Syksyn salivuorot päättyvät sunnuntaina 16.12. ja alkavat taas keväällä maanantaista 10.1. alkaen.



Perinteinen loppiaisturnaus aloittaa kevätkauden. Turnaus järjestetään yhteistyössä EBT:n kanssa.

Koriksen kevätleiri järjestetään maaliskuussa Kisakeskuksen Pohjassa.



KORISLEIRI MAALISKUUSSA!

KORIKSEN HARJOITUSAJAT SYKSYLLÄ

Varmista vuorot valmentajilta!

Naiset

tiistai 16.30 - 18.30 Matinkylänkoulu
 perjantai 18.00 - 19.30 Finnoskolan
 lauantai 16.00 - 18.00 Matinkylänkoulu
 sunnuntai pelit Kaitaa

B-tytöt

tiistai 16.30 - 18.30 Matinkylän koulu
 perjantai 18.00 - 19.30 Matinlahden koulu
 lauantai 14.30 - 16.00 Matinkylän koulu
 (sunnuntai 16.00 - 17.30 Matinlahden koulu)

C-tytöt

(maanantai 18.00 - 19.00 Matinlahdenkoulu)
 perjantai 18.00 - 19.30 Matinlahdenkoulu
 lauantai 14.30 - 16.00 Matinlahden koulu
 (sunnuntai 16.00 - 17.30 Matinlahden koulu)

Minitytöt

maanantai 18.00 - 19.00 Matinlahdenkoulu
 lauantai 11.00 - 12.30 Matinlahden koulu

Mikrotytöt

tiistai 18.00 - 19.00 Tiistilän koulu
 perjantai 17.00 - 18.00 Matinlahden koulu

Minipojat

maanantai 19.00 - 20.00
 Matinlahden koulu
 lauantai 14.00 - 15.30
 Matinlahden koulu
 sunnuntai 13.30 - 15.30
 Matinlahden koulu



Mikropojat

keskiviikko 16.55 - 17.55 Tiistilän koulu
 lauantai 12.30 - 14.00 Matinlahden koulu

Koriskerho

sunnuntai 12.00 - 13.30 Matinlahden koulu

Satukoris

lauantai 10.00 - 11.00 Matinlahden koulu

Äitikorista

perjantai 19.30 - 21.00 Matinlahden koulu

Joukkueiden yhdyshenkilöt kaudella 2007-2008:

Kaikista ryhmistä:

Tuija Pakkala
tuija.pakkala@espoonakilles.fi
040 - 516 4187

Naiset:

Caro Palm caro.palm@jippi.fi
044 - 336 2332

B-tytöt ja C-tytöt:

Emilia Pakkala
epakkala@gmail.com
040 - 745 5702

Minitytöt (- 97)

Sanna Kalliomäki
sanna.kalliomaki@welho.com
040 - 875 4403

Mikrotytöt (98-99)

Tuija Pakkala
tuija.pakkala@espoonakilles.fi
040 - 516 4187

Minipojat:

Juha Salmen@luukku.com
040 - 725 3121

Mikropojat (98 – 00)

Sanna Kalliomäki
sanna.kalliomaki@welho.com
040- 875 4403

Koriskerho (00 -02)

Tuija Pakkala
tuija.pakkala@espoonakilles.fi
040 - 516 4187

Satukoris

Mona Tähtinen mona.tahtinen@laurea.fi
044 - 546 3473

Äitikoris:

Tuija Pakkala

Miesten koris/harraste

Saska Nordqvist 046 883 8359
Sanna Kalliomäki

Miesten kuntokoris/Espoon korissarja:

Katso kuntokoris sivulla 4..



AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Akilleksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 22.11. klo 19.00 Akilleksen "toimistolla" Aapelinkatu 13 G:n kerhohuoneessa.

Esillä vuoden 2008 toiminta.

Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!



YLI 40 VUOTIAAT MIEHET LIIKKEELLE

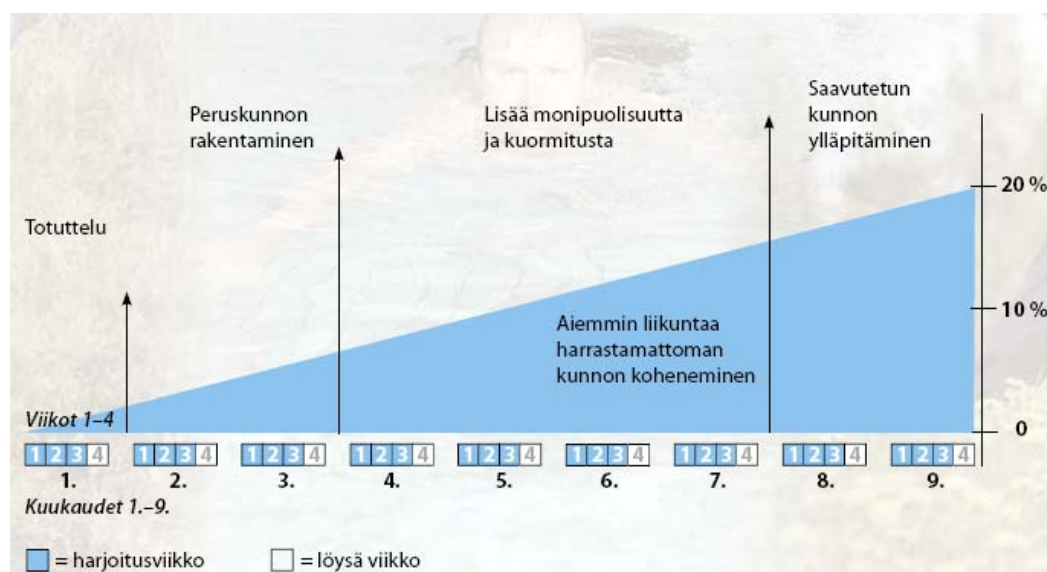
Kunnossa kaiken ikää –ohjelman tehtävänä on innostaa yli 40-vuotiaita säännöllisiksi liikkujiksi. Valtakunnallisesti KKI-ohjelmasta vastaa Jyväskylässä toimiva Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori LIKES.

Meneillään olevalla ohjelman kolmannella viisivuotiskaudella 2005 - 2009 KKI:n tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita liikuntaharrastuksen alkuun sekä luoda pysyviä liikuntapalveluja aikuisten lähipiiriin. Kaudella 2005–2009 KKI-ohjelman taustalla ovat myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. Ne toimivat omilla hallinnonaloillaan kehittäen muun muassa työmatka- ja luontoliikunnan edellytyksiä.

SuomiMiehen kunto-opas

SuomiMiehen kunto-opas on varta vasten miehille tehty opas säännöllisen liikunnan aloittamiseen. Se sisältää yhdeksän kuukauden mittaisen harjoitusohjelman, jota voi toteuttaa kävellen tai uiden. Oppaasta löytyvät ohjeet myös kuntosaliharjoitteluun ja venyttelyyn sekä lääkärin vinkkejä aloittelevalle liikkujalle.

SuomiMiehen kunto-opas löytyy netistä. Se sisältää yksityiskohtaisen harjoitteluohjelman: http://www.suomimies.fi/materiaalit/SuomiMiehen_kunto-opas.pdf



JUMPAT

jatkuvat Matinlahden koululla sunnuntaisin 9.12 asti ja jatkuvat keväällä .

Naisten Kunto- ja Kiinteytysliikunta 18.00 - 19.00

Ohjaajana Tuula Kolari.

Kausimaksu: jäsenet 40 €, ei jäsenet 60 €

Lisätiedot: Monica Grönlund iltaisin 803 4142.



KUNTO-KORISTA

Miesten kuntokorisjoukkue Gubet harjoittelee perjantaisin klo 20.00 Soukan koululla ja sunnuntaisin klo 19.00 Nöykkiön koululla.

Gubet osallistuvat Esposarjaan sekä 50-sarjaan.

Lisätietoja Raimo Nordqvistilta (raimono@suomi24.fi).



AKILLES-CUP 2007



Suunnistajien eri osakilpailuista koostuva Akilles Cup saatiin syksyllä päätökseen. Sarjoissa A ja B kisa käytiin tasoituksilla, jossa kilpailuaikoja muokattiin iän mukaan. Cuppiin kuului 8-osakilpailua hiihtosuunnistuksesta Jotokseen.

Sarjan A (yleinen sarja) voitti **Hannu Lauri**, sarjassa B voittopokaalin korjasi **Ossi Koivunen**. Sarjassa C voittaja oli **Kari Aarela**. Tämän vuoden Akilles Cuppiin osallistui 76 akilleslaista.

A-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Hannu Lauri	10	12	12		18		12	12	76
2	Tuomas Vaherlehto	8	9	9	9	16			9	60
3	Pekka Kallio	1	5	7	2 (4)	10	10	9	10	54

4 Tuomo Kouti 42, 5 Jarmo Könönen 39, 6 Petri Viertiö 35

B-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Ossi Koivunen	12	12	1	2 (8)	16	8	12	12	75
2	Hannu Mattila	6		8	1	14	9	9	9	56
3	Matti Lappalainen		10	12	2	13		8	10	55

4 Aimo Ruuhoniemi 55 , 5 Pentti Suonpää 50, 6 Raimo Nordqvist 48

C-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Kari Aarela	12	12	12	10	15	12	2 (9)	2 (9)	77
2	Jorma Järvi	9	10		1	16	10	1	6	53
3	Urpo Lehtimäki	10	9	1	8	14	1	1	8	51

4 Lea Patronen 40 , 5 Liisa Heiskanen 26 , 6 Annukka Hanhijärvi 22

D-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Annukka Hanhijärvi					1				1
2	Leenukka Hanhijärvi					1			1	2
3	Maijukka Hanhijärvi								1	1
4	Marjukka Hanhijärvi					1			1	2
5	Paulus Hanhijärvi					1			1	2
6	Petrus Hanhijärvi					1			1	2
7	Lauri Junkkari					1			1	2
8	Roosa Kuusivaara					1			1	2
9	Noora Kuusivaara					1			1	2
10	Aaron Lappalainen								1	1
11	Maria Lappalainen								1	1
12	Elina Lauri								1	1
13	Silja Lauri								1	1
14	Maria Mäki-Petäys								1	1
15	Matias Mäki-Petäys					1			1	2
16	Elmeri Numminen					1			1	2
17	Siru Numminen					1			1	2
18	Make Rätinen					1			1	2
19	Juho Runtti					1				1
20	Mikko Runtti					1				1
21	Minda Takanen					1				1
22	Sinna Tunnela					1			1	2
23	Onni Tunnela					1				1
24	Tuomas Uusitalo					1				1

Jotosmestarina toimi vanhaan tyyliin Aimo Ruuhoniemi.

Akilles Cupin kahden viimeisen osakilpailun "mitallistit":.**Jotos/AC7 29.09.2007**

		Aika	AC-kerroin	AC-aika	AC-pisteet	
A-rata 14.5 km	1	Lauri Hannu	1:35:22	0,94	1:29:39	12
	2	Kouti Tuomo	1:42:18	0,91	1:33:06	10
	3	Kallio Pekka	1:55:07	0,92	1:45:54	9

B-rata 9.95 km

B-rata 9.95 km	1	Koivunen Ossi	1:17:18	0,89	1:08:48	12
	2	Tolvanen Markku	1:18:12	0,96	1:15:04	10
	3	Mattila Hannu	1:30:00	0,91	1:21:54	9

C-rata 6.8 km

C-rata 6.8 km	1	Patronen Lea	1:32:33	1	1:32:33	12
	2	Hanhijärvi A&M&P	1:40:34	1	1:40:34	10
	3	Aarela Kari	1:46:26	1	1:46:26	9

**Sprintti 06.10.2007**

		Aika	AC-kerroin	AC-aika	Pisteet	
A-rata 3.1 km	1	Hannu Lauri	0:17:08	0,94	0:16:06	12
	2	Pekka Kallio	0:20:37	0,92	0:18:58	10
	3	Tuomas Vaherlehto	0:19:53	1,00	0:19:53	9

B-rata 2.5km

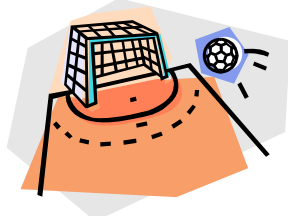
B-rata 2.5km	1	Ossi Koivunen	0:17:30	0,89	0:00:00	12
	2	Matti Lappalainen	0:20:13	0,85	0:00:00	10
	3	Hannu Mattila	0:18:59	0,91	0:00:00	9

C-rata 2.0km

C-rata 2.0km	1	Annukka Hanhijärvi	0:21:15	1,00	0:00:00	12
	2	Lea Patronen	0:22:19	1,00	0:00:00	10
	3	Kari Aarela	0:25:19	1,00	0:00:00	9

Sähly ja jumppa

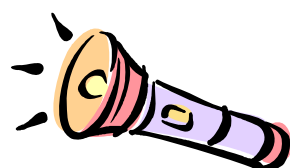
Suunnistajien sähly ja jumppa on lauantaisin klo 15.00 - 17.00 Nöykkiön koululla.

**Suunnistus-koulu lauantaisin**

Akilleksen suunnistuskoulu jatkuu talviajan lauantaisin klo 14.00 - 15.00 Nöykkiön koulun salissa.

**KORTTELIRASTIT**

Korttelirasteilla on yhteislähtö kello 18.00. Karttana voi olla suunnistuskartta, moniste tai jopa puhelinluettelon kartta.



Ratavaihtoehtoja on yleensä kaksi: A-rata n. 6-8 km., ja B-rata n. 4-5 km. Pääsääntöisesti liikutaan valaistuilla kaupunki / taajama-alueilla ja ot-salamppua ei tarvita. Pieni taskulamppu voi tosin olla tarpeen karttanluvussa.

Päivä	Paikka	Vastuuhenkilö
20.11.	Kuitinmäki	Raike N
27.11.	Rastaala	Jani R
6.12 (TO)	Malminmäki	Kari RP
11.12.	Mankkaa	Hannu L
18.12 .	Haukilahti	Tuomas P

SUUNNISTUSJAOSTON UUSI HALLITUS

Suunnistajien kokouksessa lokakuun lopussa valittiin uusi Suunnistusjaoston hallitus. Puheenjohtajaksi valittiin **Reijo Toivonen** (kuvassa), joka toimi aiemmin suunnistusjaoston sihteerinä. Edellinen puheenjohtaja Hannu Numminen siirtyi nuorisotoimintaan, mutta jatkaa Kantapää-lehden toimittajana. **Leena Hanhijärvi** valittiin jaoston sihteeriksi.



Suunnistusjaosto 2008:

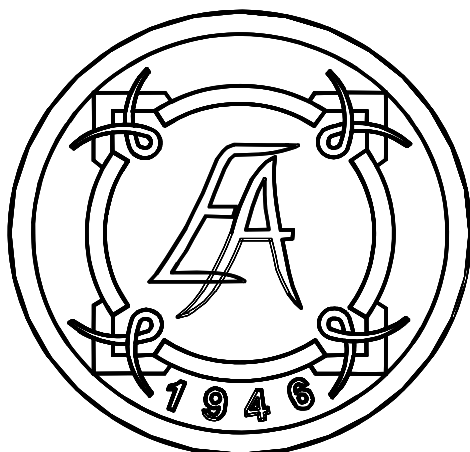
Reijo Toivonen (puheenjohtaja), Leena Hanhijärvi (sihteeri, seura-asut), Alekski Ceder (Tiedotus, Internet), Risto Heiskanen (taloudenhoitaja, kilpailuihin ilmoittaja), Pia Keyriläinen, Laura Lauri (naisjoukkueet), Hannu Mattila (Hiihtomajatoiminta, kartta-asiamies ja karttojen myynti), Hannu Numminen (Nuorisotoiminta, Kantapää), Aimo Ruohoniemi (Korttelirastit, Akilles-Cup), Tommy Selin (Espoorastit, valmennus), Markku Virtanen (Kartoitusprojektit), Suvi Vuorinen.

Vuoden 2008 toiminta jatkuu pääosin samanlaisena kuin 2007. Ensi vuonna Akilles järjestää keskiviikkona 27.8.2008 Suunnistavan Uudenmaan Yösuunnistusmestaruuskilpailut. **Tuomas Puskala** toimii tämän kilpailun johtajana. Lisäksi päätettiin käynnistää selvitys osallistumisesta Ruotsissa elokuun alussa järjestettävään H43- viestiin. Viesti on tarkoitettu mies- ja naisjoukkueille, joiden keski-ikä tulee olla 43 vuotta (minimi ikä on 35v). Selvityksen tekee tuleva ikämies **Tuomas Vaherlehto**.



POSTIA AKILLEKSELLE

Osoitteenmuutokset voit lähettää sähköpostin välityksellä osoitteella:
akilles@espoonakilles.fi



ESPOON AKILLES TIEDOTTA

<http://www.espoonakilles.fi>

Espoon Akilles ry
c/o Kaarina Nordqvist puh. 050 301 9155
Tähdennonnenkuja 10 B
02240 Espoo

Vastaava toimittaja
Raimo Nordqvist puh. 0400 453 613
raimo.nordqvist@espoonakilles.fi

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 - 454613

PIKKUJOULUJUHLA LA 15.12. KLO 17.00

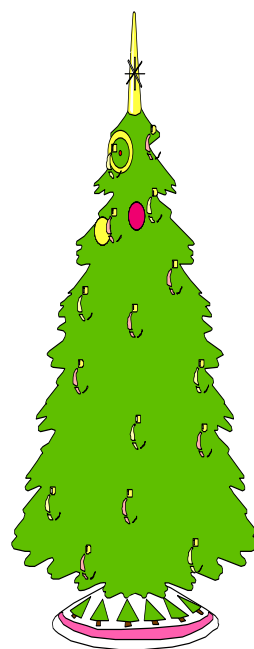
Espoon Akilleksen perinteiset, koko perheen pikkujoulujuhlat järjestetään lauantaina 15.12. alkaen klo 17.00 Matinlahden koululla.

Ohjelmassa on luvassa mm Harlekiini Martti-koiransa kanssa.



Joulupukki on myös lupautunut vierailemaan tilaisuudessa.

Tilaisuus maksaa tarjoiluineen lapsilta 1 euro ja aikuisilta 2 euroa. Aikuisten hinta sisältää kahvitarjoilun sekä lasten limutarjoilun. Ja voi olla, että joulupukillakin on jotain matkassaan...



Tervetuloa mukaan juhlimaan !

Port Payé
Finlande

114564

●
posti

Mikäli vastaanottajaa ei tavoiteta,
pyydetään lehti palauttamaan
osoitteella :

Raimo Nordqvist
Tähdenlennonkuja 10 B
02240 Espoo