



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Marraskuu 2008

Numero 43

PIKKUJOULUJUHLA PE 19.12. KLO 18.30

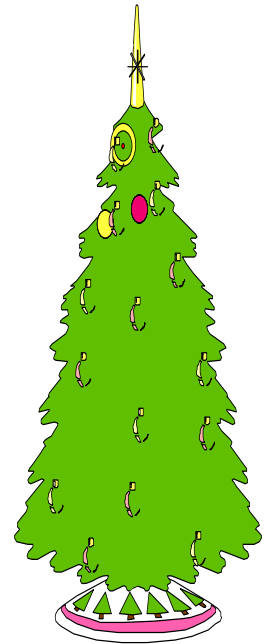


Espoon Akilleksen perinteiset, koko perheen pikkujoulujuhlat järjestetään perjantaina 19.12. alkaen klo 18.30 Matinlahden koululla.

Ohjelmassa on luvassa nukketatteri Helmen esitys " Sika säkissä".

Joulupukki on myös lupautunut vierailemaan tilaisuudessa.

Tilaisuus maksaa tarjoiluineen lapsilta 1 euron ja aikuisilta 2 euroa. Aikuisten hinta sisältää kahvitarjoilun sekä lasten hinta liittotarjoilun. Ja voi olla, että joulupukillakin on jotain matkasaaan.lapsille...



Tervetuloa mukaan juhlimaan!

AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Akilleksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään maanantaina 1.12. kello 19.00 Akilleksen "toimistolla" Aapelinkatu 13 G:n kerhuhuoneessa.

Esillä vuoden 2009 toiminta.

Kahvitarjoilu!

Tervetuloa!



sisältää...

Pikkujoulujuhla, Vuosikokous sivu 1, Satukoris sivu 2. Akilleksen harjoitusvuorot sivu 3. Akilles Erä-SM:ssä sivu 4. AC cup sivu. 5. Nuorten Jukola sivu 6. Korttelirastit sivu 6. Uusi Suunnistusjaosto ja Akilleksen yhteystiedot sivu 7. Liikunnan suositukset sivu 8.

SATUKORIS

Akilleksessa syksyllä alkanut satukoris on itse asiassa Liikuntaleikkikoulu, joka on 3 - 6-vuotiaiden lasten monipuolinen, tavoitteellinen ja hauska liikuntaohjelma. Sen vahvuutena on lasten liikunnallisen kehityksen pohjalta rakennetut tuntimallit ja koulutetut aikuiset ohjaajat. Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessä-oloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten lajitaitojen opettelua.

Akillesen Liikuntaleikkikoulu on pienten lasten monipuolinen liikuntaharrastus. Tänä vuonna se on 3-5-vuotiaille, jotka kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Lapset saavat jokaiselta tunnilta hauskan liikunnallisen kotitehtävän, joten iloinen liikunta jatkuu myös kotona yhdessä perheen kanssa. Vanhemmat saavat oman tietopaketin lasten liikunnasta.

Ensi syksynä alkaa uusi ryhmä 5-6 vuotiaille.



Satukoriksen ohjaajana toimii Kaisa Vuorinen.



AKILLEKSEN SALIVUOROT 2008-2009



KORISVUOROT

Naiset

tiistai 16.30-18.30 Matinkylän koulu
perjantai 18.00-19.30 Finnos skolan
sunnuntai 17.00-19.00 Matlidens skola
(pelivuoro)
Yhteyshenkilö: Satu Lindqvist



Tytöt 97/99:

Maanantai 18.00-19.30 Matinalahdenkoulu
Perjantai 18.00-19.30 Matinalahdenkoulu
Yhteyshenkilö: Sanna Kalliomäki, Niina Pohjo-
lainen, Emilia Pakkala

Koriskerho (tytöt ja pojat 2002->)
su klo 12-13. Matinalahden koulu
Yhteyshenkilö: Tuija Pakkala

Satukoris (3-5 vuotiaat tytöt ja pojat):
Lauantai klo 10.00-11.00 Matinalahden koulu
Yhteyshenkilö: Kaisa Vuorinen

Äitikoriksesta kiinnostuneet voi-
vat ottaa yhteyttä Tuija Pakka-
laan osoitteella tui-
ja.pakkala@espoonakilles.fi.



Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@espoonakilles.fi

KUNTOKORISTA

Miesten kuntokorisjoukkue Gu-
bet harjoittelee perjantaisin klo
19.30 Finnos Skolanissa ja
sunnuntaisin klo 19.00 Nöykki-
ön koululla.



Gubet osallistuvat Espoo-sarjaan sekä
50-sarjaan.

Lisätietoja Raimo Nordqvistilta

JUMPAT

jatkuvat Matinalahden koululla
sunnuntaisin 9.12 saakka.
Jumpat jatkuvat jälleen
keväällä .

**Naisten Kunto- ja
kiinteytysliikunta 18.00 -
19.00**

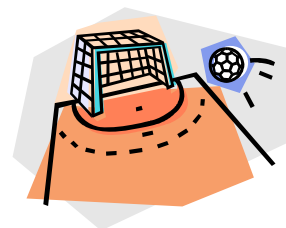
Ohjaaja Tuula Kolari.

Kausimaksu: jäsenet 40 €, ei jäsenet 60 €



Sähly ja jumppa

Suunnistajien sähly ja
jumppa on lauantaisin
klo 15.30 - 17.30 Nöykki-
ön koululla.



Suunnistuskoulu lauantaisin

Talvella lasten ja nuorten harjoituk-
jatkuvat Nöykkiön koulun salivuor-
olla lauantaisin klo 14.30-15.30
25.10. alkaen. Pääsääntöisesti pienille teh-
dään tempuratoja ja isommat pelaavat säh-
lyä.



Talven tiistaikortteihin tehdään lyhyt C-rata,
jota junnut voivat juoksennella. Talven pimeis-
siin kortteihin osallistuville on luvassa seuran
puolesta heijastinliivi. Lisäksi oma pieni tasku-
lamppu esim. lediotsavalo on tarpeellinen va-
ruste kartanluvussa.

Lisätietoja:
Teija Sahlström p. 050 4421286,
teija.sahlstrom@espoonakilles.fi

AKILLES ERÄVAELLUKSEN SM-KISASSA

Akilleksen parivaljakko Hannu Numminen - Vesa Vuopala osallistui Erävaelluksen SM-kisoihin Sodankylässä 28.-31.8.2008. Tuloksena oli avoimen sarjan komea 11. sija . (mukana n 40 joukkuetta).

Tänä vuonna kisa oli nimeltään Pärtylinvaelutus. Kisa on saanut nimensä vanhan kansan sanasta "Pärtyli", joka tarkoittaa vanhan kansan luonnontietoutta ja yksi sen merkitys on, että se tarkoittaa porojen rykimääajan alkua. Vaellus tapahtui rastien kautta suunnitteen reitillä, jonka pituus on avoimessa sarjassa noin 100 km (taisi suo tulla tutuksi).

Rasteilla ja rastiväleillä suoritettavat tehtävät liittyivät erätaitoihin ja -tietoihin, suunnistukseen, ensiapuun ja pelastuspalveluun, luonnontuntemukseen ja –suojeluun. Loppuhuipennuksena oli pikataival.

Vesan loppukommentti kisasta:

"Sodankylän kilpailusta jäi kokonaisuudessaan erittäin hyvä maku. Eniten omaa mieltä lämmitti satunnaisesta säättämisestä huolimatta kokonaisuosaamisen nousu, minkä myötä huonompikin suoritus riitti pääsääntöisesti kohtuullisiin pisteisiin.

Varustus ja muonitus ovat viimeisissä kisoisani olleet jo siinä kuosissa, että jos äijä on kohtuullisessa kunnossa, pitäisi myös jalan nousta. Liikkuminen onkin varsin vaatimattomasta valmistautumisestani huolimatta se osa pakettia, mikä ainakin tässä kilpailussa toimi mainiosti kilpakumppaneihin verrattuna. Toisaalta voidaan aiheellisesti kysyä, mitä vaelluspisteiden 4. sijamme kertoo erävaelluksen SM – kilpailusta noin yleisesti? No ainakin sen, ettei tätä kilpailua voiteta pelkästään liikkeen voimalla.

Koko kilpailun lopullinen suola onkin jossittelu: Numminen laskeskeli, että optimisuorituksella olisimme tällä kertaa olleet neljänsiä. Jo suurimpien mokien välttäminen olisi nostanut meidät selvästi kymmenen joukkoon. Vielä suurempi ainainen jossittelun aihe on kuitenkin valmistautumisemme: mitä, jos kerrankin tekisimme koko tulevan vuoden tasaisesti työtä kädentaitoja ja muita käytännön tehtäviä unohtamatta?"

(Koko tarina löytyy suunnistajien netistä.)



Väsymys ei vielä paina-kisa on edessä. Vesa Vuopala ja Hannu Numminen

AKILLES-CUP 2008

Suunnistajien, eri osakilpailuista koostuva Akilles Cup, saatiin syksyllä päätökseen. Sarjoissa A ja B kisat käytiin tasoituksilla, jossa kilpailuaikoja muokattiin kertoimilla iän mukaan. A-sarjassa kisasivat miehet 18-49 -vuotiaat, B-sarjassa naiset 18-49 sekä miehet 50-64 ja C-sarjassa muut. Kunkin sarjan kolme parasta saivat halutut Akilles-tuopit.

Cuppiin kuului 7-osakilpailua Korttelisuunnistuksesta Jotokseen.

Sarjan A (yleinen sarja) voitti **Tuomas Vaherlehto**, sarjan B **Raimo Nordqvist.**, sarjan C voittaja oli **Annukka Hanhijärvi**.

Tämän vuoden Akilles Cuppiin osallistui 81 akilleslaista.



A-sarja		AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Tuomas Vaherlehto	10	12	5	18		12	10	67
2	Tuomas Hakkarainen	2(7)	9	9	12	8	9	8	57
3	Jani Riissanen		12	12		9	10	12	55

4. Pekka Kallio 49, 5. Hannu Lauri 46, 6. Janne Kuusivaara 38 p.

B-sarja		AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Raimo Nordqvist	10	7	7	13	2(7)	9	12	60
2	Hannu Mattila	12	6	2(6)	14	9	7	8	58
3	Pentti Suonpää	8	9	12	12	2(5)	6	6	55

4. Tiina Rautakorpi 48, 5. Matti Lappalainen 44, 6. Kari Ranta-Puska 40p.

C-sarja		AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Annukka Hanhijärvi	10	10	2(6)	18	9	12	12	73
2	Marjukka Hanhijärvi	12	2(6)	12	15	8	10	10	69
3	Petrus Hanhijärvi	9	7	9	16	10	9	2(7)	62



D-sarjan osallistumispisteet:

Mikael Grönblom 1 , Leenukka Hanhijärvi 4, Maijukka Hanhijärvi 4 , Paulus Hanhijärvi 4 , Joel Heikkinen 1 , Meri Heikkinen 1 , Aaro Junkkari 2 , Mikael Korhonen 1 , Joonas Kuusivaara 1 , Noora Kuusivaara 2 , Roosa Kuusivaara 2 , Aaron Lappalainen 1 , Maria Lappalainen 1 , Elina Lauri 1 , Silja Lauri 1 , Matias Lehti 2 , Veeti Lehti 4 , Miko Malmström 1 , Matias Mäki-Petäys 3 , Elmeri Numminen 2 , Siru Numminen 1 , Maija Ranta-Puska 1 , Make Ratinen 1 , Miska Riissanen 1 , Pyry Riissanen 1 , Tomi Termonen 1 , Sinna Tunnela 1 , Onni Tunnela 1 , Tuomas Uusitalo 3 p.



Jotosmestarina toimi vanhaan tyyliin Aimo Ruohoniemi.
Ensi vuonna uudet mahdollisuudet voittaa AC-kuppi!

AKILLES NUORTEN JU- KOLASSA

Akilles sai taas pitkästä aikaa joukkueen kokoon Nuorten Jukolaan, joka juosti tänä vuonna Olarin pururadan maastossa.

Joukkueessa juoksivat Lauri Junkkari, Elmeri Numminen, Petrus Hanhijärvi, Annukka Hanhijärvi, Marjukka Hanhijärvi, Leenukka Hanhijärvi. Kuvan oikeassa reunassa seisova Paulus Hanhijärvi odottaa vielä mukaan pääsy vuoroaan.



ALUE YÖMESTARUUSKISAT

Akilles järjesti Suunnistavan Uudenmaan yösuunnistuksen mestaruuskilpailut 27.8.2008 Espoon keskuspuistossa. Kisaan osallistui 327 suunnistajaa, joista mitalijahdisia oli 300 kisajaa (27 Uudenmaan ulkopuolelta, kaukaisin Posiolta). Osallistujamäärältään suurin sarja oli 60-vuotiaat miehet.

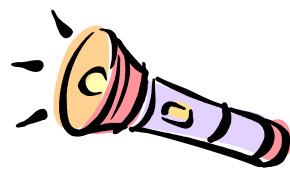
Kilpailun johtajana toimi **Tuomas Puskala**, ratamestari-
na **Hannu Mattila** ja tulospalvelusta vastasi **Suvi Vuori-**
nen.

Marjukka Hanhijärvi nappasi pronssia ensimmäisissä yösuunnistuskisoissaan sarjassa D14.



KORTTELIRASTIT

Suunnistajat järjestävät joka tiistai Espoorastien alkuun asti ns. Korttelirastit, joilla juostaan pääasiassa teitä ja ulkoiluteitä pitkin ja yhteislähdöstä huolimatta omaan tahtiin. Rasteille voivat osallistua kaikki suunnistusjaoston jäsenet ilman ennakoilumottautumista. Korttelirasteilla on yhteislähtö kaikille radoille kello 18.00. Karttana voi olla suunnistuskartta, moniste tai jopa puhelinluettelon kartta.



Ratavaihtoehtoja on yleensä kolme: A-rata n. 6-8 km, B-rata n. 4-5 km ja C-rata 2-3 km. Radan voi itse valita.

Pääsääntöisesti liikutaan valaistuilla kaupunki / taajama-alueilla. Pieni taskulamppu voi tosin olla tarpeen kartanluvussa. Tarkempi paikka selviää pulinaboksista.

Päivä	Paikka	Vastuuhenkilö
25.11	Mäkkylä	Pia&Jukka K
2.12	Otaniemi	Janne K
9.12	Mankkaa	Hannu L
16.12	Haukilahti	Tuomas P

(kevään lista löytyy joulukuun lopussa netistä)



SUUNNISTUSJAOSTON UUSI HALLITUS



Suunnistajien kokouksessa lokakuun lopussa valittiin uusi Suunnistusjaoston hallitus. Puheenjohtajana jatkaa **Reijo Toivonen** ja **Leena Hanhijärvi** jaoston sihteerinä. Jaoston rahastonhoitajana ja kisailmoittajana pitkään toiminut, pitkän linjan uurastaja, **Risto Heiskanen** palkittiin "Vuoden suunnistustekko" -pokaalilla. Riston tehtävät siirtyvät vuonna 2009 **Pia Keyriläiselle**.

Tommy Selin aloittaa Suunnistusjaostossa uuden tehtävän; Espoo-rastien yhteydessä toteutettavien projektien suunnittelun ja toteutuksen.

Suunnistusjaosto 2009:

Reijo Toivonen (puheenjohtaja), Leena Hanhijärvi (sihteeri, seura-asut), Aleks Ceder (tiedotus, Internet), Pia Keyriläinen (taloudenhoitaja, kilpailuihin ilmoittaja), Laura Lauri (naisjoukkueet), Hannu Mattila (hiihtomajatoiminta, kartta-asiamies ja karttojen myynti), Hannu Numminen (nuorisotoiminta, Kantapää), Aimo Ruohoniemi (korttelirastit, Akilles-Cup), Tommy Selin, (ER Projektit,), Markku Virtanen (kartoituspöytä), Suvi Vuorinen (jäsenrekisteri).

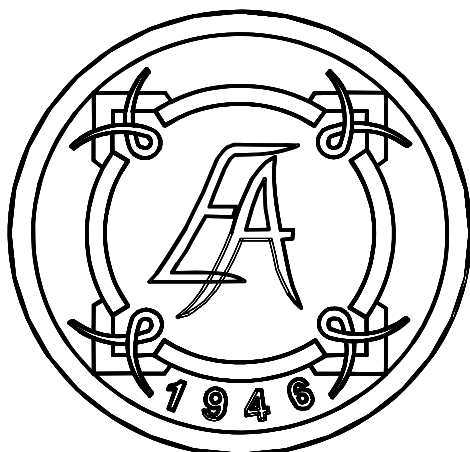
Vuoden 2009 toiminta jatkuu tämän vuoden kaltaisena.



Vuoden suunnistustekijä karttaa tutkimassa: Risto Heiskanen

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 454 613
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 - 454 613

Liikunnan suositukset eri ikäryhmillä

Liikunnan hyödyt on todettu kaikissa väestöryhmissä.

Lapsille ja nuorille (6 - 17 -vuotiaat) suositellaan fyysistä aktiivisuutta vähintään tunti päivässä. Suurimman osan päivittäisestä tunnin fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla kohtalaisesti tai voimakkaasti kuormittavaa aerobista aktiivisuutta. Osan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla voimakkaasti kuormittavaa ainakin kolmena päivänä viikossa. Ainakin kolmena päivänä viikossa aktiivisuuden tulisi olla lihaksia ja luustoa vahvistavaa.

18-64 -vuotiaille suositellaan kohtalaisesti kuormittavaa aerobista aktiivisuutta 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta 1 tunti 15 minuuttia viikossa - tai vastaava määrä näitä yhdistettynä. Aktiivisuus pitäisi toteuttaa vähintään 10 minuutin jaksoina, joiden pitäisi jakautua koko viikolle. Terveystyötyjen määrä ja aste kasvavat, kun kohtalaisesti kuormittavaa aktiivisuutta lisätään 5 tuntiin tai voimakkaasti kuormittavaa aktiivisuutta 2 tuntiin 30 minuuttiin viikossa tai vastaavaan määrään näitä yhdistettynä. Kaikkia suuria lihasryhmiä vahvistavaa aktiivisuutta tulisi olla kahtena tai useampana päivänä viikossa.

Suositukseen liittyy tietoja eri tavoilla toteutettujen aktiivisuusmuotojen energiankulutuksesta tarvittavien laskelmien tekemiseksi.

65 -vuotiaiden ja vanhempien tulisi olla aktiivisia vastaavalla tavalla kuin heitä nuorempien aikuisten. Edellisen ikäryhmän suositus pätee myös terveille 65 vuotta täyttäneille henkilöille. Jos sen noudattaminen ei ole mahdollista pitkäaikaisten terveyteen liittyvien tekijöiden takia, ikäänntyneen tulisi olla niin aktiivinen kuin hänen edellytyksensä sallivat. Liikkumattomuutta tulisi välttää. Henkilöiden, joilla on kaatumisriski, tulisi harjoittaa tasapainoa säilyttävää tai parantavaa liikuntaa. Aktiivisuuden kuormittavuus tulee säädellä suhteessa kuntotasoon.

Suosituksissa todetaan, että terveydenhuollon ammattilaisen konsultaatio liikunnasta ei ole tarpeen henkilöille, joilla ei ole pitkäaikaissairauksia, kuten diabetesta, sydäntautia tai nivelrikkoa, tai oireita, kuten rintakipua tai -puristusta, huimausta tai nivelkipua.

Lähde: LUM 14/08, Iikka Vuori, SLU.fi.

Mikäli vastaanottajaa ei tavoiteta,
pyydetään lehti palauttamaan osoitteella :
Raimo Nordqvist
Tähtenlennonkuja 10 B
02240 Espoo

2

