



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Marraskuu 2010

Numero 50

AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Akilleksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään keskiviikkona 24.11. kello 19.00 Akilleksen "toimistolla" Aapelinkatu 13 G:n kerhohuoneessa.



Kokouksessa valitaan Akilleksen hallitus vuodelle 2011, päätetään ensi vuoden toiminnasta ja jäsenmaksusta. Kokoukseen ovat oikeutettuja osallistumaan kaikki Akilleksen jäsenet.

Tervetuloa!

Timo Tälli

puheenjohtaja

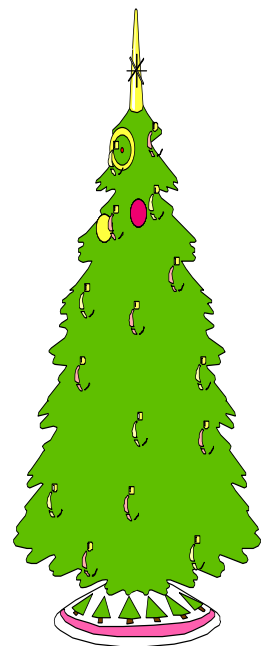
AKILLEKSEN JOULUJUHLA LA 18.12. KLO 17.00

Espoon Akilleksen perinteiset, koko perheen pikkujoulujuhlat järjestetään lauantaina 18.12. alkaen klo 17.00 Matinlahden koululla.

Ohjelmassa on luvassa teatteriryhmä **Teatteri-ilmion** näytelmä **Joulutie**. Tässä nelihenkisessä näytelmässä kuria ja järjestystä ylläpitää Maisteri Koivuniemi.

Joulupukki on myös lupautunut vierailemaan tilaisuudessa.

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



sisältää...

Akilleksen vuosikokous, Joulujuhla sivu 1. Akilleksen korisjoukkueet, ystävyysottelu sivut 2-3. Suunnistajien talviharjoitukset sivu 4. AC cup, Vuoden suunnistusteko sivu 5. Nuorten Jukola, Korttelirastit Akilles Erä-SM:ssä sivu 6. Jumppaa, Akilleksen yhteystiedot sivu 7. Pääkaupunkiseudun ulkoilumahdollisuudet sivu 8.

AKILLEKSEN KORISJOUKKUEET

Espoon Akilles kannustaa kaikkia liikkumaan yhdessä ja yhdistää vanhoja ja uusia pelaajia sukupuoleen ja ikään katsomatta. Seuraamme ovat kaikki tervetulleita.



Vanhempi-lapsi-liikunta 1,5-3-vuotiaille

Matinlahden koulu lauantaisin klo 10-10.45 .

Vanhempi-lapsi-liikunnassa voi tulla liikkumaan, pelailemaan, juoksentelemaan ja tempuillemaan oman lapsen kanssa. Lapset ja vanhemmat saavat liikkua vapaasti isossa tilassa, kokeilla erilaisia liikuntavälineitä ja löytää liikunnan riemun! Välillä rakennamme tempuradan, toisinaan palloillemme tai leikimme hippaa, tärkeintä on iloinen mieli ja mukava meininki! Vetäjinä toimivat Nina Heinrichs, Satu Lindqvist ja Marja Suomela.

Satukoris 3-4 vuotiaat

Matinlahden koulu lauantaisin klo 11-11.45

Osa lapsista on liikkunut Akilleksessa jo taa-perosta lähtien ja Vanhempi-lapsi-liikunnasta on helppo siirtyä tähän kokeneempien ryhmään jo ennestään tutun valmentajan kanssa. Porukkaamme mahtuu mukaan myös lapset, joilla ei ole kokemusta koripallosta tai muiden lasten kanssa ryhmässä liikkumisesta. Yhdessä saamme aikaan onnistumisen tunteita ja riemukkaita ilonkiljahduksia! Seuraamme harjoituksissa Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulu- ohjelmaa, jonka tavoitteena on opettaa lapselle kehon hallintaa, perusliikkeitä ja ryhmässä toimimista monipuolisen liikunnan ja erilaisten leikkien kautta. Harjoitteleme lauantaisin Matinlahden koululla klo 11-11.45 Vetäjinä toimivat Kaisa Vuorinen ja Marjo Glumow.

Satukoris 5-6 vuotiaat

Iloinen ryhmämme kokoontuu kerran viikossa. Seuraamme harjoituksissa Nuoren Suomen Liikuntaleikkikoulu- ohjelmaa, jonka tavoitteena on opettaa lapselle kehon hallintaa, perusliikkeitä ja ryhmässä toimimista monipuolisen liikunnan ja erilaisten leikkien kautta. Kerran kuukaudessa vanhemmatkin otetaan mukaan hikoilemaan!

Osa lapsista on mukana jo toista vuotta ja osa viime syksynä aloittaneita, mukaan voi liittyä ihan ilman aikaisempaa liikkarikokemustakin. Ryhmämme on seuran satukorisryhmistä vanhempi ja kokeilemme tulevana

syksynä eri urheilulajeja leikkien. Kysy vapaita paikkoja vetäjiltä jos haluat mukaan!

Ohjaajina toimivat Akilleksen kasvatit, lapsena itsekin tutustuneet ystävykset Kaisa Vuorinen ja Terhi Toivonen.

Koriskerho

Matinlahden koulu sunnuntaisin klo 12-13.00

Koriskerho on suunnattu erityisesti yli 6-vuotiaille lapsille. Kerho kokoontuu kerran viikossa harjoittelemaan koripallon alkeita leikin varjolla. Koriskerhossa harjoitteleme mm. pomputusta, syöttelyä, heittoja. Leikimme ja liikumme iloisessa seurassa ja samalla harjoitteleme ryhmässä toimimisen taitoja. Valmentajina toimivat: Katariina Aarnio, Sanna Moilanen ja Anna Karpoja.

Tytöt 97-99

Tyttöjen joukkue koostuu suurimmaksi osaksi 1997-1999 syntyneistä, innokkaista korisharrastajista.

Osa tytöistä on jo useamman vuoden yhdessä pelanneita, mutta otamme ryhmään mukaan myös uusia tyttöjä. Tytöt osallistuvat sarjapeleihin syys- ja kevätkaudella. Joukkue harjoittelee yhdessä vanhempien tyttöjen kanssa.

Tytöt 95-96 mukana myös 97-99 tytöt

Maanantaisin klo 18-19.30 Matinlahden koulu Harrasteryhmä, jonka tavoitteena on tarjota nuorille ryhmäliikunnan iloa ja onnistumista. Mahdollisuus jatkossa myös osallistua sarjapeleihin. Tytöt 95-96 harjoittelevat toisinaan 97-99 tyttöjen kanssa. Ryhmässä on vielä tilaa, tervetuloa mukaan!

Valmentajina toimivat Niina Pohjolainen, Leena Kolari ja Maria Koskinen.

Pojat 99-01

Finnos skolan perjantaisin klo 17-18.00

Uusi harrasteryhmä jonka tavoitteena on tarjota nuorille ryhmäliikunnan iloa ja onnistumista. Ryhmässä on vielä tilaa, tervetuloa mukaan! Ilmoitamme nettisivuilla harjoitusajan pian. Valmentajina toimivat koripalloilevat siskokset Emma ja Anna Liljeström.



jatkoa edelliseltä sivulta

Pojat 96-98

Lauantaisin klo 11-12

Matinkylän koulu

Harrasteryhmä, jonka tavoitteena on tarjota nuorille ryhmäliikunnan iloa ja onnistumista. Ryhmässä on vielä tilaa, tervetuloa mukaan! Vetäjänä toimii Juha Salmen ja Heikki Vuorinen.

Tytöt 2000-2002

lauantaisin klo 13:00-14:00 Matinlahden koulu.

Valmentajat Tuija Pakkala ja Satu Lindqvist.

Naisten 3. divari

Naisten joukkue pelaa 3. divarissa. Monipuolinen joukkueemme koostuu kovista ja voitontahoisista pelaajista. Kaikki ovat Akilleksen omia kasvatteja, mutta mukaan pääsee muitakin! Joukkueen jäsenillä on takanaan vuosikymmeniä koriharrastusta, jopa SM-mitaleita sekä maajoukkuetaustaa. Joukkueen runko on pysynyt kasassa useita vuosia, tosin aina välillä muutama on ollut mammalomalla tai opiskelujen takia sivussa. Reijo Salmi toimii joukkueen valmentajana.

Naisten kotipelit lauantaisin klo 14.30 Matinkylän koululla, tervetuloa kannustamaan kotijoukkue voittoon!



N&N Liikkari

Matinlahden koulu perjantaisin klo 18.30-20.00
Tämä ryhmä on toiminut ladyliikkari nimellä jo toista vuotta, mutta vuoden vaihteessa 2010 uudistimme ryhmää ja sitä tuli naiset ja nuoret liikkari (N&N liikkari). Ryhmä on tarkoitettu naisille ikää ja taitoja katsomatta sekä heidän kouluikäisille lapsille (n.8-15 -vuotiaat). Ryhmän tarkoituksena on tarjota mukavaa teke mistä äideille ja lapsille yhdessä, mutta myös naiset ilman lapsia ovat tervetulleita tähän ryhmään. Yhdessä oloa nuorten kanssa ja kunnon kohottamista samalla; mikä voisi olla sen mukavampaa. Liikkarissa olemme pelailleet koripalloa, sählyä ja sisäfutista iloisella mielellä, mutta myös muut sisälajitkin ovat mahdollisia.

Ryhmään otetaan vielä uusia jäseniä mukaan, joten jos olet halunnut aloittaa yksin tai lapsesi kanssa yhteisen hauskan harrastuksen niin älä turhaa etsi enempää.

Miesten joukkue Gubet

perjantaisin klo 19.30 Finno

skolanissa ja lauantaisin klo 12.15 Matinkylän koululla.

Gubet osallistuvat Espoon 35- sekä 50-sarjaan. Lisätietoja Raimo Nordqvistilta



YSTÄVYYSSOTTELU LADYT-GUBET

Akilles järjesti ystävyysottelun mies- ja naisjoukkueen kesken.

Lauantaina syyskuussa Matinkylän koululle kokoontui joukko iloisia Espoon Akilleslaisia. Leikki mielinen, mutta kova taistelu käytiin Akilleksen miesjoukkueen Gubet ja naisten edustusjoukkueen kesken. Kaksi tuomariakin oli tarpeen hallinnoimaan ottelun kulua.

Kova tahto, taito ja yhteishenki enteilevät hyvää kauden alkavia otteluita ajatellen. Tällä kertaa miesten joukkue vei voiton pistein 66-47.



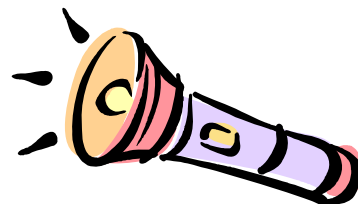
SUUNNISTAJIEN HARJOITUKSET



Suunnistajien yhteisharjoituksia on talviaikaan neljä kertaa viikossa:

Tiistaisin

Perinteiset tiistaiharjoitukset jatkuvat kaikille Akilleslaisille avoimilla kortteli-rasteilla. Tapahtumissa on yhteislähtö kello 18.00. Ratavaihtoehtoja on yleensä kolme: A-rata n. 6-8 km, B-rata n. 5 km ja C-rata n.3 km. Rasteja voi toki kiertää ilman yhteislähdön huumaa ja kilpailuhenkeä, mutta varaa kartta ilmoittautumalla etukäteen! Ledi mukaan. Lähtöpaikat netin pulinaboksista.



Torstaisin

Alkuvyryttely tai jumppa ennen yhteislenkkiä tai harjoitusta Akilleksen majalta klo 18.00

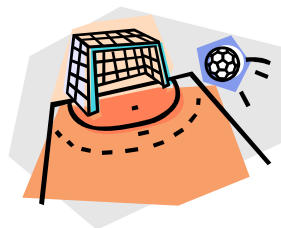


Lauantaisin

vaellus (peruskunto- ja kartanlukuharjoitus) .
Lisäohjeet netin pulinaboksista.

Sunnuntaisin (ei 7.11)

salivuorot Tähtiniityn koululla (jumppa-kuntopiiri, sähly ja myös taito- tai tekniikkaharjoituksia),
lapset kello 12.00-13.00,
aikuiset sähly ja jumppa 13.00-15.00.



Ilmoittaudu mukaan osoitteessa (salasanan takana):
<http://www.espoonakilles.fi/piiri/harjoitukset/kisat.php>

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

Hannu Numminen p. 050 3598864
hannu.numminen @ espoonakilles.fi



Hipsu suunnistuskoulu on toiminut vilkaasti keväästä syksyyn. Mukana on ollut yli 60 lasta ja nuorta.

Seurastamme oli mukana 14 lasta ja 5 aikuista Suunnistusliiton järjestämällä Leimaus 2010 -leirillä Kuopiossa kesäkuussa. Kuva->

Nuorten Jukolassa Akilles oli mukana 1 1/2 joukkueella. Sijoitukset: 118. ja 155.
Joukkueita oli mukana 190.



AKILLES-CUP 2010

Suunnistajien, eri osakilpailuista koostuva Akilles Cup, saatiin syksyllä päätökseen. Sarjoissa A ja B kisat käytiin tasoituksilla, jossa kilpailuajoja 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 8-osakilpailua hiihtosuunnistuksesta pitkän matkan Jotokseen.



Viimevuotiseen tapaan **Jani Riissanen** voitti A-sarjan ja **Petrus Hanhijärvi** C-sarjan. B-sarjaan saatiin uusi voittaja kun **Annukka Hanhijärvi** kolmella osakilpailuvoitollaan voitti sarjan. Sarjojen kolme parasta palkittiin Akilles Cup tuopeilla.

A-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Jani Riissanen	12	9	10		18	10		12	71
2	Tuomo Kouti	8		12	10	16	12		9	67
3	Tuomas Vaherlehto	1		8	12	14	8	9		52

4. Kaisa Kurittu 51, 5. Jouni Pyykönen 46, 6. Hannu Numminen 39 pistettä.

B-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Annukka Hanhijärvi	2 (10)	12	12	2 (9)	16	10	10	12	76
2	Ossi Koivunen	12	10	7	8	18	2 (6)	9	2 (4)	68
3	Hannu Mattila	7	9	9	2 (6)	11	8	6	10	62

4. Aimo Ruohoniemi 56, 5. Raimo Nordqvist 56, 6. Kari Ranta-Puska 39 pistettä.

C-sarja		AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Petrus Hanhijärvi	2 (12)	2 (10)	12	12	18	12	12	12	82
2	Marjukka Hanhijärvi	10	12	2 (9)	10	14	10	2 (9)	9	69
3	Leenukka Hanhijärvi	2 (9)	9	10	2 (8)	16	9	10	10	68

4. Kari Aarela 48, 5. Lea Patronen 32, 6. Matti Lappainen 15 pistettä.

VUODEN SUUN- NISTUSTEKO



Suunnistajien tunnuksen tämän vuoden parhaista suunnistussuorituksista, "Vuoden suunnistusteko" pokaalin sai **Jani Riissanen**.

Keväällä pidetyissä hiihtosuunnistuksen SM-kisoissa Jani saavutti SM-pronssia Ounasvaaralla pidetyissä erikoispitkän matkan kilpailussa H35-sarjassa. Ykkösjä jäi vain 1.56 minuutin päähän, vaikka viimeisten kilometrien aikana iski paha sydämen rytmihäiriö.

Toisen SM-mitalin Jani saavutti hiihtosuunnistuksen Sprintissä Lieksassa. Mitalin väri oli hopeinen. Ero kultaan oli vai yksi sekunti, joka tuli matkalla viimeiseltä rastilta maaliin. Jani joutui ohittamaan hitaampia pehmeän ulkokaarten ja aikaa kului liikaa.



AKILLES ERÄVAELLUKSEN SUOMEN-MESTARUUSKISOISSA

Akilles parivaljakko **Hannu Numminen** ja **Vesa Vuopala** osallistuivat Erävaelluksen Suomen mestaruuskisoihin Saariselällä. Tuloksena oli komea 9. sija noin 40 kilpailuvartion joukossa.

Tämän vuotinen kilpailu oli Hannulle jo 19. osallistumiskerta. Vesa on ollut mukana 12 kertaa. Siis varsinaisia supervaeltajia.

Hannu Numminen:

Vuoden 2010 erävaelluksen SM-kisa, Jonnen Jotos, järjestettiin 26.-29.8. Inarin ja Sodankylän kuntien alueella, UKK-puistossa. Kisakeskuksena toimi Kiilopään luontoliikuntakeskus. Kiskeli oli mitä mainioin ja maisemallisella reitillä piti osata mm. näprätä riekkoloukku, harri-lauta (vanha kalastusväline) sekä kielas (suopungin puosa). Lapin kisoissa vaaditaan aina vesistönylitystaitoja. Tällä kertaa kahlattiin vuolas joki loukkaantunutta paria auttaen sekä ylitimme Suomujoen rinkkalautalla. Kisojen suojelijana toimi Saamelaiskäräjien puheenjohtaja Klemetti Näkkäläjärvi, ja ehkäpä siksi kilpailupareilta vaadittiin tietotaitoa mm. saamen alueen puvustosta sekä saamenkielistä poroiheisista ja eläinaiheisista sanoista. Spesiaalitoitehtävinä olivat mm. pilvityyppien tunnistaminen ja raakku- eli jokihelmisimpukatietämys (paljonko raakku suodattaa vettä vuorokaudessa, kuinka vanhaksi raakku elää, montako vuotta raakku on ollut rauhoitettu Suomessa,...).

Kahden ensimmäisen päivän ajan kisaparit saivat mennä omaan – tosin rivakkaan – tahtiin ja yöpyä haulmassaan paikassa. Päivämatkojen aikana piti tutustua karttaan piirrettyihin alueisiin joko kulttuurihistorian tuntemuksen, geologian tai Na-

tura-luontotyyppien näkökulmasta. Myös luontodirektiivien mukaisten suojelulajien tietämys oli valttia kisassa: harva mattimeikäläinen on kuullutkaan – saati nähnyt esim. isotora- ja kiiltosirppisammalta tai laaksoarho- ja lapinhilpikasvia.

Ensi vuonna erävaelluksen SM kisataan Hämeen Järviylängöllä.

Jonnen Jotos

XXXXI

Erävaelluksen
SM-kilpailut
Kiilopäällä
26.-29.8.2010



JUMPAT

Matinlahden koululla sunnuntaisin 13.12. saakka (ei 6.12). Jumpat jatkuvat jälleen keväällä.

sunnuntaisin 18.00 - 19.00

Ohjaaja Tuula Kolari.

Kausimaksu: jäsenet 40 €, ei jäsenet 60 €

Lisätiedot: Monica Grönlund puhelin iltaisin 803 4142.



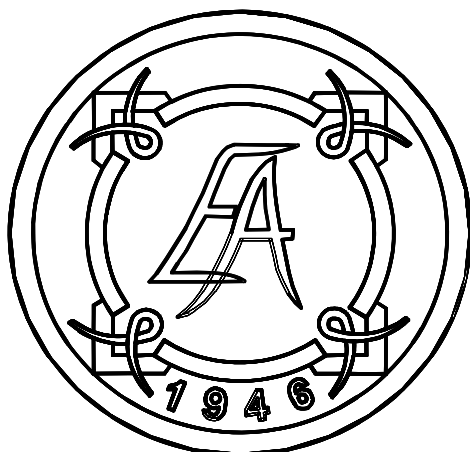
SEUROJEN SOSIAALINEN MEDIA KASVAA

Yhdistysten tiedostustoiminta muuttuu netin myötä. Tämäkin tiedote saattaa olla viimeinen paperiversio. Suomen Liikunta-urheilun kouluttaja Jukka Helinin mukaan: ”Aktiivisin kansalaistoiminta on siirtymässä verkkoon. Ihmiset organisoivat ja suunnittelevat toimintaa verkossa, Facebookissa ja keskustelupalstoilla. Yhdistysten ja seurojen on kyettävä liittämään nämä keskustelut osaksi omaa toimintaansa. Tämä on pidemmällä tähtäimellä puhtaasti eloonjäämiskysymys. Osallistuminen tulee myös muuttamaan perinteistä yhdistystoimintaa, mihin kannattaa hiljalleen ruveta varautumaan.”

Helinin mukaan sosiaalisen median käyttö seuroissa on vielä vähäistä, mutta erilaisille pienryhmille sosiaalisen median palveluiden hyödyntäminen on heille luonteva tapa toimia. Tässä olisi Helinin mukaan hienot mahdollisuudet myös yhdistyksille, jos tällaisia käytäntöjä osataan ja halutaan ottaa laajemmin omaksi.

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: Satu Lindqvist,
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

Pääkaupunkiseudulla hyvät ulkoilumahdollisuudet

Pääkaupunkiseudulla oltiin erittäin tyytyväisiä mahdollisuuksiin ulkoilla kuten kävely-, pyörä- ja eväsretkien tekemiseen kaupungin liepeillä ja sen ympäristössä. Espoossa erittäin tyytyväisten osuus oli 73 prosenttia, Vantaalla 61 prosenttia ja Helsingissä 56 prosenttia.

Helsingissä tyytyväisiä olivat lähes kaikki eli 95 prosenttia asukkaista. Eurooppalaisessa haastattelututkimuksessa Helsinki olikin huippuluokkaa ulkoilumahdollisuuksien suhteen Oulun ohella. Haastatelluista kaupungeista kaikkein tyytyväisimpiä oltiin Oulussa, jossa 95 prosenttia kaupunkilaisista oli tyytyväisiä ja erittäin tyytyväisiä oli 68 prosenttia. Helsinki oli vertailussa kolmas. München sijoittui toiseksi. Sen asukkaista 56 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä ja 32 prosenttia tyytyväisiä mahdollisuuksiin ulkoilla. Tukholma oli neljäs ja siellä 51 prosenttia oli erittäin tyytyväisiä sekä 34 prosenttia tyytyväisiä. Euroopan kaupungeista vain näissä neljässä yli puolet asukkaista oli tyytyväisiä mahdollisuuksiinsa kävellä, pyöräillä ja tehdä eväsretkiä kaupungin ympäristössä.

Ulkoilumahdollisuuksiin oltiin vähiten tyytyväisiä Italiassa. Palermossa ja Napolissa erittäin tyytyväisiä oli muutama prosentti ja Roomassa osuus oli 13 prosenttia. Tosin kaiken kaikkiaan tyytyväisiä oli noin kolmasosa asukkaista. Ateenassa erittäin tyytyväisten osuus oli 13 prosenttia ja tyytyväisiä oli 44 prosenttia.

Tulokset perustuvat eurooppalaisen Urban Audit –vertailutietokannan päivityksen yhteydessä tehtyyn haastattelututkimukseen, jossa kysymyksiä esitettiin 75 kaupungin asukkaille viime vuonna. Suomessa samoilla kysymyksillä tehtiin haastattelu myös 9 eri kaupungille. Kaikissa näissä kaupungeissa ulkoilumahdollisuuksiin oli erittäin tyytyväisiä yli puolet vastaajista.

Lähde: Helsingin seudun suunnat 3/2010 -julkaisu

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

2

