



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Marraskuu 2006

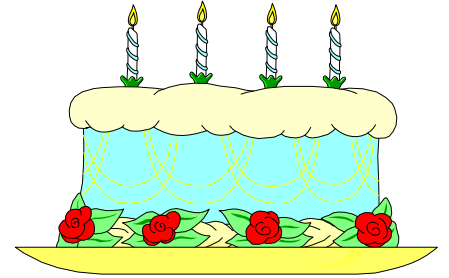
Numero 38

ESPOON AKILLES 60 VUOTTA

Tämän tiedotteen liitteenä on kutsukortti seuramme 60-vuotisjuhlaan.

Akilleksen hallitus toivoo, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua juhlaan.

Tehdään yhdessä Akilleksen 60-vuotisjuhlasta viihtyisä yhdessäolon hetki ohjelman, iltapalan ja tanssimusiikin myötä.



Seuramme 60-vuotistaipaleen aikana on eri lajeissa koettu useita menestyksen hetkiä. Akilles on tarjonnut perusliikuntaa jäsenistölleen ja muille lajien harrastajille. Seuramme toiminta on perustunut vapaaehtois-/talkootoimintaan. Kiitos kaikille seuratoiminnassa mukana olleille mahdollisuudestamme toteuttaa lukemattomia liikuntatilaisuuksia.

Seuramme kolme jaostoa, suunnistus, koripallo ja naisvoimistelu, ovat vakiinnuttaneet toimintamuotomme. Suunnistusjaostoon on viime aikoina liittynyt paljon uusia jäseniä. Juniorikoripalloiluun tarvitaan uusia valmentajia ja joukkueiden huoltajia. Voimistelijoiden vakiintuneet jumppailat jatkuvat totuttuun tapaan. Seuramme perusrakenteet ja talous ovat kunnossa, joten tästä on hyvä jatkaa seuraavalle vuosikymmenelle.

Hyvää syksyä ja tapaamisiin Pirtillä lauantaina 25.11.

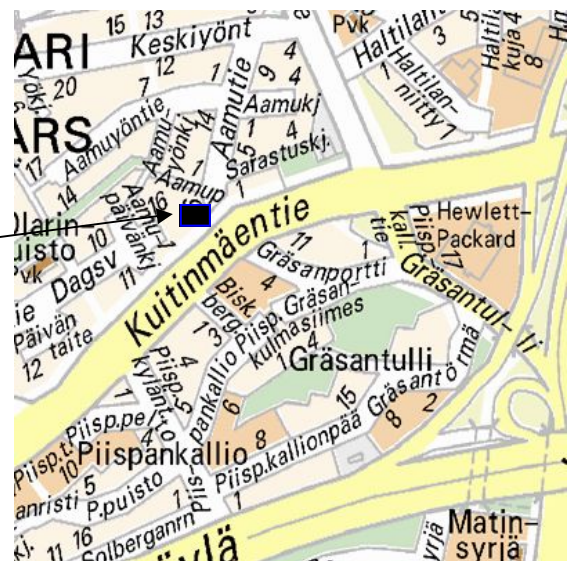
Timo Tielä

puheenjohtaja

Akilleksen 60-vuotisjuhlat **lauantaina 25.11. Matinkylän Pirtillä.**

(Olari, Kuitinmäentie 5).

Tilaisuus alkaa kello 17.00 kahvitarjoilulla. Ohjelmallinen juhla jatkuu teatteriesityksellä klo 18.00, jonka jälkeen on tarjolla iltapala. Tanssit tahdittaa Rintamäkeläis-orkesteri. Tilaisuuteen on vapaa pääsy.



sisältää...

Akilleksen 60-v juhla sivu 1, Koripalloasiaa sivu 2, Akilleksen valmentajat sivu 3, Vuosikokous, jumppaa sivu 4, Akilles Cup sivu 5, Akilles Jotos, Suunnistuskoulu sivu 6, Suunnistajien jumppa, Korttelirastit ja Akilleksen yhteystiedot sivu 7, Akilleksen pikkujoulujuhla sivu 8

KORISKAUSI KÄYNTIIN

Koripallokausi 2006-2007 on käynnistynyt. Syksyn ryhmät ovat:



A-tytöt/ naiset

B/C tytöt

minitytöt 95/96

mikrotytöt 97/98

pojat 94/95

pojat 96/97

koripallokerho

satukoris

naisten ja miesten harrastejoukkueet.



Kaikkiin ryhmiin mahtuu uusia pelaajia. Mukaan voi tulla syyskaudella tai tammikuun alussa kevätkauden alkaessa.

Toiminta sisältää harjoituksia 1 - 4 kertaa/viikko, pelejä ja leiritoimintaa.

Kauden ohjelmaan kuluu mm. kevätleiri maaliskuussa Kisakeskuksessa.

Akilles-tuotteita on edelleen myynnissä.

College-paitoja 20 € T-paita 10 € sukat 5 €

Koripallo koko 5 15 € koripallo koko 6 25 €



Akilles kassit ovat tällä hetkellä loppuneet, mutta lisää tulee syksyn aikana.

Hyvää syksyn jatkoa kaikille *Tuija Pakkala*

KORIKSEN HARJOITUSAJAT SYKSYLLÄ

T-89 / T-92/93

maanantai klo 20 - 21 ammattikoulu

tiistai klo 17 - 19 Matinkylän koulu

perjantai klo 17.00-18.15 Matinlahti (vain B/C t)

lauantai klo 17 - 18.30 Kaitaa

sunnuntai klo 14.30 - 16.30 Matinkylän koulu

lauantai klo 16 - 18 Matinkylän koulu

sunnuntai klo 14 - 16 Matinlahden koulu

Minipojat (96/97)

maanantai klo 19 - 20 Matinlahden koulu

sunnuntai klo 12 - 14 Matinlahden koulu

Mikro/Minitytöt (95-97)

maanantai klo 18 - 19 Matinlahti

lauantai klo 12 - 14 Matinlahti



koriskerho tytöt&pojat (98/01)

keskiviikko klo 16.55 - 17.55 Tiistilä

sunnuntai klo 11 - 12 Matinlahti

C-Pojat (94/95)

maanantai klo 18 - 19 Matinkylän ammattikoulu

perjantai klo 18.15-19.30 Matinlahden koulu

satukoris (00/03)

Lauantai klo 14.00-15.00 Matinlahden koulu

Vepan Grillikioski Ky

Friisilässä

Tervetuloa

Avoimena arkisin 7.00-21.00

Lauantaisin klo 9.00-21.00

Sunnuntaisin 11.00-21.00

Miesten harrastekoripallo:

Perjantai 18 - 19.30 Finno skola

Naiset OG:

sunnuntaina välillä 16 - 19 Matinlahden koulu

Joukkueiden yhteyshenkilöt kaudella 2006-2007:

Kaikista ryhmistä:

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

A-tytöt 89-90 (Naiset):

Caro Palm
caro.palm@jjippii.fi
044 3362332

B/C-tytöt 92-93:

Tuija Pakkala
tuija.pakkala@espoonakilles.fi
040 5164187

Mikro-/Minitytöt:

Caro Palm
caro.palm@jjippii.fi
044 3362332
Sanna Kalliomäki
0580 5521955
Niina Pohjalainen
040 8458297

C-pojat 94-95:

Johanna Päivikkö
joh_pa@jjippii.fi
0500 715900

Minipojat -96-97:

Juha Salmen
juha.salmen@luukku.com
040 7253121

Koriskerhot:

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

Satukoris:

Mona Tähtinen
mona.tahtinen@luukku.fi
044 5463473

Naiset kunto:

Tuija Pakkala
tuija.pakkala@espoonakilles.fi
040 5164187

Miesten harrastekoripallo:

Caro Palm
caro.palm@jjippii.fi
044 3362332
Mika Palm
aka.palm@luukku.fi
Saska Nordqvist
saska.nordqvist@netti.fi



Kiitokseksi Teille saamastamme suuresta suosiostanne!

HAPPY HOURS

joka päivä klo 09-10, 12-13, 18-20.

ISO III-TUOPPI 2,90



Pojat 96 harjoittelee.

LOPPIAISTURNAUS 2007

AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Akilleksen vuosikokous pidetään keskiviikkona
29.11 klo 19.00 Akilleksen "toimistolla" Aapelinkatu
13 G:n kerhuhuoneessa.

Kokouksessa päätetään seuran
vuoden 2007 toiminnasta.
Tervetuloa!

Kahvitarjoilu.



JUMPAT

jatkuvat Matinkylän
Ammattikoululla maanantaisin.

**Naisten Kunto- ja Kiinteytys-
liikunta maanantaisin
19.00-20.00**

Ohjaana Tuula Kolari.

Kausimaksu 40 €,
ei jäseniltä 60 €

Lisätiedot: Monica Grönlund,
puh. iltaisin 803 4142.



KUNTO- KORISTA

Miesten kuntokoris-
joukkue Gubet harjoit-
telee perjantaisin klo
20.00 Soukan koululla ja
sunnuntaisin klo 19.00
Nöykkiön koululla.

Gubet osallistuvat Espoosarjaan sekä 50-
sarjaan.

Lisätietoja Raimo Nordqvistilta
(raimono@suomi24.fi).



AKILLES-CUP 2006



Suunnistajien eri osakilpailuista koostuva Akilles Cup saatiin syksyllä päätökseen. Sarjoissa A ja B kisa käytiin tasoituksilla, jossa kilpailuaikoja muokattiin iän ja taidon mukaan. Cuppiin kuului 8-osakilpailua. B- ja C-sarjassa sarjavoittajat olivat selvillä jo ennen viimeistä osakilpailua, mutta A-sarjassa voitto varmistui vasta viimeisessä osakilpailussa Sprintissä.

Sarjassa A (yleinen sarja) voittoon kiri **Pekka Kallio**, sarjassa B voittopokaalin korjasi **Aimo Ruohoniemi**. Sarjassa C voittaja oli **Urpo Lehtimäki**. Tämän vuoden Akilles Cuppiin osallistui 46 akilleslaista.

	A-sarja	AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Pekka Kallio	7	2 (5)		8	14	9	9	7	56
3	Tuomas Puskala	5	9	8		13	8	1	9	53
3	Jani Riissanen			10		18	10	12	1	51



4. Tuomas Vaherlehto 51 p, 5. Tuomo Kouti 48 p, 6. Hannu Numminen 39 p.

	B-sarja	AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Aimo Ruohoniemi	9	12	2 (5)	2 (8)	15	9	10	12	71
2	Ossi Koivunen	6		12	12	1	10	12	10	63
3	Raimo Nordqvist	8		9	9	13	2 (6)	9	7	57

4. Hannu Mattila 51 p. 5. Timo Tilli 47 p. 6. Markku Virtanen 41 p.

	C-sarja	AC1	AC2	AC3	AC4	AC5	AC6	AC7	AC8	Yhteensä
1	Urpo Lehtimäki	12	10	2 (8)	9	18	12	9	1	72
2	Jorma Järvi	10	12	10		1	10	10	9	53
3	Lea Patronen			12	12	1		12	10	37

Jotosmestarina toimi vanhaan tyyliin Aimo Ruohoniemi.

Akilles Cup: PIKAKISA



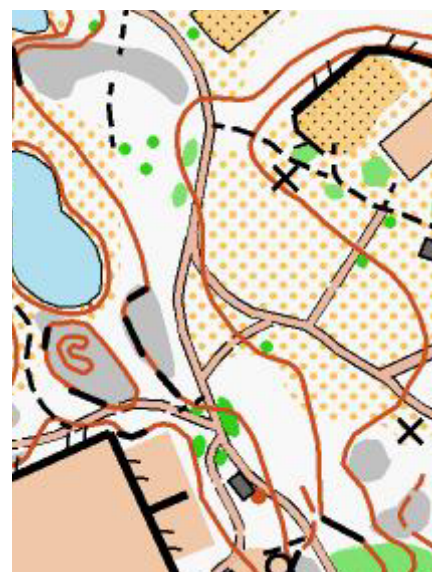
AC:n pikakisa kisattiin Lähderannassa. lokakuun alussa. Kisa oli tempoltaan ja tyyliiltään useimmille mieleinen sprinttikisa, jonka lyhyillä rastiväleillä toisaalta piti suunnistaa ja toisaalta hosuttiin, minkä kerettiin. Ensimmäisten rastien läheisyys tuotti ongelmia eli useat kävivät väärillä rasteilla.

Kilpailun ratamestarina toimi Lesin Vesa Roivas, joka oli laatinut alueesta oikean sprinttikartan (1:5000).

	A-rata	Aika	Kerroin	AC-aika	Pisteet
1	Hannu Lauri	0:18:08	0.95	0:17:14	12
2	Tuomo Kouti	0:20:36	0.92	0:18:57	10
3	Tuomas Puskala	0:21:46	0.95	0:20:41	9

	B-rata	Aika	Kerroin	AC-aika	Pisteet
1	Aimo Ruohoniemi	0:19:40	0.97	0:19:05	12
2	Ossi Koivunen	0:22:03	0.90	0:19:51	10
3	Timo Tilli	0:24:41	0.88	0:21:43	9

	C-rata	Aika	Kerroin	AC-aika	Pisteet
1	Aleksi Kouti	0:29:16		0:29:16	12
2	Lea Patronen	0:36:15		0:36:15	10
3	Jorma Järvi	0:49:41		0:49:41	9



AC7 AC-JOTOS

AC-Jotos kisattiin Oittaalla lokakuun alussa Nummisen Hannun järjestämänä kisa-
na. Kisa koostui kahdesta erillisestä suunnistuksesta, joiden ajat laskettiin yhteen.
Ykkösrastille sekä osuuksien välissä oli siirtymäaika, jota ei saanut ilman aikasak-
koa ylittää. Kakkosrasti oli kokoomarasti, josta alkoi kaksi perhoslenkkiä (eli puolet
ratojen osallistujista juoksi ensin eri perhoslenkin kuin toinen puolikas). Toisen per-
hoslenkin jälkeen alkoi loppulenkki ensinmäisen osion maaliin.

Toisella osiolla ei ollut "perhosia", vaan radoittain kaikilla oli sama rata.

A-sarja matka oli 13,2 km, B-sarjassa 9.3 km, sekä C-sarjassa 5.2 km.

Tulokset: A-rata:

	Nimi	Maali	Siirt 1	Siirt 2	Sakko 1	Sakko 2	Tulos	Kerroin	AC-tulos	Pis- teet
1	Riissanen Jani	01:54:16	01:26	08:18			1:44:32	1.00	1:44:32	12
2	Lauri Hannu	01:57:59	01:50	05:41			1:50:28	0.95	1:44:57	10
3	Kallio Pekka	02:21:31	03:57	09:56			2:07:38	0.93	1:58:42	9

B-rata

	Nimi	Maali	Siirt 1	Siirt 2	Sakko 1	Sakko 2	Tulos	Kerroin	AC-tulos	Pis- teet
1	Koivunen Ossi	1:44:50	05:00	10:07		00:07	01:29:50	0.90	1:20:51	12
2	Ruohoniemi Aimo	1:40:24	04:56	10:07		00:07	01:25:28	0.97	1:22:54	10
5	Nordqvist Raimo	1:46:11	05:03	10:01	00:03	00:01	01:31:11	0.93	1:24:48	9

C-rata

	Nimi	Maali	Siirt 1	Siirt 2	Sakko 1	Sakko 2	Tulos	Kerroin	AC-tulos	Pis- teet
1	Patronen Lea	01:09:46	03:03	08:21			0:58:22		0:58:22	12
2	Järvi Jorma	01:31:16	04:22	09:09			1:17:45		1:17:45	10
3	Lehtimäki Urpo	01:31:56	04:10	06:47			1:20:59		1:20:59	9



Suunnistuskoulun kuulumisia

Yli 20 innokasta lasta ovat tehneet kesän suunnistuskoulun
kokoontumisista mukavia tapahtumia. Pyrimme toimimaan las-
ten ehdoilla mm. siten, että metsään voi mennä haluamansa
kaverin kanssa tai aikuisen kanssa. Pienimmillä on välillä ollut
mukana pehmoeluja metsämaskotiksi. Valkovuokot tai sam-
makko on voinut olla reissun hauskin juttu. Kokeneemmat ovat
innokkaita juoksemaan rataa vauhdikkaasti. Karttamerkit, help-
pokuksen reitin valinta, kartan ja maaston vertaaminen toi-
siinsa ja kompassin käyttö ovat olleet harjoittelumme kohteina.
Normaalisti olemme kokoontuneet Espoorastien yhteydessä ja
jatkamme syksyllä samaan tapaan. Radat ovat olleet välillä
viitoitettuja, välillä ilman viitoitusta vaikeudeltaan ja pituudel-
taan erilaisia.

Ohjaajina ovat toimineet Teija Sahlström ja Tuomo Kouti.



SUUNNISTAJIEN SÄHLY JA KUNTOPIIRI

alkaa Nöykkiön koululla lauantaisinklo 14-16. Ensimmäisen tunnin ajan sali on jaettuna (jos on tarpeeksi lapsia): toisella puolella lapset ja toisella muut. Viimeinen tunti kokosalilla.

Ohjelmassa vauhdikasta sähläystä sekä varmasti tuntuva kuntopiiri 30-45min. Salivastava toimii Tiina Rautakorpi.

"Turun suunnistajat" :

Kaksi turkulaista oli metsässä, jonne yhä pahemmin eksyivät.

-”Etsisitkös kartast, miss me ny olemm”, toinen yritti. Toinen turkulaisista tiirasi karttaa pitkän tovin ja vastasi: ”Me olemme ny ton kukkula pääll”, hän sanoi ja osoitti edessä siintävää mäkeä.

KORTTELIRASTIT

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



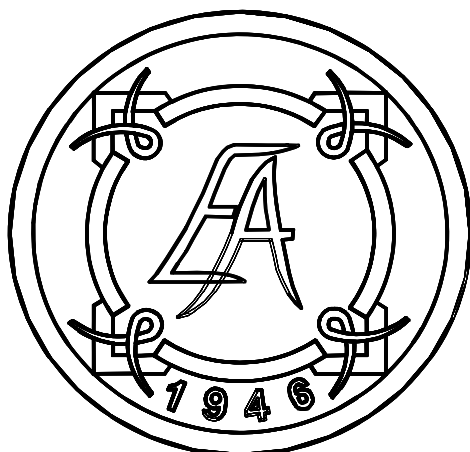
Ratavaihtoehtoja on yleensä kaksi: A-rata n. 6-8 km., ja B-rata n. 4-5 km. Pääsääntöisesti liikutaan valaistuilla kaupunki / taajama-alueilla ja otsalamppua ei tarvita. Pieni taskulamppu voi tosin olla tarpeen kartanluvussa.

Päivä	Paikka	Vastuuhenkilö
7.11.	Myyrmäki	Tommy S
14.11.	Mäkkylä LeSi	Eero L
21.11.	Lauttasaari	Leena H
28.11.	Mårtensbron koulu	Hannu N
6.12.	Malminmäki, ke klo 11	Tiina & Kari
12.12.	Laajalahti	LeSi/Arto V
19.12.	Haukilahti	Tuomas P
26.12.	Tapanin kinkun sulattelu klo 11,	??

POSTIA

AKILLEKSELLE

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



ESPOON AKILLES

<http://www.espoonakilles.fi>

Espoon Akilles ry
c/o Kaarina Nordqvist 884 9101
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

Vastaava toimittaja
Raimo Nordqvist 884 9101
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

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

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

Suunnistus:Hannu Numminen,050 359 8864
hannu.numminen@espoonakilles.fi

Voimistelu: Monica Grönlund,803 4142
monica.gronlund@espoonakilles.fi

Kunto: Raimo Nordqvist, 0400 454613
raimono@suomi.fi

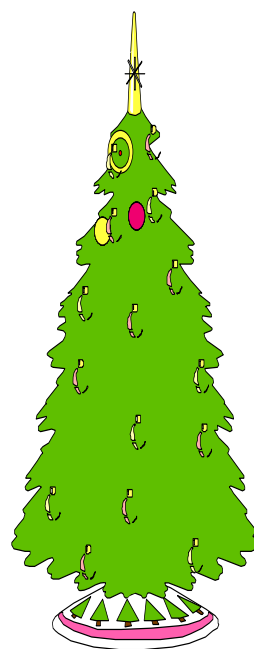
PIKKUJOULUJUHLA LA 16.12. KLO 17.00

Espoon Akilleksen perinteiset, koko perheen pikkujoulujuhlat, järjestetään lauantaina 16.12. alkaen klo 17.00 Matinkylän monitoimitalolla.

Ohjelmassa on mm. teatteriryhmän Eriparia musiikkiesitys, **Olle Perkesteri eli Pelle Orkesteri**. Esitys sopii lapsille ja aikuisille.

Joulupukki on myös lupautunut vierailemaan tilaisuudessa.

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



Tervetuloa mukaan juhlimaan !



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