



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Helmikuu 2010

Numero 49

AKILLEKSEN HIIHTOMAJA- KAHVIO ON AUKI

Akilleksen hiihtomajakahvio toimii hiihtokelien aikana Puolarmaarissa. Maja on auki hiihtokeleillä lauantaisin ja sunnuntaisin sekä hiihtolomalla joka päivä klo 11.00 - 16.00. Majatoimintaa pyörittää talkoovoimin Akilleksen hiihto- ja suunnistusjaosto. Majavastaavana toimii **Hannu Mattila**.



Majalta lähtee latu Espoon Keskuspuiston mukavalle 4.3 km:n ladulle. Muutaman isomman mäen takia latua ei suositella aivan pienemmille, vaan he voivat suksitella joko Kuurinniittyyn tai Olarin pururatalenkille.

Akilleksen maja sijaitsee Puolarmarin länsipuolella (katso kartta). Pitempiä matkoja haluavat voivat lähteä Puolarmarista hiihtäen Luukkiin tai Solvallaan asti. Tietoja latujen kunnosta löytyy nettiosoitteesta: <http://mski.wmdata.fi/espoo/>.



Myyntihommissa: Leena Hanhijärvi ja Maija Rantapuska.



JÄSENMAKSUISTA

Tämän tiedotteen mukana tulee jäsenmaksulomake muille kuin jumppaajille, suunnistajille ja koriksen pelaajamaksun maksajille. He maksavat jäsenmaksunsa osana kausimaksuja. Jäsenmaksu on aikuisilta 20 euroa, alle 18-vuotiailta ja perheen toiselta/muilta aikuisjäseniltä 10 euroa. Koko perheen jäsenmaksu on 50 euroa.



Muista käyttää viitenumeroa.

sisältää...

Sivu 1: Akilleksen hiihtomaja, jäsenmaksut. Sivut 2-3: Korissivut. Sivut 4: Akilles-Cup. Sivut 5: Suunnistajien leiri, Jukola 2010. Sivut 6: Espoorastit, puistojumppa. Sivut 7: Vuosikokous, SM-hopea, Akilleksen yhteystiedot. Sivut 8: Keskuspuisto-Olari kierros ja puolimaraton.

TERVEISIÄ PERHELIKKARISTA JA SATUKORIKSESTA



Perheliikkari

Kokoonnumme lauantaisin klo 10-> Matinlahden koululla. Mukana on monta iloista ja touhukasta menijää hieman alle 2 vuotiaista aina 3-vuotiaisiin ja vähän päälle. Perheliikkarissa liikumme ja jumppailemme lasten ehdoilla, tärkeintä on liikunnan riemu ja hyvä mieli.

Tavallisesti meitä on paikalla 10-12 lasta vanhempien kanssa. Aluksi teemme yhdessä muutamia harjoituksia, jotka lisäävät lapsen kehontuntemusta sekä antavat valmiuksia toimia ryhmässä muiden kanssa. Perheliikkarissa on useita lapsia, jotka ovat jo toisella kaudella menossa mukana ja tämän ansiosta heiltä sujuu jo monet leikit, jotka vaativat kärsivällisyyttä sekä malttia kuunnella ohjeita. Suosikkileikkejä ovat mm. erilaiset hipat, autolla ajelu, helikopterilla lentäminen, leikkivarjoleikit sekä tietysti temppurata. Joka kerralla on myös omatoiminta-aikaa, jolloin lapset saavat tempuilla vapaasti erilaisilla temppuradoilla tai pelata palloilla oman vanhemman kanssa. Mukana on nähty myös muutaman kerran ihania isovanhempia!

Mukaan mahtuu myös aina uusia lapsia, tervetuloa!

Perheliikkarin vetäjinä toimivat **Kaisa Vuorinen**, **Nina Heinrichs** ja **Marjo Glumow**

Satukoris

Tällä kaudella meillä on satukoriksessa kaksi ryhmää eli 3-4-vuotiaat sekä 4-6-vuotiaat. Satukoriksessa liikumme Nuoren Suomen liikuntaleikkikoulu-ajatuksen pohjalta hyvin monipuolisesti. Jokaisella kerralla on oma teemansa, jota harjoitellaan. Ja seuraavalla kerralla on tietysti kertauksen paikka, jotta opittuja taitoja voidaan vahvistaa. Liikuntaleikkikoulun ohjaajat ovat käyneet Nuoren Suomen koulutuksen, jonka pohjalta on hyvä suunnitella monipuolisia harjoituksia alle kouluikäisille lapsille. Tavoitteena on kauden aikana käydä läpi mahdollisimman

monipuolisesti erilaisia kehonhallintataitoja sekä eri lajeja. Tärkeässä osassa on oppia toimimaan ryhmässä toisten lasten kanssa, oppia odottamaan omaa vuoroaan sekä saada mahdollisimman paljon onnistumisen kokemuksia ja hyviä muistoja liikunnasta. Tämä kantaa varmasti pitkälle elämässä, ainakin niille ohjaajat toivomme.

Satukorisryhmät ovat toimineet jo kohta kaksi kautta ja pysyneet melko tiivinä ja lapset ovat käyneet ahkerasti treeneissä. Tämän voi todeta, kun seuraa lasten kehittymistä sekä heidän taitojaan toimia ryhmässä. Satukoriksessa on hyvä fiilis, parasta on lasten liikunnan riemu. Loppujen lopuksi siihen ei paljoa tarvita: joskus on kiva vain juosta salia ympäri, toisaalta on myös jännittävää, jos ohjaaja heittäytyy rooliinsa esim. karhuna ja alkaa jahdata hippaleikissä lapsia. Mikään ei myöskään voita konttauskilpailua ohjaajan ja lasten kesken, tai mitä sanotte pienestä palloleikistä, jossa ohjaajiin saa yrittää osua pehmeillä palloilla, jolloin ohjaaja kaatuu ja taas ylös ja KARKUUN! Lapset juoksevat riemusta kiljuen perässä ja meillä ohjaajilla on HIKI!

Satukorisryhmät ovat tällä kaudella taas melko täynnä, mutta voit kysellä mahdollisia vapaita paikkoja kaisa.vuorinen@espoonakilles.fi Satukoriksessa toimivat seuraavat ohjaajat: 3-4-vuotiaat: **Kaisa Vuorinen & Terhi Toivonen**, 4-6-vuotiaat: **Emma Liljeström, Kata Aarnio & Anna Liljeström**.



LIIKUNTARYHMÄT

LADYLIKKARI

Ladyliikkari on nyt Lady-lapsiliikkari, Viime syksynä alkaneessa Ladyliikkarissa olemme pelailleet koripalloa, sählyä ja sisäfutista iloisella mielellä. Ryhmä on tarkoitettu naisille ikää ja taitoja katsomatta, mutta jatkossa ryhmään on tervetulleita mukaan myös Ladyliikkarilaisen kouluikäinen lapsikin (n.9-15 vuotiaat). Ryhmään mahtuu vielä mukaan, joten jos olet halunnut aloittaa yksin tai vaikka lapsesi kanssa yhteisen hauskan harrastuksen niin älä turhaa etsi enempää vain käy katsomassa www.espoonakilles.fi sivuilta lisää tietoa.

NAISET

Naisten syyskausi sujui vaihtelevasti Reijon hellässä huomassa. Osan peleistä voitimme, mutta muutama karvas tappiokin mahtuu joukkoon. Joukkueeseemme on liittynyt muutama Akilleksessa korisuransa aloittanut konkari ja lisäksi olemme saaneet vahvistuksen, joka juniorina on Turun puolella koripallokenttiä kuluttanut.

Keväällä olemme pelanneet muutaman pelin ja niistä makein oli kotivoitto jatkoajan jälkeen GranD:stä. Keväällä pelaamme seuraavanlaisesti. Tervetuloa kannustamaan joukkueemme voittoon.

su 21.2. klo 16.15. Matllidens skola

la 13.3. klo 13.00 Matinkylän koulu

su 27.3. klo 16.15 Matllidens skola

su 25.4. klo 16.15 matllidens skola

POJAT

Syksyllä perustimme kaksi uutta poikien joukkueen Pojat -99-01 ja Pojat-96-98. Uudet joukkueet lähtivät mukavasti käyntiin ja pojat ovat harjoitelleet kerran viikossa innokkaina. Poikien innokkuuden ansiosta olisi ensi kaudella tarkoitus päästä pelaamaan sarjapelejäkin ainakin nuorempien poikien kanssa. Lisätietoja poikien joukkueista löytyy Akilleksen netti sivuilta.

Gubet

Akilleksen ikämiesten joukkue pelaa Espoon 35-sarjaa sekä pääkaupungin 50-sarjaa. Harjoituksia on perjantaisin 19.30-21.00 Finno skolanilla ja sunnuntaisin klo 19.00-20.30 Nöykkiön koululla..

KESÄKORIS



Kevät tekee taas tuloaan vähitellen ja Kesäkoris aika lähestyy. Kesäkoris on kaikille 5-9 -vuotiaille avoin ja maksuton koripallokerho.

Ensimmäinen Kesäkoris järjestettiin vuonna 2007 Matinkylän koulun ulkokentällä jossa se on järjestetty siitä asti kaksi kertaa kesän aikana.

Kesäkoriksen suosio on kasvanut, jonka ansiosta viime vuonna lisäsimme ryhmien määrää, jotta kaikki halukkaat mahtuisivat mukaan. Eri ikäisten kanssa touhuamme hiukan erilaisia juttuja mutta pääperiaate on sama eli tarkoituksena on antaa lapsille mahdollisuus tutustua koripalloon leikkien ja pelaten.

Kesäkoris on oiva paikka päästä kokeilemaan ja aloittamaan uusi harrastus. Tulehan sinäkin tänä vuonna mukaan, lisää tietoa myöhemmin keväällä 2010 netistä.

Miehet 1

Seurassamme on alkanut uusi miesten korisryhmä, joka pelaa allueen 5. divarissa. Joukkueen vetäjänä toimivat Andrei ja Erik Bondarenko. Harjoitukset Matinkylän koululla lauantaisin.

AKILLES CUP 2010

Suunnistajien oma Akilles Cup käynnistyy maaliskuun alussa. Cupissa on kaiken kaikkiaan mukana 8 erilaista suunnistuskilpailua, joista kuuden parhaan tulokset lasketaan kauden lopussa yhteen. Sarjoja on neljä, joista D-sarjassa eli lasten sarjassa voittajia ovat kaikki mukana olevat. Viime vuoden mestareiksi selviytyivät A-sarjassa **Jani Riissanen**, B-sarjassa **Tiina Rautakorpi** ja C-sarjassa **Petrus Hanhijärvi**.

A-sarjan voittaja Jani Riissanen

Akilles Cupin luonteeseen kuuluu, että jos ei halua iän mukaisessa sarjassa olla mukana niin **voi vapaasti valita sarjansa**. Lisäksi tähän luonteeseen kuuluu, että välillä keskinäinen kisailu otetaan turhan vakavasti - liikunta ja osallistuminen ovat kuitenkin tärkeintä. Mukaan voivat ilmoittautua kaikkia Akilleksen suunnistajat haluamaansa sarjaan.



Osakilpailu	Ajankohta	Vastuu
1. HS-Seuraottelu	ma 1.3	Jyry
2. AC-Kortteli	ti 23.3.	Akilles
3. AC-Keskimatka	to 29.4.	Akilles/Tommy
4. Seuraottelu	to 3.6	Lesi
5. Mestaruuskisa	to 26.8.	Lesi
6. Yöseuraottelu	to 9.9	Akilles/Risto
7. AC-Syysjotos	la 9.10.	Akilles
8. AC-Syysprintti	la 30.10.	Lesi

Hiihtosuunnistuksen seuraottelu ja AC1 kilpailu

Akilles-Cupin ensimmäisen osakilpailu hiihtosuunnistus kisataan maanantaina 1.3 Uutelasassa. Hiihtämään pääsee klo 16.00 alkaen. Ilmoittautumiset web-kisasivujen kautta. Kisan järjes-

AC2 eli korttelisuunnistusmestaruus

Korttelisuunnistuksen Akilles-mestaruus ratkaistaan tiistaina 23.3 klo 18.00. Kisapaikka on vielä auki.

Ilmoittautuminen molempiin kisoihin netin kilpailukalenterin kautta. Lisätiedot kisoista ilmestyvät suunnistajien pulinaboksiin.

Korttelirastit

Tiistaisin klo 18.00 30.3 asti.
Katso paikat ja ohjeet netistä.



Hippo-
suunnistuskou-
lu starttaa taas
keväällä!



SUUNNISTAJIEN KEVÄTLEIRI



Espoon Akilles järjestää suunnistusleirin 23 - 25.4. Eestin Otepäällä noin 230 km Tallinnasta kaakkoon. Leirin aikana osallistutaan kaksipäiväisiin päiväkilpailuihin "Tartu kevad" suunnistuskisoihin sekä kaksiiin harjoituksiin.

Lähtö leirille on perjantaina 23.4. klo 11.30 Helsingistä ja paluu sunnuntaina 25.4. klo 23.00. Liikkuminen Eestissä tapahtuu henkilöautoilla. Majoitus on 2-hengen huoneissa hotelli Bernard Spassa.

Matka maksaa suunnistusjaoston jäsenille 100 €, lapsille 60 €, sisältäen matkat, majoituksen 2-h huoneissa, aamiaiset, 3 ruokailua ja suunnistukset. Myös jaoston ulkopuolisilla on mahdollisuus osallistua omakustannushinnalla matkaan.

Ilmoittautuminen leirille Akilleksen kisakalenterin kautta. Lisätietoja osoitteesta akilles@espoonakilles.fi tai soittamalla (tai tekstiviestillä) Raimo Nordqvistille, 0400-454613 helmikuun loppuun mennessä.



Teretulemast mukaan !



JUKOLAAN 2010?



Suunnistusvuoden päätapahtuma Kytäjä-Jukola järjestetään 19 - 20.6. Hyvinkäällä. Ensimmäinen ilmoittautumiskierros Jukolaan päättyi jo helmikuun lopussa (viimeinenkin jo 15.5.), joten kerro ajoissa, **oletko osallistumassa** Akilleksen joukkueisiin. Vain näin voimme varmistaa kaikkien halukkaiden mukaan pääsyn.

Venlojen 4-osuuksinen viesti alkaa kahdella n 5 km:n osuudella, 3. osuus on 6.5 km ja ankkuriosuus on yli 7.6 km. Venlat aloittavat kilpailunsa lauantaina 13.6. klo 14.00 yhteislähdöllä.

Miesten 7-osuuksinen viesti alkaa kahdella 10 km ja 12.3 km hämäraosuuksilla jatkuen kahdella 6.9 km osuudella. Viimeiset osuudet ovat 9,3. km: ja 13.3 km. Kilpailu alkaa lauantaina auringon laskiessa 14.6. klo 22.55 yhteislähdöllä. Hyvinkäälle on lyhyt matka, parkkipaikka maksaa 10 e ja telttapaikka saman verran.

Akilleksen joukkueet valitaan ilmoittautuneista siten, että ykkösjoukkueeseen parhaat ja loput siten, että joka joukkueeseen saadaan aloittaja, ankkuri ja pitkän yön taivaltaja.

Omaa kuntoaan voi testata Akilleksen omassa 3-9 km testijuoksussa Pirkkolassa 11.3 klo 18.00. Ilmoittautuminen netin Harjoitukset sivun kautta.



ESPOORASTIT 2010

alkavat tiistaina 7.4. Espoonlahdessa ja sen jälkeen joka tiistai syyskuun loppuun asti. Akilles järjestää Espoorastit yhdessä Leppävaaran Sisun kanssa tiistaisin 6.4. - 28.9. ja sunnuntaisin 3.10. - 24.10. Lähtöaika on tiistaisin klo 17-19,00, maali sulkeutuu klo 20.30.

Ratoja on neljä erilaista: A. vaativa 7 km, B. vaativa 5 km, C. helppo 4 km ja D. erittäin helppo 2 km. Lisäksi merkittyinä päivinä myös merkitty Rastireitti (RR), Tukireitti (TR) ja erikoispitkä matka 9 - 10 km. Rastien väiajat saadaan vuokraamalla eurolla Emit-lkortti.

Akillesken suunnistajille rastit ovat ilmaiset. Muille osallistumismaksu: on 5 e, alle 19-vuotiaat 2 e, Emit-kortin vuokra 1 e/kerta. Myös Tyky liikuntasetelit käyvät.

Akilleksen Espoorastivastaava toimii **Kalle Poikonen**.

Varoitus:
Suunnistus saattaa aiheuttaa riippuvuutta!

	pvm	paikka	erityistä
1	6.4.	Espoonlahti	
2	13.4.	Lintuvaara	
3	20.4.	Espoon keskus	
4	27.4.	Leppävaara urh.p.	RR,TR
5	4.5.	Kauklahti	
6	11.5.	Veikkola	RR,TR
7	18.5.	Röylä	RR,TR
8	25.5.	Lahnus	9 km,RR,TR
9	1.6.	Kellonummi	9 km,RR,TR
10	8.6.	Serena	9 km
11	15.6.	Puolarmaari	9 km
12	22.6.	Kalajärvi	
13	29.6.	Mynttilä	
14	6.7.	Petikko	
15	13.7.	Aavaranta	
16	20.7.	Metsämaa	
17	27.7.	Olarin koulu	
18	3.8.	Kalajärvi	
19	10.8.	Karhusuo	RR,TR
20	17.8.	Leppävaara urh.p.	
21	24.8.	Kolmperä	RR,TR
22	31.8.	Petikko	RR,TR
23	7.9.	Mikkeliä	yö
24	14.9.	Serena	Yö, RR,TR
25	21.9.	Latokaski	yö,RR,TR
26	28.9.	Uusmäki	yö
27	3.10.	Puolarmaari	sunnuntai
28	10.10.	Leppävaara urh.p.	sunnuntai
29	17.10.	Oittaa	sunnuntai
30	24.10.	Rastaala	sunnuntai



PUISTO-JUMPPAA

Sisäjummat jatkuvat Matinkylän koululla sunnuntaisin klo 18.00 toukokuun puoleen väliin asti.

Toukokuun puoleessa välissä alkaa Tuula Kolarin vetämä puistojumppa Matinkylän asukaspuistossa jatkuen juhannukseen saakka, jonka jälkeen jumppa jatkuu taas elokuussa.

Puistojumppa maksaa 2 €/kerta. Oma patja mukaan. **SÄÄVARAUS**

Lisätiedot Akilleksen nettisivuilta.



AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Espoon Akilleksen vuosikokous pidetään Akilleksen kerhohuoneistossa Aapelinkatu 13:ssa Matinkylässä torstaina **15.4. klo 19.00.**

Kokouksessa käsitellään vuoden 2009 toiminta ja talous.



Kaikilla Akilleksen jäsenillä on osallistumisoikeus ja yli 15-vuotiailla on myös äänioikeus.

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

JANILLE SM-HOPEA

Jani Riissanen saavutti sprintin hiihtosuunnistuksen SM-kisoissa hopeaa sarjassa H35. Kultamitali jäi vain yhden sekunnin päähän.



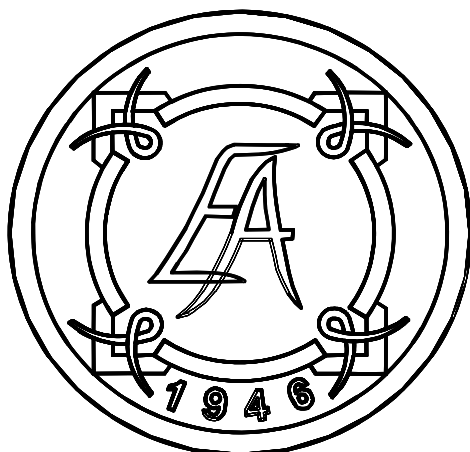
Aiemmin Jani voitti sarjassaan jo toistamiseen Suunnistavan Uudenmaan mestaruuden.

Onnittelut hopeamitalista.

POSTIA AKILLEKSELLE

Osoitteenmuutokset voit lähettää Internetin välityksellä osoitteella:

akilles@espoonakilles.fi.



ESPOON AKILLES TIEDOTTAA

<http://www.espoonakilles.fi>

Julkaisija:

Espoon Akilles ry
c/o Kaarina Nordqvist puh. 050 301 9155
kaarina.nordqvist@espoonakilles.fi
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

Vastaava toimittaja

Raimo Nordqvist puh. 0400 454 613
akilles@espoonakilles.fi
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

Yhteyshenkilöt :

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

Koripallo: Satu Lindqvist, puh: 040 5782023
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
raimo.nordqvist@espoonakilles.fi

Seitsemästoista JA **7. PUOLIMARATON**
KESKUSPUISTO-OLARI KIERROS
 ESPOOSSA
SUNNUNTAINA 2.5. KLO 12.00

ESPOON AKILLEXEN MAJALLA .PUOLARMAARISSA

Sarjat:

Puolimaraton M, N, M50	21,2 km
Miehet yleinen	10,2 km
Miehet 50 v.	10,2 km
Naiset	10,2 km
Naiset 50v	10,2 km
Tytöt alle 15 v.	5,1 km
Pojat alle 15 v.	5,1 km
Kunto- ja kävelysarja	5,1 km



Sarjapalkintojen lisäksi arvotaan kaikkien osallistujien kesken palkintoja.
 Miesten yleisessä sarjassa kiertopalkinto.

Osallistumismaksu viralliselle puolimaratonille on 20 €(juoksijakortilla 17 €), aikuisten kilpasarjoissa 15 €(12 €), muut sarjat 8 €
 Akilleslaisille osallistuminen on ilmaista.

Osallistumismaksuun sisältyy MITALI, mehutarjoilu sekä sauna.

Ilmoittautumiset paikan päällä kello 10.00 - 11.30.

Tiedustelut Kari Uotila, puh. 044 5113 130

JÄRJESTÄÄ: ESPOON AKILLES, OLARIN HÖLKKÄ JA OLARIN TARMO -77

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

2

