



ESPOON AKILLES TIEDOTTA



Helmikuu 2006

Numero 36

Espoon Akilles 60 vuotta - espoolaista urheilutoimintaa 1946 - 2006

AKILLEKSEN VUOSIKOKOUS

Espoon Akilleksen sääntömääräinen vuosikokous pidetään Akilleksen kerhohuoneistossa Apelinkatu 13:ssa Matinkylässä keskiviikkona **26.4. klo 19.00.**

Kokouksessa käsitellään vuoden 2006 toimintaa ja taloutta.

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

Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

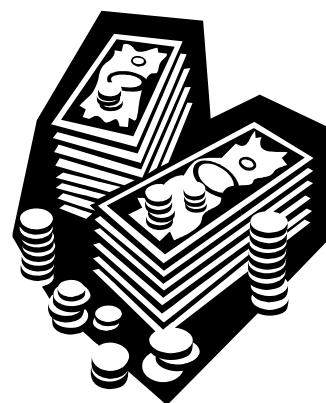
JÄSENMAKSUISTA

Muut kuin koripallojuniorit saavat tämän tiedotteen mukana jäsenmaksulomakkeen. Maksaessasi jäsenmaksun, muista käyttää viitenumeroa, koska silloin Akilleksen pankkikulut ovat pienemmät.

Jäsenmaksu on aikuisilta 20 euroa, alle 18-vuotiailta ja perheen toiselta aikuisjäseneltä 10 euroa.

Korisjunnut maksavat jäsenmaksunsa pelaajamaksun osana, joten heille ei jäsenmaksulomaketta lähetetä.

Mahdolliset jäsenmaksuvapauspyynnöt anotaan Akilleksen hallitukselta, puheenjohtaja@espoonakilles.fi. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä jäsenkirjuri Raimo Nordqvistiin, akilles@espoonakilles.fi.



sisältää...

Sivu 1: Vuosikokous, jäsenmaksut. Sivut 2-3: Koriksen kevätleiri, Junnukoris 2006. Sivut 4-5: Loppiaisturnaus 2006. Sivut 6-7: Akilles Cup. Sivut 8-9: Suunnistajien leiri, Jukola 2006. Sivut 10-11: Hiihtomaja, Espoorastit, Jumppa, kunto. Sivut 12-13: Liikkumisen 5 ohjetta, Akilleksen lajivastaavat. Sivut 14-15: Keskuspuisto-Olari kierros ja Teboil-puolimaraton.



KORIPALLO-ASIAA:

KEVÄTKAUSI KÄYNTIIN

Loppiaisturnaus käynnisti jälleen kevätkauden. Järjestelyt sujuivat jälleen hyvin. Kiitos kaikille turnauksen järjestelyihin osallistuneille!

Kevätleiri Kisakeskuksessa järjestetään 18. - 19.3. Valmentajat keräävät ilmoittautumisia helmikuun aikana. Lisätietoja leiristä saa valmentajilta tai Tuijalta. Kesäleiri on myös suunnitteilla, jos osallistujia tulee riittävästi. Ajankohta on 8. - 11.8. ja paikkana on tuttu Kisakeskus. Kesäleiristä enemmän tietoa huhtikuun aikana

Junnukoris on ilmestyy kevään aikana. Toivomme kaikilta vanhemmilta aktiivisuutta ilmoitusten/mainosten hankinnassa, jotta saamme julkaisun tehtyä.

Tuija Pakkala

JUNNUKORIS 2006

Akilleksen koripalloilijoiden julkaisu "JUNNUKORIS 2006" ilmestyy toukokuussa. Julkaisussa on kaikkien juniorijoukkueiden kuvat sekä tietoa joukkueiden toiminnasta.

Julkaisuun myydään mainostilaa. Ilmoitus sopimuksia saat joukkueesi yhdyshenkilöltä tai valmentajalta. Ilmoitustuotosta tulee 90% joukkueelle.

Lisätietoja joukkueen valmentajilta ja koripallojaoston puheenjohtajalta Tuija Pakkalalta, tuijapakkala@netti.fi.



**Koriksen
Kevätleiri
Kisakeskuk-
sessa
18. - 19.3.2006**



Akilles-tuotteita myynnissä:

Akilles-collage värit musta ja punainen koot: 128 -XXL
Akilles t-paita väri musta koot: 128 -XL
Akilles - sukat koot: 34-36, 37-39, 40-42 ja 43-45

20 €
10 €
5 €

Koripalloja:
koko 5 kumi-
pallo 15 €
koko 6 synteettinen 25 €



Akilles -kassi on tällä hetkellä loppunut, mutta tulossa ilmeisesti kevään aikana lisää (malli saattaa vähän muuttuu).

Kysy lisää valmentajilta tai Tuijalta.

Loppiaisturnaus 2006 , Akilleksen 60v.-turnaus

Kevään koripalloilun aloitti Loppiaisturnaus, joka pelattiin Matinkylän ja Olarin kouluilla. Turnauksen johtajana toimi Tuija Pakkka. Turnauksen tulokset:



MINITYTÖT

Akilles - Pantterit	57 - 62
Pantterit - PaKVi	35 - 12
PakVi - KaVo	59 - 5
KaVo- Akilles	86 - 4
Akilles - PakVi	15 - 20
KaVo- Pantterit -95	32 - 13
sijat 3-4 Akilles-PakVi	14 - 19
sijat 1-2 KaVo-Pantterit	35 - 19
Lopputilanne:	1. KaVo
	2. Pantterit
	3. PakVi, pallokirput
	4. Akilles

TYTÖT 96/97

Akilles - LePY	8 - 42
LePy - Honka	38 - 12
Honka - Akilles	16 - 10
Lopputilanne:	1. LePy
	2. Honka
	3. Akilles



Lauantaina pelattiin vielä ystävyysotteluna
Akilles - Honka 19 - 16

C-TYTÖT

Akilles - EBT	34 - 31
Pantterit - PuHu red	9 - 73
Puhu White - Akilles	49 - 40
EBT - Pantterit	55 - 40
Puhu red - Puhu white	52 - 48
Akilles - Pantterit	48 - 31
EBT - PuHu red20	42
Pantterit - PuHu white	23 - 63
Puhu red - Akilles	52 - 38
PuHu white - EBT	51 - 27
LOPPUTILANNE:	1. PuHu red
	2. PuHu white
	3. Akilles
	4. Ebt -93
	5. Pantterit -93



POJAT-94 Sarja 1

Honka 95 - Akis Ju	79 - 52
Pantterit 1 - PoTa	46 - 52
PoTa - Honka 95	55 - 41
Akilles Ju - Pantterit 1	40 - 71
PoTa - Akilles Ju	63 - 29
Pantterit 1 - Honka 95	71 - 42
sijat 3-4 Akilles-Honka	39 - 68
sijat 1-2 PoTa-Pantterit	26 - 50
Lopputilanne :	1. Pantterit
	2. PoTa
	3. Honka -95
	4. Akilles

POJAT-94 Sarja 2

Honka - EBT	26 - 38
Akis su - Pantterit 2	51 - 49
Pantterit 2 - Honka	31 - 38
EBT - Akis Su	?
Akis Su - Honka	39 - 35
Pantteri 2 - EBT	27 - 35
sijat 3-4 Honka-Pantterit	26 - 32
sijat 1-2 Akilles - EBT	28 - 36
Lopputilanne:	1. EBT
	2. Akilles
	3. Pantterit
	4. Honka

POJAT-96/97

Akilles - Honka 1	32 - 20
EBT - LePy	14 - 28
Honka 2 - Visa-Basket	10 - 22
LePy - Akilles	26 - 22
Visa-Basket - Honka 1	12 - 28
Honka 2 - EBT	7 - 31
EBT - Akilles	28 - 16
Honka 1 - Honka 2	36 - 17
LePy- Visa-Basket	23 - 17
Honka 2 - Akilles	14 - 26
Honka 1 - LePy	21 - 32
Visa-Basket - EBT	6 - 35
Lepy - Honka 2	28 - 10
EBT - Honka 1	31 - 14
Akilles - Visabasket	28 - 14
Lopputilanne:	1. LePy
	4. Honka 1

AKILLES-CUP 2006

AC-CUP pyörii kiivaana ja kuumana taas tänäkin kautena

Osakilpailujen määrä (8 kpl) säilytetään ennallaan, mutta pistelaskussa kertoimia rukataan ikävuosikohtaisiksi. Leppävaaran Sisu on tiiviimmin tapahtumissa mukana ja järjestää myös osakisoja.



AC-tuloksiin pääsee mukaan A-sarjassa 20 - 49 vuotiaat miehet, B-sarjassa 18 - 49 vuotiaat naiset sekä 50 - 64 vuotiaat miehet ja C-sarjassa muut. Tosin "epävirallisesti" voi osallistua mihin sarjaan vain. Kisassa kilpailijan lopullinen AC-aika lasketaan ikätaulukon kertoimelle korjattuna (tarkemmin netissä).

Vuonna 2006 järjestetään 8 osakilpailua, joista 6 parhaan sijoituspisteet huomioidaan lopullisissa tuloksissa. Osallistuminen palkitaan kuitenkin aina ja vähintään osallistumispisteen (2 tai 1) saa kaikista 8 osakilpailusta samoin ratamestaripisteet.

Osakilpailu	Ajankohta	Paikka	Vastuu
1. HS-Seuraottelu	To 04.03.05	Latokaski	Ossi
2. AC-Kortteli	Ti 21.03.05	Kirkkonummi	Pena
4. Seuraottelu	Ma 5.6	avoin	Jyry

AC-Pikan, Mestaruuskisan, YÖ-Seuraottelun, Syysjotoksen ja AC-Syysprinttin paikat ja päivämäärät ovat vielä päättämättä.

Kaikki jäsenet toivotetaan mahdollisimman runsaslukuisesti ja ennakkoluulottomasti tervetulleiksi mukaan näihin yhteisiin kesätapahtumiimme, joissa ei suunnistuslensessejä tarvita. Osallistua voi ihan ulkoilumielelläkin, vaikka toisille kisa on turhankin totista leikkiä.

AC-Aimo

Aimo (aimo.ruohoniemi@tietoenator.com)

ALUEMESTARUUSVIESTI

Akilles järjestää Suunnistavan Uudenmaan Alue-mestaruusviestin 13.8.2006. Kilpailun johtajana toimii Tuomas Puskala, ratamestarina Hannu Mattila, tiedottajana Markku Virtanen sekä valvojana Jouni Junkkaala, OK77.

KORTTELIRASTIT

Akilleksen talvikauden kuntoilurastit jatkuvat Espoostien alkuun saakka. Viimeiset korttelit:

28.2. Pihlajarinne

7.3. Olari

14.3. Leppävaara, uimahalli

21.3. AC-korttelit/Kirkkonummi

28.3. Pitkäkosken maja

Lisäohjeet netistä.

Hiihtosuunnistuksen seuraottelu ja AC1 kilpailu Latokaskessa.

Akilles-Cupin ensimmäisen osakilpailun ratamestarina toimii Ossi Koivunen. Kisat pidetään torstaina 2.3. lähtöaikojen ollessa klo 16.00 - 17.00. Kisa on myös samalla seuraottelu Jyryn, Lesin ja Akilleksen kesken. Alun perin kisan piti olla sunnuntaina 26.2., mutta alkuvuoden isompien kisojen päivämäärämuutoksista johtuen päivämäärä jouduttiin muuttamaan.

Kilpailukeskuksena on Latokasken koulu.

AC2 eli korttelisuunnistus-mestaruus

Korttelisuunnistuksen Akilles-mestaruus ratkaistaan jossain Kirkkonummella ratamestarina Pentti Suonpään suunnitelmien mukaisesti yhteislähdöllä tiistaina 22.3. klo 18.00. Tarkemmat tiedot kisasta julkaistaan suunnistajien nettisivuilla. Kisassa juostaan pääasiallisesti teitä ja polkuja, mutta varmaankin ainakin alkupään rasteja on kunnolla metsässä

Kisoihin on ennakoilmoittautuminen 4 päivää ennen kilpailua. Kilpailuun voivat osallistua kaikki Akilleksen suunnistajat.

SUUNNISTAJIEN LEIRI 14-17.4

Akilles järjestää suunnistajien kevätleirin Saarenmaalla pääsiäisenä. Lähtö perjantai-aamuna 14.4. Helsingistä ja paluu Helsinkiin maanantaina iltana 17.4. Kuljetukset kimp-pakyydein eli henkilöautoilla. Majoitus 2 h huoneissa.



Saaremaa OK

Saarenmaalla on 1 suunnistusharjoitus sekä osallistuminen paikalliseen suunnistuskilpailuun Metssiga 2006 Kärlan Lihulinnassa. Kuressaassa olemme 2 yötä ja sen jälkeen yhden yön Pärnussa. Pärnussa on myös 1 suunnistusharjoitus.

Matka maksaa suunnistusjaoston jäsenille 100 euroa sisältäen matkat, majoituksen, aamiaiset, 4 ruokailua ja suunnistukset. Myös jaoston ulkopuolisilla on mahdollisuus osallistua normaali hinnalla matkaan.

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu joko lähettämällä postia osoitteeseen akilles@espoon-akilles.fi tai soittamalla (tai tekstiviestillä) Raimo Nordqvistille, puh. 0400-454613 helmikuun loppuun mennessä.

Matkan ohjelma on osoitteessa: <http://www.espoonakilles.fi/piiri/leiri.html>. Lisätietoja Raimo Nordqvistilta.

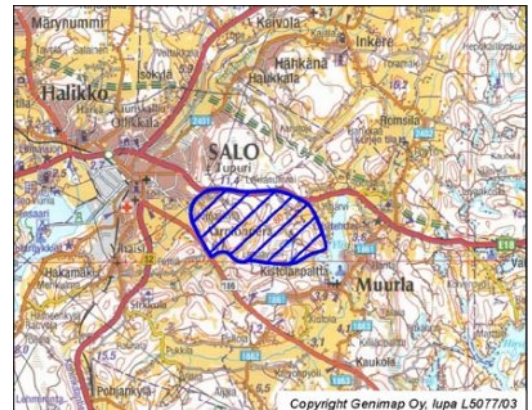
JUKOLAN 2006?

Suunnistusvuoden päätapahtuma Jukola 2006 järjestetään Salossa 100 km:n päässä Helsingistä länteen. Ensimmäinen ilmoittautumiskierros Salo-Jukolaan päättyy helmikuun lopussa ja viimeinen jo 15.5., joten osallistuvien akilleslaisten määrä on tiedettävä tätä ennen.

Venlojen 4-osuuksisen viestin osuudet alkaa 5,5 km:n osuudella ja ankkuriosuus on 7,8 km. Venlat aloittavat kilpailunsa lauantaina 18.6. klo 14.30 yhteislähdöllä.

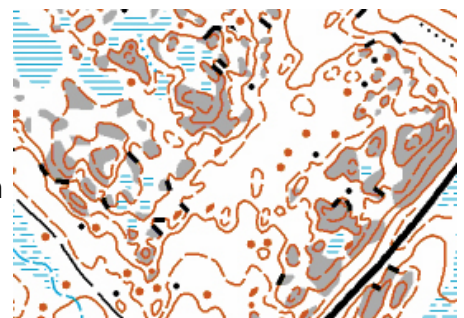
Miesten 7 osuutta alkavat 10,8 km hämärä osuudella, ankkuri saa tutustua maastoon 14,4 km:n verran, lyhyimmät osuudet ovat 7,8 km. Kilpailu alkaa lauantaina 18.6. klo 23.00 yhteislähdöllä.

Neloskanava televisioi urheilujuhlan koko Jukolan yön. Akilleksesta osallistunee Jukolaan 3 - 5 nais- ja 3 - 5 miesjoukkuetta.



JUKOLAHARJOITUS

Akilles järjestää Jukola-harjoituksen Salo - Jukolan maastossa Lakianummella lauantaina 8.4. Harjoitus on 2-osainen: ensin taitoharjoitus viimesyksyisillä Halikkoviestin rasteilla ja kevyen ruokailun jälkeen viestiharjoituksen hajoitustoilla: miehet 7 km, naiset 5 km. Matkaan lähdetään yhteiskuljetuksella Espoosta klo 10.00 ja paluu n. klo 18.00. Akilles tarjoaa harjoituksen ja ruokailun, matkakustannukset hoidetaan itse "kimpakyytiperiaatteella".



Ennakoilmoittautuminen 30.3. mennessä kisakalenterin kautta. Lisäinfoa Raikelta: akilles@espoonakilles.fi.

AKILLEKSEN HIIHTOMAJA ON AUKI

(HIIHTOKELEILLÄ)

Akilleksen hiihtomajakahvio on avoinna hiihtokelien aikana Puolarmaarissa lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10.00 - 16.00 (säävaraus!). Maja on auki myös koko hiihtoloma-viikon.



Akilleksen maja sijaitsee Puolarmaarin länsipuolella (katso kartta). Pitempiä matkoja haluavat voivat lähteä Puolarmarista ja hiihtää Luukkiin tai Solvallaan asti. Tietoja latujen kunnosta löytyy Espoon kaupungin osoitteesta: www.espoo.fi/liikunta.

Majalta lähtee latu Espoon Keskuspuiston mukavalle 4,3 km:n ladulle. Muutaman isomman mäen takia latua ei suositella aivan pienille, vaan he voivat suksitella joko Kuurinniittyyn tai Olarin pururatalenkille.

Majatoimintaa pyörittää talkoovoimin Akilleksen hiihto- ja suunnistusjaosto. Majavastaavana toimii Hannu Mattila.



ESPOORASTIT 2006

alkavat tiistaina 4.4. Mäkkylässä ja sen jälkeen joka tiistai syyskuun loppuun asti yhteensä 30 kertaa. Järjestäjinä toimivat Akilleksen ja Lepävaaran Sisun suunnistajat. Katso kalenteri netistä.

AKILLEKSEN JUMPPA

maanantai-iltaisin Matinkylän Ammattikoululla maanantaisin toukokuun puoleen väliin asti.

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

Ohjaajana Tuula Kolari

Voimistelusta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Monica Grönlundiin, puh. 803 4142.

Puistojumppaa toukokuussa!



KUNTOKORISTA

NAISILLE:

Lisäinfo:
marika.raunio@laurea.fi

MIEHILLE:

Pe 18-19.30 Finnoon koulu
Lisäinfo: caro.palm@jippii.fi

AKILLES GUBET:

pe 20 - 21.30 Soukan koulu
su 19 - 20.30 Nöykkiön koulu
Lisäinfo: akilles@espoonakilles.fi



Liikkumisen 5 tärkeää ohjetta

Kuntoilu ja järkevä kuntoilu ovat kaksi eri asiaa. Seuraavia ohjeita noudattamalla vältät turhat kolhut kunnonkohennuksen joskus kovalla tiellä.

1) **LÄMMITTELE ENSIN.** Moni kaveri ryntää nostelemaan puntteja ja teke-mään liikkeitä verryttelemättä juuri ollenkaan. Tällainen innokkuus kostautuu usein pahasti. Lämmittele aluksi 5-10 minuuttia. Lämmittely ei saa olla liian rasittavaa ja hengästyttävää. Sen tarkoituksena on vain parantaa verenkiertoa ja valmistaa lihaksia varsinaista treenausta varten.

2) **VENYTTELE.** Venyttely on tavattoman terveellistä sekä sinänsä että ennen treenausta, mutta se on tehtävä oikein. Venytä vain siihen saakka, että tunnet venymisen, älä siihen, että alkaa tuntua kipua. Älä koskaan venytä nykyin, vauhdikkain liikkein. Pysy venytysasennossa 20-30 sekuntia.

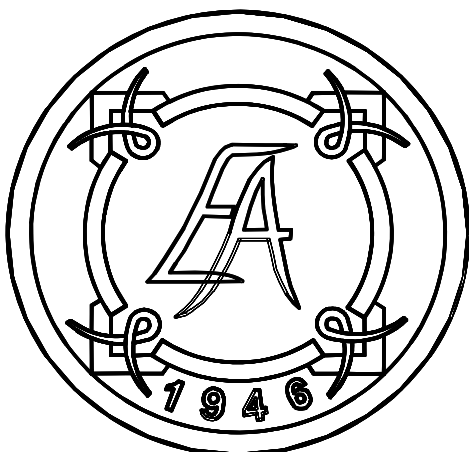
3) **JÄÄHDYTTELE RAUHALLISESTI.** Rankan harjoittelun jälkeen ei pidä heittää varusteita kassiin ja häipyä ennen asianmukaista jäähdyttelyä. Jäähdyttely ja lämmittely täydentävät toisiaan. Ehkäiset seuraavan päivän lihaskireyden verryttelemällä kymmenisen minuuttia harjoituksen päätteeksi. Cardio-laitteet ovat erinomaisia harjoittelun jälkeiseen jäähdyttelyyn. Tee lopuksi vielä yksinkertaisia raajojen ja selän venytysliikkeitä.

4) **OPI RENTOUTUMAAN.** Harjoittelun jälkeen kannattaa myös rentoutua. Rentous edistää kuona-aineiden poistumista elimistöstä, mikä vähentää seuraavan päivän lihaskipuja. Hengitä syvään, juo vettä, onnittele itseäsi hyvästä työstä.



POSTIA AKILLEKSELLE

Osoitteenmuutokset voit lähettää myös-kin netin välityksellä osoitteella:
akilles@espoonakilles.fi.



ESPOON AKILLES TIEDOTTA

<http://www.espoonakilles.fi>

Julkaisija:
Espoon Akilles ry.
c/o Kaarina Nordqvist, puh. 884 9101
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

Vastaava toimittaja:
Raimo Nordqvist, puh. 884 9101
Tähdennonkuja 10 B
02240 Espoo

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

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

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

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

Kunto: Raimo Nordqvist, puh. 0400-454 613
raimo.nordqvist@espoonakilles.fi

Kolmastoista

KESKUSPUISTO-OLARI KIERROS

3. TEBOIL PUOLIMARATON

SUNNUNTAINA 7.5. KLO 12.00

**ESPOON AKILLEKSEN MAJALLA
PUOLARMAARISSA (Puhelinluettelon
sivu 49, ruutu 76/CV)**

Sarjat:

Puolimaraton M, N	21,2 km
Miehet yleinen	10,6 km
Miehet 40 v.	10,6 km
Miehet 50 v.	10,6 km
Naiset	10,6 km
Tytöt alle 15 v.	5,3 km
Pojat alle 15 v.	5,3 km
Kunto- ja kävelysarja	5,3 km



Sarjapalkintojen lisäksi arvotaan kaikkien osallistujien kesken palkintoja.

Osallistumismaksu aikuisten kilpasarjoissa 10 € (jk:lla 8 €), muut 6 € Akilleslaisille osallistuminen on ilmaista.

Osallistumismaksuun sisältyy MITALI, mehutarjoilu ja sauna.

Ilmoittautumiset paikan päällä kello 10.00 - 11.15.

Tiedustelut Kari Uotila, puh. k. 884 9582, t. 4321, matkapuhelin 050-511 3113

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



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