



**ESPOON AKILLEKSEN
JUHLAJULKAISU
1946 - 2006**

*- espoolaista urheiluseura-
toimintaa 60 vuotta -*

<http://www.espoonakilles.fi>

AKILLES - VUOSI

Tammikuu	Koriksen Loppiaisturnaus Sisäsäilyvuorot alkavat
Helmikuu	Hiihtomajakahvio aukeaa Puolarmarissa
Maaliskuu	Korisleiri Suunnistajien Akilles-Cup alkaa
Huhtikuu	Espoorastit alkavat Suunnistajien kevätleiri
Toukokuu	Keskuspuisto Olari kierros Sisävuorot päättyvät Koriskauden päättäjäiset Puistojumppa alkaa
Kesäkuu	Jukola viesti
Heinäkuu	Koriksen kesäleiri Rastiviikot
Elokuu	Puistojumppa loppuu
Syyskuu	Sisävuorot alkavat Koriskausi alkaa
Lokakuu	Espoorastit loppuvat
Marraskuu	Suunnistuskausi päättyy Akilles-markkinat
Joulukuu	Akilleksen joulujuhla



Akilleksen hallitus:

Vasemmalta jumppajaoston vetäjä Monica Grönlund, puheenjohtaja Timo Tilli, taloudenhoitaja Ulla Tilli, varapuheenjohtaja ja koripallojaoston vetäjä Tuija Pakkala, tiedottaja Raimo Nordqvist, jäsen Sinikka Lahtinen ja sihteeri Kaarina Nordqvist.

Julkaisija:

Espoon Akilles
Kaarina Nordqvist
Tähtenlennonkuja 10 B, 02240 Espoo

Taitto: Raimo Nordqvist

Kuvat: Tapani Aarnivuo, Hannu Numminen, Juha Salmen, Reijo Salmi, Jyrki Valkola.
Kansikuva: Simabasketin Fair Play voittajat 2005, takakansi: Suunnistuskoulu 2006.

1946 - 2006

Seuran perustamisen alkuaikoina, 1940 luvun puolivälissä, Etelä-Espoo oli aivan toisenlainen paikkakunta kuin nykyään. Täällä oli muutama suurehko, vanha kartano, esim. Hagalund (Tapiola), Gräsagård, Fri-sans gård, Mattby, Finno, Mårtensby ja Sökö ja niiden ympäristössä hieman muuta asutusta.

Lauttasaaren silta oli valmistunut ennen sotia v. 1935 ja Jorvaksentie halkoi paikkakunnan maisemia. Sodan jälkeen täältä alettiin muodostaa ns. rintamamiestontteja ja osoittamaan niitä rintamalta palanneiden miesten perheille. Väkiluku kasvoi ja sen mukana syntyi tarve myös vapaa-ajan harrastusmahdollisuuksiin. Näihin olosuhteisiin perustettiin Voimistelu- ja Urheiluseura Matinkylän Akilles ry. keväällä 1946.

Aluksi seuran harrastuslajeina olivat nyrkkeily ja voimistelu, joita harrastettiin yksityishenkilöiden tiloissa. Nopeasti tulivat mukaan hiihto ja maastojuoksu, joiden tukikohdaksi vuokrattiin Etelä-Espoon työväenyhdistyksen talo, joka sijaitsi Olarissa, nykyisellä Keskiyöntiellä.

Työväentalon purkamisen jälkeen toiminnan pääpaino siirtyi Friisilään, jonne hankittiin työmaaparakki hiihtokilpailuiden ja suunnistusten tukikohdaksi sekä toimistoksi.

Seuratoiminnan olosuhteet paranivat oleellisesti, kun sisäliikuntapaikaksi, hiihtokilpailuiden ja maastojuoksujen tukikohdaksi saatiin Friisilän koulu, joka valmistui vuonna 1961.

Nykyinen Akilleksen maja saatiin alun perin ensimmäisen kerran seuran käyttöön 1.2.1978. Maja oli purku-uhan alaisena, mutta taisteluiden jälkeen se saatiin uuteen asemakaavaan suojelluksi rakennukseksi ja vuonna 1991 - 1992 Espoon kaupunki saneerasi sen nykykuntoon.

Vuosien aikana Akilleksen lajivalikoimassa ovat olleet ainakin yleisurheilu, lentopallo, pöytätennis, painonnosto, jääkiekko ja kaukalopallo. Jo vuoden 1954 toimintakertomuksessa mainitaan suunnistusharrastus, joka siitä lähtien onkin ollut keskeytyksettä seuran lajivalikoimassa vahvasti mukana.

Koripallo mainitaan ensimmäisen kerran myös vuoden 1954 toimintakertomuksessa. Poikien ja miesten koripallotoiminta jatkui 1960 luvulle saakka, jolloin mukaan tuli myös naisten koripalloilu. Koripallon harrastus kuitenkin hiipui, kunnes uusi koripallojaosto aloitti toimintansa 1979 Matinkylän kerrostaloalueen kouluilla.



Koripallotoiminta voimistui ja se alkoi saada myös kilpailullista menestymistä. Vuonna 1993, toukokuussa, perustettiin EBT, Espoo Basket Team, yhdessä EPS:n kanssa ja Akilles keskittyi koripallon junioritoimintaan edustuskoripalloilun siirtyessä perustetun uuden seuran tehtäväksi.

Naisten jumppaharrastus vakiintui seuran ohjelmiin samoihin aikoihin 1980-luvulla Matinkylässä.

Urheiluseuran toiminnassa on aina nousuja ja laskuja. Seuran ja sen jäsenten huippusaavutuksista tulevat mieleen Aulis Pystysen olympiaedustus Helsingin olympialaisissa 1952, Kari Sallisen suunnistuksen MM 1985 Australiassa ja äitinsä Raili Sallisen hiihtosuunnistuksen viestin -MM ja henkilökohtainen 5. sija 1975, koripallotyttöjen naisten Suomen Cupin loppuottelu 1991 ja nousu mestaruussarjaan 1993.

Mitkä ovat Akilleksen tulevaisuuden haasteet? Nykyiset jaostot ovat vakiinnuttaneet asemansa. Urheilun järjestökentässä on tapahtunut ja tapahtuu jatkuvasti muutoksia, mutta hämmästyttävän vähän ne vaikuttavat aktiivisesti toimivan urheiluseuran toimintaan. Akilleksen toiminta jatkunee edelleen nykyisten suuntaviivojen mukaisesti, vaikka erilaiset byrokratiavaatimukset aiheuttavatkin uutta sopeutumista ajan vaatimuksiin.

Seuran toimintaa on pyöritetty koko sen olemassaolon ajan vapaaehtoisvoimin ja vahvalla talkoohengellä. Osoitus siitä oli aikoinaan 1950-luvulla hoidettu lavatanssien järjestäminen Fredriksborgin lavalla, joka sijaitsi Matinkylässä nykyisen ruotsinkielisen koulun lähistöllä. Samaa talkoohenkeä osoitamme nykyäänkin mm. hiihtomajamme hoidossa, kilpailuiden, turnausten, leiritysten jne. järjestämisessä.

Näistä lähtökohdista on hyvä ponnistaa taas uudelle vuosikymmenelle ja uusiin haasteisiin.

AKILLEKSEN 60 - VUOTISJUHLAT

Akilles juhli 60-vuotiaista taivaltaan marraskuun lopussa kutsuvieraiden, jäsenten ja ystäviensä kanssa. Juhlissa palkittiin mm. kunniamerkein kahdeksan ansioitunutta akilleslaista.

Juhlapuheen piti Olarin Tarmon puheenjohtaja Kari Uotila. Kari on tehnyt yhteistyötä Akilleksen kanssa Keskuspuisto-juoksun järjestelyissä.

Juhlissa esiintyivät mm. koripallojoukkue Akilles Gubeista lausuja Karl-Ivar Seire, kaksi Jyryn voimisteluryhmää sekä teatteriryhmä Kaira, joka esitti Akilleksen eri jaostojen menneiden vuosien toimintaa. Illan päätteeksi yhtye Rintamäkeläiset soittivat rock-

voittoista tanssimusiikkia. Juhlan juonsi Juha Salmen.

Juhlista lisää kuvia sivuilla 5 - 7.

Espoon Suunta onnittelee ja lahjoittaa Suunnan viirin.



Espoo Basket Teamin edustaja Tuomo Tilli onnittelee Akilleksen hallitusta.

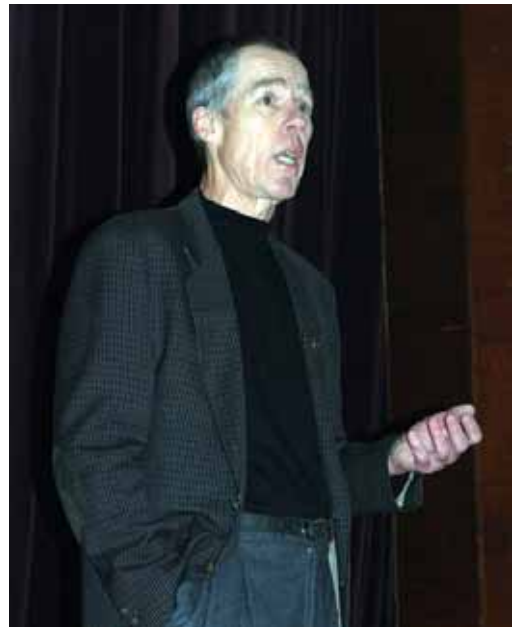
Suunnistavan Uudenmaan ja Rasti-Jyryn puheenjohtaja Jorma Helin onnittelemassa.



Kunniamerkein palkitut vasemmalta: Monica Grönlund, Reijo Salmi, Kaarina Nordqvist, Aimo Ruohoniemi, Hannu Mattila, Markku Virtanen, Risto Heiskanen ja Hannu Numminen.



*"Kilu"
Seire
väentää
stadin
slangia.*



*Onnitteluvuorossa TUL:n Suur-
Helsingin piirin edustajat Erkki
Jokela ja Heikki Virkkunen.*

*Teatteriryhmä Kaira suunnisti, jumppasi, hiihti ja perusti Akilleksen.
Kairasta olivat esiintymässä Ulla Anteroinen, Tarja Koski, Minna
Rahikka ja Juha Salmen.*



Kari Uotilan juhlapuhe (lyhennelmä):

"Työväen Urheiluliiton näkökulmasta Akilles edustaa hienolla tavalla niitä arvoja, joita TUL on koko olemassaolonsa ajan pyrkinyt toteuttamaan; tasa-arvoisia liikuntamahdollisuuksia kaikille iästä, sukupuolesta tai taloudellisesta asemasta riippumatta. Lajivalikoima on ollut runsasta ja siihen on kuulunut niin harrastusta kuin kilpailuakin, mutta myös kulttuuria, virkistystä ja sosiaalista yhdessäoloa. Toimintaa, jolla on rakennettu sosiaalista pääomaa ja terveyttä tuhansille kansalaisille vuosikymmenten ajan."

"Meistä jokainen tietää, kuinka paljon liikunta ja urheilu edistävät kuntoa ja terveyttä. Valtaosa suomalaisista pitää terveyttä oman arvolistansa kärjessä. Liikunnan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin on kiistaton. Arkiliikunnan vähennyttyä vapaaajan liikunnan merkitys terveydelle on kasvanut. Liikunnan puute johtaa yhä useamman kohdalla ja yhä nuoremmalla iällä elintapasairauksien puhkeamiseen, ylipainoon tai toimintakyvyn ennen aikaiseen heikkenemiseen. Elintapasairauksien, muun muassa diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien, nopea yleistyminen ja väestön ikääntyminen yhdessä muodostavat yhteiskunnalle terveyden aikapommi. Näitä terveysuhkia sekä niistä yhteiskunnalle koituvia kustannuksia voidaan merkittävästi alentaa lisäämällä liikuntaa".

"Liikuntatoiminta on myös sitä sosiaalista pääomaa, jota yhteiskunta tarvitsee kehittyäkseen. Kansalaistoimintaan perustuva liikuntakulttuuri edistää yhdenvertaisuutta. Liikunta on ihmisiä yhdistävä tekijä sukupuolesta, kansallisuudesta tai varallisuudesta riippumatta.

Suomalaisen liikuntakulttuurin perustana ovat seurat. Lähes 80 prosenttia alle kaksikymppisistä suomalaisista on liikkunut seurassa. Seuratoiminta tarjoaa yhdessä tekemisen mahdollisuuksia ja luo yhteisöllisyyttä. Suomen Koripalloliiton puheenjohtaja, tasavallan presidentin puoliso, Pentti Arajärvi totesi, että "Seurahengellä on tavaton sosiaalinen merkitys. Keskinäinen luottamus ja yhteiset kokemukset ovat asioita, joista seurahenki syntyy. Se on kaveruutta." Mielestäni Arajärvi kiteyttää hienosti seurahengen ytimen."

Espoossa valmistellaan parhaillaan liikuntastrategiaa vuosille 2007 - 2020. Tämä merkitsee päätöksä liikuntapaikkainvestoinneista ja liikuntapaikko-



jen ylläpidon järjestämistavoista sekä avustuspolitiikasta. Vähenevät resurssit johtavat priorisointiin ja tavoitteiden tarkennukseen. Liikuntatoiminnan on osoitettava merkityksellisyytensä suhteessa terveydenhuoltoon ja opetustoimeen sen lisäksi, että se tarjoaa vapaavalintaisia harrastusmahdollisuuksia. Perusajatuksena Espoossa on edelleen pidettävä "useammat liikkumaan ja useammin liikkumaan".

Kaupunginvaltuutettuna ja budjettineuvottelijana välillä turhautuu, kun itselleen tärkeät liikuntaasiat etenevät kovin hitaasti. Yksi niistä on uimahallin saaminen myös Matinkylän ja Olarin alueelle. Pitäisiköhän meidän ryhtyä porukalla vauhdittamaan tätä Matinkylän uimahallihanketta? Aloiteetaan vaikkapa nimienkeräyskampanja seurojen yhteistyöllä, Akilleksen, Tarmon ja muidenkin toimesta.

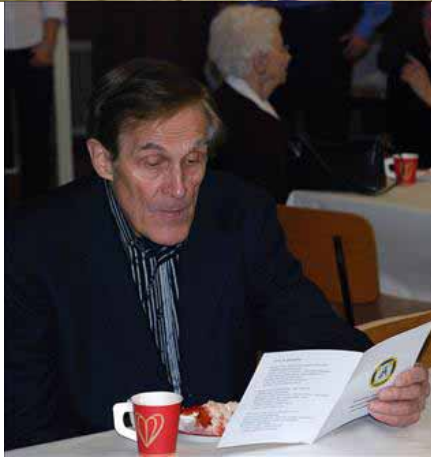
Toivotan Espoon Akillekselle, sen aktiiveille, urheilijoille ja jäsenistölle mitä parhaita menestystä myös tulevana vuosikymmeninä. Voimia ja innostusta tärkeään työhön liikuntakulttuurin edistämiseksi."



Jyryn 14 - 16 vuotiaiden voimisteluryhmä Kristallit



Jyryn 12 - 14 vuotiaiden voimisteluryhmä Supremes



Juhlaväen tunnelmia

Illan päätteeksi yhtye "Rintamäkeläiset" soitti rokkivoittoista musiikkia.



AKILLES SUUNNISTAA

Akilleksen suunnistajat pyörittävät hiihtomajatoimintaa Puolarmarissa, järjestävät huhtikuusta lokakuuhun kuntosuunnistuksia, ns. Espoorasteja, suunnistuskoulutusta sekä pyörittävät kahdeksanosaista Akilles Cup-kisaa.

Suunnistajista 40 osallistuu myös kansallisiin kilpailuihin, Suunnistavan Uudenmaan aluemestaruus- ja Suomen mestaruuskisoihin. Aluemestaruuskisoissa Akilleksen suunnistajat ovat saavuttaneet useita mitalisijoja ja jopa voittoja. Paras saavutus on Matti Lappalaisen pitkän matkan Suomen mestaruus vuodelta 2003 sarjassa H60.

Akilles Jukolan viestissä

Espoon Akilles osallistuu Jukolan viestiin 3 - 4 mies- ja naisjoukkueen voimin. Joukkueita kootaan niin monta, kuin mukaan ilmoittautuneista saadaan kokoon. Periaatteena on, että kaikki hakukkaat pääsevät kokemaan Venlojen päivän ja Jukolan yön.

Akilleksen ykkösjoukkueet kootaan parhaista suunnistajista katsastusten perusteella. Muita joukkueita kootessa pidetään ajatuksena, että kaikki joukkueet pääsevät maaliin. Suunnistuksen harrastajalle Jukolaan osallistuminen ja osuutensa läpivieminen on kokemuksena ikimuistoinen ja jokaisen kesän kohokohta.

Jukolassa Akilleksen ykkösjoukkue on viime vuosina sijoittunut 300 - 400 -välille ja ykkösvenlat ovat sijoittuneet 300 parhaan joukkoon, muille joukkueillemme maaliin pääsy on tärkein tavoite. Akilleksen paras sijoitus on vuodelta 1971, jolloin Akilles oli peräti 86. Nykysuunnistajistamme mukana olivat Matti Lappalainen ja Timo Tilli. Venloissa nelikko Eeva Mäki-Petäys, Anni Simola, Lea Patronen ja Tiina Rautakorpi selviytyi sijalle 115 Rautavaaralla 1996 .



Venloja Jämin Jukolassa 2004: Kirsi Ratinen, Päivi Pellikka, Liisa Wikström, Petra Pietarinen, Teija Sahlström ja Eeva Reponen.



Joka tiistai Akilles suunnistaa: talvisin korttelirasteja ja kesäisin Espoo-rasteja. Kuvassa tammiikuun alun kortteleihin osallistuneita suunnistajia.

Akilles on päässyt kuvaan Ympäristö- ja luonnontiedon kirjassa "Jäljillä 3".

Kartan suuntaus

Kartan lukeminen ja kartan mukaan liikkuminen onnistuvat paremmin, kun karttaa pidetään niin, että se vastaa ympäristöä. Tätä kutsutaan kartan suuntaamiseksi. Oikein suunnatun kartan yläreuna osoittaa pohjoiseen.

Kartan suuntaamiseen voi käyttää kompassia. Sen käyttö perustuu pohjoisneulaan. Kompassineulan punainen pää osoittaa aina pohjoiseen, vaikka kompassia käännettäisiin eri suuntiin. Kompassin lisäksi kartan suuntaamisessa voi käyttää apuna kartassa olevia pystysuoria viivoja. Ne ovat nimeltään suunnanottoviivoja, ja ne kulkevat etelästä pohjoiseen.



Osaatko suunnistaa?

Suunnistus on luonnossa liikkumista ja rastien etsimistä kartan ja kompassin avulla. Harrastuksessa tarvitaan kartanlukutaitoa, ja suunnistajan on tunnettava karttamerkit. Maastossa suunnistaja valitsee mielestään parhaan reitin, jota pitkin kulkee rastilta toiselle.

Suunnistus on lähtöisin Norjasta. Suomessa suunnistusta on harrastettu noin sata vuotta. Maassamme on noin 70000 suunnistuksen harrastajaa. Suomessa on hyvät suunnistumahdollisuudet. Useilla paikkakunnilla on kuntorastisuunnistusta, johon voi osallistua kuka tahansa.



Kompassi.



Mitä tarvikkeita on hyvä ottaa mukaan retkelle eksymisen varalta?

Mitä korkeuskäyriä kuvataan?

Piirrä kartta koulusi pihasta. Käytä karttamerkkejä. Voit keksiä niitä myös itse. Selitä käyttämäsi merkit.

Tutki edellisen sivun suunnistuskarttaa. Jos kulkisit rastilta 2 rastille 3, mitä näkisit matkalla? Kuvaile omin sanoin.

Suunnistuskoulu

Akilleksen suunnistuskoulussa on ollut mukana yli 20 innokasta lasta. Suunnistuskoulussa pyritään toimimaan lasten ehdoilla mm. siten, että metsään voi mennä haluamansa kaverin kanssa tai aikuisen kanssa. Pienimmille on välillä ollut mukana pehmoleluja metsämaskotteina. Valkovuokot tai sammakot saattava olla reissun hauskin juttu. Kokeneemmat ovat innokkaita juoksemaan rataa vauhdikkaasti. Karttamerkit, helppokulkuisen reitin valinta, kartan ja maaston vertaaminen toisiinsa ja kompassin käyttö ovat olleet mm. harjoittelujen kohteina.



Tuomo Kouti ja Piia Vuorela opastamassa lapsia



Tavallisesti suunnistuskoulu on kokoontunut Espoostien yhteydessä. Radat ovat olleet välillä viitoitettuja, välillä ilman viitoitusta, vaikeudeltaan ja pituudeltaan erilaisia.

Uudet suunnistuskoululaiset ovat milloin vain tervetulleita mukaan tai vaikka vain ensin tutustumaan.

AKILLEKSEN ENSIMMÄINEN SUUNNISTUKSEN SM

Toukokuussa 2003 pitkän matkan suunnistuksen SM-kisapäivä oli kylmä ja kostea. Juuri tällaista säättä Matti Lappalainen oli toivonutkin. Liika lämpö ei tulisi kiusaamaan pitkällä 10,7 kilometrin radalla ja ilmassa olisi riittävästi hapeta.

Maastoon päästyään Matti totesi kahden muunkin tekijän olevan kohdallaan; maasto oli pienipiirteistä, mäkistä ja kallioista kumparikkoja ja kartta kuvasi sitä erittäin hyvin. Mielessä oli myös valvojan lausunto: kartanluku ei saa hetkeksikään herpaantua!

Suuren osanottajajoukon vuoksi käytettiin yhden minuutin lähtöväliä. Joukon hajottamiseksi tehtiin ykkösrastilta vuorotellen kaksi perhoslenkkiä. Muuta hajontaa ei ollut, joten letkojen muodostumiselta ei voitu välttyä. Jo alkuvaiheessa Matti tavoitti



kovia kilpakumppaneitaan ja puolimatassa, aikaisemmin lähteneistä, muodostui hyvää vauhtia etenevä letka. Tästä jatkettiin jonossa, kunnes rastia 13 lähestyttäessä Matille sattui kompastuminen ja polven iskeytyminen kipeästi kiveen. Matkaa oli jäljellä kaksi kilometriä ja letkan vauhti oli kuitenkin kipeälle jalalle liikaa. Onneksi alkumatka oli sujunut hyvin ja loppumatkan jalkakivusta huolimatta Matti voitti Suomen mestaruuden seitsemän sekunnin erolla.

Matti Lappalaisen voitolla ei ollut mitään tekemistä sattuman tai tuurin kanssa. Suoritus ei ollut edes paras mahdollinen. Pahoja hakuja ei tullut, mutta reitinvalintoihin jäi petraamista. Kaiken takana oli pitkäaikainen ja tavoitteellinen valmentautuminen. Syksy alkoi juoksun ohella voimanhankinnalla kuntosalilla. Lumen tultua tuli hiihdon vuoro; talven aikana perinteistä kertyi 1000 kilometriä ja vapaata 500. Hiihdon ohella ja sen jälkeen tulivat mukaan pitkät juoksulenkit, rullaluistelu ja pyöräily. Lumien lähdettyä alkoivat suunnistuksen taitoharjoitukset lähiseudun parhaissa maastoissa.

Kaiken tämän jälkeen Matti pitää itseään kuntourheilijana!

AKILLES PALLOILEE

Koripalloharrastus alkoi vuonna 1954 painonnoston, nyrkkeilyn ja lentopallon lisäksi. Toiminta oli alkuun aika pientä: vuonna 1959 koko seurassa oli 8 koripalloharjoitusta. Toiminta taukosi 1960-luvun lopussa, mutta alkoi uudestaan 10 vuoden tauon jälkeen vuonna 1979.

Seuran juniorityö on ollut ansiokasta. Toimintamalli on ollut pelaajalähtöistä. Mukaan tulemisen kynnys on pyritty pitämään mahdollisimman alhaalla, samoin harrastuksen edullisuus. Junioriässä koripallon pelaaminen on kaikki pelaajat huomioivaa joukkuepeliä ja liikunnan iloa. Tämä ei kuitenkaan estä lahjakkaiden ja huipulle tavoittelevien pelaajien tulevaa menestystä.

Scania Cupin voittaneet C-tytöt (14 v.) 1992 ja valmentajat Tapio Ahonen ja Matti Moilanen.



Korisleirillä Kisiksessä 2007

Koripallo on älypeli, taito ja tahto kehittyvät nuorena, äly paranee iän myötä, mutta fiilistä -älyn korkeinta muotoa löytyy kaikilta.

Akilleksen koripallotoiminta ei ole vain pelaamista. Toimintaan kuuluu myös valmentaminen ja tuomari-toiminta. Vanhemmat pelaajat toimivat usein oman pelaajauransa ohessa valmentajina ja/tai tuomareina sekä usein aktiivipelaamisen jälkeen osallistuvat valmennustoimintaan. Akilleksen perinteitä on myös leirit toiminta. Noin 25 vuotta on järjestetty leirejä 1 - 3 kertaa vuodessa.

Suurimmat saavutukset seuralle ovat olleet sen historian ensimmäisen koripallon Suomen mestaruuden vuonna 1989 voittaneet B-tytöt (72 - 74 syntyneet) ja vuonna 1992 1. divisioonassa pelanneen Akilleksen nuoren naisjoukkueen selviytyminen yllättäen Suomen Cupin loppuotteluun. Ottelu televisioitiin suorana lähetyksenä ja Akilles esiintyi laajasti julkisuudessa.

Akilleksen koripallotoimintaa on johtanut vuodesta 1993 Tuija Pakkala.

Poikien 1994 joukkue kuvassa vuonna 2004 sekä valmentajat Mona Tähtinen ja Johanna Päivikkö.





Akilleksen tytöt -86 (mustat peliasut) hopeisisa tunnelmissa ja EBT tytöt -86 (punaiset peliasut) pronssimitalit kaulassaan.



Korisleirillä

Satukoris on sopivaa perheen pienimmille. Se on perustaitojen ja yksinkertaisten teknisten ominaisuuksien opettamista pieninä annoksina.



Satukorislaisia 2005.

Lauri Vekkilä:

URHEILULEIKKIÄ

Pelit ovat oikeaa urheiluleikkiä. Pelaajien vastuu kehityksestään suurenee, mutta toisaalta vastuu kehittää. Vastuun ottaminen ja antaminen vaatii rohkeutta. Eniten rohkeutta vaatii vastuun jakaminen.

Toivon, että me valmentajat säilytämme rohkeuden peluuttaa kaikkia pelaajiamme. Toivon, että joukkueessa säilyy leikin ilmapiiri. Toivon, että myös taustajoukoissa säilyy leikin ilmapiiri. Koris on elämää - mutta elämä on muutakin kuin korista.

Mitä tahansa teemmekin -toivoisin meidän muistavan kolme sanaa:

NÖYRYYS -

aina voin kehittää itseäni paremmaksi

KUNNIOITUS -

kun arvostan toista, minuakin arvostetaan

ASENNE -

on asioita, joita en voi muuttaa, mutta omaa asennettaan voi aina parantaa.

(Lare toimi sekä Akilleksen ja EBT:n valmentaja 1989 - 1998)



Reijo Salmi valmentaa

AKILLES JUMPPAA

Naisten liikuntaharrastus käynnistyi syksyllä 1977, kun naiset aloittivat voimisteluharjoitukset Vapaaniemen koululla aluksi tyttöjen jumppavuoron yhteydessä, myöhemmin omalla salivuorollaan.

Naisten kuntovoimistelu Matinkylän alueella alkoi vuonna 1982. Harjoituksissa oli perinteistä naisten kuntovoimistelua musiikin säestyksellä ja myös aerobic-jumppaa.



Syksyllä 1992 mukaan tulivat myös 5 - 7 vuotiaat tytöt ja pojat. Vuonna 1996 pidettiin vastatanssin alkeiskurssi.

Vuoteen 1988 saakka naisvoimistelija jumppasivat Matinkylän koululla kerran viikossa. Syksyllä jumppavuorot siirtyivät Matinkylän ammattikoululle ja liikunta muuttui enemmän aerobic-tyyliseksi. Syksyllä 1989 saatiin yksi vuoro lisää, jolloin jumppaa oli naisilla kaksi tuntia viikossa ja tytöillä yksi tunti.



Nykyinen jumpan ohjaaja, Tuula Kolari, aloitti ohjauksen vuonna 1995.

Jumppajaostoa on vetänyt vuodesta 1989 Monica Grönlund.



PUISTO- JUMPPAA

Puistojumppaa järjestetään toukokuusta elokuuhun Matinkylän asukaspuistossa.



Hannu Numminen:

AKILLES ERÄVAELLUKSEN SM:SSÄ

Hannu Numminen on osallistunut jo 15 kertaa erävaelluskisoihin useimmiten kaverinaan Vesa Vuopala. Akilles parivaljakko on yltänyt parhaimmillaan yhdeksitoista yli sadan kisapartion joukossa.

Suomen Ladun järjestämiä Erävaelluksen SM-kisoja on järjestetty vuodesta 1970 alkaen, ja ne pidetään vuorovuosina etelässä ja pohjoisessa. Vuosien varrella useat Espoon Akilleksen jäsenet ovat osallistuneet kisoihin. Viimeisen vuosikymmenen aikana seuramme aktiivisina osallistujina ovat olleet Arto Ahonen, Pekka Kallio, Eerikki Rundgrén, Teija Sahlström, Vesa Vuopala sekä Hannu Numminen.

Kisa järjestetään alkusyksystä ja se ajoittuu neljän vuorokauden ajalle: kisa alkaa torstaina puolen päivän aikaan ja päättyy sunnuntaiaamuna noin 20 km:n pikamatkaan. Eteneminen tapahtuu suunnistaen.

Erävaelluksen SM -kilpailujen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää erävaellustaitojen säilymistä ja kehittymistä sekä verrata osanottajien erävaellustaitoja ja -tietoja sekä fyysistä suorituskkyä. Kilpailijat kiertävät vaellusreitit kahden hengen partioissa. Sarjoja on neljä: avoin, naiset, nuoret (15-20 v.) ja veteraanit (yli 45 v.). Avoimen sarjan pakolliset rastit sisältävä perusreitit, joka on noin 100 km ja muiden sarjojen noin 70 km. Vapaaehtoiset lisärastit antavat partioille lisäpisteitä, mutta samalla pidentää reittiä.

Kilpailuun osallistuvat partiot kiertävät vaellusreitit omatoimisesti ja omavaraisesti annettujen ohjeiden mukaisesti. Rasteilla tai niiden välillä on tehtäviä, jotka käsittelevät erävaellustietoja ja -taitoja, suunnistusta, ensiapu- ja pelastuspalvelua sekä luonnontuntemusta ja -suojelua. Kilpailu huipentuu sunnuntaiaamun pikataipaleeseen.

Itse jäin ns. nalkkiin heti ensi kerrasta. Tuolloin läksin kaverini kanssa kokeilemaan noin 25 kg rinkalla hernekeittopurkkeineen Taivalkosken märkiä maiseimia. Tuota kokeilua kesti ensimmäinen vuorokausi. Tuona ensimmäisenä iltana saavuimme yöpymispaikalle yhdentoista aikaa yöllä. Ennen leiriytymistä jouduimme ampumaan tekemällämme jouskarilla nuolen näköisen vempelen vähän yli puolen välin salmea, jonka yli sen olisi pitänyt lentää. Aamulla totesimme, että kaverini vihoitellut polvi sanoi yhteistyönsä irti. Keskeytimme ja menimme viettämään iltaelämää



Yöpymispaikalla Nuuksiossa 2003

Kuusamon kuppiloihin. Kaverini läksi seuraavana aamuna autollaan kohti etelää ja minä kohti Karhunkierrosta.

Tuon kerran jälkeen en ole jättänyt yhtään kisaä väliin. Vuoden 2001 Pukaron kiertä Orivedellä oli minun 10. Vaelluskumppaneita minulla on ollut viisi. Enimmäkseen olen kisaillut Vuopalan Vesan kanssa, jolle Oriveden kisa oli 6. Kahdesti olen joutunut keskeyttämään. Ensimmäinen oli tuo Taivalkosken kokeilu ja toinen oli pääkaupungistamme lähtenyt jotos Nuuksion kansallispuistoon. Tuolloin satoi lähes koko kolme vuorokautta. Kaverini oli ensikertalainen tällaisessa kisassa eikä osannut suojata tavaroitaan syksyisiltä sateilta ja ”uimisilta” tarpeeksi hyvin. Keskeytimme muutama tunti ennen sunnuntaiaamun pikataipaleetta, koska kaverillani ei ollut mitään kuivaa tavaraa ja hypotermian oireitakin oli jo näkyvissä.

Ensimmäinen ja viimeinen kerta

Suurin osa ensikertalaisista toteaa ensimmäisen kisan maalissa tai keskeytettään, että tämä oli viimeinen kerta tätä leikkiä. Todistelee itselleen, että mikä minä olen räakkämään itseäni fyysisen ja psyykkisen sietorajan ylävaiheilla, kun voisi makoisasti tehdä vaellusretkensä päiväretkinä lämpimältä kämpältä tai mennä muuten vaan omaan tahtiin viikon tai parin vaelluksen. Mutta ajatuksissa on myös tunne koetusta kisasta, joka testasi omia rajoja ja sietokykyä kestää väsyneenä vaellusparia ja hänen aivoituksia sekä silloin tällöin myös ratamestareiden idioottimaisia oivalluksia.

Evon kisaan valmistautuminen

Paikallistuntemuksen lisäksi valmistauduimme kisaan kertaamalla ensiavun, pelastuspalvelun merkistön, tutustuimme paikallisiin nisäkkäisiin ja lintuihin sekä harjoittelimme kerran vaillinaisilla varusteilla vesistönylityksen. Itse opettelun uusina asioina viitisentoista solmua ja metsämittaukset mm. puustopinta-alan ja myyntihinnan laskemiset sekä tähtikellon käytön Pohjantähden ja Otavan avulla.



Välirasti Teräkivenpäänlammella Kiilopäällä 2004

Lähtötehtävällä matkaan

Yleensä kisa alkaa lähtötehtävällä, joka Evon kisassa v. 2005 oli värkätä jänisräikkä annetuista luonnonmateriaaleista. Me todellakin värkkäilimme räikkäämme kokonaiset 1½ tuntia, kun ohjeellinen aika oli 45 minuuttia. Läksimme viimeisenä tehtäväpaikalta juuri ennen rastiajan umpeutumista. Tuloksena oli toimiva räikkä.

Erilaisia tehtäviä

Levin vuoden 2006 kisan rasteista jäi parhaiten mieleen kehrotimen teko. Kehrotin on pumppupora. Tehtäväpaperin saatuani muistin, miltä kehrotin näyttää, mutten ollut opetellut sen toimintaperiaatetta. Väkersimme kelpo kehrotimen, joka olisi toiminut hyvin oikein käytettynä, mutta ei toiminut; 0 pointsia. Muina tehtävinä olivat mm. porotietous, lumivyöryt, matkan arviointi, erämaapuhelimen historia ja ensiapu. Yöpymissäpaikan tehtävänä oli rakentaa oikeaoppinen rakovalkea.

Yölläkin joutuu välillä askartelemaan. Evon kisassa oli kahden yön (illan) tehtävänä askaroida haavi, jolla voi nostaa kilon painoisen kalan vedestä. Haavin rakenne oli tekijänsä oman mielikuvituksen mukainen, mutta solmuille sekä silmäreikäkoolle oli annettu ohjeet. Haavin mukana piti tehdä myös verkonkutomisväline ja verkonsilmän vällyspalikka.

Kiilopään kisan tehtävinä olivat mm. kahluu vesistön yli, kasvipainotteiset luonnontuntemustehtävät, poron korvamerkintä puupalikkaan, etäisyysarviointitehtävät sumussa sekä kuljettu matka, ensiapu- ja pelastuspalvelutehtävät, narutikkaiden teko, karuhälyttimen kytkimen teko sekä lappiaiheisten sanojen tunnistus.

Pellon (2000) kisan erikoisimpia tehtäviä olivat mm. luonnonmateriaaleja apuna käyttäen vedensuodatin

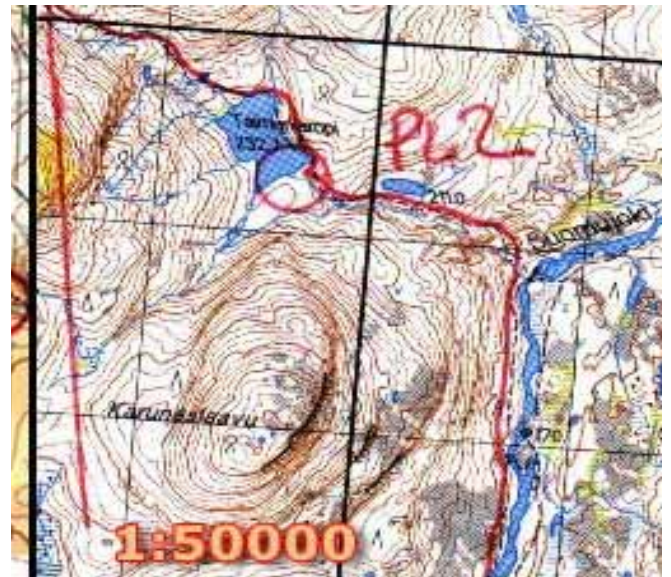
tehtävä, vispilän teko, jolla sitten piti vispata omatekemä puolukkavispipuuro ja maistattaa se tuomarilla, tähtikuvioiden tunteminen suunnistuksen apuna, Lapin legendojen tunnistaminen (mm. Raja-Jooseppi ja Nätti-Jussi) sekä suosuksien teko ja niillä noin 400 m:n todella määrän suon ylitys.

Päivän aikataulu

Tyypillinen koko päivän aikataulu oli seuraava: herätys klo 5 ja pika-aamiainen (puuro ja urheilujuoma), kartanpiirto ja lähtö klo 6, vaellusta lähes pysähtymättä aina klo 18 - 19 asti ellei pummannut rasteilla, majoittumisen pystytys ja ruokailu klo 20 (pikariisi, kuivattu jauheliija, lihaliemikuutio, vettä), iltatehtävän teko ja nukkumaan noin 23 - 01. Päivän aikana (esim. Pellon kisassa) nautittu ravinto oli seuraava: 3 energiahyitelöä, 3 energia-patukkaa, urheilujuomaa noin 3 - 5 l sekä pussi sekahelelmiä.

Matkaa riittää

Kiilopään kisan jälkeen mittasin matkamittarilla jälkikäteen luonnossa kulkemamme matkan: torstai 22,7 km, perjantai 40,6 km, lauantai 35,8 km sekä sunnuntain pikataipaleen yösuus peruskartalla 1:50000 10,6 km sekä suunnistuskartalla 1:15000 12,1 km.



KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Liikunta on välttämätöntä normaalille toimintakyvyillemme ja hyvinvoinnillemme koko elämäme ajan, muksusta mummoon ja vauvasta vaariin. Jokainen meistä voi huolehtia terveydestään harrastamalla säännöllisesti ja monipuolisesti kestävyyttä ja voimaakin lisääviä lajeja; sauvakävelyä, pyöräilyä, juoksua, hiihtoa, rullaluistelua ja uintia. Voimistellen ja venytellen kehitämme ja ylläpidämme liikkuvuuttamme, tasapainoamme ja koordinaatiotamme. Useasti päivässä toistetut lyhyetkin liikkumistuokiot, kuten työmatkaliikunta, puutarhatyöt tai portaiden nousu, parantavat myös kuntoa.

UKK-instituutti:

Liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä.

Terveyskunnan osa-alueita ovat: hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyys, sujuva liikkuminen ja tasapaino (liikehallinta), lihasvoiman, nivelten liikkuvuus ja luun vahvuus (tuki- ja liikuntaelimistön kunto) ja painon hallinta.

Yleinen, ympäri maailmaa käytetty terveyslääkinnän suositus on: aikuisten tulisi terveyden ylläpitämiseksi liikkua kohtalaisesti rasittavalla teholla vähintään 30 minuuttia useimpina päivinä viikossa, mieluiten päivittäin. Keski-ikäisillä ja iäkkäillä reipas kävely täyttää hyvin tämän vaatimuksen. Puolen tunnin päivittaisen fyysisen aktiivisuuden voi kerätä jopa kolmessa 10 minuutin patkässä.

Terveyslääkinnän suosituksen keskeinen tehtävä on alentaa kynnystä liikkumisen lisäämiseksi erityisesti niillä, joita perinteinen kuntoliikunta ei kiinnosta tai joille se esimerkiksi terveydellisistä syistä on liian rasittavaa.



Seura-aktivistit - yhteisikä n. 350 vuotta: Urpo Lehtimäki, Seppo Suokas, Matti Lappalainen, Raimo Toivanen ja Jorma Järvi.

Perusaktiivisuutta ja täsmäliikuntaa:

Piirakan alaosa kuvaa perusaktiivisuutta, jossa liikunta liittyy päivittäisiin rutiineihin, esimerkiksi kaupassa käyntiin, työmatkoihin tai kotitöihin. Perusaktiivisuus vaikuttaa suotuisasti etenkin yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Päivittäin toteutuva perusliikunta on tarpeellista kaikille, myös täsmäliikuntaa harrastaville.

Piirakan yläosan liikuntasuosituksukset kehittävät täsmällisesti terveyskunnan tiettyä osa-aluetta, esim. sydän- ja verenkiertoelimistön tai tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä, tästä nimitys "täsmäliikunta". Tällaisia liikuntalajeja ovat mm. juoksu, pyöräily, hiihto, uinti, kuntosaliharjoittelu.

Uuden suosituksen mukaan terveysriskejä voidaan ehkäistä, jos toteutetaan perusliikuntaa 3 - 4 tuntia viikossa tai täsmäliikuntaa 2 - 3 tuntia viikossa.

Perusliikuntaa pitäisi toteuttaa joka päivä tai täsmäliikuntaa vähintään joka toinen päivä. Ihannetaso sisältää liikuntapiirakan molemmat puolet.

Täsmäliikunnan tavoitteet voivat vaihdella henkilön mieltymysten ja iän mukaan. Keski-ikäiselle miehelle on tärkeää parantaa liikunnalla aerobista kuntoa ja näin edistää sydän- ja verenkierto-elimistön terveyttä. Ikääntyneelle naiselle tärkeämpää on kehittää liikehallintaa sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa.



