

Espoon Akilles ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022

Hallitus 2022

- Hanna Vuorela, Puheenjohtaja
- Jouni Pyykönen, Kilpailut ja kartat, varapuheenjohtaja
- Riikka Karppinen, Sihteeri ja viestintä
- Netta Hjelm (Maarit Bedhall), Taloudenhoitaja
- Milla Wall, Lapsi- ja nuorisotoiminta
- Aaro Kuivalainen, Kuntosuunnistus
- Hannu Numminen, Sprinttisuunnistus
- Petrus Hanhijärvi, Valmennus
- Tiina Andersen, Seuratoiminta
- Satu Lindqvist, Koripallo, jumppa ja kuntokoris

Hallitus kokoontui vuoden aikana 11 kertaa. Lisäksi pidettiin sääntöjen mukaisesti Espoon Akilleksen vuosikokous 9.3.2022 ja syyskokous 7.12.2022.

Viestintä

Seuran yleistä viestintää hoidettiin ylläpitämällä ja kehittämällä edelleen seuran nettisivuja: www.espoonakilles.fi. Seuran jaostot vastasivat omaan toimintaansa liittyvästä viestinnästä.

Koulutus

Piirin, liiton ja muiden järjestäjien koulutustilaisuuksiin osallistuttiin aktiivisesti ja halukkaita aktivoitiin esimerkiksi valmennus- ja ohjaajakoulutuksiin jaostoista. Koulutuksilla ylläpidettiin osaamista, lisättiin ohjaajien määrää sekä kehitettiin ja monipuolistettiin toimintaa. Keskeisenä on ollut edelleen seuran sisäinen koulutus sekä osaamisen kehittäminen.

Toiminnan kehittäminen

Akilleksen kehittämistä jatkettiin laajalla rintamalla. Hallituksen jäsenten toimenkuvia selkeytettiin ja näitä tukevien tiimien toimintaa vahvistettiin. Teimme useita jäsenkyselyitä ja lisäksi analysoimme tapahtumien osallistujamääriä ja jäsenistön jakautumista ikäluokkiin sekä kilpa- vs. kuntosuunnistajiin. Datat perusteella saimme paremman käsityksen jäsenistön profiilista ja tarpeista ja oitimme nämä huomioon toiminnan suunnittelussa.

Seuratoiminnassa huomioitiin vähävaraisten lasten ja nuorten osallistuminen toimintaan pitämällä kustannukset alhaisina sekä mahdollistamalla liikkumisen koko perheenä. Seura huomioi toiminnassaan nuorten drop-outin ehkäisemisen mahdollistamalla harrastamisen monella eri tasolla.

Espoon Akilles jatkoi toimintaansa suunnistuksen lasten ja nuorten Tähtiseurana. Suunnistajien nuorisotoiminta sai Tähtiseuratusunnuksen (entinen Sinettiseuratus) vuonna 2016 ja toiminta auditointiin uudestaan 31.10.2018 sekä 30.5.2022. Tähtiseuratusnustus viestii siitä, että seura luo lapsille ja nuorille turvallisen, kehittävä ja innostavan ympäristön harrastaa ja urheilla. Seura täyttää seuran johtamisen ja lasten urheilun laatutekijät, ja on osa suurempaa seuraverkostoa, joka kehittyy yhdessä ja oppii toisiltaan hyviä käytäntöjä. Tähtiseurassa jokainen saa urheilla omalla tavallaan hyvässä seurassa!

Akilleksen suunnistajat ovat olleet mukana pilottiseurana Olympiakomitean lajiliittojen SuomiSport -järjestelmän kehittämisessä. Vuoden 2022 aikana suunnistajat siirtyivät käyttämään SuomiSportin jäsenrekisterijärjestelmää sekä tapahtumailmoittautumisia.

Tilat

Seuralla on ollut toimi- ja varastotiloina Aapelinkadun kerhohuone sekä Akilleksen maja Puolarmaarissa. Akilleksen majan toiminnasta on vastannut suunnistusjaosto ja Aapelikadun kerhohuoneesta koripalloilijat. Aapelinkadun varaston vuokrasopimus lopetettiin joulukuussa 2022..

Talous

Vuosi 2021 oli tuloksellisesti n. 6,000€ alijäämäinen koronan aiheuttamien tapahtumaperuutusten vuoksi. Tästä oppineena vuotta 2022 leimasi huolellinen budjetointi sekä monella rintamalla aktivoitu varainhankinta. Tarkan taloudenpidon ja aktiivisen talkotoiminnan ansiosta vuosi 2022 oli 12 988,64€ ylijäämäinen.

Hallitus kokosi seuran talousarvion jaostojen esitysten perusteella ja tilinpäätös tehtiin seuran oman taloustiimin toimesta.

Jaostotoiminta

Suunnistus, koripallo, jumppa ja kuntokoris ovat laatineet jaostokohtaiset toimintakertomukset.

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2022 - SUUNNISTUS

TOIMINNAN TAVOITTEET

1. **Harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen kuntosuunnistajille:** Tarjosimme seuran jäsenille sekä muille lajista kiinnostuneille laajan kattauksen kuntosuunnistustapahtumia ympäri vuoden.
2. **Kehittymistä suunnistajana jokaisella taitotasolla:** Piloitoimme syksyllä aikuisille ja nuorille suunnattua kymmenen kerran Taitovalmennuskurssia. Kurssille ilmoittautui yli 50 jäsentä ja suosio yllätti järjestäjät. Valmennus kokoontui talven aikana ja suunnitteli kerätyn palautteen perusteella vuodelle 2023 perustettavat valmennusryhmät ja niiden ohjelman. Taitovalmennuksen lisäksi järjestimme aloittelijoille suunnattuja perus- ja jatkokursseja sekä viikottaisia harjoituksia.
3. **Lasten ja nuorten harraste- ja kilpailutoiminnan kehittäminen:** Jatkoimme hyvässä nosteessa olevaa toiminnan kehittämistä. Hyödynsimme aikuisten valmennustoimintaa soveltuvin osin ja vastavuoroisesti tarjosimme aloitteleville aikuisille mahdollisuuden opetella suunnistamista lasten radoilla.
4. **Haluamme olla innostava ja yhteisöllinen seura:** Tarjosimme jäsenistölle monenlaisia mahdollisuuksia osallistua seuratoimintaan niin suunnistajana kuin tapahtumien järjestäjänä. Viikottaiset Espoorastit ovat seuralle iso ponnistus ja edellyttää isoa joukkoa talkoolaisia. Panostimme erityisesti talkookalenterin kokoamiseen ja onnistuimme aktivoimaan yli 120 yksittäistä talkoolaista. Otimme myös käyttöön uuden toimintavan, jossa toivotimme uudet jäsenet henkilökohtaisesti tervetulleeksi seuraan ja tarjosimme jokaiselle tietopaketin lisäksi mahdollisuuden kysyä kysymyksiä ja sopia tapaaminen konkarin kanssa Espoorasteille.

JÄSENMÄÄRÄ

Suunnistusjaostossa oli kauden 2022 päättyessä 31.12.2022 484 jäsentä, joista alle 20-vuotiaita oli 127 (tytöt 52 ja pojat 75). 20-vuotiaita ja yli oli 357 (naiset 148 ja miehet 209). Kasvua edelliseen vuoteen oli 19 jäsentä.

Vuoden 2021 vastaavat luvut: 465 jäsentä, joista alle 20-vuotiaita oli 123 (tytöt 55 ja pojat 68). 21-vuotiaita ja yli oli 342 (naiset 148 ja miehet 194). Kasvua edeltävään vuoteen 2020 oli 29 jäsentä.

Hallituksen lisäksi muut vastuutehtävät vuonna 2022

Rastilippu-palvelu	Aaro Kuivalainen
Kilpailuilmoittaja, IRMA-vastaava	Kimmo Berg
Sunnuntaikorttelit	Aaro Kuivalainen
Tiistaikorttelit	Anna Kokkonen, Matias Pousi
AkillesCup	Jouni Pyykönen
Jäsenrekisteri, sähköpostilistat	Anne Honkanen
Www-sivujen päivitys	Riikka Karppinen, Milla Wall, Hannu Numminen
SuomiSport	Anne Honkanen, Milla Wall, Teija Sahlström
Kartoitusprojektit	Jouni Pyykönen
Espoorastit	Aaro Kuivalainen, Anna Kokkonen ja Maija Heikkilä (talkookalenteri), Kaisa Pohjola (tulospalvelu), Hannu Mattila (kartat)
Seura-asut	Kimmo Lehtosaari
Kalustostovastaavat	Henrik Tarkkio, Hannu Numminen, Teija Sahlström ja Aimo Ruohoniemi
Naisten viestijoukkueet	Maija Heikkilä, Hanna Vuorela
Miesten viestijoukkueet	Salla Vierimaa, Hannu Numminen (Jukola 3-n)
25manna-viesti	Hanna Vuorela
Halikko-viesti	Sohvi Mäkilä, Hanna Vuorela, Salla Vierimaa
Leirit	Milla Wall, Teija Sahlström, Markus Hjulgren
Lasten- ja nuortentoiminta	Milla Wall
Valmennus	Petrus Hanhijärvi, Salla Vierimaa, Markus Hjulgren, Jani Riissanen, Sanna Carlsson
Kartta-asiamies, karttojen myynti	Hannu Mattila
Espoo Trail Run -polkujuoksu	Milla Wall, Teija Sahlström
Urhea-yhteyshenkilö	Juha Korpio
Liikuntasetelit	Aaro Kuivalainen
Tähtiseurayhdyskunta	Teija Sahlström

KUNTOSUUNNISTUS

Toimintasuunnitelman mukaisesti kuntosuunnistuksessa on tavoitteena tarjota laadukasta ja monipuolista toimintaa ympäri vuoden. Vuonna 2022 seuran toiminnassa pystyttiin palaamaan normaaliin kahden aiemman vuoden koronarajoitusten jälkeen ja tapahtumia ei enää vuonna 2022 jouduttu perumaan terveysturvallisuudesta johtuvien seikkojen vuoksi, vuotta 2022 voisikin tältä osin luonnehtia varovaisena paluuna normaaliin vuodenvuoroon.

Kesäkaudella järjestetään Espoorastit, tilanteen ja viranomais määräysten salliessa sekä lähitapahtumana että omatoimisuunnistuksena. Talvikaudella järjestämme useita erilaisia harrastusmahdollisuuksia; kuten tiistaikorttelit, salivuorot, juoksuharjoitukset ja vaellukset.

Espoorastit

Espoorastit on yksi Suomen suurimmista kuntosuunnistustapahtumista. Kausi alkaa huhtikuun alussa ja jatkuu lokakuun loppuun. Espoorastit toteutetaan yhdessä Leppävaaran Sisun kanssa ja mukana on kolmella järjestämiskerralla myös Kirkkonummen Lynx. Espoorastit on Akilleksen merkittävin varainkeruumuoto ja

niiden onnistunut pyörittäminen edellytti n. 130 talkoovuoron täyttämistä. Seuralaiset aktivoituivat hienosti tähän perinteikkääseen tehtävään.

Keväällä 2020 lanseeratut omatoimiset Espoorastit ovat tulleet pysyväksi osaksi Espoorastien konseptia ja pääsääntöisesti rastit ovat maastossa kuusi seuraavaa päivää lähitapahtumien jälkeen.

Omatoimi-Espoorastit järjestettiin samoissa maastoissa ja samoilla radoilla kuin lähitapahtumatkin, kartat pystyi hakemaan valmiiksi tulostettuina tai lataamaan pdf-tiedostoina Rastilipusta, tosin loppukaudesta tässä oli teknisiä ongelmia palveluntarjoajan puolelta. Kartat pystyi maksamaan eri tavoin mm. Rastilippu-palvelussa tai liikuntaeduilla.

Espoorasteja järjestettiin yhteensä 31 kertaa ja näistä Akilleksen järjestämiä oli 21. Lynxin toimi kolmessa Akilleksen tapahtumassa ratamestarina. Espoorastien kävijämäärien tilastointi on haasteellista koska mahdollistamme varsinaisen tapahtumakerran lisäksi omatoimirastit. Lisäksi yhdellä maksulla Rastilippu-palvelussa on saanut kaikkien ratojen kartat ladattua ja nämä ovat olleet mahdollisesti useamman suunnistajan käytössä. Rastilipussa ilmoittautuneita on koko kaudelta 2000 ja perinteisinä Espoorasteina järjestetyissä tapahtumissa tuloksia 4189.

Korttelirastit

Espoorastikauden päätyttyä siirrymme metsäsuunnistuksesta kortteleille. Järjestämme marras-maaliskuussa sunnuntaisin Korttelirasteja yhdessä Rasti-Jyryn ja Pihkaniskojen kanssa. Korttelirasteille osallistuminen on myös yksi tärkeä jäsenetu, sillä talvikaudella viikottaiset korttelirastit ovat järjestäjästä riippumatta seuralaisille ilmaisia. Vuoden 2022 Akilles järjesti viidet Korttelirastit. Osallistujia näissä tapahtumissa oli yhteensä 596.

- 9.1. Tontumäki 173 osallistujaa
- 6.2. Malminmäki-Nöykkiö 82 osallistujaa
- 6.3. Espoonlahti 80 osallistujaa
- 27.3. Vanttila-Kauklahti 119 osallistujaa
- 27.11. Nihtisilta 142 osallistujaa

Espoo Sprintticup

Espoo Sprintticup on neljän suunnistuseuran (Teekkarisuunnistajat, OK77, Espoon Suunta ja Espoon Akilles) yhdessä järjestämä tapahtumasarja. Yhteensä tapahtumia järjestettiin vuoden 2022 aikana 16 kertaa ja Akilles järjesti niistä seitsemän. Osallistujia Akilleksen tapahtumissa oli yhteensä 1224

- 7.3. Nihtisilta 100 osallistujaa rm Ville Vierimaa
- 21.3. Tontumäki 132 osallistujaa rm Juha Korpio
- 4.4. Kauklahti 101 osallistujaa rm Marjukka Hanhijärvi
- 3.10. Kauklahti 236 osallistujaa rm Hannu Numminen
- 24.10. Matinkylä 245 osallistujaa rm Tommy Selin
- 14.11. Viherlaakso 259 osallistujaa rm Salla ja Ville Vierimaa
- 28.11. Hannuksenpelto 151 osallistujaa rm Maija Heikkilä ja Heidi Launistola.

Espoon Sprintticupin järjestäminen on ollut Akillekselle taloudellisesti merkittävää. Tällä uudella tapahtumasarjalla on pystytty paikkaamaan Espoorastien laskevia tuloja, mutta vastaavasti sprinttien järjestäminen on vaatinut lisää talkootyötä ja Espoon urbaanien alueiden kartoitusta.

Rakentajarastit

Espoon Akilles järjesti vuosittaiseen tapaan v. 2022 yhden Rakentaja-Rastit –kilpailusarjan osakilpailun. Tällä kertaa kisa pidettiin Puolarmarin Espoorastien yhteydessä 19.4.. Kilpailunjohtajana toimi Hannu Mattila. Osallistujia oli 65.

Aikuisten suunnistuskoulu

Keväällä järjestettiin suunnistusta aloitteleville aikuisille yhteensä kolme kahden arki-illan (ma-ti) peruskurssia. Teoriaopetus oli etäopetuksena. Metsäsuunnistus oli pienryhmissä Espoorastien yhteydessä. Suunnistuskoululaisia oli yhteensä 28 hlö.

Syksyllä pilotoitiin lasten suunnistuskoulun harjoitusten yhteydessä jo hieman suunnistaneille aikuisille suunnattu ryhmä. Suunnistusharjoituksia oli syksy aikana kaikkiaan 6 kpl. Harjoitukset olivat ilmaisia seuran omille jäsenille ja maksullisia 10 eur seuran ulkopuolisille. Harjoituksissa kävi suunnistajia n. 2-9 hlö per kerta.

AkillesCup

Seuran oma 'leikkimielinen kisasarja', AkillesCup saatiin taas toteutettua onnistuneesti. Hiihtosuunnistuskisa järjestettiin hyvissä oloissa Vihdin Tervalammella, LeSin järjestelyin. Kottelikisassa korkattiin Espoon keskuksen uusi karttayhdistelmä. Jani Ollikainen toimi ratamestarina. Jyry hoiti sekä sprintin että joukkuekisan järjestelyt. Ensimmäinen oli Viikimäessä ja jälkimmäinen Evitskogissa. Seuranmestaruuskisa järjestettiin Landbossa Mesimmenten hoitaessa vaihtokauppana järjestelyt. Keskimatka Korpilammella (rm. Aimo Ruohoniemi) ja Yökisa Hanikassa (rm. Raikke Nordqvist) kuuluivat Akilleksen järjestelyihin. Jyry vastasi jotoksesta Siikajärvellä. Tällä kertaa jotos toteutettiin rastiputkia sisältävänä rogaining-kisana.

Osakisojen minimitaloite osallistujamäärälle 50 täyttyi muissa paitsi hiihtosuunnistuksen osakisassa.

Espoo Trail Run

Espoo Trail Run järjestettiin vain kerran 11.12.2022. Koronatilanteen aiheuttaman tauon, influenssakauden ja vallitsevan sään vuoksi tuloksen saaneita juoksijoita oli 75.

EspooTrailRun on yksi merkittävistä varainkeruutapahtumista seuralle ja tuotto käytetään lyhentämättömänä lasten ja nuorten harjoitustoiminnan kehittämiseen. Peruuntuneiden tapahtumien vuoksi ETR tuotto jäi vähäiseksi.

LASTEN JA NUORTEN HARRASTE- JA KILPAILUTOIMINTA

Lasten ja nuorten suunnistustoiminta toteutui pääosin toimintasuunnitelman mukaisesti.

Suunnistajan polku

Suunnistusryhmien jaossa huomioimme Suunnistajan polun, joka kuvaa lajiamme ja urheilijan viitekehystä eri ikäryhmissä. Polku toimii välineenä seuran toiminnan ja myöhemmin yksilön harjoittelun suunnittelussa. Suunnistusryhmät Tsemppi, Spurtti ja Sportti White, Blue ja Black jatkoivat toimintaansa omien vastuuhenkilöiden vetäminä. Ryhmien tarkemmat kuvaukset ja tavoitteet ovat nähtävänä seuran internetsivuilla.

Suunnistuskoulu Startti ja Perhesuunnistus

Lasten alkeissuunnistuskoulu STARTTI järjestettiin keväällä ja syksyllä. Perhesuunnistuksessa kannustetaan vanhempien mukanaoloa pienempien lasten harjoituksissa sekä mahdollistamme myös isompien

suunnistavien lasten vanhempien mahdollisuuksia osallistua harjoitukseen samalla ja kehittää omaa suunnistustaitoaan. Perhesuunnistuskouluun osallistui 27 lasta vanhempineen sekä STARTTIIN 16 lasta.

Harjoitukset

Toimintasuunnitelman mukaisesti tavoitteena oli aiempien vuosien tapaan järjestää harjoituksia sekä ryhmäkohtaisesti että yhdessä, jotta ryhmiin kuuluvat lapset ja nuoret oppivat tuntemaan toisensa ja ryhmäytyvät. Yhteisharjoituksissa ryhmät tutustuvat keskenään ja siirtyminen on helpompaa ryhmästä toiseen. Toiminnan ympärivuotisuudella pyrimme ehkäisemään nuorten dropout-ilmiötä. Yleensä ulkosuunnistuskaudella huhtikuusta lokakuuhun perusharjoitteita on 1-3 kertaa viikossa. Sisäkaudella harjoitellaan sisävuoroilla tai ulkona vähintään kerran viikossa. Harjoitukset sisältävät iän mukaan leikkejä, pelejä, suunnistusta, suunnistustaitoharjoituksia, fysiikkatreenejä sekä omatoimisia treenejä. Talvikaudella lapsia ja nuoria kannustettiin osallistumaan seuran muihin harjoituksiin kuten kortteleihin, sisäjuoksuharjoituksiin ja vaelluksiin. Lisäksi sporteille järjestettiin polkujuoksulenkki kerran viikossa. Harjoitukset pidetään pääsääntöisesti lähialueilla, jotta lasten on helppo harjoituksiin tulla. Nuorille järjestetään mahdollisuus osallistua omaa tasoaan mittaaviin testeihin mm. juoksutestit sekä maastoratetestit ja valmennuksessa oleville kynnystestit.

Omatoimiharjoittelussa ja -valmennuksessa hyödynnettiin Urheiluakatemia harjoituksia, joita myös Akilles omalta osaltaan tekee tavoitteellisesti urheilevien nuorten harjoitteluun yhdessä muiden pääkaupunkiseudun seurojen kanssa.

Leirit

Seuran oma kevätleiri järjestettiin Kangasalla toukokuussa. Leirille osallistui 31 seuralaista, joista 14 oli alle 19-vuotiaita.

Leimausleiri Kuopiossa järjestettiin kesäkuussa. Leimaukselle osallistui seurasta 16 lasta/nuorta ja 7 ohjaajaa.

Elokuussa leireiltiin Suunnistuksen Superviikonlopussa Kotkassa. Nuorten Jukolaan osallistui 14 nuorta, 2 joukkuetta. Kompassifinaalissa juoksi 16 lasta/nuorta. Yhteensä leirille osallistui 27 seuralaista.

Nuorisoviestin ja Oravatonnin yhteydessä järjestettiin syysleiri 1.-2.10.2022, osallistujia oli Oravatonnissa 18 ja Nuorisoviestissä 18.

Tavoiteleiri kaudelle 2023 järjestettiin Vaakkoilla 20.11.2022 yhdessä koko seuran kanssa. Tavoiteleirille osallistui 54 seuralaista.

Kilpailut ja viestit

Nuoria kannustettiin toimintasuunnitelman mukaisesti osallistumaan alueen Kompassicupin osakilpailuihin, AM-kisoihin, kansallisiin sekä henkilökohtaisessa valmennuksessa olevia SM-kisoihin sekä seuraviesteihin kuten Halikkoon ja Jukolaan. Kompassitapahtuma ja siihen liittyvät cup-osakilpailut ovat Suunnistusliiton uusi lasten ja nuorten tapahtumakonsepti, joka yhtenäistää kaikkien alueiden lasten suunnistustapahtumia ja tarkoituksena on madaltaa kisoihin osallistumista. Akilles järjesti Uudenmaan alueen Kompassicup osakilpailun 8.9.2022 lähikilpailuna. Osallistujia oli 254.

Nuorten Jukolaan osallistui 2 joukkuetta (14 juoksijaa) ja nuorisoviestiin 3 joukkuetta (18 juoksijaa). Kompassiviestiin osallistui keväällä 2 joukkuetta (12 juoksijaa) ja syksyllä 9 joukkuetta (27 juoksijaa). Syksyn kompassiviesti oli samalla AM-viesti, jossa Akilleksen joukkueet sijoittuvat 2. sekä D14, että D12-sarjoissa. Nuoria osallistui myös Halikkoviestiin.

Talkootoiminta ja yhteisöllisyys

Toimintakalenterissa huomioitiin muu seuran toiminta, lapset ja nuoret pyritään saamaan mahdollisimman paljon mukaan myös aikuisten harjoituksiin tekemällä lapsille ja nuorille oman taitotason mukaisia harjoituksia. Tällä lisätään seuran yhteisöllisyyttä ja seurahenkeä.

Nuorisotoiminnan maksut

Lasten ja nuorten ryhmäkohtaiset toimintamaksut jäsenmaksun lisäksi olivat Tsempillä ja Spurtilla 50€, Sportti White ja Blue 80€ ja Sportti Black 120€. Seuran maksujen suorittamiseen oli mahdollista hakea avustusta seuran hallitukselta perheen vähävaraisuuden takia.

Muu toiminta

Suunnistavia nuoria oli mukana eri lajien yläkoululeirityksissä. Mahdollistamme nuorelle myös muiden lajien harrastamisen ja pyrimme huomioimaan ne osana kokonaisvaltaista harjoittelua.

Olimme mukana Suunnistusliiton Koulu kartalla- hankkeessa järjestäen päiväkodeille ja kouluille suunnistusmateriaalia, karttoja sekä suunnistusopetusta.

VALMENNUSTOIMINTA

Jatkoimme seurassa toteutettavan valmennuksen kehittämistä tarjoamaan monipuolista ja laadukasta harjoitustarjontaa mahdollisimman laajalle joukolle seuran jäseniä, sekä nuorille että aikuisille. Valmennuksessa huomioitiin Suunnistajan polku ja hyödynnettiin lähiseurojen tekemiä Akatemian taitoharjoituksia sekä yhteistyötä harjoitusten järjestämisessä. Seuran tavoitteellisesti suunnistavat aikuiset järjestivät ja osallistuivat myös edellä mainittuihin nuorten harjoituksiin sekä valmennusleireille. Päiväleirejä ja treenipäiviä järjestettiin 13.2, 3.4, 20.8 ja 30.10.2022. Nämä keräsivät yhteensä 52 osanottoa.

Nuorten ja aikuisten seuravalmennus

Nuorten valmennuksen kehittämistä jatkettiin. Nuorten Sportti-ryhmän Black-valmennusryhmä on jatkuvasti avoin noin 13 – 20 -vuotiaille tytöille ja pojille, jotka määrätietoisesti tähtäävät menestymiseen kilpasuunnistuksessa. Valinnat valmennusryhmään tekee valmennustiimi yksilöllisen harkinnan perusteella. Espoon Akilles haluaa valmennustiimin ja Black-ryhmän toiminnan kautta tarjota nuorille suunnistajille väylän kehittyä suunnistusurallaan, tarvittaessa aina lajin eliittiin asti. Valmennettavien harjoitusohjelmat laadittiin ympärivuotiseksi - samalla painottaen menestymistä vuoden tärkeimmissä suunnistustapahtumissa.

Aikuisten valmennusta kehitettiin ja organisoitiin tavoiteryhmän kautta. Ryhmään on avoin haku. Tavoiteryhmä toimi oman toimintasuunnitelmansa mukaisesti ja tarjosi jäsenilleen valmennuksellista apua mm. tavoitteiden asettamiseen ja seuraamiseen, harjoitusohjelman tekoon ja harjoitus- ja kilpailusuoritusten analysoimiseen. Lisäksi ryhmä tarjosi harjoituksia, leirejä ja kisamatkoja nojautuen EsAkin yhteiseen toimintaan. Ryhmän jäsenyys edellytti aktiivista harjoittelua ja kisoihin osallistumista sekä talkootyön tekemistä.

Valmennusryhmien ohjelmaan kuuluivat kausi- ja toimintasuunnitelmiansa mukaisesti mm. taitoharjoitukset, leiritykset, säännölliset urheilijoiden testaukset (ratatestijuoksut ja maastoratatestit), kausi- ja kilpailuanalyysit

ja niihin perustuvat yksilölliset ja yhteiset taitoharjoitukset. Näiden lisäksi järjestetään tasaisin väliajoin epäsuorat kynnystestit laktaattimittauksin. Valmennustiimi järjestää myös tavoiteleirin joulukuussa uuden kauden alkaessa sekä päiväleirejä. Syksyllä järjestettiin kymmenen kertainen taitovalmennuskurssi seuralaisille. Kurssin tapahtumat keräsivät 7-24 osallistujaa.

Edustusurheilijoiden valmennus

Petrus Hanhijärvi edusti seuraa pyöräsuunnistuksen maajoukkueessa, Paulus Hanhijärvi pyöräsuunnistuksen nuorten maajoukkueessa ja Pyry Riissanen sekä suunnistuksen että hiihtosuunnistuksen maajoukkueissa.

Petrus Hanhijärvi Valittiin pyöräsuunnistuksen MM-kilpailuihin pääsarjassa.

Paulus Hanhijärvi valittiin pyöräsuunnistuksen nuorten MM-kilpailuihin ja EM-kilpailuihin sekä pyöräsuunnistuksen maailmancupin osakilpailuun. Paulus Hanhijärvi voitti nuorten pyöräsuunnistuksen MM-kultaa viestissä sekä kolme henkilökohtaista SM-kultaa ja yhden pronssin H20 sarjassa.

Pyry Riissanen valittiin suunnistuksen EM-kilpailuihin sarjassa H18, hiihtosuunnistuksen EM-joukkueeseen sarjassa H17 ja hiihtosuunnistuksen Nordic Junior Meetingiin sarjassa H18. Pyry voitti kaksi henkilökohtaista nuorten hiihtosuunnistuksen Euroopan mestaruutta sekä viesti mestaruuden ja yhden henkilökohtaisen pronssimitalin. Lisäksi Pyry voitti hiihtosuunnistuksessa kolme henkilökohtaista SM-kultaa nuorten sarjoissa. Suunnistuksessa Pyry voitti yhden henkilökohtaisen suunnistuksen SM-kullan nuorten sarjoissa sekä yhden pronssimitalin että yhden hopeamitalin.

YHTEISÖLLISYYS JA JÄSENTEN OSALLISTUMINEN

Espoon Akilleksen toiminta pohjautui aiempien vuosien tapaan aktiivisten vapaaehtoisten järjestämään toimintaan ja innostuneeseen ja laajaan talkoohenkeen. Espoon Akilleksessa jokainen jäsen voi toimia tekijänä yhteisprojekteissamme. Kannustamme jäseniä osallistumaan toiminnan kehittämiseen ja järjestämiseen muodostamalla eri toimintoihin liittyviä tiimejä.

Talkootoiminta on keskeinen osa seuran yhteisöllisyyttä: talkooporukoissa seurahenki kehittyä ja tunne seuraan kuulumisesta vahvistuu. Seurassa järjestettiin vapaaehtoisvoimin ympäri vuoden erilaisia kuntorasteja, tapahtumia, tapaamisia, kilpailuja ja harjoituksia, joten mahdollisuudet osallistua talkoisiin olivat monipuoliset. Yksi merkittävimmistä talkooponnistuksista oli perinteisesti avoimien kuntosuunnistusten eli Espoorastien toteuttaminen yhteistyössä Leppävaaran Sisun ja Lynxin kanssa. Talkootöissä on tavoitteena pitää osallistumiskynnys mahdollisimman matalana ja huomioida erityisesti uudet seuran jäsenet. Periaatteena on tarjota alkuun helpompia talkootehtäviä, jolloin jäsenet voivat lisätä osaamistaan askelittain.

Yhteisöllisyyttä vahvistetaan myös koko seuran yhteisissä tilaisuuksissa (mm. kauden avajaiset ja päättäjäiset), tiistaikortteleissa, AkillesCupissa, leireillä ja kilpailumatkoilla. Näitä järjestettiin jälleen aktiivisesti ympäri vuoden. Osa yhteisöllisyyden vahvistamista ovat myös palkitsemiset, joilla kiitetään ja huomioidaan aktiivisia seuralaisia vuosittain.

Hallitus toteutti lokakuussa 2022 suunnistajille seurakyselyn, jonka tavoitteena oli kerätä palautetta ja kehitysideoita seuran toiminnan kehittämiseksi edelleen. Kyselyn tuloksia hyödynnetään myös vuoden 2023 toiminnan suunnittelussa. Lisäksi muuta palautetta kuunnellaan herkäällä korvalla.

TALOUS

Vuosi 2021 oli tuloksellisesti n. 6,000€ alijäämäinen koronan aiheuttamien tapahtumaperuutusten vuoksi. Tästä oppineena vuotta 2022 leimasi huolellinen budjetointi sekä monella rintamalla aktivoitu varainhankinta. Tarkan taloudenpidon ja aktiivisen talkotoiminnan ansiosta vuosi 2022 oli 12 988,64€ ylijäämäinen.

Vuoden pääkilpailun järjestäminen onnistui yli odotusten tapahtuman saaman EM-karsintastatuksen ansiosta. Tämän lisäksi järjestimme talkoovoimin yli 30 avointa kuntosuunnistustapahtumaa.

Pyrimme pitämään jäsenmaksut alhaisina ja tarjoamaan aktiivisesti osallistuville seuralaisille laajan kattauksen tapahtumia. Vastaavasti toivomme jäsenistöltä aktiivista talkoopanosta kuitenkin jokaisen oman kiinnostuksen ja taitojen mukaan.

Oman varainhankinnan lisäksi Espoon kaupungin ja OKM:n tuet olivat tärkeitä erityisesti lasten ja nuorten toiminnan sekä aikuisten harrastesuunnituksen kehittämisessä.

Suurimmat menoerät tulivat jäsenten osallistumismaksuista kilpailuihin ja viesteihin, nuoriso- ja valmennustoiminnasta, leirimenoista ja kartoituskuluista.

VIESTINTÄ

Seuran viestinnän kehittämistä jatkettiin sisäisen tiedonkulun parantamiseksi, uusien jäsenten houkuttelemiseksi ja aktiivisen seuramielikuvan vahvistamiseksi. Viestinnän keinoin kasvatettiin kohderyhmän tietoisuutta seuran järjestämistä kuntosuunnistustapahtumista ja kilpailuista, jotta osallistujia saadaan mahdollisimman paljon mukaan. Viestinnässä on toteutettu monipuolisia viestintätoimenpiteitä eri kanavissa, mm. nettisivut, sähköposti, Facebook-sivujen, Instagram- ja Twitter-tilien kautta. Suunnistusjaostolle luotiin kriisiviestintäsuunnitelma.

Sisäistä viestintää kehitettiin edelleen tehostamalla Suomisport-palvelun käyttöä ja julkaisemalla kuukausittain seuralaisille suunnattuja seurakirjeitä.

Jokaisella jäsenellä on myös merkittävä rooli Espoon Akilleksen edustajana. Lisäksi jäsenten käyttämät seura-asut toimivat viestinnän kanavana.

SEURAN JÄRJESTÄMÄT KILPAILUT JA KARTOITUS

Kilpailut

Espoon Akilles järjesti vuonna 2022 kilpailuna EspooSprintti-kisan tuplasprinttikisana Matinkylässä. Kisa toimi kansallisena näyttökilpailuna. Teija Sahlströmtoimi oli kilpailunjohtajana ja Tommy Selin ja Juha Korpio ratamestarina. Valvojana oli Atte Lahtinen HS:stä, ja lisäksi päävalmentaja Thierry Gueorgiou hääräsi taustalla. Kisa järjestettiin lauantaille osuneena vappuaattona 30.4.2021. Osallistujia kisassa oli ilmoittautuneina 958.

Kartoitus

Kartoituksen osalta saatiin tehtiin päivitys vuoden 2024 kisaa varten Leppävaaran sprinttikarttaan. Uusi sprinttikartta tehtiin Suomenoja sprinttikartan jatkeena Länsiväylän eteläpuolelle. Viinakokkoin kulmalla tehtiin päivityksiä maastokarttaan. Korttelikartoituksen osalta taas tehtiin kartoitusta Hirvisuolla. Näiden Janne Seppälän tekemien kartoitusten lisäksi ratamestarit tekivät pieniä ratamestaripäivityksiä. Matti Toivoselta tilattiin pieniä päivityksiä hänen aiemmin tekemiin kartoituksiin mm. EspooSprintti-kisan kisalaukeella.

ESPOON AKILLES, KORIPALLO- JA JUMPPAJAOSTO

Vuonna 2022 palauduttiin koronan jälkeisestä ajasta. Suurin osa harrastajista ei palannut harrastuksen pariin koripallojaostossa. Jumppajaostossa vanhat jäsenent pysyivät mukana ja uusia liittyi mukaan.

Joukkueet 2022

Akilleksessa toimi juniori-aikuinen sekä aikuisten koripallojoukkue. Lähdimme toiveesta perustamaan juniori-aikuinen ryhmää. Ryhmässä pelataan koripalloa rennolla otteella. Osa nuorista (10-18v) haluaisi pelata, mutta ei kilpailuhenkisesti. Ryhmä sai innostuneen vastaanoton ja on toiminut keväästä 2022 alkaen.

Kausi alkoi elo-syyskuun vaihteessa ja kausi loppui toukokuussa. Aikuisten joukkue harjoitteli myös kesäkaudella. Koripallo- ja jumppajaostossa toiminta painottuu syys-toukokuulle. Kesällä suunnitellaan seuraavan syksyn toimintaa. Harrastajia tulee ryhmiin pitkin vuotta. Eniten harrastajia tule syksyllä kauden alettua. Vuonna 2022 harrastajia on tullut edelliskausia vähemmän.

Jumppa on suosittua ja osallistujat ovat olleet tyytyväisiä.

Valmennus- ja kilpailutoiminta

Elo-toukokuussa ryhmät harjoittelivat 1-3 kertaa viikossa ja kesäaikana 1-2 kertaa viikossa. Joukkueet harjoittelivat pääasiassa Matinkylän alueella. Kesäaikana aikuisten koripallojoukkue harjoittelee pääasiassa ulkona.

Aikuisten koripallojoukkue osallistui koripalloliiton järjestämään eteläisen alueen sarjaan. Koripalloliiton järjestämiä sarjoja pelattiin lokakuusta huhtikuuhun. Kauden aikana sarjapelejä pelattiin yli 20.

Töpinät

Koripallojaoston valmentajat ja ohjaajat ovat olleet mukana Espoon kaupungin organisoimissa Töpinöissä. Monet perheet ovat käyneet useamman kerran Akilleksen järjestämissä Töpinöissä. Keväällä pidimme Töpinät neljä kertaa ja syksyllä 4 kertaa. Syksyllä Töpinöissä oli lisääntyvästi kävijöitä.

Jaoston hallinto

Koripallo- ja jumppajaosto koostui jokaisen joukkueen/ryhmän edustajista ja kokoontui tarpeen mukaan. Monesta ryhmästä jaoston toimintaan osallistui kaikki valmentajat/ ohjaajat. Talvikaudella jaosto kokoontui useammin kuin kesällä.

Jaostossa päätettiin ryhmiä koskevista asioista ja hankinnoista sekä hoidettiin tiedonkulkua seuran ja ryhmien välillä. Jaostossa yksi tärkeimmistä asioista on ollut uusien valmentajien rekrytointi sekä toiminnan ylläpitäminen.

Talous

Kaikkien ryhmien pääasiallinen rahaliikenne kulki jaoston kautta. Jaosto huolehti joka koripallojoukkueen perustarpeista: varusteet, sarjamaksut, tuomarikulut, valmentajakulut ja osan salimaksuista. Jaoston talous hoidettiin pääosin kaupungin avustuksilla. Jäseniltä kerättiin myös kausimaksu, jolla katettiin osa valmentajien kulukorvauksista, osa salimaksuista ja jäsenmaksu.

Matalan pelaajamaksun vuoksi tarjoamme mahdollisuuden harrastaa koripalloa sekä käydä osallistua aerobis-tyyliseen koreografiseen jumppaan.

Muuta

Koripallo- ja jumppajaoston toiminnasta tiedotettiin kotisivujen kautta sekä sähköpostilla. Lisäksi koripallojaoston löytää somesta.

www.facebook.com/espoonakillesKORIS/ on koripallojaoston hallinnoima tili ja
www.facebook.com/espoonakilles/ on suunnistusjaoston hallinnoima tili.

Jaosto järjesti myös valmentajille ja taustajoukoille yhteisiä virkistytymis- ja koulutustilaisuuksia.

ESPOON AKILLES / KUNTOKORIS

Kuntojaoksen miesten koripallojoukkueet ovat osallistuneet kahdella joukkueella miesten Espoosarjaan. 50-sarjan joukkue voitti Espoosarjan mestaruuden, 60v joukkue tuli sarjassaan kolmanneksi.

Joukkueet ovat harjoitelleet 3 kertaa viikossa Kauklahden, Mainingin ja Vanttilan kouluilla. Osallistujia on ollut 37. Kesäaikaan joukkueet ovat harjoitelleet Espoonlahden ulkokentällä kerran viikossa.

Kuntokoriksen puheenjohtajana on toiminut Raimo Nordqvist ja johtokunnan jäsenenä rahastonhoitaja Eero Nordqvist sekä joukkueenjohtajat Antti Harjama ja Timo Shepstone.

Espoossa 21.2.2023

Hanna Vuorela
Puheenjohtaja, Espoon Akilles