

# **ESPOON HIIHTOSEURA**



**TOIMINTAKALENTERI  
2010**

# Ole mestareiden matkassa!

Parhaat merkit, kattavat valikoimat ja edulliset seurahinnat!

Maastohiihtoon erikoistunut suksihoitomme palvelee joustavasti ja ammattitaidolla!

Kaikkea hiihtoon  
**KALLE SPORT**  
Kauppalantie 15, 00320 Helsinki, puh. 09-5870 097  
kalle.sport@saunalahti.fi ~ www.kallesport.fi

## Hyvä Ilmoittaja

Esitän Espoon Hiihtoseuran puolesta parhaat kiitokset kaikille ilmoittajillemme. Käytämme kertyneet varat nuorisotoimintaan ja lupaavien hiihtäjänuorten leiritys- ja valmennustoimintaan.

Seuramme toiminnan tukijana panoksenne on erittäin tärkeä.

Toivotan kaikille tukijoillemme menestyksellistä vuotta 2010!

*Timo Puhakka*

**Kukista puheenollen...  
yksi on ylitse muiden**



**JORINTORI**  
P. 0400 - 863 197

**Laatutietoisen  
ostospaikka**

<b>TAPIOLA</b> p. 041-651 4935	<b>FORUM</b> p. 041-561 4934
<b>LAUTTASAARI</b> p. 040-732 0961	<b>MYYRMANNI</b> p. 050-375 4615
<b>RUOHOLAHTI</b> p. 041-5261571	<b>ITÄKESKUS</b> p. 040-534 9620
<b>GRANI</b> p. 0400-313 469	<b>NUMMELA</b> p. 045-231 3559

[WWW.JORINTORI.FI](http://WWW.JORINTORI.FI)

## HIHTÄMISEN ILOA

Hiihtäminen on hyvin monipuolinen liikuntalaji, jossa liikkumisen iloa pääsee kokemaan ulkona, talvisessa luonnossa. Hiihtäminen on mitä parhain työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäjä. Se kehittää niin lihaskuntoa ja tasapainoa kuin hapenottokykyäkin ja on myös mitä mainion koko perheen harrastus.

Näinä vähälumisina ja viime vuosina hyvinkin lyhyiksi jääneinä talvina, meillä Espoossa suurimpana haasteena on kattavan ja monipuolisen hiihtolatuverkoston ylläpitäminen. Espoossa hiihdon olosuhteisiin on onneksi viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota ja rakennetut lumetusjärjestelmät ovat pidentäneet hiihtokautta. Espoon liikuntapalveluiden hoidossa on noin 200 km hiihtolatuja, joista noin 60 km on valaistuja.

Terveyden edistäminen ja elämyksistä nauttiminen toteutuvat suksien päällä mitä hienoimmalla tavalla erityisesti jos taidot hiihtoon hankitaan jo pienestä pitäen.

Espoon Hiihtoseura ja muut hiihdon harrastus- ja kilpailutoimintaa ylläpitävät espoolaiset seurat ammattitaitoisine ohjaajineen tulisi saattaa tulevaisuudessa nykyistä laajempaan yhteistyöhön esi- ja alakoulujen oppilaiden hiihtotaidon edistämiseksi.

Joka talvi, kun lunta vihdoinkin saadaan, syntyy hiihtoladuille kuitenkin ruuhkia. Ruuhkaa eivät aiheuta yksistään lukuisat hiihtäjät, joilla hiihtokausi on viime talvina jäänyt aikaisempaa lyhyemmäksi, vaan myös muut luonnossa liikkujat. Laduilla hiihtäjien lomassa puikkelehtii kävelijöitä, lenkkeilijöitä ja koirien ulkoiluttajia. Kaikki eivät tule ajatelleeksi sitä, ettei laduille ole menemistä ilman suksia. Rakennetut ladut ovat vain hiihtäjiä varten, vaikkakin lumettomaan aikaan samat reitit ovat kaikkien ulkoilijoiden käytössä. Ulkoilu on virkistävä ja iloa tuova asia, jossa jokaisen tulee osata ottaa huomioon myös muut ja noudattaa turvallisuuden vuoksi yhteisiä sääntöjä.

Muistakaamme siis huomioida kaikki ulkoilijat suksien kanssa tai ilman.

Talvisin terveisin,  
*Tuija Kalpala*  
Liikuntalautakunnan puheenjohtaja



**Sähkösuunnittelu  
FORSSELL OY**

Larin Kyöstintie 6, 00650 Helsinki  
tel: +358 9 7206 330, fax +358 9 7206 3333  
[www.sahkosuunnitteluforssell.fi](http://www.sahkosuunnitteluforssell.fi)  
E-mail: [sahkosuunnittelu.forssell@co.inet.fi](mailto:sahkosuunnittelu.forssell@co.inet.fi)

## NAUTITAAN LUONNON LUMESTA

Suomen Hiihtoliiton seuraluokittelussa Espoon Hiihtoseuran aktiivinen toiminta palkittiin edellisellä kaudella 13. sijalla. Saavutimme valioluokan seuran statuksen seitsemannen kerran peräkkäin.

Luonnon lumesta saimme viime hiihtokaudella nauttia useita edellisiä talvia runsaimmin. Kaikki suunnitellut hiihtokilpailut pystyttiin hyvin järjestämään. Lastenhiitoja järjestettiin seitsemän. Osanottajien määrä kasvoi ilahduttavasti reilusti yli kaksinkertaiseksi kuten hiihtosuoritustenkin. Myös lastenhiitojen tukijoita on saatu lisää merkittävä määrä.

Helmikuussa hiihdetyt piirikunnalliset sprinttikilpailut ja kansalliset Marjon hiihdot, jotka olivat samalla pitkien matkojen aluemestaruuskilpailut, saatiin läpivietyä erinomaisissa olosuhteissa.

Maaliskuussa järjestimme palveluna Palomiesten SM-kilpailut.

Espoon liikuntatoimi ja sen työntekijät ansaitsevat kiitokset toiminnastaan pitäessään ladut hyvässä kunnossa läpi koko talven.

Ympärivuotiset hiihto-olosuhteet pääkaupunkiseudulla paranivat merkittävästi, kun Ylläs-halli Helsingin Kivikossa avattiin viime syksynä. Leppävaaran hiihtoputki, jonka rakennustyöt aloitettaneen kevään aikana, tulee edelleen parantamaan harjoitus- ja harrastusolosuhteita oleellisesti etenkin espoolaisille. Leppävaaran keinolumetusjärjestelmä on edelleen hiihtoihmisten toivelistalla päällimmäisenä. Espoon Hiihtoseura on neuvotellut yhdessä muiden pääkaupunkilaisseurojen kanssa yhteistyösopimuksen Ylläs-hallin kanssa.

Uudistettu valmennusjärjestelmä on toiminut hyvin. Leirejä järjestettiin entuudestaan tutuissa paikoissa, Leppävirroilla ja Vuokatissa. Leireihin osallistui runsaasti aktiivihiihtäjiämme. Myös piirin yhteisharjoituksiin on Espoosta ollut runsaasti osanottajia.

Koululaiset käyttivät erittäin hyvin murtsikkakirjaston palveluja ja voitelupalvelu on saanut pysyvän jalansijan espoolaisten harrastehiihtäjien keskuudessa.

Tänä kautena luonnon voimat näyttävät armeliaisuutensa hiihtäjille, olemmehan saaneet runsaasti lunta myös eteläiseen Suomeen jo joulukuussa. Meillä on lupa odottaa hyvää menestystä tulevan talven kilpailuissa espoolaisilta aktiiveilta.

Kiitän kaikkia seuran jäseniä aktiivisesta toiminnastanne seuran hyväksi.

Tervetuloa Espoon Hiihtoseuran tapahtumiin.

*Timo Puhakka*

Espoon Hiihtoseuran puheenjohtaja



**Espoon hiihtoseura** on Espoon ja Kauniaisten alueella toimiva maastohiihdon erikoisseura, joka on perustettu vuonna 1980. Seurassa on jäseniä lähes 500 ja toimintaa ympäri vuoden.

Seuran tarkoituksena on edistää maastohiihdon harrastusta toiminta-alueellaan siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto- ja kilpaurheilua edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Tarkoitustaan seura toteuttaa tarjoamalla jäsenilleen:

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Lapsille</b>               | lasten hiihtokouluja sekä hiihtokilpailuja.   |
| <b>Nuorille ja aikuisille</b> | harjoitus- ja valmennustoimintaa, joka tähtää kilpailumenestykseen sekä hiihtokilpailuja.                                     |
| <b>Harrastehiihtäjille</b>    | välinevuokrausta, voitelupalvelua, välinepörssin kotisivuilla, aikuisten hiihtokouluja sekä seuran toimintaan osallistumista. |

Mikäli olet kiinnostunut liittymään seuramme jäseneksi tai saamaan lisätietoa seuramme toiminnasta, ota meihin yhteyttä kotisivujemme [www.espoonhiihtoseura.fi](http://www.espoonhiihtoseura.fi) kautta tai seuraaviin henkilöihin:

- |   |              |  |
|---|--------------|--|
| Timo Puhakka, puheenjohtaja                       | 0400 464 841 | <a href="mailto:timo.puhakka@kotiportti.fi">timo.puhakka@kotiportti.fi</a>     |
| Päivi Pöllänen, sihteeri                          |              | <a href="mailto:paivi.pollanen@kolumbus.fi">paivi.pollanen@kolumbus.fi</a>     |
| Jenny Peipinen, taloudenhoitaja ja naistoimikunta | 040 530 3062 | <a href="mailto:jenny.peipinen@gmail.com">jenny.peipinen@gmail.com</a>         |
| Hannu Tuomisto, nuorisijaoston pj. (hiihtokoulut) | 040 527 6913 | <a href="mailto:hannu.tuomisto@pp2.inet.fi">hannu.tuomisto@pp2.inet.fi</a>     |
| Teemu Pasanen, valmennusjaoston pj.               | 040 8301166  | <a href="mailto:teemu.pasanen@esportwise.com">teemu.pasanen@esportwise.com</a> |
| Juha Salmelin, valmennusjaosto                    | 050 522 3508 | <a href="mailto:juha.salmelin@nsn.com">juha.salmelin@nsn.com</a>               |
| Eerik Karvinen, kilpailujaoston pj.               | 0400 595 313 | <a href="mailto:eerik.karvinen@saunalahti.fi">eerik.karvinen@saunalahti.fi</a> |
| Petri Erola, hiihtopalvelut                       | 0400 805 704 | <a href="mailto:petri.erola@tekno.fi">petri.erola@tekno.fi</a>                 |

## ESPOON HIIHTOSEURA RY:N JÄSENMAKSUT 2010

Liittymällä Espoon Hiihtoseuraan voit laajentaa hiihdon harrastusmahdollisuksiasi.

Jäseneksi voi ilmoittautua taloudenhoitaja Jenny Peipiselle.

Ilmoita Jennylle nimesi, yhteystietosi ja syntymäaikasi.

Jenny Peipinen  
Ratamotie 2 A 5  
02620 Espoo  
040 530 3062  
[jenny.peipinen@gmail.com](mailto:jenny.peipinen@gmail.com)

### Seuran jäsenmaksut 2010

- Lapset: 15 eur
- Aikuiset: 30 eur
- Vapaaehtoinen kannatusmaksu: 50 eur

Jäsenmaksun vastineeksi seura tarjoaa mahdollisuuden osallistua seuran valmennus- ja harrastetoimintaan, ilmaisen osanoton Seuran mestaruuskilpailuihin, SM- ja PM-kisoihin sekä Kannussillanmäen kuntosalivuoron.

Seura pyrkii lisäksi saamaan alennuksia varustehankinnoista.

Menestyneille kilpahiihtäjille seura tarjoaa valmennustukea.

**Tervetuloa Espoon Hiihtoseuraan!**

## Janome Juki baby lock

- ompelukoneet ja saumurit
- maahantuonti
- huolto
- varaosat

### TAUSEN OY

Salakkakuja 4 A 13, 00210 HKI  
P. (09) 584 26300 Fax (09) 584 00706

## VOITELUPALVELU JA MURTSIKKAKIRJASTO LEPPÄVAARASSA

Kaipaavatko sukseksi luistoa, pitoa tai muuten vain huoltoa? Tuo sukseksi Espoon Hiihtoseuran voitelupalveluun Leppävaaran urheilupuistoon!

Voitelupalvelu pyritään pitämään avoinna tammi-maaliskuussa (lumi- ja säävarauksin) lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10 - 16. Hinnasto on nähtävänä paikan päällä pukuhuone nro 1:ssä.

### Murtsikkakirjasto

EHS on hankkinut n. 30 settiä junioreiden sukseja, sauvoja ja hiihtokenkiä lähinnä koululuokkien käyttöön, mutta välineitä on myös vuokrattavana Leppävaaran voitelupalvelussa viikonloppuisin.

Koulujen varaukset etukäteen [www.espoonhiihtoseura.fi](http://www.espoonhiihtoseura.fi).

### Välinepörssi

Käytettyjen hiihtovarusteiden kauppapaikan löydät [www.espoonhiihtoseura.fi/välinepörssi](http://www.espoonhiihtoseura.fi/välinepörssi).

Sivuille on helppo jättää joko osto- tai myynti-ilmoitus.

### Espoon hiihtoladut

Espoon hiihtolatureittejä ja niiden kunnon voi tarkistaa internetistä osoitteessa [www.espooliikunta.fi](http://www.espooliikunta.fi) valitsemalla ulkoilu -> hiihto ja linkin latukarttapalvelusta.

**ELÄMÄSI VAKUUTUS**

**Tee nyt Elämäsi vakuutus!**

Tule vakuuttamisen erikoisliikkeeseen, niin suunnitellaan sinulle Elämäsi vakuutus.

Varaa aika nyt osoitteessa [fennia.fi](http://fennia.fi), soita puhelinpalveluumme **010 503 8808** ma - pe klo 8 - 20 tai tule lähimpään liikkeeseemme.

Tervetuloa!

 **Fennia**

Vakuuttamisen erikoisliike

## TERVETULOA ESPOON HIIHTOSEURAN HIIHTOKOULUUN TALVELLA 2010

Talven hiihtokouluryhmät kokoontuvat Leppävaarassa (lumiolosuhteet voivat aiheuttaa muutoksia paikkaan).

Leppävaaran urheilukeskuksessa hiihtokoulu toimii 18.1. alkaen maanantaisin klo 18. Kokoontuminen katsomon uimahallin puoleiseen pätyyn.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki 1997-2002 syntyneet hiihdosta kiinnostuneet lapset.

Hiihtokoulussa pääasiana on leikinomainen hiihtämisen opettelu. Samalla käydään läpi perinteisen ja vapaan hiihtotekniikat. Opittavia asioita ovat mm: käännökset, alamäen ja ylämäen tekniikat, tasatyöntö, yksipotkuinen tasatyöntö, vuorohiihto, 2- ja 1-potkuinen luistelu jne. Hiihtokoululaiset jaetaan sopiviin ryhmiin iän ja taitojen perusteella.

- Samat välineet sopivat molempien tyylien harjoitteluun.
- Perinteisen hiihtotekniikan kerroille pitovoidellut tai pitopohjaiset sukset.
- Vapaan tekniikan kerroille pitovoiteettomat sukset.
- Vaatetus sään mukaan. Muista että hiihtäessä tulee hiki!

Jos et ole vielä ilmoittautunut hiihtokouluun, voit tehdä sen sähköpostitse osoitteeseen: [hannu.tuomisto@pp2.inet.fi](mailto:hannu.tuomisto@pp2.inet.fi). Tässä yhteydessä tarvitaan hiihtokoululaisen nimi, osoite, henkilötunnus sekä huoltajan puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Hiihtokoulun vuosimaksu on 50 euroa (sisaralennus 15 e) ja se sisältää Ski-passin (vakuutus) sekä seuran jäsenmaksun. Maksun voit maksaa Espoon Hiihtoseuran tilille Nordea 229018-41231 31.01.2010 mennessä.



**Tässäkö uusi olympialaji?** Kymppiryhmäläiset harjoittelivat tunnollisesti, mutta pitivät myös hauskaa. Kuvassa Heidi Oila, Sandra Backman, Samina Nummi, Emmilotta Backman, Henriikka Rokkonen ja Tanja-sisko.

## EHS LASTENHIIHDOT 2010

La 16.1. klo 14.00	Kalajärven pururata (P)
Su 24.1. klo 14.00	Tieto-hiihdot, Oittaa pururata (P+V)
La 30.1. klo 14.00	Silkkiniitty, Nordea-hiihdot, (P)
Su 14.2. klo 11.30	Lions-hiihdot, Leppävaaran urheilupuisto (P+V)
Ke 3.3. klo 18.00	Leppävaaran urheilupuisto (V)
La 13.3. klo 14:00	Oittaa pururata (P)

Olosuhteista johtuvista muutoksista tiedotetaan seuran nettisivuilla [www.espoonhiihtoseura.fi](http://www.espoonhiihtoseura.fi).

### Lastenhiihtojen kilpailuohjeita

#### Sarjat ja matkat:

Alle 6 v, syntymävuosi 2004 ja nuoremmat, matka n. 0,5 km  
Alle 8 v, syntymävuosi 2002 ja 2003, matka n. 1 km  
Alle 10 v, syntymävuosi 2000 ja 2001, matka n. 2 km  
Alle 12 v, syntymävuosi 1998 ja 1999, matka 2-3 km  
Alle 14 v, syntymävuosi 1996 ja 1997, matka n. 3km

#### Hiihtotapa:

**P** = kaikki hiihtävät perinteisellä hiihtotavalla. **V** = kaikki saavat hiihtää vapaalla hiihtotavalla, perinteinenkin käy. **P+V** = sarjat 6 ja 8 hiihtävät perinteisellä, muut saavat hiihtää vapaalla hiihtotavalla.

#### Ilmoittautuminen:

Kilpailupaikalla n. puoli tuntia ennen kilpailun alkua.

#### Varapaikka:

Jos kilpailupaikan lumitilanne on huono, varapaikkaa voi tiedustella järjestäjältä.

**Pakkasraja:** Pakkasraja on - 15 C.

**Lastenhiihtojen palkinnot:** Kaikki osallistujat palkitaan.

#### Hiihtocup:

Kaikissa kilpailuissa osallistujat saavat pisteitä, joiden mukaan kilpaillaan Espoon Hiihtoseuran cup-mestaruudesta. Kilpailijan viisi parasta kilpailua otetaan huomioon hiihtocupin pisteissä. Sarjassaan eniten pisteitä saaneet palkitaan (3 parasta) EHS:n kauden päättäjäisissä.

#### Tiedustelut:

Patrik Ehrnrooth puh. 040 552 8942 (iltaisin)

## ESPOON HIIHTOSEURAN VALMENNUSRYHMÄT

### HS-ryhmän toiminta ja periaatteet

#### **Kohderyhmä**

- HS-ikäiset (13-16 -vuotiaat) kilpahiittoa harrastavat nuoret

#### **Henkilöstö**

- Joukkueenjohtaja Petri Erola, puh. 0400-805 704
- Vastuuvallmentaja Keijo Koivunen, puh. 050-486 9202
- Apuvallmentajat Tiina Leskinen ja Keijo Järvi

#### **Toiminta**

- Toimintaa ympäri vuoden (toukokuusta-maaliskuulle, heinäkuussa noin 5-6 vk:n kesätauko)
- Yhteisharjoitukset: 2-3 krt/vk
- Pääpaino talvella erityisesti hiihtotekniikassa (perustekniikat)
- Pääpaino kesällä ja syksyllä on hiihtäjän eri harjoitusmuotojen ja erilaisten harjoitteiden opettelemisessa
- Kilpailullisena huipennuksena HS-loppukilpailut

#### **Valmennusmaksut**

- Ryhmämaksu 100 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 2-taso 200 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 1-taso 500 eur/kausi

### KS/TS-ryhmän toiminta ja periaatteet

#### **Kohderyhmä**

- KS- ja TS-ikäiset (16-20 -vuotiaat) kilpahiittoa harrastavat nuoret

#### **Henkilöstö**

- Joukkueenjohtaja Juha Salmelin, puh. 050-522 3508
- Vastuuvallmentaja Teemu Pasanen, puh. 040-830 1166
- Apuvallmentaja Paula Kuusisto-Hjorth, puh. 040-504 1439
- Henkilökohtaiset valmentajat

#### **Toiminta**

- Toimintaa ympäri vuoden
- Yhteisharjoituksia: 2-4 krt/vk (lisäksi yhteisharjoituksia pienryhmissä)
- Lukiolaisille aamuharjoituksia syksyllä ja talvella
- Pääpaino monipuolisessa kestävyysharjoittelussa ja lajinomaisen harjoittelun lisäämisessä
- Ryhmälle järjestetään kauden aikana 3-4 valmennusleiriä
- Urheilijoille tarjotaan kattava testauspatteri kunnon kehittymisen seuraamiseksi
- Kilpailullisena tavoitteena nuorten SM-hiihdot (tai HS-loppukilpailu)

#### **Valmennusmaksut**

- Ryhmämaksu 100 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 2-taso 200 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 1-taso 500 eur/kausi

### Haastajaryhmän toiminta ja periaatteet

#### **Kohderyhmä**

- Aikuisikäiset kilpahiihtäjät, jotka eivät kuulu Eliittiryhmään

#### **Henkilöstö**

- Henkilökohtaiset valmentajat

#### **Toiminta**

- Valmennus on itsenäistä harjoittelua oman henkilökohtaisen valmentajan johdolla
- Kilpailullisena tavoitteena SM-kilpailut tai piirin kilpailut

### Eliittiryhmän toiminta ja periaatteet

#### **Kohderyhmä**

- erittäin hyvin menestyneet 18-20 -sarjalaiset ja yleisen sarjan menestyneet ja huipulle tähtäävät kilpahiihtäjät

#### **Henkilöstö**

- Joukkueenjohtaja/manageri
- Pää/Leirivallmentaja
- Henkilökohtaiset valmentajat

#### **Toiminta**

- Toimintaa ympäri vuoden
- Valmennus on pääasiassa itsenäistä harjoittelua oman henkilökohtaisen valmentajan johdolla
- Kilpailullisena päätavoitteena SM-kilpailut

#### **Valmennusmaksut**

- Urheilijat hoitavat mahdolliset valmennusmaksut suoraan oman henkilökohtaisen valmentajansa kanssa.



## KANSALLISET MARJON HIIHDOT

**La 13.2.2010 klo 11**

**Leppävaaran urheilupuistossa, os. Veräjätalonkatu 17, 02600 ESPOO**

### Sarjat ja matkat:

15 km	M, M20
10 km	M18, M35, M40
5 km	N, N20, N18, N16, N35, N45
5 km	M16, M14, M45, M50, M55, M60, M65
3 km	N14, N12, M12
2 km	N10, M10

**Hiihtotapa** vapaa

### Ilmoittautumiset:

ti 9.2. mennessä  
Keijo Koivunen  
Kalliorinne 9, 02770 Espoo  
e-mail [keijo.koivunen@kolumbus.fi](mailto:keijo.koivunen@kolumbus.fi)

### Osanottomaksut:

Maksut MR 10 €  
16 v ja nuoremmat 6 €  
maksetaan Espoon Hiihtoseuran tilille  
Nordea 229018-41231

**Tiedustelut:** Keijo Koivunen GSM 050-4869202  
Eerik Karvinen, 09-8557186, GSM 0400-595313

**Lisäinfo** [www.espoonhiihtoseura.fi](http://www.espoonhiihtoseura.fi)

**Tervetuloa!** Espoon Hiihtoseura

## ESPOON HIIHTOSEURAN JÄRJESTÄMÄT KILPAILUT 2009-2010

13.2.2010	Kansalliset Marjon hiihdot / V, ( R)	Leppävaara
3.3.2010	EHS mestaruuskisat/ V ilta	Leppävaara
4.3.2010	Espoon koululaisten hiihdot/ V	Leppävaara

## PALKITSEMISEN

ERIKOISLIIKE



**Metsäpurontie 29, 00630 Helsinki**  
**Puh. 09-7287330, Fax. 09-7287440**  
**pete@palkintotukku.com**  
**www.palkintotukku.com**

RUUVIT, TERÄKSET JA  
ALIHANKINTATUOTTEET



## TERÄSTARVIKE OY

Hattelmalantie 2 ja Kytöntie 44, Helsinki  
Puhelin-09 350 5030 Fax 09-387 2147  
[info@terastarvike.fi](mailto:info@terastarvike.fi) [www.terastarvike.fi](http://www.terastarvike.fi)

# Harkitsetko uuden asunnon ostoa?

**Soita Asiakaspalveluumme** 0200 3000 (pvm/mpm)  
ma-pe 8-20 ja kysy lisää asumisen palveluistamme.

Teemme sen mahdolliseksi

Nordea Espoo-Leppävaara  
Leppävaarankatu 7  
nordea.fi



Nordea Pankki Suomi Oy



Autokauppa joka tulee sinun luoksesi.

## Hiihtäjä, urheilija, osaatko pukeutua oikein ;)

Hanki nyt asut mukavaan kerrospukeutumiseen EHS:n kautta. Ullmax -tuotevalikoimassamme on erilaisia mikrokuitusettejä alimmaksi kerrokseksi, merinovilla- ja villafroteesettejä lämmön eristäjiksi, sukkia niin talven pakkasiin kuin myös leudompiin keleihin sekä pooloja, pipoja ym. Kokoja löytyy varmasti kaikille alkaen pikkulapsista (100-130 cm), jatkuen junior-kokoihin (140-160 cm) ja päättyen aikuisten XS:stä aina XXL:ään.

Ullmax -tuotteet ovat korkealaatuisia, mutta silti hinnaltaan edullisia. Ullmax on seurojen tuotemerkki, joten tuotteita ei ole myynnissä vähittäiskaupoissa. Ostamalla Ullmax-tuotteita tuet samalla EHS:n toimintaa.

Seuramme sivuilta [www.espoonhiihtoseura.fi](http://www.espoonhiihtoseura.fi) löydät tiedot yhteyshenkilöstämme jotka esittelevät mielellään sinulle lähemmin Ullmax -tuotteita. Sivuilta löydät myös ohjeet tuotteiden tilaamiseen.

## Näin pukeudut oikein

Oikea pukeutumistapa on ratkaisu jos haluat pysyä lämpimänä ja samalla kuivana. Kaikki Ullmax -tuotteet ovat yhteensopivia maksimaalisen mukavuuden saavuttamiseksi. Mikrokuitu kuljettaa kosteuden pois päin kehosta samalla kun villatuotteet pitävät sinut lämpimänä vaikka hikoilisitkin.

100 %:sta pehmeästä mikrokuidusta koostuva MICRO lähimmäksi kehoa, kerrospukeutumisessa alimmaisiksi siirtämään kosteutta pois iholta.



Pehmeä ja joustava villainen MERINO päällyys- tai väliasuksi ympärivuotiseen käyttöön.



VILLAFROTEE kylmiin olosuhteisiin pidettäväksi muiden Ullmax-tuotteiden päällä.





*Olavi Nummi vetämässä  
10-ryhmäläisten harjoituksia.*

Toimitus kaipaa lisää Espoon Hiihtoseuralaisten hiihtokuvia.

Voit lähettää kuvia osoitteeseen:  
[terhi.paavola@nestorcables.fi](mailto:terhi.paavola@nestorcables.fi).

Kiitokset!



**Kaapelit suomalaisiin olosuhteisiin.**

**www.nestorcables.fi**



**nestor**  
cables

# VIIKON SUURIN RAVIPOTTI



**Joka  
keskiviikko.**



[www.vermo.fi](http://www.vermo.fi)

**VERMO**  
RAVIURHEILUN YKKÖSAREENA

Vermo (09) 348 834  
Ravintola Raviini (09) 3488 3370