

ESPOON HIIHTOSEURA



**TOIMINTAKALENTERI
2011**

LATUA!

Parhaat merkit, kattavat valikoimat ja edulliset seurahinnat!

Maastohiihtoon erikoistunut suksihoitomme palvelee joustavasti ja ammattitaidolla!

Kaikkia 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 2011!

Timo Puhakka

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



JORINTORI
P. 0400 - 863 197

**Laatutietoisen
ostospaikka**

WWW.JORINTORI.FI

TAPIOLA p. 041-651 4935	
LAUTTASAARI p. 040-732 0961	
RUOHOLAHTI p. 041-5261571	ITÄKESKUS p. 040-534 9620
GRANI p. 0400-313 469	NUMMELA p. 045-231 3559

Hyvät hiihdon ystävät!

Meitä hiihdon ystäviä hellittiin viime talvena kerrassaan mainion talven muodossa koko Suomessa. Täällä Etelä-Suomessakin lunta oli enemmän kuin naismuistiin. Tosin pakkasen välillä pääsi lyhentelemään lenkkien pituuksia.

Kunnossa pidettyjä ulkoilureittejä oli Espoossa hiihtokäytössä ennätys määrä.

Nyt alkaneella kaudella 2010-2011 pääsimme aloittamaan sivakoinnin minun muistini mukaan aikaisemmin kuin koskaan. En tiedä menneisyydestä aikaa, jolloin Leppävaaran kuntolatua olisi päässyt kiertämään marraskuussa luonnonlumilla.

Kaikki tämä on ollut hyväksi ja iloksi hiihtourheilulle yleensä ja tietysti Espoon Hiihtoseuralle. Lapsia on näkynyt laduilla runsaasti. Tyytyväisenä voi todeta, että mukana on myös sen ikäistä joukkoa, jota jo ehdimme kutsua hiihdon kannalta menetetyksi sukupolveksi.

Hiihtoharrastus voi siis hyvin. Välineissä löytyy hyviä vaihtoehtoja jokaiselle kukkarolle. Voitelun salatiedekään ei ole enää esteenä. Uudet helpot voitelumenetelmät, pito- ja luistoteipit tai pitopohjaiset nanosukset auttavat meitä tumpeloimpiakin voitelijoita.

Jokainen voi lähteä ladulle lapsuuden oppien varassa tai vaikka ihan kylmiltään. Harrastuksesta saa kuitenkin enemmän irti, jos oppii oikeat tekniikat ja vinkit kursilla tai hiihtokoulussa. Espoon Hiihtoseuran lasten ryhmät, hiihtokoulut ja aikuisten hiihtokoulut ovatkin vetäneet mukaansa uusia innokkaita harrastajia. Hienoa!

Oikein luistavia, haastavia ja hauskoja hiihtokilometrejä!

Marjo Matikainen-Kallström



**Sähkösuunnittelu
FORSSELL OY**

Larin Kyöstintie 6, 00650 Helsinki
tel: +358 9 7206 330, fax +358 9 7206 3333
www.sahkosuunnitteluforssell.fi
E-mail: sahosuunnittelu.forssell@co.inet.fi

LUMISTA RIEMUA

Vielä muutama vuosi sitten tuskailimme, kun eteläisessä Suomessa ei ollut lumisia olosuhteita harrastaa tätä rakasta lajiamme. Monet kilpailutkin jäivät pitämättä. Nyt on tulossa jo kolmas peräkkäinen lumisen kausi ja miesmuistiin emme ole kokeneet näin hyvää, osittain kylmääkin, marraskuuta. Voimme vain toivoa, että olosuhteet jatkuvat yhtä suotuisina keväällä.

Suomen Hiihtoliiton seuraluokittelussa Espoon Hiihtoseura otti merkittävän askeleen eteenpäin saavuttaen neljännen sijan. Sijoitus on paras koko seuran historian aikana saavutetuista, kiitos jäsenistön aktiivisen toiminnan. Edellisellä kaudella sijoituksemme oli 13., joten parannus on melkoinen ja siitä syystä saimme I palkinnon toimintaansa eniten parantaneiden seurojen joukossa.

Kaikki suunnitellut hiihtokilpailut saatiin vietyä läpi hyvissä olosuhteissa.

Lastenhiihdoja järjestettiin seitsemän ja niiden suosio ylitti kaikki odotukset. Osanottajamäärä kasvoi huikasti ja oli lähes 400. Hyvillä olosuhteilla oli varmasti merkityksensä suosion kasvuun, mutta lisääntynyt tiedotus ja markkinointi ovat myös auttaneet asiaa. Lähes kaikkiin lastenhiihtotapahtumiin oli saatu paikallinen tukija.

Helmikuussa hiihrettiin kansalliset Marjon hiihdot, joiden osanottajamäärä jäi pettymysten puolelle. Helmikuun viikonloppujen aikana oli lähiseudulla liikaa arvokisoja, mikä verotti kansallisiin kisoihin osallistumisia.

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

Yhteistoimintasopimus Ylläs-hallin kanssa oli voimassa ensimmäistä vuottaan ja toimi hyvin. Halli on parantanut merkittävästi lumettoman ajan harjoitusolosuhteita pääkaupunkiseudulla. Sen sijaan Leppävaaran hiihtoputken rakennustyöt eivät näytä käynnistyvän vielä kuluvankaan kauden aikana.

Tällä kaudella panostamme kahden eri projektin merkeissä myös aikuisten liikuttamiseen.

Kohti kuntoa on Espoon kaupungin liikuntatoimen johtama projekti, jossa annetaan tietoa eri liikuntalajeista ja opetetaan perustekniikkaa. Meidän osuutemme on luonnollisesti hiihto. Ilmoitus löytyy tästä kalenterista toisaalla.

Peruskuntaryhmän jäsenet tähtäävät oman hiihtokuntonsa kasvattamiseen ja ainakin osa myös jonkun pitkän matkan hiihtosuorituksen tekemiseen. Ryhmälle on saatu taloudellista avustusta veikkauvoittovaroista. Tästäkin lisää toisaalla kalenterissa.

Koululaiset käyttivät erittäin hyvin murtsikkakirjaston palveluja ja voitelupalvelulla olisi enemmän kysyntää kuin voimavaramme riittävät.

Meillä on lupa odottaa hyvää menestystä myös 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:

- Lapsille** lasten hiihtokouluja sekä hiihtokilpailuja.
- Nuorille ja aikuisille** harjoitus- ja valmennustoimintaa, joka tähtää kilpailumenestykseen sekä hiihtokilpailuja.
- Harrastehiihtäjille** välinevuokrausta, voitelupalvelua, välinepörrsin 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 kautta tai seuraaviin henkilöihin:

<u>Puheenjohtaja</u> Timo Puhakka	0400 464 841	timo.puhakka@kotiportti.fi
<u>Kilpailutoiminta</u> , Eerik Karvinen	0400 595 313	eerik.karvinen@saunalahti.fi
<u>Valmennustoiminta, hiihtokoulut</u>		
Teemu Pasanen	040 830 1166	teemu.pasanen@esportwise.com
Juha Salmelin	050 522 3508	juha.salmelin@nsn.com
<u>Lastenhiihdot ja aikuisten kuntohiihto</u>		
Patrik Ehrnrooth	050 506 0732	patrik.ehrnrooth@gmail.com
<u>Hiihtopalvelut</u> , Petri Erola	0400 805 704	petri.erola@teknos.fi
<u>Talous ja naistoimikunta</u>		
Jenny Peipinen	040 530 3062	jenny.peipinen@gmail.com
<u>Sihteeri</u> , Helena Väyrynen	050 404 8110	helena.vayrynen@luukku.com

EHS Peruskuntaryhmä

Viime talvi oli pitkästä aikaa runsasluminen ja se sai isot massat hiihtoladulle. Moni aikuinen kyselikin onko EHS:llä tarjota heille palveluja.

Talvelle 2011 EHS päättikin perustaa aikuisille suunnatun peruskuntaryhmän. Ryhmän kohde ovat aikuiset hiihtäjät jotka haluavat saada enemmän irti hiihtoharrastuksestaan ja samalla kohottaa kuntoaan.

Peruskuntaryhmän markkinointi aloitettiin syyskuunlopussa ja katoksi laitettu 30 osallistujaa täyttyi nopeasti. Ryhmässä on naisia, miehiä, harrastajia ja kilpakuntoilijoita. Ryhmän monimuotoisuus olikin yksi tavoite kun ryhmän toimintaa kesällä suunniteltiin.

Ryhmän toiminta alkoi lokakuun lopussa kuntotestillä. Testin perusteella jokainen osallistuja sai itselleen sopivat sykerajat joiden puitteissa eri tehoisia harjoituksia tulisi tehdä.

Tekniikan oppiminen oli monen osallistujan tavoite joten opettelu aloitettiin jo ennen lumen tuloa Ylläshallissa. Teemu Pasasen johdolla käytiin läpi sekä perinteisen että vapaanhihtotavan perusasiat. Ja oppi menee selvästi perille, joten keväällä meillä on varmasti teknisesti huomattavan taitavajoukko aikuishihtäjiä.

Voitelu ja sukset ovat oleellinen osa, jos hiihdosta haluaa nauttia. Ryhmäläiset olivatkin hyvin mukana kun yhteistyössä KalleSportin kanssa pidettiin 3 tunnin voitelu ja suksenvalinta ilta.

Tammi-maaliskuussa ryhmä tulee hiihtämään tiistaisin ja torstaisin noin 1,5 tuntia. Hiihtäminen tapahtuu pienemmissä ryhmissä, jossa on samantasoisia hiihtäjiä ja päivällä on aina joku teema. EHS valmentaja on paikalla ja EHS antaa edellisenä päivänä päivän voiteluvinkin.

Patrik

Kohti Kuntoa - Opi hiihdon perustaidot!

HIIHDON PERUSTAIIDOT AIKUISILLE

EHS järjestää aikuisille suunnatut **hiihdon tekniikan alkeiskurssit** Oittaaan ulkoilukeskuksessa, osoitteessa Kunnarlantie 33-39, Espoo.

Perinteisen tekniikan alkeet

tiistaina 18.1.2011 ja 25.1.2011 klo 18.00 - 19.30.

Vapaan tekniikan alkeet

tiistaina 1.2.2011 ja 8.2.2011 klo 18.00 - 19.30.

Hinta 30 € per kurssi tai molemmat 50 €.

Välineet voi tarvittaessa vuokrata Oittaaan ulkoilukeskuksesta, hinta 20 € per kurssi.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut:

eerik.karvinen@saunalahti.fi

p. 0400 595 313 tai 09 855 7186

Ilmoittautumiset 11.1.2011 mennessä.

Osallistumismaksut EHS:n tilille Nordea 229018 - 41231.

ESPOON HIIHTOSEURA RY:N JÄSENMAKSUT 2011

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

Seuran jäsenmaksut 2011

- Lapset: 20 eur
- Aikuiset: 40 eur
- Perhe: 100 eur
- Vapaaehtoinen kannatusmaksu: 100 eur

Jäsenmaksun vastineeksi seura tarjoaa mahdollisuuden osallistua seuran valmennus- ja harrastetoimintaan, alennetun hiihtokoulumaksun, 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!



VOITELUPALVELU JA MURTSIKKAKIRJASTO LEPPÄVAARASSA

Kaipaavatko suksetsi luistoa, pitoa tai muuten vain huoltoa?
Tuo suksetsi 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 sukset, sauvoja ja hiihtokenkiä lähinnä koululuokkien käyttöön, mutta välineitä on myös vuokrattavana Leppävaaran voitelupalvelussa viikonloppuisin.
Koulujen varaukset etukäteen www.espoonhiihtoseura.fi.

Välinepörssi

Käytettyjen hiihtovarusteiden kauppapaikan löydät 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 valitsemalla ulkoilu -> hiihto ja linkin latukarttapalvelusta.



Varaa nyt tilat
RAVINTOLA RAVIINI
Cartelistamme vaihtuu viikoittain
Paras näkyvyys radalle ja pöytiintarjoilu
VERMON AITIOT
Tasokas buffetmenu, loistavat näkymät
ja erinomainen palvelu
Raviini ja aitiot varaukset
puh 010 5407500
servicecenter@sodexo.fi
www.sodexo.fi/raviini



TERVETULOA ESPOON HIIHTOSEURAN HIIHTOKOULUUN TALVELLA 2011

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

Leppävaaran urheilukeskuksessa hiihtokoulu toimii 11.1. alkaen tiistaisin klo 18.30. Kokoontuminen katsomon uimahallin puoleisessa päädyssä.

Mukaan ovat tervetulleita kaikki 1998-2004 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: tanja.lehtonen@espoo.opit.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan hiihtokoululaisen nimi, osoite, henkilötunnus sekä huoltajan puhelinnumero ja sähköpostiosoite.

Hiihtokoulun vuosimaksu on 70 euroa (seuran jäsenille 50 e, sisaralennus 15 e) ja sisältää Ski-passin (vakuutus) sekä seuran jäsenmaksun. Maksun voit maksaa Espoon Hiihtoseuran tilille Nordea 229018-41231 31.01.2011 mennessä.

EHS LASTENHIIHDOT 2011

La 15.1. klo 14.00 Kalajärven pururata (P)
La 22.1. klo 14.00 Silkkiniitty (P)
Su 13.2. klo 11.30 Leppävaara (P) – Lions talviriehan yhteydessä
La 5.3. klo 14.00 Leppävaara (P+V)
Su 13.3. klo 14.00 Oittaa pururata (P+V)
Su 27.3. klo 14:00 Leppävaara (P)

Olosuhteista johtuvista muutoksista tiedotetaan seuran nettisivuilla www.espoonhiihtoseura.fi.

Lastenhiihtojen kilpailuohjeita

Sarjat ja matkat:

Alle 6 v, syntymävuosi 2005 ja nuoremmat, matka n. 0,5 km.
Alle 8 v, syntymävuosi 2003 ja 2004, n. 1 km.
Alle 10 v, syntymävuosi 2001 ja 2002, n. 2 km.
Alle 12 v, syntymävuosi 1999 ja 2000, 2-3 km.
Alle 14 v, syntymävuosi 1997 ja 1998, n. 3km.

22.1, 13.2, ja 13.3 myös sarja alle 4 v, syntymävuosi 2007 ja nuoremmat, matka 100-200 m.

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:

Sähköpostilla vuorokausi ennen kisaa lastenhiihdot@gmail.com. Ilmoita hiihtäjän nimi ja syntymävuosi. Jälki-ilmoittautuminen (ei suosittelulla) viimeistään 45 min ennen kilpailun alkua.

Varapaikka:

Jos kilpailupaikan lumitilanne on huono voidaan käyttää varapaikkaa. Seuraa tilannetta www.espoonhiihtoseura.fi.

Pakkasraja: Pakkasraja on -15 C. Mikäli Espoon Sepänkylässä (www.ilmatieteenlaitos.fi/saa/) Espoo on pakkasta yli -15 klo 11, kisoja ei pidetä. Poikkeus on 13.2 jolloin tilanne katsotaan paikanpäällä.

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:

lastenhiihdot@gmail.com, Patrik Ehrnrooth puh. 050 506 0732

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

ESPOON HIIHTOSEURAN VALMENNUSRYHMÄT

10-ryhmän toiminta ja periaatteet

Kohderyhmä

- 10-12 -vuotiaat kilpahiittoa harrastavat nuoret

Henkilöstö

- Joukkueenjohtaja Olavi Nummi, puh. 040 734 6104
- Vastuuvallmentaja Olavi Nummi
- Apuvalmentaja Pasi Raasakka

Toiminta

- Toimintaa ympäri vuoden (toukokuusta-huhtikuulle, heinäkuussa noin 5-6 vk:n kesätauko)
- Yhteisharjoitukset: 1-3 krt/vk
- Pääpaino talvella erityisesti hiihtotekniikassa ja hiihtotekniikassa
- Pääpaino kesällä ja syksyllä on hiihtäjän eri harjoitusmuotojen ja erilaisten harjoitteiden tutustumisessa
- Kilpailullisesti osallistutaan pääasiassa seuran ja piirin kisoihin, sekä lähialueen kansallisiin kisoihin

Leirit

- Lumileiri marras-joulukuussa (Vuokatti 5 vrk)

Valmennusmaksut

- Ryhmämaksu 100 eur/kausi

HS-ryhmän toiminta ja periaatteet

Kohderyhmä

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

Henkilöstö

- Joukkueenjohtaja Esa Kurkela, puh. 040 502 6231
- Vastuuvallmentaja Tiina Leskinen, puh. 040 757 6198
- Apuvalmentajat Janni Tuomisto, Maria Heikkilä, Mikko Lahti

Toiminta

- Toimintaa ympäri vuoden (toukokuusta-huhtikuulle, 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

Leirit

- Rullahiihtoleiri syyskuussa (piirileiri Otepää 5 vrk)
- Hiihtoputkileiri lokakuussa (Leppävirta 4 vrk)
- Lumileiri marras-joulukuussa (Vuokatti 5 vrk)

Valmennusmaksut

- Ryhmämaksu 100 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 2-taso 300 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 1-taso 600 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
- Apuvalmentaja Keijo Koivunen, puh. 050 486 9202
- Henkilökohtaiset valmentajat

Toiminta

- Toimintaa ympäri vuoden
- Yhteisharjoituksia: 1-2 krt/vk (I-tason valinneille 3-5 krt/vrk)
- Urheilulukiolaisille 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)

Leirit

- Rullahiihtoleiri syyskuussa (piirileiri Otepää 5 vrk)
- Hiihtoputkileiri lokakuussa (Leppävirta 4 vrk)
- Lapin lumileiri marraskuussa (Olos 7 vrk, I-tason valinheet)
- Lumileiri marras-joulukuussa (Vuokatti 5 vrk)

Valmennusmaksut

- Ryhmämaksu 100 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 2-taso 300 eur/kausi
- Ryhmämaksu + 1-taso 600 eur/kausi

Haastajaryhmän toiminta ja periaatteet

Kohderyhmä

- Aikuisikäiset kilpahiittäjät, jotka eivät kuulu Eliittiryhmään

Henkilöstö

- Henkilökohtaiset valmentajat

Toiminta

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



Autokauppa joka tulee sinun luoksesi.

Eliittiryhmän toiminta ja periaatteet

Kohderyhmä

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

Henkilöstö

- Joukkueenjohtaja/manageri
- Pää/Leirivalmentaja
- Henkilökohtaiset valmentajat

Toiminta

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

Leirit

- Kesälumileiri kesäkuussa (Norja, Sognefjellet 10 vrk)
- Rullahiihtoleiri syyskuussa (piirileiri Otepää 5 vrk)
- Hiihtoputkileiri lokakuussa (Leppävirta 4 vrk)
- Lapin lumileiri marraskuussa (Olos 7 vrk)
- Lumileiri marras-joulukuussa (Vuokatti 5 vrk)

Valmennusmaksut

- Urheilijat hoitavat mahdolliset valmennusmaksut suoraan oman henkilökohtaisen valmentajansa kanssa.

RUUVIT, TERÄKSET JA
ALIHANKINTATUOTTEET



TERÄSTARVIKE OY

Hattelmalantie 2 ja Kytöntie 44, Helsinki

Puhelin-09 350 5030 Fax 09-387 2147

info@terastarvike.fi www.terastarvike.fi



Kaapelit suomalaisiin olosuhteisiin.

www.nestorcables.fi



nestor
cables

KANSALLISET MARJON HIIHDOT

La 5.2.2011 klo 11

Leppävaaran urheilupuistossa, os. Veräjätalonkatu 17, 02600 ESPOO

Sarjat ja matkat:	10 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 1.2. mennessä
Keijo Koivunen
Kalliorinne 9, 02770 Espoo
e-mail keijo.koivunen@kolumbus.fi

Osanottomaksut: Maksut MR 10 €
16 v ja nuoremmat 8 €
maksetaan Espoon Hiihtoseuran tilille
Nordea 229018-41231

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

Lisäinfo www.espoonhiihtoseura.fi

Tervetuloa! Espoon Hiihtoseura

ESPOON HIIHTOSEURAN JÄRJESTÄMÄT KILPAILUT 2011

5.2.2011	Kansalliset Marjon hiihdot / V, (R)	Leppävaara
3.3.2011	Espoon koululaisten hiihdot/ V	Leppävaara
23.3.2011	EHS mestaruuskisat/ V ilta	Leppävaara

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 

VUOKATIN LEIRI 2.-6.12.2010

Torstai 2.12.2010

Saavuimme leirille noin kahdelta iltapäivällä. Automatka meni hyvin ja kesti kahdeksan tuntia. Perillä saimme mökit. Ensimmäisenä treenimme alkoi neljältä ja se oli vapaalla hiihtotavalla. Sää oli hyvä. Treenin jälkeen söimme päivällisen, joka oli erittäin maittävä. Sen jälkeen pelailtiin vähän pelikoneita ja muita uhkapelejä. Illalla oli vielä yhteinen lihashuolto eli venyttely. Päivän päätteeksi ajoissa nukkumaan.

Perjantai 3.12.2010

Toinen päivä alkoi melkein päädittävällä aamulenkillä. Söimme aamupalan, jonka jälkeen alkoi Pertsan harjoitus. Hiihtelimme peruskestävyyttä, jonka lisäksi eri tekniikan osa-alueita kuvattiin. Lounaalle menimme treenin jälkeen. Ruokana oli uunimakaroita ja lihapullia. Tämän jälkeen pelattiin vaihteeksi uhkapelejä.

Iltapäällä ennen toista harjoitusta Timo ja Jere ottivat painimatsin. Ottelu päättyi Jeren voittoon tuomariäänin 1-0. Timo protestoi tulosta mutta protesti hylättiin yksimielisesti.

Illan treeni oli vapaan VK-harjoitus. Noin 5-10 min hiihtorykäyksiä vedettiin iästä riippuen 3-4 kertaa. Treeni oli onnistunut vaikka "joillakin" oli havaittavissa lievää ylivauhtia.

Päivällisen ja riistakäristyksen jälkeen oli lihashuollon aika. Loppuvenyttelynä Elmo ja kumppanit ottivat penkkipunnerruskisan. Painona oli tanko eli noin 20 kg. Tämän Elmo nosti 130 kertaa ja sai palkaksi mainetta, kunniata ja sponsorirahoitusta 3 euroa. Tämänkin päivä sujui lumipesut mukaan lukien siis aivan odotusten mukaisesti.



Lauantai 4.12.2010

Aamu sarastaa ja leiriläiset heräilevät hyvien unien jälkeen. KAIKKI löysivät tiensä aamulenkille: Alekski etupäässä ja muut väsyneen näköisinä perässä. Itse lenkillä vedettiin Tiinan johdolla, mutta hopeasompa pojat pitivät ylpeänä perää. Kuitenkin heidän hidas vauhtinsa kääntyi voitokkaaksi, kun käännettiin takaisin. Pojat juoksivat hurjaa kyytiä aamupalalle ja tavallisen rauhallisesti. Aamupalalla Jere huomasi ensimmäiseksi leivokset ja munkit ja kävi välittömästi niiden kimppuun, mutta pettymykseksi huomasi niiden olevan vanhoja. Nuoremmat söivät loput, mitä jäi jäljelle. Kokonaisuudessaan aamupala vastasi korkeita odotuksiamme.

Seuraavaksi lähdimme pitkälle Heikkilän -lenkin vaellukselle. Hopeasompa ryhmä piti normaalia hiljaisempaa vauhtia, mutta höntyili tapansa mukaan silti liikaa. Oikeaa vauhtia hiihtivät isommat ja näin ollen he saapuivat viimeisenä Heikkilän herkkupöytiin. Tähän saattoi myös vaikuttaa heidän kiertämänsä lisälentki. Heikkilän tilalla saimme maukkaita pannukakkuja, mutta lähes kaikki olisivat toivoneet vanhoja kunnan mokkapaloja.

Takaisintulomatalla ryhmä erkani jälleen. Silti Aleksilla, Elmolla ja Santerilla oli hauskaa. Eräässä alamäessä kolmikko päätti rykäistä hieman kovempaa (Elmon johdolla). Seurauksena Elmo työnsi sauvallansa sukseensa ja heitti niin sanotut perinteiset keskelle latua (poikittain). Alekski väisti nopeasti vasemmalle kuusta päin ja lensi hienot mukit. Santeri joutui väistämään oikealle pusikkoon seuraukset arvatun. Tapauksen jälkeen kolmikko lähti uuteen kieriin. Elmo kompuroi ja veti puolivoltin taaksepäin keskelle latua. Siitä johtuen Santeri menetti tasapainonsa, mutta kaatui onnistuneesti sivuun, jotta Alekski pääsisi ohi. Loppumatka sujui myös railakkaasti ja aikaa kului vain puoli tuntia (Heikkilän tilalta opistolle).

Opiston kohdalla kolmikko tapasi Hopeasompa ryhmän, Jeren ja Timon (Mr Kuikka). Vaihdettiin nopeasti pari sanaa ja sitten Jere, Timo ja Alekski lähtivät valloittamaan suurta Vuokatin vaaraa. Toiset jatkoivat lenkkiään Santerin johdolla. Elmo ja Santeri sippasivat loppumatalla (keskisyke 118). He hiihtivät yhteensä 2h 45min. Jeren vetämä ryhmä oli intoa täynnä ja alkoi hioa suunnitelmaa Vuokatin vaaran varalle. Valloitus alkoi hiihdolla lasten pulkkarinnettä pitkin välttämällä hissivartijoita. Seuraavaksi kiivettiin hissiradan mukaisesti. Laskettelijoiden ilmeet olivat näkemisen arvoiset; kolme kaverusta kiipeämässä laskettelurinnettä murtomaasuksilla. Eräässä kohdassa he saivat pummattua ankkurihissin, mutta ahneudessaan kaikki pyrkivät siihen ja hissi karkasi. Seurauksena kolmikko joutui hiihtämään ylös asti.

Lopulta he pääsivät mäkihyppytornin laskeutumispaikalle. Siellä Jere sai älynväläyksen lähtemisestä kiipeämään ylös lähes pystysuoraa seinämää. Puolimatassa Jere suksi osui merkkihavuihin ja sauva sutaisi tyhjää tuhoisin seurauksin. Jere törmäsi Alekskiin, joka piti heitä hetken paikoillaan, mutta ote arvatunkin lipesi ja molemmat lähtivät mahalaskulla mäkihyppyrintettä alas hurjasti kierien (Timo ylhäällä nauraen).

Alhaalta oli kivuttava uudestaan ylös. Alekski otti hurjan spurtin ja syke löi Timon kohdassa 200 (harjoituksen tarkoituksena oli palauttava lenkki). Kun kolmikko lopulta pääsi ylös Timo ja Jere lähtivät kiipeämään hyppytorniin, mutta sinne Alekski ei enää lähtenyt. Tornin ovi oli lukossa, mutta se ei villiä parivaljakkoa pidätellyt: He kiipeivät oven yli ja jatkoivat ylhäälle asti.

Kun lähdettiin takaisin alas, Alekski erosi porukasta ja jatkoi varovasti edeten alas ja lopulta saunaan. Jere ja Timo lähtivät hieman erilaisella taktiikalla, nimittäin syök-sylaskien rinteeseen alas, missä he huomasivat olevansa väärässä paikassa (Hesburgerin pihassa). Sieltä he lähtivät kiipeämään takaisin ylös. Vähän ajan kuluttua he saivat pummittua kyydin laskettelijalta. Vartijat huomasivat tämän ja pysäyttivät hissien. Jere ja Timo livistivät nopeasti paikalta, löysivät oikean reitin ja painuivat saman tien syömään lounasta. Ruoka oli hyvää, mutta jälkiruoka oli loistavaa. Seuraavaksi suuri osa leiriläisistä kokoontui Aleksin luokse seuraamaan Dusseldorfin mc sprinttejä. Tunnelman kuitenkin latisti seuraava harjoitus, jonka takia hiihtojen seuraaminen jäi kesken.

Sählyharjoituksen alkuverryttelyn alkaessa Alekski, Matias, Timo ja Jere lähtivät hirveään spurttiin Santerin johdolla. He karkasivat Santerin luokse katsomaan hiihdot loppuun. Jönsson voitti ja takatukka Pettersen oli kolmas. Pojat lähtivät pari minuuttia vaille sählyn alkua juoksemaan takaisin kohti Vuokatin hallia.

Sählyn alussa Tiina tuntui jakavan sopivat joukkueet, mutta toisin kävi. Santerin vetämä joukkue otti murskavoiton. Toista joukkuetta piti kuitenkin pystyssä loistava maalivahti Jere ja tähtihökkääjäpari Leo ja Alvari. Peli oli lopputuloksesta huolimatta tapahtumarikas. Yhdessä kohtaa Santtu ajeli Elmoa ja hetken päästä Elmo kosti hyökkäämällä Santun niskaan. Santtu sai vielä tällin mailalla huitovasta Timosta tämän ollessa maalivahtina. Hopeasompa pojat pelasivat yllättävän hyvin, mutta tuomari oli hieman unessa. Kuitenkin se oli loistava harjoitus.

Pelin jälkeen isommat pojat siirtyivät Santulle katsomaan miesten ampumahiihtoa, jossa Bjoerndalen hävisi kaatumisellaan Svendsenille (ero noin 4 s). Sitten menttiin syömään jälleen kerran hyvää päivällistä. Kun vatsat olivat täynnä Alekski ja Elmo alkoivat suorittaa heille suunnattua tehtävää, jota rustataan tässä valmiiksi. Kun aika koitti (klo 19), alkoivat hurjat pokeripelit. Kuitenkin venyttely tuli väliin estämään pelin jatkamisen. Venyttelyn jälkeen pelejä jatkettiin ja lopulta voittajia olivat Matias, Alekski ja Santeri. Eniten hävisi Jere. Kuitenkin voittajat olivat reiluja ja mitätöivät velat, koska oli muutenkin kiva vain pelata. Lopulta kaikki menivät mökkeihinsä, sillä huomenna on jälleen uusi leiripäivä ja Santeri SAA vetää aamulenkkin.

Sunnuntai 5.12.2010

Myöhään valvoneet leiriläiset heräsivät ”hieman väsyneinä”. Pakkasta oli aamulla jo -14 astetta. Ensiksi ohjelmassa oli Santun vetämä aamulenkki. Ryhmä hajaantui heti alussa. Lenkin lopulla Elmo yritti iskeä, mutta Santtu vei kisan terävällä kirillä. Aamiainen oli odotusten mukaista eli erittäin maukasta.

Seuraavaksi vuorossa oli vapaan hiihtotavan tekniikkaharjoitus. Kuvattiin wassu, morgin ja kuokka. Kokonaisuudessaan tekniikat olivat hyvin hallussa. Kuvausten jälkeen hiihdettiin PK hiihtoa. Jerellä oli selkä harmittavasti kipeä ja hän tuskin osallistuu päätöspäivän leirikisaan. Harjoitusten jälkeen siirryttiin lounastamaan. Ruoka oli niin sanotusti parasta, mitä leirillä aikaisemmin saatiin. Sitten menttiin Aleksin luokse seuraamaan maailmancupin hiihtokisoja.

Myöhemmin päivällä oli toisen harjoituksen vuoro. Tyylinä perinteinen ja harjoituksena nopeusvedot. Oli jo pimeä, mutta se ei estänyt tekemästä harjoitusta. Vedettiin vuorohiihtoa (”ompeelukonetta”) loivaan ylämäkeen ja tasaiselle tasatyöntöä. Sitten menttiin syömään jälleen loistavaa päivällistä, josta siirryttiin seuraamaan videoiden purkua. ”Kuikkaa” löytyi lähes jokaiselta, mutta muuten kaikilla oli melko hyvä tekniikka.

Kuvaustenpurun jälkeen oli lihahuollon aika. Tunnelma oli jo melko jännittynyt huomista leirikisaa varten. Kaikki kyselivät miten hiihdetään, mikä reitti, mitkä joukkueet jne.

Heti venyttelyn jälkeen painuttiin nukkumaan, koska huomenna on aikainen herätys.

Alekski, Elmo, Alvari, Artturi



PALKITSEMISEN ERIKOISLIKE

Meiltä saat kaikki palkinnot;
pokaalit, mitalit, lajipatsaat,
tsempparit, pinssit, viirit ja
ruusukkeet.

Suunnittelemme ja
valmistamme myös
yksilöllisiä palkintoja ja
lahjaesineitä.
Kaiverruspalvelu.
Nopeat toimitukset.



PALKINTOTUKKU

Teollisuuskatu 21, Vallila
00510 Helsinki
Puh. 09-7287330
Liike avoinna ma-pe 9-17

myynti@palkintotukku.fi
www.palkintotukku.fi

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 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 alimmaiseksi siirtämään kosteutta pois iholta.



Tämä upea materiaali, Merino Super Soft on yhdistelmä mukautuvaa, mukavanoloista mikrokuitua lähinnä kehoa sekä pehmeintä mahdollista merinovillaa materiaalin ulkopuolella. Käytä joko yhdessä mikrokuitu-tuotteiden päällä lämmöneristäjänä tai yksin lähinnä kehoa.



VILLAFROTEE kylmiin olosuhteisiin pidettäväksi muiden Ullmax-tuotteiden päällä.



Pakastin sanoi poks!

JOS VAHINKO SATTUU FENNIA TURVAA

Jos pakastimesi hajoaa, saat uuden pakastimen halutessasi vaikka kotiin toimitettuna ja asennettuna, kun sinulla on Fennian laaja kotivakuutus. Korvaamme jopa 11 vuotta vanhan rikkoutuneen kodinkoneen uudella vastaavalla. Huojentava etu arjen tiimellyksessä, eikä vain?

Autamme sinua laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen ja räätälöimme tarpeisiisi sopivan vakuutusratkaisun. Jatkosta päätät itse. Tervetuloa lähimpään liikkeeseemme, **soita. 010 503 8808** tai jätä yhteydenottopyyntö osoitteessa **fennia.fi**.

Varaa aika maksuttomaan vakuusturvan tarkistukseen.
Lähetä viesti FENNIA KOTI ja nimesi tekstiviestinä numeroon 18230.
Otamme sinuun yhteyttä.

Fennia

Vakuuttamisen erikoisliike



YMPÄRIVUOTINEN TALVIURHEILUKESKUS HELSINGISSÄ

Talviurheilukeskuksen kahdessa kerroksessa kulkeva 1,1 kilometriä pitkä maisemoitu hiihtolatu kiertelee aidon tuntuissa lapin ympäristössä ja se sopii niin perheille kuin edistyneille harrastajille.

Ympärivuotisessa talvessa myös potkukelkkailu, luistelu, alppicurling sekä vaikkapa mäenlasku ja hiihtokisat ovat mahdollisia vuodenajasta riippumatta.



Ylläs-Halli
Savikiekontie 4
00940 Helsinki,
Finland

Info / Lipunmyynti
Puhelin: 09 224 5103
Sähköposti:
info@yllas-halli.fi



YLLÄS TOI TALVEN HELSINKIIN!

www.yllas-halli.fi



Yli kilometri latua!

Vauhdikasta menoa koko perheelle

VIIKON SUURIN RAVIPOTTI



Joka keskiviikko.



www.vermo.fi

VERMO
RAVIURHEILUN YKKÖSAREENA

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