



LEPPÄVAARAN PYRINTÖ 2005-2006





Ratkaisuja

logistiikan ja informaation hallintaan

logistics@tietoenator.com • www.tietoenator.com

TietoEnator^{TE}
Building the Information Society

Puheenjohtajan tervehdys

"Munkin joukkueen nimi on LePy", huudahti eräs pikkupoika tohkeissaan katsellessaan miesten joukkueen harjoituksia viime kesänä. Siihen hetkeen mahtui juniorityön koko tarkoitus. Tuli mieleen lapsen tarve kuulua johonkin ja olla siitä ylpeä, esikuvien merkitys, mahdollisuus oppia sosiaalisia ja liikunnallisia taitoja, onnistumisten ja epäonnistumisten kautta kasvaminen ja paljon muuta, mitä joukkueurheilu voi parhaimmillaan antaa. Ennen kaikkea ajattelin meidän ohjaajien ja muiden aikuisten vastuuta lapsen kasvun tukemisessa ja vilpittömyyden säilyttämisessä. Vastuu on valtava ja se koskee kaikkia lasten kanssa toimivia. Hallilla tapaamani pikkupoika oli aidosti ylpeä joukkueestaan. Samanlaisella ylpeydellä voivat LePy-aktiivitkin kaiken toiminnan keskellä pysähtyä katsomaan seuraansa. Läkäs ja perinteikäs seuramme voi hyvin ja kehittyä koko ajan.

LePy:n toimintasuunnitelman painopistealueet tälle kaudelle ovat harrastajapohjan vahvistaminen juniorijoukkueissa sekä valmennustoiminnan ja Internetsivujen kehittäminen. LePy:n jäsenmäärä kasvoi viime kaudella noin 30 prosenttia, mikä tarkoitti joukkueiden täydentymistä ja joidenkin aukkojen paikkaantumista nuoremmassa juniori-ikäluokissa. Tälläkin kaudella jäsenmäärä näyttää kasvavan. Seuran kasvaminen ei voi olla tavoite kasvamisen itsensä vuoksi, mutta optimaaliseen rajaan asti sillä on välinearvoa muita tavoitteita toteutettaessa. Harrastajapohjan riittävä vahvuus on edellytys sille, että voimme tarjota pelaajille kunkin taito- ja tavoitetasoa vastaavaa toimintaa. Tätä kohti olemme menossa. Jäsenten viihtyvyys seurassaan ja toiminnan hyvä laatu ovat luonnollisesti kaiken taustalla vaikuttavat tavoitteet.

Valmennustoiminnan kehittämisen lähtökohta on, valmentajan kehittymishalun ohella, valmentajien yhteistyö. Tästä syksystä eteenpäin LePy:n valmentajat kokoontuvatkin säännöllisesti yhteen ajatustenvaihtoa varten. Tilaisuuksissa jaetaan laji- ja kasvatustietoa, puetaan ongelmatilanteita, kehitetään joukkueiden välistä yhteistyötä ja käydään läpi ajankohtaisia asioita. Ylipäättensä kehitetään seuratoimintaa ja kasvatetaan me-henkeä. Valmentajan on tärkeää ja helpottavaa huomata, ettei hän ole yksin ajatustensa kanssa, vaan voi saada tukea ja käytännönkin apua muilta. Valmentajan hyvinvointi ja jaksaminen heijastuu suoraan joukkueelle.

Toimintasuunnitelman kolmas kohta, seuran Internet-sivut, on varsin hyvällä mallilla. Tavoite tehdä sivuista toimiva tiedotuskanava sekä jäsenistölle että ulospäin on pitkälti toteutunut. Sivut täydentyvät ja kehittyvät jatkuvasti, siitä kiitos aktiiviselle ja innokkaalle tiedotustoimillemme.

Pelaajat, valmentajat, yhteyshenkilöt, muut taustajoukot ja johtokunta: Suuri kiitos aktiivisuudestanne, Me olemme Leppävaaran Pyrintö. Lämmin kiitos toimintamme tukemisesta myös taloudellisen panoksensa antaneille.

Iloista ja antoisaa kauden jatkoa kaikille seuran toimijoille. Uudet pelaajat ja taustajoukot, tervetuloa mukaan!

Salla Niemi-Konkari
puheenjohtaja,
Leppävaaran Pyrintö ry.



Leppävaaran Pyrinnön koripalloharjoitukset kaudella 2005–2006

Liikuntaleikkikoulu

- 3–4 v. ma klo 17.15–18.00 Lintuvaaran koulu
4–5 v. ma klo 18.15–19.00 Lintuvaaran koulu
- Ohjaaja: Saija Liehunen
050 344 5438 / saija_hotmail.com
 - Ohjaaja: Saara Lehtinen
040 842 8391 / saara_lehtinen@hotmail.com
 - Ohjaaja: Miia Vasie
044 575 5005 / miisk89@jippii.fi

Supermikropojat (1998–1999 synt.)

- la klo 10.00–11.00 Lintumetsän koulu
- Valmentaja: Tomas Konkari
050 306 9176 / konkari@mappi.helsinki.fi
 - Valmentaja: Jenni Puukka
041 534 9696 / jenni_puukka@hotmail.com
 - Valmentaja: Linda Ukkonen
040 762 2875 / lindah_04@hotmail.com
 - Yhdyshenkilö: Elina Regardh
040 760 2173 / elina.regardh@sydvast.fi

Supermikrotytöt (1998–1999 synt.)

- la klo 11.00–12.00 Lintumetsän koulu
- Valmentaja: Tomas Konkari
050 306 9176 / tkonkari@cc.hut.fi
 - Valmentaja: Jenni Puukka
041 534 9696 / jenni_puukka@hotmail.com
 - Valmentaja: Linda Ukkonen
040 762 2875 / lindah_04@hotmail.com
 - Yhdyshenkilö: Harri Wihuri
040 594 1191 / harri.wihuri@teleware.fi

E-pojat (1997 synt.)

- to klo 16.00–17.30 Leppävaaran liikuntahalli
la klo 15.45–17.00 Ruusutorpan koulu (peilisali)
- Valmentaja: Marko Malmikumpu
050 469 2204 / marko.malmikumpu@kolumbus.fi
 - Valmentaja: Ilkka Kaikkonen
044 514 4380 / ile11@hotmail.com
 - Yhdyshenkilö: Nina Pesonen
050 404 0048 / nina.pesonen@skipa.fi

E-tytöt (1997 synt.)

- ti klo 17.15–18.15 Leppävaaran liikuntahalli
to klo 17.00–18.10 Postipuun koulu
- Valmentaja: Anita Karppinen
050 348 5964 / anita_karppinen@netti.fi
 - Valmentaja: Johanna Kastepohja
050 563 2189 / johanna.kastepohja@luukku.com
 - Yhdyshenkilö: Rami Talme
040 830 3919 / rami.talme@fi.ibm.com

E-pojat (1996 synt.)

- to klo 16.00–17.30 Leppävaaran liikuntahalli
la klo 14.30–15.45 Ruusutorpan koulu (peilisali)
- Valmentaja: Kalle Lundsten
040 550 4157 / kelundst@saunalahti.fi
 - Valmentaja: Marko Malmikumpu
050 469 2204 / marko.malmikumpu@kolumbus.fi
 - Yhdyshenkilö: Nina Pesonen
050 404 0048 / nina.pesonen@skipa.fi

E-tytöt (1996 synt.)

- ti klo 17.15–18.15 Leppävaaran liikuntahalli
to klo 16.00–17.30 Karakallion koulu
- Valmentaja: Emma Karjalainen
040 847 4202 / emma.karjalainen@hotmail.com
 - Valmentaja: Jonna Utriainen
040 838 5926 / zonna88@jippii.fi
 - Yhdyshenkilö: Mia Lundell-Viiri
040 722 5587 / mia.lundell-viiri@espoo.fi

D-pojat (1995 synt.)

- ma klo 18.30–20.00 Rastaalan koulu
to klo 18.00–19.00 Lintuvaaran koulu
- Valmentaja: Timo Virtanen
040 724 3469 / timo.virtanen@metso.com
 - Valmentaja: Kirsi Huotari
050 375 0101 / kirsi.huotari@luukku.com
 - Yhdyshenkilö: Sirpa Virtanen
0400 734 906 / sirpa.virtanen@lansiauto.fi

D-tytöt (1995 synt.)

- ma klo 17.00–18.30 Perkkäänpuiston koulu
ke klo 17.30–19.00 Postipuun koulu
- Valmentaja: Suvi Liehunen
0400 416 199 / suvi_10@hotmail.com
 - Valmentaja: Heli Pulkkinen
041 430 8662 / heli_4@luukku.com
 - Valmentaja: Heidi Salin
040 764 5921 / heidi.salin@luukku.com
 - Yhdyshenkilö: Simo Silvennoinen
0400 903 663 / simo.silvennoinen@kolumbus.fi

D-pojat III (1994 synt.)

- ma klo 16.00–17.15 Leppävaaran liikuntahalli
ti klo 16.00–17.15 Leppävaaran liikuntahalli
pe klo 17.00–18.15 Rastaalan koulu
- Valmentaja: Kalle Lundsten
040 550 4157 / kelundst@saunalahti.fi
 - Valmentaja: Jussi Kilpelä
040 592 4830 / jussiki@evtek.fi
 - Valmentaja: Kasper Kepsu
0400 560 861 / kasper.kepsu@helsinki.fi
 - Yhdyshenkilö: Jorma Hakkarainen
0400 301 123 / jorma.hakkarainen@luukku.com

D-pojat II (1994 synt.)

- ma klo 16.00–17.15 Leppävaaran liikuntahalli
ti klo 16.00–17.15 Leppävaaran liikuntahalli
pe klo 18.15–19.30 Rastaalan koulu
- Valmentaja: Kalle Lundsten
040 550 4157 / kelundst@saunalahti.fi
 - Valmentaja: Jussi Kilpelä
040 592 4830 / jussiki@evtek.fi
 - Valmentaja: Kasper Kepsu
0400 560 861 / kasper.kepsu@helsinki.fi
 - Valmentaja: Harri Ruoslahti
050 433 4888 / harri@elisanet.fi
 - Yhdyshenkilö: Jorma Hakkarainen
0400 301 123 / jorma.hakkarainen@luukku.com

D-tytöt (1994 synt.)

- ti klo 17.15–18.15 Leppävaaran liikuntahalli
to klo 16.15–17.30 Leppävaaran liikuntahalli
- Valmentaja: Jemina Mäkinen
040 757 7134 / jemin-a@luukku.com
 - Valmentaja: Riikka Haakana
050 305 5033 / riikka.haakana@saunalahti.fi
 - Yhdyshenkilö: Mikko Sädevuori
050 574 7109 / mikko.sadevuori@elisanet.fi

C-pojat (1992–93 synt.)

- ma klo 16.00–17.15 Leppävaaran liikuntahalli
ti klo 19.00–20.00 EVTEK
la klo 12.00–13.15 Karakallion koulu
- Valmentaja: Kalle Lundsten
040 550 4157 / kelundst@saunalahti.fi
 - Valmentaja: Marko Malmikumpu
050 469 2204 / marko.malmikumpu@kolumbus.fi
 - Yhdyshenkilö: Juha-Pekka Jaakkonen
040 705 2135 / juha-pekka.jaakkonen@outokumpu.com

C-tytöt (1993 synt.)

- ma klo 18.30–20.00 Kilonpuiston koulu
to klo 17.00–18.30 Lintulaakson koulu
su klo 13.00–15.00 Ruusutorpan koulun (uusi sali)
- Valmentaja: Hemppa Kettunen
040 585 8227 / indoma@kolumbus.fi
 - Valmentaja: Saara Myllymäki
050 379 4913 / saara_myllymaki@hotmail.com
 - Yhdyshenkilö: Timo Lehtosaari
0400 103 238 / timo.lehtosaari@welho.com
 - Varayhd.hlö: Pekka Isoaho
0500 811 949 / pekka.isoaho@hepacon.fi

C-tytöt (1992 synt.)

- ti klo 18.30–20.00 Karakallion koulu
to klo 18.30–20.00 Karakallion koulu
la klo 14.30–16.00 Lintumetsän koulu
- Valmentaja: Kalle Saikkonen
040 589 5049 / kalle.saikkonen@helsinki.fi
 - Yhdyshenkilö: Sirpa Virtanen
0400 734 906 / sirpa.virtanen@lansiauto.fi

B-pojat (1990–1991 synt.)

- ma klo 20.00–21.30 Kilonpuiston koulu
ti klo 18.30–20.00 Kilonpuiston koulu
pe klo 19.00–21.00 Leppävaaran liikuntahalli
la klo 13.15–14.30 Karakallion koulu
- Valmentaja: Jari Timonen
040 593 9875 / jari.timonen@weegeetalo.fi
 - Valmentaja: Niklas Lindberg
050 381 7183 / niklasindberg@kolumbus.fi
 - Valmentaja: Markku Penttinen
044 022 7007 / markku.penttinen@aquaward.com
 - Yhdyshenkilö: Leena Vikkula
0500 448 890 / leena.vikkula@hus.fi

B-tytöt (1990–1991 synt.)

- ma klo 19.30–21.30 Lintulaakson koulu
to klo 16.30–18.30 Karakallion koulu
la klo 14.30–16.00 Lintumetsän koulu
- Valmentaja: Suvi Liehunen
0400 416 199 / suvi_10@hotmail.com
 - Valmentaja: Jukka Sievinen
sieviset@luukku.com
 - Valmentaja: Tomas Konkari
050 306 9176 / konkari@mappi.helsinki.fi
 - Yhdyshenkilö: Tarja Sievinen
0400 449 309 / tarja.sievinen@adidas.fi

A-pojat (1987–1989 synt.)

- ti klo 19.30–21.30 Leppävaaran lukio
to klo 20.00–21.30 Karakallion koulu
la klo 12.30–14.30 Leppävaaran lukio
- Valmentaja: Kalle Saikkonen
040 589 5049 / kalle.saikkonen@helsinki.fi
 - Valmentaja: Tero Lehto
044 377 4850 / tero.lehto@hut.fi
 - Yhdyshenkilö: Ilona Viira
0400 505 149 / ilona.viira@kolumbus.fi

A-tytöt I (1987–1989 synt.)

- ma klo 20.00–21.30 Karakallion koulu
to klo 20.00–21.30 Kilonpuiston koulu
la klo 13.15–14.30 Lintumetsän koulu
- Valmentaja: Salla Niemi-Konkari
040 736 1510 / salla.m.niemi@helsinki.fi
 - Valmentaja: Tomas Konkari
050 306 9176 / konkari@mappi.helsinki.fi
 - Yhdyshenkilö: Ulla Anttila
040 821 9372 / ulla.anttila@fimnet.fi

A-tytöt II (1987–1989 synt.)

- to klo 18.15–20.00 Kilonpuiston koulu
la klo 12.00–13.15 Lintumetsän koulu
- Valmentaja: Salla Niemi-Konkari
040 736 1510 / salla.m.niemi@helsinki.fi
 - Valmentaja: Tomas Konkari
050 306 9176 / konkari@mappi.helsinki.fi
 - Yhdyshenkilö: Ulla Anttila
040 821 9372 / ulla.anttila@fimnet.fi

FUT, miehet IV-div.

- ti klo 20.00–21.30 Kilonpuiston koulu
la klo 14.30–16.00 Karakallion koulu
- Valmentaja: Jari Timonen
040 593 9875 / jari.timonen@weegeetalo.fi
 - Yhdyshenkilö: Esa Airola
050 323 0244 / eskic@hotmail.com

LeSe, naiset IV-div

- ti klo 19.30–21.30 Viherlaakson lukio
pe klo 19.00–20.30 Leppävaaran lukio
- Yhdyshenkilö: Nina Dettmann
050 336 6588 / nina.dettmann@hanken.fi

Miehet, II-div.

- ma klo 18.00–20.00 EVTEK
ti klo 18.15–19.30 Leppävaaran liikuntahalli
to klo 19.00–20.30 Leppävaaran liikuntahalli
- Valmentaja: Kasper Kepsu
0400 560 861 / kasper.kepsu@helsinki.fi
 - Yhdyshenkilö: Markus Konkari
044 075 0757 / snowman300@hotmail.com

Helat, naiset IV-div.

- ti klo 18.30–20.00 Lintumetsän koulu
- Yhdyshenkilö: Mirja Sipilä
050 303 2842 / mirja_sipila@hotmail.com

BALLS, miehet V-div.

- pe klo 20.00–21.30 Karakallion koulu
- Yhdyshenkilö: Patrick Odenwall
050 357 5101 / Patrick.odewall@ensto.com

Leppävaarit

- ke klo 20.00–21.30 Leppävaaran tekniikan alan oppilaitos
(vain syyskauden)
la klo 14.30–15.30 Leppävaaran lukio
- Yhdyshenkilö: Ari Ranki
040 087 0418 / ari.ranki@srv.fi

Ladies

- ti klo 18.30 Mäkkylän koulu
- Yhdyshenkilö: Pia Uotila
09 541 4690

Jokapäiväiset ostostarpeet nopeasti, helposti ja miellyttävästi!

Lepylaisten oma ja kodikas kohtaustapaikka
- lähellä kotiasi Leppävaarassa.



GALLERIA
KAUPPAKESKUS

Konstaapelinkatu 4, Leppävaara.

Anadata • Beauty Hair Sirpa Mansner • Cafe Galleria
Cafe Restaurant • Foto-Galleria • Gallerian Kukka • Gallerian
Pikasuutari • Handelsbanken • K-Supermarket Leppävaara
Löytökulta • Index • Optikko Kaseva • Pizza Taxi
Ravintola Pinokkio • Sisustusliike Kasperiina • Tiimari

Kauppakeskus palvelee ark. 9-20 ja la 9-16.
K-Supermarket Leppävaara ark. 7-21 ja la 7-18.
Pysäköintihallissa ja katolla runsaasti paikoitustilaa!

www.kauppakeskusgalleria.fi



HIIHTOKESKUS RIIHIVUORI

- * 8 rinnettä
- * 4 hissiä + 1 maksuton lastenhissi
- * korkeusero 120 m
- * rinteiden pituudet 500 – 800 m
- * kaikki rinteemme ovat valaistuja
- * ravintola, hiihtokoulu, välinevuokraamo ja SkiShop

UUOREN VARMA NAUTINTO www.riihivuori.fi

Tällä kupongilla Hiihtokeskus Riihivuoren päivälippu — **50 %**

nimi _____

osoite _____

puh. _____

sähköposti _____

tietojani ei saa käyttää riihivuoren markkinoinnissa —

tarjous voimassa 30.04.2006

Liikuntaleikkikoulu 3–4 v.



Takana vas. ohjaaja Miia Vasse, Maija Julin, Amalia Pere, Mikael Torniainen, Sara Paakkari, ohjaaja Saija Liehunen, Ida Karppinen ja ohjaaja Saara Lehtinen. Edessä vas. Akseli Maanoja, Anna Österberg, Aarni Metsäaro, Eino Pohjola ja Eetu Julin. Kuvasta puuttuvat Hanna Hurmalainen ja Mikko Määttä.

Liikuntaleikkikoulu 4–5 v.



Takana vas. ohjaaja Miia Vasse, ohjaaja Saija Liehunen. Keskellä vas. Ronja Koskinen, Milla Koisti, Iiris Juntunen, Samu Korhonen, Juho Aho ja ohjaaja Saara Lehtinen. Edessä vasemmalta Jenni Vuorinen, Saara Turunen ja Elmo Hasu. Kuvasta puuttuvat Tomas Hotanen, Jali Järvinen, Atte Oinonen ja Nico Siisala.



KEVÄÄN LIKUNTALIKKIKOULURYHMÄT

alkavat maanantaina 9.1.2006

3–4 -vuotiaiden ryhmä on klo 17.15–18.00 ja

4–5 -vuotiaiden ryhmä klo 18.15–19.00.

Kevätkauden maksu on 55 euroa.

Kysy mahdollisia vapaita paikkoja Saija Liehuselta 050 344 5438.

koululaisille
leikki-ikäisille
taaperoille

Kivat leikit

PELVOLLEIKKI

Pelit, palapelit, muovailumassat ja askartelutuotteet

www.kivatleikit.fi

Voit myös noutaa tilauksesi Leppävaarasta!

PARTURI-KAMPAAMO **ANNE & MIRA**

Leppävaarankatu 15 Espoo
puh. 541 6633 / 541 6467

Tehokas. Espoolainen...

Omakotitalot, rivitaloasunnot,
asunto-osakkeet, tontit ja kesämökit.
Pyydä meiltä ilmainen oikea arvio!

JYRKI LOHI
OY LKV
OIKEA VÄLITÄJÄ
p. 571 2340

www.jyrkilohti.fi Lintuvuoratie 10, 02850 ESPOO Turvetalot!
Palkkionamme on 3 % + alv. Minimipalkkio 2050 € sis. alv:n.



Kevyempää grillaajalle!

AGAn nestekaasua saat
myös läpikuultavissa
5 ja 10 kg:n komposiittipulloissa.

Linde Gas] **AGA**
Oy AGA Ab | puh. 010 2421 | www.aga.fi

Supermikrotytöt (1998–99)



Takana vas. valmentaja Linda Ukkonen, valmentaja Jenni Puukka, Netta Oinonen ja valmentaja Tomas Konkari. Edessä vas. Linh Saksa, Sofia Wihuri, Aino Maanoja, Hanna Anttilainen, Lena Lindh, Kia Vaalavirta ja Venla Nummela. Kuvasta puuttuu Vilma Seppälä.

Supermikropojat (1998–99)



Taaimpana vas. valmentaja Linda Ukkonen, valmentaja Jenni Puukka ja valmentaja Tomas Konkari. Takana vas. Walteri Yliruusi. Keskellä vas. Alekski Tadic, Pry Kanerva, Nader Khaliki, Jonatan Järvinen, Tommi Mäkinen, Kristjan Kulevits ja Arttu Hyttinen. Edessä vas. Akseli Huotari, Benjamin Heikkilä, Emil Uotila ja Axel Olin. Kuvasta puuttuvat Valteri Enestam, Shayan Marefat, Elias Outila, Markus Regårdh, Valteri Simola ja Elmer Honkasalo.

Kasvatetaan lapsia liikuntaan oikein

- Hyvin organisoitun seuratoimintaan voidaan yhdistää niin sosiaalis-eettinen ja liikuntamyönteinen kuin kilpailullinenkin harrastaminen

Lapsella ja nuorella on oikeus liikkua ja leikkiä. Moderni yhteiskunta rajoittaa kuitenkin monella tapaa ihmisten liikkumista ja fyysinen elämäntapa on muuttunut mm. organisoiduksi liikuntaseuratoiminnaksi. Tämän vuoksi valmentajilla ja vanhemmilla on suuri merkitys paitsi lasten sisäisen liikuntamotivaation syöttämisessä myös heidän yhteiskunnallisessa sosiaalistamisessaan. Jos lapsi tai nuori kokee koripalloharrastuksessaan paljon myönteisiä elämyksiä, hän luo samalla pohjaa elinikäiselle liikuntaharrastukselle. Korostettu ja väärällä tavalla toteutettu kilpailusurautunut ilmapiiri vaikuttaa taas haitallisesti lapsen ja nuoren kehitykseen. Toisaalta kilpa- tai huippu-urheilijan uraa havittelevallekin tulee tarjota laadukasta toimintaa.

Lepä ovat jo pitkään liikuttaneet lapsilähtöisyyden pelisäännöt. Toiminnan tavoitteena on tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia kaikille. Tämä mahdollistaa sisäisen liikuntamotivaation syntymisen, mikä on tukevin pohja elinikäisen liikuntaharrastuksen syntymiselle.

Lapsi ei liiku – toisin kuin suuri osa aikuisista – välttääkseen sairauksia ja muita terveyshaittoja. Alle kouluikäiselle lapselle on tyypillistä sisäisen halu liikkua. Lasta ei tällöin tarvitse motivoida liikkumaan, lapsella on fysiologinen tarve siihen. Kouluikään tultaessa yksilölliset erot liikkumisen määrässä lisääntyvät. Myös erot liikuntataidoissa alkavat kasvaa. Kuusivuotiaana lapsen sosiaaliset taidot ovat jo kehittyneet siihen vaiheeseen, että liikkuminen ryhmässä alkaa mahdollistua. Tässä iässä moni aloittaa ensimmäistä kertaa harrastuksen liikuntaseurassa. Tällöin alkaa myös valmentajan vastuullinen työ lasten kasvattamisessa.

Alkuvaiheen tavoitteena tulee olla mielekkäiden ja lapsen kehitystasoa vastaavien liikuntatehtävien tarjoaminen. Heti alusta alkaen on tärkeää opettaa lasta myös ryhmässä toimimiseen.

Lapsille on tyypillistä leikinomainen kilpailullisuus, jota ei saa missään nimessä kokonaan tukahduttaa. Terve kilpailullisuus tarjoaa lapselle mm. jännitystä ja pätevyyden kokemuksia. Valmentajan tulee kuitenkin tarkkailla ryhmän suhteita, sillä erot motorisissa ominaisuuksissa voivat olla suuria ja osa lapsista voi tuntea olonsa kilpailutilanteissa epämiellyttäväksi.

Liian kilpailuorientoitunut toimintaympäristö vaikuttaa ajan mittaan haitallisesti jokaisen lapsen kehitykseen. Taitava valmentaja ohjaa toimintaa niin, että jokainen lapsi kilpailee ”itsensä kanssa”. Lapsi vertaa suorituksiinsa omiin aikaisempiin suorituksiinsa...

Pätevyyden kokeminen on yksi merkittävimmistä liikuntamotivaation säilyttäjästä ja syöttäjästä. Tutkimusten mukaan lasten pätevyyden kokemukset laskevat voimakkaammin kahdella ensimmäisellä alaluokalla. Suurimpana syynä minäkäsityksen heikkenemiseen pidetään nimenomaan lisääntyvää vertailua. Lapset siirtyvät ajattelussaan uudelle tasolle ennen kouluaikaa: he oppivat vertailun taidon ja asettamaan esim. liikuntasuorituksia järjestykseen. Kilpailullinen tulos ei voi olla aina suosiollinen, jolloin negatiivisia kokemuksia syntyy. Lapsilla säilyy kuitenkin usko siihen, että innokas yrittäminen ja kova työnteke palkitaan. Pikkuhiljaa, noin 12–13 vuoden iässä lapset ymmärtävät, että kehittymiseen vaikuttavat yrittämisen ohella myös yksilölliset kyvyt ja lahjat sekä ymmärtäminen. Tällöin valmentajan tulee antaa nuorelle paljon sosiaalista tukea ja kannustaa tätä liikkumaan. Muutoin liikuntaa kohtaan voi syntyä paljon kielteisiä kokemuksia, jotka voivat heikentää liikuntamotivaatiota elämänskaaren lopun jokaisessa vaiheessa. 14 ikävuoden jälkeen yksilön pätevyyden kokemukset alkavat jälleen vahvistua.

Koripallo on hieno joukkuepeli, jossa lapsi tapaa mukavia pelikavereita ja oppii toimimaan ryhmässä. Hyvin toteutettu valmennustoiminta tarjoaa lapselle hyvän sosiaalis-eettisen kasvatusperustan. Harjoituksissa ja peleissä nuori oppii kunnioittamaan vastustajaa ja omia pelaajia. Vuorovaikutus ja yhteistyöskentely edellyttävät toisten yksilöiden huomioimista ja keskinäistä kommunikaatiota. Tämä puolestaan luo vahvan perustan nuoren moraaliseen kasvuun. Oikean ja väärän erottamisen oppii mitä parhaiten juuri pelien ja leikkien tiimellyksessä.

Suomalaisessa valmennuskulttuurissa ilmenee usein ongelmia kilpa- ja harrastusryhmien välillä asetettujen liian tiukkojen tasorajojen vuoksi. Lasten biologisen kehittyneisyyden takia tiukat tasoryhmien rajat ovat haitallisia. Erilaisten kehitysryhmien toteuttaminen on järkevää, mutta valmentajien tulee olla tietoisia lasten suhtautumisesta tietoiseen ryhmittelyyn. Lisäksi valmentajilla tulisi olla enemmän tietotaitoa lasten urheiluvallennuksen biologisesta käytännön toteutuksesta. Aikuisurheilun valmennusmetodeja ei voi soveltaa lapsi ja nuorisourheiluun.

Alekski Niemi

Mikrotytöt (1997)

Tällä kaudella joukkueeseemme kuuluu noin 20 pelaajaa, joista puolet on vanhoja tuttuja ja puolet uusia tulokkaita. Harjoittelemme innokkaasti kaksi kertaa viikossa. Joulun jälkeen suunnitelmassa olisi pelien aloittaminen. Reippaiden tyttöjemme unelmatreeneissä leikittäisiin, temppuiltaisiin ja riehuttaisiin.



Taaimpana vas. valmentaja Anita Karppinen ja valmentaja Johanna Kastepohja. Takana vas. Jenni Viitasalo, Siina Leskinen, Anni Tuominen, Rebecca Kindstedt, Emmi Jauhainen, Suvi Kanerva, Noora Turunen, Laura Löytömäki, Mikaela Hukkanen ja Mari Viitanen. Keskellä vas. Teresa Helleniemi, Ikram Mecheri, Sara Halinen, Ida Vehviläinen, Katriin Kulevits, Eevi Keronen ja Milla Koistinen. Edessä vas. Matilda Järvinen ja Elli Torikka. Kuvasta puuttuvat Linda Rätty, Matilda Valtonen, Nea Vaalavirta, Nora Talme ja yhteyshenkilö Rami Talme.

Mikropojat (1996–97)

Pojat ovat kovia harjoittelemaan ja innokkaita oppimaan kaikkea uutta. Pojat ovat pääosin koripallokoulusta tulleita kavereita. Odotamme Kallen ja Ilen kanssa innolla mitä tapahtuu kun lähemme ensi vuoden puolella 96-syntyneiden sarjaan ja 97-syntyneiden sarjaan.



!

Joukkue tarvitsee lisää etenkin vuonna 1996 syntyneitä pelaajia. Tervetuloa kokeilemaan, onko koris sinun juttusi!

Takana vas. valmentajat Marko Malmikumpu, Kalle Lundsten ja Ilkka Kaikkonen. Pojat takana vas. Arttu Retva, Joel Renlund, Tony-Johan Succo, Leevi Mäkelä, Matias Sivonen, Janne Lajunen ja Janne Sievinen. Keskellä vas. Ville Heikkilä, Miika Lahdentausta, Karim, Tommy Pesonen, Pohto Kääriäinen ja Rostam Mstoi. Edessä vas. Julius Uutela, Jeremias Koukkunen, Aleksi ja Justus Rahikainen. Kuvasta puuttuvat Felix Linnarinne ja Jarkko Oja.

ESPOON PR-RAKENNUS OY

Björkdalintie 18, 02510 Oitmäki
Puh. 0400 455 023
www.espoonpr-rakennus.com
Myytävänä 2 OK-taloa Espoossa
1 tasossa 4h 142 m² uniikki malli

LEPPÄVAARAN

Uusi Apteekki

Sello-Leppävaara
Leppävaarank. 3-9, 02600 Espoo

ma-pe 9-21, la 9-18, su 12-21 (Sellon olessa auki)
Asiakkaat: 849 2550 | Lääkärit: 8492 5510
Apteekkari: 849 25520 | Fax: 512 7984

Parturi-kampaamo
VANILLA



Riikka Ouni

puh. 541 5544

Lintuvaarantie, 02650 Espoo

MTW Maalaamo
Tom Warelius Oy
Vanha talvitie 3, 00580 Helsinki



Tuusulan Puu Oy

**PUUTAVARAA JA
RAKENNUSTAVARAA**
Tuusulan Puu Oy, Juslansuora 11, 04360
Tuusula
puh. 020 7118 200, faksi 020 7118 209
Avoinnna ark. 7.30 –17.00, la 9.00 –13.00

Mikrotytöt (1996)

Tässä tulevat LePy:n 96-tytöt. Värikkääseen joukkueeseemme kuuluu tällä hetkellä 11 tyttöä. Suurin osa tytöistä pelasi viime kaudella yhdessä 95-syntyneiden kanssa. 95–96 -joukkue kuitenkin kasvoi niin suureksi, että se oli pakko jakaa kahtia. Nyt olemme harjoitelleet tällä uudella porukalla muutaman viikon ja yksi harjoitusottelukin on jo takana. Koko joukkuetta jännitti vähän aluksi, mutta loppua kohden kaikki alkoivat tsempata täysillä mukana. Odotamme jo innolla sarjapelin alkua. Pelit II-divisioonassa alkavat 30.10.

Uudet tuulet puhaltavat myös valmennuksen osalta. Me olemme juuri aloittaneet taipaleemme valmentajina ja opittavaa on vielä yllin kyllin. Tuki seuran vanhemmilta on auttanut meitä ja kaikki ovat olleet hyvin kannustavia. Kävimme seuran järjestämän ensiapukurssin ja aikomuksemme on vielä syksyn aikana suorittaa LKOT (Lasten koripallo-ohjaajatutkinto). Olemme jo seitsemättä vuotta LePyläisiä. Lukio-opiskelun ohella harjoittelemme itse kolme kertaa viikossa LePy:n A-tytöissä.

Toivomme, että tulevasta kaudesta tulee hauska ja iloinen kokemus niin pelaajille kuin meille valmentajillekin.

Valmentajat Emma ja Jonna



Takana vas. Anni Vehola, Ida Keronen, Elisa Viiri. Mimmi Kuusisaari, Vilma Liikonen, Inka Viiri ja Sofia Suves. Edessä vas. valmentaja Emma Karjalainen, Lotta Sarnes, Michelle Lindholm, Jenni Kauppi, Ineza Ngyukulu ja valmentaja Jonna Utriainen.

Canon

Minitytöt (1995)

Joukkueemme on läpikäynyt ison muutoksen syksyn aikana, nimittäin vuonna 96 syntyneet pelikaverit siirtyivät omaan harkkarinkiin ja mukaan on tullut myös kourallinen uusia innokkaita tähdenalkuja. Harjoituksissa on vahvasti näkynyt joukkuehengen kohotus muun muassa merirosvoteemaa apuna käyttäen: kovatempoisesta puolustusharjoituksestakin saa nimittäin paljon enemmän irti, kun mielessä liikkuu valloitus kolmen sekunnin laivasta, puhumattakaan ihka omasta merirosvohuivista. Kauden valloitusretket suuntaamme III-divisioonaan, jossa merirosvolegioonamme toteuttaa käytäntöön viimeisimmät merirosvotaktikat. Tervetuloa kannustamaan!



Takana vas. valmentajat Heli Pulkkinen ja Heidi Salin, joukkueenjohtaja Simo Silvennoinen, Pinja Mertano, Laura Oja, Anni Jaakkonen, Heidi Kupias ja valmentaja Suvi Lihunen. Keskellä vas. Sara Kouti, Ella Alinikula, Sofia Olin, Hanna Tikkanen, Rosa Silvennoinen, Emmi Mikkola. Edessä vas. Erika Mattila, Isabelle Lindholm, Oona Korkeila, Läänä Omar Tajaddin. Kuvasta puuttuvat Lotta Heinimo ja Sumeije Nouri.

Emmi on joukkueemme päivänsäde ja hyvä syöttelijä.

Sara on kehittynyt heitoissa ja on innokas uusi tyttö.

Rosa on hyvä alamies ja hyvä heittämään kaukaa.

Lotta on hyvä puolustaja eikä anna periksi kiistapalloissa.

Pinja on hyvä puolustaja sekä syötön katkot sujuvat hyvin.

Oona on innostunut ja nopea juoksemaan.

Heidi on huumorintajuinen ja hyvä alapelaaja.

Laura on joukkueemme pitkä alapelaaja ja hyvä aloitushyppäisyssä.

Sofian tavoitteena on päästä maajoukkueeseen isompana joten hän on innokas treenaaja.

Läänä on hyvä pallonkäsittelijä ja hyvä puolustaja.

Mymme on hyvä kiistapalloissa ja kuljetuskin sujuu mainiosti.

Hanna on positiivinen koriksen pelaaja. Hanna jaksaa myös innostaa muita.

Susu on aloittanut vasta tämän vuoden syyskuussa ja kehittyy koko ajan.

Anni on kehittynyt joka saralla todella paljon ja tulee toimeen hyvin muiden kanssa.

Erika on myös joukkueemme uusi tyttö joka jaksaa tsempata ja heitot onnistuu.

Ella on iloinen ja osaa kannustaa muita. Ella on pelannut jo jonkun vuoden ja pelaa takamiehen paikkaa.



Ravenholm Computing

Ravenholm Computing Oy on Suomen suurin, ainoastaan ohjelmistojen jälleenmyyntiin erikoistunut yritys.

Yli 400 valmistajan tuotteet käsittävästä valikoimasta löytyvät ohjelmistot sekä lisensointimallit yrityksille aina toimiston perustyökaluista erikoisohjelmiin.

Minipojat (1995)

Aleksanteri Leskinen Liittyi joukkueeseen viime vuonna. Kova tsemppari ja tarkkakätinen heittäjä.

Jussi Miettinen Syksyn uusia pelaajia. Osoittanut jo lupaavia otteita harjoituspeleissä.

Christian Wülfing Joukkueen pisin pelaaja. Ei tunne sanaa hermot, kun asettuu vapaaheittoviivalle.

Aku Vainikka Syksyn uusia pelaajia. Pituutta löytyy ja heittokäsi tuntuu toimivan.

Niki Aarnio Vanha "sarjajyrä". Harjoittelee Tommi H:n kanssa epätoivoisesti lautas-layupia.

Tommi Hytönen Monipuolinen pelaaja ja kolmosten heittäjä. Ensimmäiset fanit bongattu Lintuvaarassa.

Tommy Pakkanen Luunkova korinaluspelaaja. Tommyn käsistä ei palloa helposti napata.

Tommi Virtanen toisen polven LePyläinen ja voimapesä, jonka kanssa ei kannata joutua kiistapalloon.

Aapo Huotari Nopea ja tekninen pelaaja. Salainen ase layup kymmenestä metristä.

Tuisku Nykänen Syksyn uusia pelaajia. Pelannut hyvin jo ensimmäisen harjoituspeleinsä.

Tuomo Holopainen Jos vastustaja herpaantuu hetkeksikin, niin Tuomo viilettää jo vastustajan korille.

Aapo Häkkinen Joukkueen tarkimpia heittäjiä. Osittain sen takia, että heittää rauhassa ja hyvistä paikoista.

Mikko Lindell Joukkueen energiapakkaus. Ajot korille tuottaa vastustajille harmaita hiuksia.

Sampo Salonen Aloitti pelaamisen viime vuonna. Kimmoisa ja monipuolinen pelaaja.

Pyrä Järvinen Todellinen pallotaituri. Tarkka heittäjä ja 2. polven LePyläinen.



Taaimpana vas. valmentajat Kirsi Huotari, Timo Virtanen ja Janne Järvinen. Takana vas. Aleksanteri Leskinen, Jussi Miettinen, Christian Wülfing, Aku Vainikka, Niki Aarnio ja Tommi Hytönen. Keskellä vas. Tommy Pakkanen, Tommi Virtanen, Aapo Huotari, Tuisku Nykänen, Tuomo Holopainen ja Aapo Häkkinen. Edessä vas. Mikko Lindell, Sampo Salonen ja Pyrä Järvinen. Kuvasta puuttuu joukkueen yhteyshenkilö Sirpa Virtanen.

PRECAST OY



Vankkaa rakentamisen ja
remontoinnin ammattitaitoa

Juvan Teollisuuskatu 21 B,
02920 Espoo
Puh: 09 - 8522011

AAP OY ALFRED A. PALMBERG AB

Esterinportti 2, PL 22
00241 HELSINKI
Puhelin (09) 159 91
Fax (09) 159 9217
www.palmberg.com

YKSI OSOITE RIITTÄÄ

KAIKKI LAITTEET JA PALVELUT SAMASTA PAIKASTA



- Puhepalvelimet
- Puhelinlaitteet
- Faksit
- Tulostimet
- Digitaaliset kopiokoneet
- Kopiokoneet
- Nelivärijärjestelmät
- Data- ja videoprojektorit
- Kannettavat PC:t
- Vaihderatkaisut ja puhelinjärjestelmät
- Internet-ratkaisut

www.toshibakeskus.com
Yritysmyynti
Sinimäentie 8
02630 Espoo
puhelin (09) 415 42400
faksi (09) 415 42429
Voit myös täyttää
yhteydenottopyynnön
osoitteessa
www.toshibakeskus.com

DFDS TRANSPORT

*Yksilölliset kuljetus- ja varastointi-
ratkaisut maailmanlaajuisesti*



DFDS Transport Oy
Tulkintie 29
01740 Vantaa
PL 142, 01511 Vantaa
Puh. 0207 388 388
Fax 0207 388 830

www.dfdstransport.fi

Vantaa, Turku, Tampere, Jyväskylä, Oulu

Syö ja juo oikein – voi ja pelaa hyvin

Ravitsemuksella on suuri merkitys urheilijan ja liikkujan terveydentilan ylläpitämisessä, palautumisen tehostamisessa ja tätä kautta suorituskyvyn lisäämisessä. Koripalloilijalle on tärkeintä riittävä nesteiden nauttiminen ja optimaalinen kokonaisenergiansaanti.

Muista nauttia energiaa riittävästi ja tasaisesti

Sopiva kokonaisenergiansaanti on suurin yksittäinen suorituskykyyn vaikuttava tekijä. Pelatessa tarvitet energiaa, jota saat nauttimalla tarpeeksi peruselintarvikkeita. Nuori tarvitsee energiaa pituus- ja lihaskudoksen kasvuun vuoksi paljon. Vaikka ruokavalio olisi muuten kunnossa, pelaaminen ei suju, jos energiaa saadaan päivittäin liian vähän. Energiaa saadaan energiavintoaineista eli hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista.

Tasainen energiansaanti on tärkeää. Siksi ruokaa tulisi nauttia noin 2–5 tunnin välein. Ihanteellista olisi nauttia iltapäivään mennessä lähes puolet päivän energiasta. Jokainen päivä kannattaa aloittaa runsaalla aamupalalla.

Hiilihydraateista ja rasvoista energiaa, proteiineista rakennusaineita

Hiilihydraatit ovat liikuntasuorituksen pääasiallinen energianlähde. Mitä kovempaa harjoittelet, sitä enemmän hiilihydraatteja tarvitset. Paras hiilihydraattien lähde on vilja. Myös hedelmistä ja marjoista saadaan hiilihydraatteja.

Valkuaisaineita eli proteiineja käytetään erityisesti lihaskudoksen rakennusaineeksi. Proteiineja tarvitaan myös mm. elimistön normaaliin hormonitoimintaan ja vastustuskyvyn ylläpitoon. Proteiinien pääasiallinen saantilähde on liha. Myös maitotuotteista saadaan runsaasti proteiineja. Kasvisryöjän kannattaa kiinnittää valkuaisaineiden riittävään saantiin huomiota ja nauttia esim. palkokasveja ja maitoa.

Urheilija tarvitsee myös rasvoja. Rasvoja tarvitaan energianlähteeksi, mutta myös normaaliin hormonitoimintaan ja ns. kehon välittäjäaineiden tuotantoon. Rasvojen mukana saadaan myös tärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvat jaetaan ns. hyviin ja huonoihin rasvoihin. Kasvis- ja kalarasvat ovat terveellisiä.

Myös vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan

Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan elimistön fysiologisiin toimintoihin. Kaikkia vitamiineja ja kivennäisaineita saadaan riittävästi monipuolisesta ja terveellisestä sekaruoasta. Kuitenkin minkä tahansa

vitamiinin tai kivennäisaineen puutteellinen saanti heikentää terveyttä ja suorituskykyä. Suomessa asuvan kannattaa auringonvalon vähäisyyden vuoksi nauttia pimeinä vuodenaikoina erillistä D-vitamiinivalmistetta. Maitotuotteet sisältävät runsaasti kalsiumia. Ilman maitotuotteita kalsiumia on vaikea saada ravinnosta riittävästi. Kasvisryöjän kannattaa harkita kontrollotua kalsiumlisän nauttimista.

Riittävä juominen on tärkeää

Vesi on ihmiselle välttämätön ravintoaine. Kaikki aineenvaihduntareaktiot tapahtuvat vesiliuoksessa, joten elimistön nestetasapaino vaikuttaa olennaisesti myös fyysiseen suorituskykyyn. Paljon harjoittelevan nuoren tulisi juoda vettä ainakin noin 2–3 litraa päivittäin. Osa nesteestä saadaan kiinteän ravinnon mukana, loput juomalla. Hyvä nestetasapaino on liikuntasuorituksen kannalta merkittävä, sillä jo pienikin nestehukka laskee suorituskykyä huomattavasti. On hyvä huomata, että mitä suurempaa nesteiden menetys on (pelin ja harjoitusten aikana hikoilu), sitä enemmän suorituskyky laskee.

Juuri ennen rasitusta nautitusta suuresta nestemäärästä ei ole hyötyä. Itse asiassa liian runsas nesteiden nauttiminen voi aiheuttaa pahoinvointia ja epämiellyttävyyden tunnetta (vesi ”hölskyy mahassa”). Veden runsas juominen tulisi ajoittaa 2–3 tuntiin ennen suoritusta, jolloin ylimääräinen neste ehtii poistua elimistöstä. Janon tunne harjoituksen aikana merkitsee jo nestevajauksen syntymistä. Juominen on siten aloitettava heti suoritusten alusta lähtien ja sitä on jatkettava säännöllisesti suoritusten loppuun asti.

Mitä ennen harjoitusta ja sen jälkeen tulisi syödä?

Harjoittelun ympärillä sopivasti ajoitetulla ravinnolla voidaan vaikuttaa rasituksesta palautumiseen sekä kehitykseen. Ennen harjoitusta on tärkeää syödä ja juoda riittävästi, jotta energia- ja nestevarastot olisivat täysiä suoritusta varten. Mitä pidempi aika syömisestä ja harjoituksen/pelin välillä pidetään, sitä suurempi ateria kannattaa nauttia. Juuri ennen suoritusta nautittu välipala on pieni (esim. banaani, lasi mehua ja muutama ruokalusikallinen raejuustoa). Tärkeää on, että aterian ja harjoituksen välillä ei ole liian pitkää aikaa (max. kolme tuntia). Ennen harjoitusta/peliä nautittavaan suurempaan ateriaan kannattaa sisällyttää esim. seuraavia ruoka-aineita:

- puolet lautasesta esim. pastaa, perunaa tai riisiä
- lisäksi hiukan punaista tai valkoista lihaa tai kalaa

- hedelmä (banaani, omena)
- viipale leipää, jonka päälle kannattaa laittaa muutama siivu esim. juustoa tai vähärasvaisia leikkeleitä sekä kasviksia
- lasillinen maitoa
- lasillinen vettä

Ennen harjoitusta/peliä kannattaa juoda vettä tasaisesti pitkin päivää. Myös harjoituksen aikana vettä tulee pyrkiä juomaan 1,5–2 dl noin kymmenen minuutin välein. Koripalloilussa (energiankulutus ja hikoilu on suurta) on erittäin tärkeää pyrkiä palauttamaan kehon hiilihydraatti- ja nestevarastot mahdollisimman nopeasti heti kuormituksen jälkeen. Palautuminen ravinnolla aloitetaan viimeistään 15 minuutin kuluttua kuormituksen päättymisestä. Harjoituksen jälkeisen ravinnon tulee sisältää ainakin hiilihydraattia ja proteiinia. Nestettä aletaan juoda runsaasti välittömästi kuormituksen jälkeen ja juomista jatketaan vielä janon tunteen häviämisen jälkeen. Kiinteäksi ravinnoksi kannattaa valita esimerkiksi banaani ja purkillinen jogurttia. Teho- ja voimaharjoituksen jälkeen on hiilihydraattien ja nesteen saannin ohella tärkeä saada riittävästi myös proteiinia, sillä palautus kohdistuu suuressi myös harjoituksessa syntyneiden lihaskudosten korjaamiseen (proteiinisynteesi). Kotiin päästessä tulee syödä runsaasti sekaruokaa.

Turnaukseen mukaan eväitä

Turnauksissa voi saman päivän aikana olla monta peliä, jolloin palautumisaika jää tavanomaista lyhemäksi. Tällöin tulee kiinnittää erityistä huomiota ravitsemukseen, sillä suorituskyky kärsii huomattavasti, jos riittävästä nesteen nauttimisesta ja energiavarojen täyttämistä (lihasten ja maksan hiilihydraattivarastot) ei huolehdita.

Pelien välillä kannattaa syödä paljon hiilihydraattipitoista ruokaa, kuten banaania ja leipää (vaalea) sekä juoda täysmehua. Runsaarasvaiset ja -kuituiset ruuat imeytyvät hitaasti, eivätkä näin sovellu erityisen hyvin pelien välille. Päivän viimeisen pelin jälkeen kannattaa nauttia esim. runsas pasta-annos.

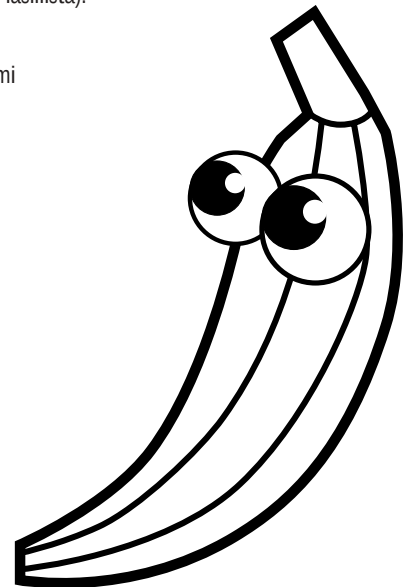
Esimerkkejä eri ravintoaineiden lähteistä

Hiilihydraatit: vilja, täysmehut, riisi, peruna, hedelmistä banaani. Proteiinit: liha, kala, maitotuotteet. Rasvat: rasvalevitteet, öljyt, rasvaiset kalat. Vitamiinit: marjat, hedelmät, kasvikset, liha, maitotuotteet, kala, ravintorasvat. Kivennäisaineet: kasvikset, hedelmät, siemenet, pähkinät, kookijyvävilja, liha, maito, vesi.

10 kultaista sääntöä Lepyläisen ravitsemukseen:

- 1 Ymmärretään ravitsemus kokonaisuudeksi.
- 2 Startataan jokainen päivä monipuolisella ja runsaalla aamiaisella.
- 3 Nautitaan ruokaa 2–5 tunnin välein. Tällä varmistetaan tasainen energiansaanti.
- 4 Syödään runsas ateria ennen kuormitusta.
- 5 Juodaan vettä noin 2 dl 10–15 minuutin välein harjoituksen tai pelin aikana.
- 6 Aloitetaan palautuminen ravinnolla viimeistään 15 minuutin kuluttua kuormituksen päättymisestä.
- 7 Pyritään juomaan vettä harjoituksen jälkeen vielä janon sammuttua.
- 8 Teho- ja voimaharjoituksen jälkeen nautitaan hiilihydraattien ja nesteen lisäksi runsaasti myös proteiinia.
- 9 Pakataan turnauksiin mukaan hiilihydraattipitoisia eväitä.
- 10 Juodaan maitoa (tai piimää) 6–7 dl vuorokaudessa (3–4 lasillista).

Aleksi Niemi



Minitytöt (1994)

Anna Hotanen Pieni pirteä syksyllä koriksen aloittanut ilopillerimme. Iloinen ja reipas.

Karla Viinikainen Nopea taituripelaajamme, joka on jo aikaisemmin harrastanut. Pitkä, vauhdikas, mukava ja hauska.

Veera Leskinen Upouusi iloinen tehpuolustaja, jonka puolustuksesta ei pääse irti millään. Nopea, reipas ja hyvä korintekijä.

Marianne Cairenius Joukkueen hengenluoja, tunnollinen, ahkera ja nopeasti oppiva pelaaja, joka on pelannut jo pidempään. Hauska, nopea ja kiva kaveri.

Lila Paasi Vauhdikas punapäämme, joka on aina avulias ja ystävällinen kaikille. Kiva, mukava ja nopea oppimaan.

Laura Kovero Syksyllä aloittanut pieni ja pippurinen pirtsakka harkkaajamme, jonka kehitys on huimaa. Mukava kaveri.

Vaula Korhonen Sitkeä ja nopeasti oppiva jokapaikanpelaaja, joka liittyi joukkueeseen korikoulusta. Hauska, huumorintajuinen ja pirteä.

Sofia Henriksson Pirteä ja aurinkoinen syöttäjähmeemme, joka on pelannut jo pidempään. Hauskuuttaja ja nauravainen.



Taaimpana joukkueenjohtaja Mikko Sädevuori. Takana vas. valmentaja Jemina Mäkinen, Karla Viinikainen, Anniina Tarvainen, Veera Leskinen, Lila Paasi, Marianne Cairenius, Vaula Korhonen ja valmentaja Riikka Haakana. Edessä vas. Anna Hotanen, Sofia Henriksson, Laura Kovero, Amanda Zein. Kuvasta puuttuu Hidaie Nouri.

Amanda Zein Monipuolinen pelaaja korkealla heittoprosentilla. Ihmis- ja eläinrakas ja puhelias, pirteä nuori neiti.

Hidaie Nouri Pitkä ja nopea pelaajamme, joka on aina pirteä ja mukava kaikille.

Anniina Tarvainen Pitkä, iloinen, reipas, nopea, hyvä puolustaja, tekee melkein aina korin, huumorintajuinen.

Jemina Mäkinen ja Riikka Haakana

Mahtava valmentajapari, jonka harkoissa on aina hauskaa. Pitkä päävalmentaja Jemina valmensi aikaisemmin 93–94 -tyttöjä, joista syntyi sitten tänä vuonna ihka oma -94 tyttöjen joukkue. Pitkä valmentaja Riikka liittyi joukkoihin syksyllä. Tällä kaudella tytöt pelaavat 3.divarissa ja odotamme jo innolla pelien alkua. Energinen ja iloinen tyttöjoukkue koostuu pääosin nyt aivan uusista pelaajista, joista suurin osa löysi tiensä joukkueeseen korikoulun kautta. Haemme nyt koke-
musta pelien ja turnauksien kautta.

Minipojat (1994)

Ryhmään kuuluu 20 pelaajaa, joista suurin osa aloitti koriksen viime kauden alussa. Joukkue voitti kuitenkin jo kevätkaudella alueen III-divisioonan. Ryhmän huippuhetket osuivat tämän vuoden EHB-turnaukseen, jossa kahteen joukkueeseen jaettu ryhmä voitti sekä kultaa että pronssia FUN-sarjassa. Ryhmästä löytyy innostusta, yrittystä ja lahjakkuutta.

Ryhmästä kootaan kaksi joukkuetta, toinen alueen II-divisioonan ja toinen III-divisioonan. Tavoitteena on parantaa pelaajien henkilökohtaisia taitoja sekä pelinkäsitystä. Kahdella sarjatasolla pelaaminen tulee tarjoamaan kullekin pelaajalle uusia haasteita.



Taaimpana vas. valmentajat Kasper Kepsu, Kalle Lundsten ja Jussi Kilpelä. Takana vas. Muhamed Ali, Emil Jämsen, Antti Lindell, Teemu Sulonen, Samuli Salminen, Joonas Sulonen, Teemu Ruoslahti ja Antonio Thin. Keskellä vas. Santeri Rautiola, Stefan Geimonen, Olli Hakkarainen, Joonas Huovila ja Rahand Omar. Edessä vas. Lauri Seppänen, Vikke Marjamäki, Julius Kindstedt ja Juuso Pasanen. Kuvasta puuttuvat Jevgeni Antonenko ja Said Ali.

KANNELSALO KY

Helsingintie 49-51

02710 ESPOO

puh.591 5550

fax 591 5510

-LVI

-Metallirakennusasennukset

-Metallirakennekorjaukset

-Myynti

SOKONET

Tervetuloa täyden palvelun painotaloon!

- Tulostus- ja kopiointipalvelut
- Digitaalinen paino ja suurkuvatulostus
- Skannaus ja vektorointi
- Projektipankkipalvelut

Tilauskeskus: 020 743 5200
Myynti: 020 743 5240
Komeetankatu 1, 02210 ESPOO

PALVELUPISTE
avoinna arkisin
klo 8.00 - 16.00
www.sokonet.fi

DIXIE

Dixie-keittiöt
Kalusteurakointi S. Ihalainen
Lamputie 4, 00750 Helsinki
puh. (09) 346 4485
www.dixie-keittiot.fi

Leppävaaran Pyrinnön tavoitteena on luoda kestävä perusta sille, että jäsenistölle tulee liikunnasta ja koripalloilusta elinikäinen harrastus.

Postiosoite: Leppävaaran Pyrintö r.y.
Rintamamiehentie 7, 02600 Espoo
Internet-sivut: www.leppavaaranpyrinto.fi
Pankkiyhteys: Nordea 238618-30197
LY-tunnus: 1029408-1

Johtokunta ja muut toimihenkilöt:

- Puheenjohtaja Salla Niemi-Konkari
040 736 1510 / salla.m.niemi@helsinki.fi
- Varapuheenjohtaja Pirjo Karppinen
040 502 2760 / pirkarppinen@welho.com
- Sihteeri Martti Tiainen
040 525 7755 / martti.tiainen@pp2.inet.fi
- Rahastonhoitaja Ilona Viira
0400 505 149 / ilona.viira@kolumbus.fi
- Valmennuspäällikkö Kalle Lundsten
040 550 4157 kelundst@saunalahti.fi
- Tiedotusvastaava Mirja Sipilä
050 303 2842 mirja_sipila@hotmail.com
- Jäsen Kaisa Kepsu
040 544 8444 kaisa.kepsu@helsinki.fi
- Jäsen Kirsi Vasse
044 587 4868 kirsi.vasse@kolumbus.fi

Toimintasuunnitelman 2005–2006 painopistealueet

- Valmennustoiminnan kehittäminen
- Vahvistetaan harrastajapohjaa juniorijoukkueissa
- Uudistetaan LePy:n internetsivut

LePyn valmentajia keväjuhlassa 2005

Jäsenmaksut

- V. 1987–1991 syntyneet 180 euroa
- V. 1992–1993 syntyneet 150 euroa
- V. 1994–1997 syntyneet 120 euroa
- V. 1998–2002 syntyneet 110 euroa
- Aikuiset 150 euroa – 200 euroa.
- Joulun jälkeen aloittavat maksavat 50 % em. jäsenmaksusta.
- Jäsenmaksut kattavat valmennuksen, salit, sarjamaksut yms. mutta eivät otteluista aiheutuvia tuomarikuluja tai turnaukskuluja.

Budjetti 58.000 euroa

Tulot

- Jäsen- ja toimintamaksut 46.000 euroa
- Avustukset 9.000 euroa
- Mainostuotot 3.500 euroa

Kulut

- Valmennuskulut 28.000 euroa
- Salivuokrat 14.000 euroa
- Kilpailutoiminta 8.400 euroa
- Kausijulkaisu 3.500 euroa
- Muut kulut 4.000 euroa

Toiminnan laajuus 10/2005 (muutos ed. syksyyn)

Jäseniä 383 (+37)

- Liikuntaleikkikoulu 23
- Pojat 114
- Tytöt 126
- Miehet 68
- Naiset 52
- Valmentajia 29
- Liikuntaleikkikoulun ohjaajia 3.
- Harjoitusvuoroja 15 koululla ja Leppävaaran liikuntahallissa 75 tuntia/viikko.
- Harjoitusryhmiä 26+2 liikuntaleikkikouluryhmää.

Kauden 2004–2005 palkitut LePyläiset



Joukkueiden vuoden pelaajat

A-tytöt: Vilma Taxell
A-pojat: Mikko Eloranta
B-tytöt (vanh.): Noora Kohonen
B-tytöt (nuor.): Johanna Kastepohja
C-tytöt (vanh.): Johanna Puukka
C-tytöt (nuor.): Pinja Helanne
C-pojat: Joonas Sarasti
D-tytöt (vanh.): Noora Zein
D-pojat (vanh.): Abdullahi Abdi
D-tytöt (nuor.): Karla Viinikainen
D-pojat (nuor.): Teemu & Joonas Sulonen
E-tytöt: Sofia Olin
E-pojat: Niki Aarnio

Vuoden valmentaja

Ari Ranki

Esimerkillinen pelaaja

Tytöt: Sini Tiainen

Pojat: Harri Kannelsalo

Vuoden puolustaja (minit)

Tytöt: Sini Auvinen

Pojat: Sakari Lintula

Kausijulkaisu 2005–2006

Levikki: 5000 kpl

Taitto: Majja Nevala (maria.nevala@pp1.inet.fi)

Paino: Reprotalo

Valokuvat: Mirja Sipilä paitsi s. 24 ja 25 Martti Tiainen.

Toimittaja: Martti Tiainen

Kansi: kuvassa vasemmalta oikealle Sofia Olin, Isabelle Lindholm ja Rosa Silvennoinen.

Kausijulkaisussamme on Aleksii Niemen artikkelit lasten ja nuorten motivoimisesta liikuntaan, heidän valmentamisestaan sekä ravinnon merkityksestä urheilijalle. Rajallisen tilan vuoksi artikkeleita on jouduttu supistamaan. Alkuperäiset artikkelit kokonaisuudessaan ovat nähtävillä LePyn internet-sivuilla.

Artikkeleiden kirjoittaja on toisen vuoden liikunta- ja terveystieteiden opiskelija Jyväskylän yliopistosta. Hän on juuri julkaissut käsikirjan voimaharjoittelusta ja ravitsemuksesta. Hän johtaa lisäksi liikunta- ja urheilualan konsultointiyritystä ja toimii Suomen Kuntoliikuntaliitossa erilaisissa tehtävissä.



C-tytöt (1993)

Kokoonpanossa on 14 vuonna 1993 syntyntä tyttöä, joista osa pelaa jo viidettä kauttaan ja osa on tullut mukaan viimeisen vuoden aikana. Joukkue on hitsautunut lujasti yhteen ja on ollut ilo huomata, että tyttöjen kesken vallitsee kannustava henki. Osallistumme syyskaudella 2.divisioonaan.

Turnauskokemusta haetaan läheltä ja kaukaa; Elokuussa voitimme pronssia EHBT-turnauksen FUN-sarjassa ja herätelimme pelitaitoja myös Orimattilan harjoitusturnauksessa. Seuraavaksi otamme suunnan Kouvolaan. Tyttöjen ja valmentajien lisäksi taustajoukkoihin kuuluvat joukkueenjohtaja Timo Lehtosaari ja rahastonhoitaja Pekka Isoaho. Saimme myös kummipelaajaksemme LePyn kasvatin Kaisa Kepsun. Maskottinamme jatkaa jo kolmatta kautta Kana, jolle lähemme nyt metsästämään lisää mitaleja!



Takana vas. joukkueenjohtaja Timo Lehtosaari, kummi Kaisa Kepsu ja rahastonhoitaja Pekka Isoaho. Keskellä vas. Ilona Huovinen, Tuulia Tetri, Noora Zein, Emma Kanninen, Salla Sillanpää, Sarianne Hassinen. Edessä vas. valmentaja Saara Myllymäki, Ilona Särkkö, Emilia Sipilä, Janette Lehtosaari, Sini Auvinen, Helena Isoaho ja valmentaja Hemppa Kettunen. Kuvasta puuttuvat Sahida Akbari, Kirsi Pyrhönen ja Sanni Lehtonen.

Helena Isoaho AINA paikalla. Itsevarma pelinrakentaja joka pysyy rauhallisena myös kentän ulkopuolella.

Janette Lehtosaari Monipuolinen taituri ja tarkkasilmäinen pelaaja joka on saanut rutkasti lisää itsevarmuutta.

Ilona Huovinen Siellä missä pallo, siellä Ilona! Kiistapallojen kruunaamaton kuningatar jolle vastustajat eivät ole este vaan pelkkä hidaste.

Tuulia Tetri Palasi korikentälle tauon jälkeen ja on taas täysillä mukana. Kova taistelua levypalloista odotettavissa.

Sahida Akbari Pieni mutta pippurinen Sahida pitää vauhtia yllä. Riistää pallon jos siihen on tilaisuus.

Sini Auvinen Kynsi irti ja rakko jalassa, mutta Sini ei hydy! "Eihän tää mitään, siellä Vierumäellä...".

Salla Sillanpää Jo toinen kausi kapteenina. Salla pelaa yhtä aikaa kaikkia pelipaikkoja unohtamatta myöskään puolustusta.

Noora Zein Venähti kesän aikana toisen valmentajan ohi ja puhuu yhtä nopeasti kuin kasvaakin. Tärkeä korinaluspelaajamme.

Sarianne "Sarkku" Hassinen Vuoden aikana huimasti kehittynyt ja pituutta kasvanut tunnollinen treenaaja.

Sanni Lehtonen Pallonkäsittelyn hallitseva partiolainen joka pitää yllä joukkueen positiivista henkeä.

Emma Kanninen Tahtoa riittää ja taidot monipuolistuvat jatkuvasti. Jää nähtäväksi tuleeko Emmasta sittenkin ammattilaispelaaja eikä palomies!

Ilona Särkkö Omaksuu nopeasti uudet asiat ja paljastaa joukkueelle Sykin salaisuudet.

Kirsi Pyrhönen Urheilullinen tyttö jonka koristaidot kasvavat kuin silmissä. "Kirstin nää housut hakaneulalla".

Emilia "Emppu" Sipilä Uusin kasvo joukkueen riveissä. Aktiivinen harjoittelija joka on nopeasti sopeutunut korismaailmaan.

C-pojat (1993)

Viime kauden päättyessä kaksi vuotta yhdessä pelannut 1993–94 -vuotiaiden poikien joukkue jaettiin ikäryhmien mukaisesti. Samalla saatiin uusi valmentaja Marko Kallen pariksi. C-junioreihin siirtyvään joukkueeseen jäi kahdeksan poikaa ja into oli kova sarjapeleihin, vaikka joukkue oli siihen liian pieni. Valmennusjohto päätti "lainata" -92-syntyneitä B-poikien joukkueesta. Näin siirryimme C92-sarjan III-divariin. Vähän jännittää miten käy isompien kyydissä!

Nyt on kaksi sarjapeliä takana, voitettuina, ja usko omiin mahdollisuuksiin tallella. Pojilla on vielä kasvamista, jotta tästä muodostuu joukkue, mutta oikealla tiellä ollaan. Mukaan mahtuu innokkaita 1992–93 -syntyneitä!



Taaimpana valmentaja Kalle Lundsten. Takanai vas. Marcus Halonen, Matias Heikkilä, Ricardo Ruha, Teemu Hujanen, Vesa Poutiainen, Renny Ruha ja Abdi Mohamed. Edessä vas. Momodou Jallow, Sakari Lintula, Jere Jaakkonen ja Ilari Salonen. Kuvasta puuttuvat Mikael Korpinen ja valmentaja Marko Malmikumpu.

TakuuSähkö Oy

Korsontie 14,
01450 Vantaa
puh. (09) 851 1776
fax (09) 851 1771
GSM 0500 707 487
050 553 4949
takuusahko@takuusahko.fi
www.takuusahko.fi



HELSINGIN PULTTI

**Ammattitaitoa
suomalaiseen
rakentamiseen.**

www.helsinginpultti.fi



C-tytöt (1992)

Pelaajat kuvailevat toisiaan:

nro 4 Liisa Sarnes ketterä, nopea (x2), pieni (x2), kiva, nokkela
nro 5 Sini Halinen hyvä poustaaja, taitava, kestävä, kiltti, kova, rohkea, vahva
nro 8 Ina Lyyjynen innokas, periksi antamaton, kiva, mukava, rohkea, hyvä, tekninen
nro 9 Pinja Helanne yritteliäs (x2), hiljainen, hyvä takamies, hauska, outo, nopea
nro 10 Tytti Virtanen positiivinen, ahkera, mukava, kiva, ystävällinen, hauska, iloinen
nro 11 Annukka Karppinen pirteä, yritteliäs (x2), kiva, iloinen, blondi, ahkera
nro 12 Anu Karppinen itsevarma, hyvä heittäjä, pitkä (x2), määrätietoinen, kannustava, vilkas
nro 41 Sanna Kylmäaho vasuri, hyvä, nopeaa, kiva, mukava, rohkea, uusin
valm. Kalle Saikkonen selkeä, hyväntuulinen, ystävällinen, hyvä valmentaja (x2), kiva (x2), ihan OK

Joukkueen valmentaja Kalle Saikkonen

Miksi otit joukkueen huostaasi?

Osaksi velvollisuudesta, osaksi siksi, että tuttuja tyttöjä (olen ollut sijaisena heillä muutamia kertoja), valmentaminen on kivaa sekä harjoitusvuorot saatiin sopimaan a-poikien harjoitusten kanssa hyvin yhteen.

Kokemuksesi tähän asti?

Positiivinen, helppoja valmennettavia, ehkä vähän liian vähän tyttöjä.

Mahdolliset tavoitteet?

Minimi tavoite saada kaikki pysymään mukana ja että kaikki pystyisivät pelaamaan kaikkia paikkoja sekä voittamaan syksyn 2. divari (nauraa).

Mitä hyvää olet löytänyt tähän mennessä joukkueesta?

Yritteliäs, hyvin yhteenpelaava joukkue jossa mainio joukkuehenki, koriksesta nauttiva, hyvä taustaorganisaatio.

Tulevaisuuden suunnitelmasi?

Valmistua lääkäriksi keväällä 2006 sekä olla jossain muodossa mukana juniorikoriksesta tulevaisuudessakin.



Takana vas. Tytti Virtanen, Sini Halinen, Pinja Helanne, Ina Lyyjynen ja Annukka Karppinen. Edessä vas. Anu Karppinen, valmentaja Kalle Saikkonen ja Liisa Sarnes. Kuvasta puuttuu Sanna Kylmäaho.



PARTURI-KAMPAAMO

Kirsi

*

KARAKALLIONTIE 4 B
PUHELIN 590 970

*

AVOINNA ARKISIN 9.00–17.00

K MARKET

KARAHALLI

Palvelemme: ma-pe 8–21, la 8–18
Karakalliontie 10, Espoo, Puh. 592 011

Otto.



KIEVARI RANTAPIIRTTI 42440 KOSKENPÄÄ 014-767 115 timo.niinimäki@kp-rantapiirtti.fi

B-tytöt (1990-91)

Kaudella 05–06 B-tyttöjen joukkue muodostuu vuonna 90–91 syntyneistä pelaajista. Harjoittelemme kolme kertaa viikossa ja pelaamme alueellista II-divisioonaa.

Charlotta Post-kuviot hallitseva innokas treenaaja. Pelipaikka F/C
Johanna (C) Tavoitteet korkealla, jonka voi myös nähdä kun tämä tyttö saa pallon käteen. Pelipaikka G

Lotta Vahvuutena puolustaminen. Treeneissä 110% lasissa.

Pelipaikka F

Henna Nopea takamies, pelin vastuunottaja sekä haastava vastus vastustajalle. Pelipaikka G

Salla Vahvuutena heitto sekä pelin lukeminen. Tämä pelaaja taitaa myös 1-1 tilanteet. Pelipaikka F/C

Roosa Nopeasti kehittynyt pelaaja, joka ei haasteita pelkää. Pelipaikka G/F

Julia (A) Pelaa koko sydämellä, korvaamaton puolustaja.

Pelipaikka F/C

Laura Joukkueen alapelaaja, aggressiivinen levinnottaja.

Pelipaikka C

Emmi Rauhallinen ja harkitseva pelaaja. Pelipaikka F

Elif Joukkueen syöttäjä. Pelipaikka G/F

Saara Joukkueen uusiin pelaaja, joka on kehittynyt roimasti.

Pelipaikka F

Näillä eväillä sekä kolmen valmentajan luotsaamana B-tytöt lähtevät valloittamaan II-divisioonaa. Tervetuloa seuraamaan otteluitamme!

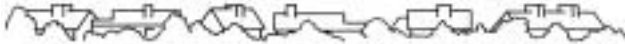


Takana vas. valmentaja Suvi Liehunen, Charlotta Forssell, Salla Sievinen, ja valmentaja Jukka Sievinen. Keskellä vas. Johanna Puukka, Elif Önder, Henna Kurppa, Julia Viitasalo ja Emmi Kaskisuo. Edessä vas. Saara Holm ja Lotta Casey. Kuvasta puuttuvat Laura Seppälä, Roosa Hiltunen ja valmentaja Tomas Konkari.

B-pojat (1990-91)



Takana vas. valmentaja Jari Timonen, Patrick Ilomäki, Jim Smeds, Joonas Sarasti, Niko Harlamow ja Stefan Bäckman. Keskellä vas. Renny Ruha, Joonas Alapoti, Ricardo Ruha, Teemu Hujanen ja Jussi Vikkula. Edessä vas. Rence Fajardo, Aaron Ojala, Regginal Flores ja Vesa Poutiainen. Kuvasta puuttuvat Jussuf Ali, Atte Paloahde, Janne Engström ja Juhani Honkanummi.


MUURALAN RAKENNUS OY

Tontunmäentie 10, 02200 Espoo
Eero Harlamow puh. 0400 442 976

PERÄVAUNU,
AUTO- JA VENETRAILERI VUOKRAUSTA

Rent POINT

WWW.RENTPPOINT.FI
PUH. 0400 451 754

**ESPOON
RAKENNUSTARVIKE OY**

Puh. 700 17520 • 0400 442 439

**JK
HUOLTO OY**

Puh. 700 17525 • 0400 453 238

A-tytöt (1987-89)

A-tyttöjoukkueessa yhdistyy kolme ikäluokkaa. Pelaajat ovat ennestään tuttuja toisilleen, koska joukkueet ovat aikaisemmin pelanneet sekä yhdessä että erikseen. Tällä kaudella saimme joukkoomme myös paluumuuttaja-Veran Namikasta. Syyskaudella pelaamme A-tyttöjen alueellista II-divaria kahdella joukkueella. Syksyn pelit näyttävät, missä pelaamme keväällä. Kahden joukkueen järjestelmällä pystymme tarjoamaan jokaiselle pelaajalle sopivia haasteita sekä harjoituksissa että peleissä. A-tytöt ovat aktiivisia seuratoimijoita, pelaajista jopa yksitoista valmentaa nuorempia junioreita.



Takana vas. valmentaja Tomas Konkari, Heli Pulkkinen, Anita Karppinen, Noora Kohonen, Johanna Kastepohja, Suvi Anttila ja yhteishenkilö Ulla Anttila. Keskellä vas. valmentaja Salla Niemi-Konkari, Jonna Utriainen, Jenni Puukka, Vera Pelkonen, Annika Sarnes, Heidi Salin ja Tiina Sarnes. Alhaalla vas. Emma Karjalainen, Suvi Halinen, Linda Ukkonen, Laura Haakana, Riikka Haakana, Miia Vasse ja Vilma Taxell. Edessä vas. Annika Huurrekorpi, Satu Paulin ja Stephanie Hardie.

LePy:n kannattaja:
Konsultointi Jo-Ki Oy
Teollisuuden ja kiinteistöjen
sähköasennuksia pääkaupunkiseudulla!
p. 09-8544 523

Vuoden valmentaja

Pitkäaikaista ja pyyteetöntä valmennustyötä tehnyt Ari Ranki valittiin vuoden valmentajaksi. Valmennustyön painopisteenä ei ole ollut kilpailullinen menestyminen, vaan tuloksellisuus on näkynyt mm. pelaajamäärän suuruutena ja joukkueen vähemmän rypytysaisella otteella. Ari ei ole koskaan pitänyt itsestään numeroa, joten vihdoinkin saamme tietää mikä hän on miehiään ja mitä hän ajattelee valmentamisesta.

Kuka
 Ari Ranki.

Valmentajatausta
 Kahdeksan vuotta 1988-poikien valmentajana.

Valmentajauran kohokohdat ja pettymykset
 Poikien ensimmäinen matti Pussihukkaa vastaan.

Valmennusfilosofia
 Pallo pois vastustajalta ja tehdään kori.



>g^ j f k b k l k g l r h h r b m b i f +



GLH> .+ Q>KHEIIFKBK
FI J>IPBHP





Qbosbqril^ qobbbk^ j ^ k
 Q^oq1^ j j b ^ j j ^qqlq^fqlfpq^ s^i j bkkrrp^
 h^thfpp^ q1f j fmfppbfppe j j b7
 ± EbkhfiE^rqlii^ ± O^ph^p veafpqi j c
 ± J l l q l ofmvEofii c ± F^s^febbk g^ mf j b c i i c ^g l k h r o p p i q
 ± H r l o j ^ ^ ^ r q l i i ^

>RQLHLRIR

elo

Espoon Liikenneopisto

IBMM í S>>O> I^hhfppbmc^khr g^ / 555 .. 66	Q>MFLI> Q^mf l k l o f 1 555 .. 33	LI>OF H r k k h b e o c / 555 .. 11	PRL J B K L G> P r l j ^ ^ f p q b k q t b . 555 .. 00	BPML L K I>EQF R i ^ m m ^ h ^ q r . 555 .. 44
--	--	---	--	--

K v h v ^ f h ^ f k b k ~ k r l o b h ^ p ~ p r l p f q q r ~ q b e l h ^ p

Mitä lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa tulee huomioida?

Harjoittelun ja levon oikea suhde Kuormitus on välttämätöntä fyysisten ominaisuuksien kehitykselle, sillä kehitystä tapahtuu ainoastaan elimistön sopeutuessa lisääntyneeseen kuormitukseen. Ollakseen kehittävä harjoittelun on oltava säännöllistä ja toistuvaa. Sopivan kuormituksen ja levon suhteen löytäminen ei ole yksinkertaista. Haastetta lisäävät pelaajien erilaiset kehitys- ja valmiustasot vastaanottaa kuormitusta. Biologinen ikä joukkueen sisällä voi vaihdella jopa kaksi vuotta.

Biologinen ikä vaikuttaa erityisesti fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen ja tehoharjoittelun turvallisuuteen. Suunnitelmallista (voimakasta) kuntosaliharjoittelua ei tulisi aloittaa ennen murrosikää. Nuoren on kuitenkin hyvä valmistaa oma liikuntakoneistonsa tulevaan painoharjoitteluun erilaisten lihaskuntoliikkeiden avulla. Oman kehon paino riittää vastukseksi. Perusliikkeet, kuten etunojapunnerrukset ja leuanveto sekä vatsa- ja selkälihasliikkeet ovat sopivia nuorille. Myös harjan varrella ja myöhemmin voima/painotankojen avulla suoritettut, ohjatut nostotekniikkaharjoitteet ovat suositeltavia. Keppijumpan avulla nuori urheilija oppii oikeat nostotekniikat.

Ennen murrosikää nuorten valmennuksessa kannattaa panostaa etenkin taktiseen ja tekniseen valmennukseen sekä koordinaation ja liikkuvuuden parantamiseen. Monipuolinen liikunnan harrastaminen lisää koordinaatiota, jota voidaan harjoittaa myös erityisillä renoke-harjoituksilla.

Murrosiässä etenkin poikien fyysiset ominaisuudet lisääntyvät merkittävästi suku- ja kasvuhormonin vaikutuksesta. Voimat kehittyvät suurin harppauksin ilman fyysistä harjoittelua. Parhaan mahdollisen kehitystason saavuttaminen vaatii aikuisena paljon enemmän töitä, jos murrosiän voimakasta kehityskapasiteetin lisääntymistä ei hyödynnetä oikein.

Jos harjoittelu ei pysy oikealla fysiologisella tasolla, elimistö kuormittuu liikaa. Harjoittelun ohella elimistöä voivat kuormittaa esimerkiksi erilaiset infektiosairaudet ja huonot ruokailutottumukset. Urheiluperäisiä ylläkirjallisia oireita aiheuttavat mm. seuraavat tekijät: liian suuri harjoitteluintensiiteetti tai jatkuvasti liian pitkään kestävä ja liian tiheä harjoittelemine tai kilpaileminen. Lyhyesti sanottuna liian suuri harjoituksen kokonaisintensiiteetti sekä harjoitusten välisen palautuksen laiminlyönti johtaa ajan mittaan ylikuntoon. Alan huippuasiantuntijoiden mukaan lievä aliharjoittelu johtaa ajan myötä parempaan lopputulokseen kuin yliharjoittelu. Liikuntatieteiden tutkijat suosittelevat ainakin yhden lepopäivän pitämistä viikossa. Nuorella urheilijalla lepopäivien merkitys korostuu.

Nuorilla urheilijoilla ylläkirjallisen tai ylikunnon syynä on yleensä liian nopea harjoittelutehokas ja määräinen lisääminen. Harjoittelun kuormittaessa elimistöä jatkuvasti liikaa, ihminen ei enää sopeudu muutokseen, vaan kehittyminen

pysähtyy ja suorituskyky laskee. Vaikka harjoittelu olisi normaalia kevyempää, myös liian tiheä kilpaileminen voi aiheuttaa elimistön ylikuormitusta. Etenkin nuoren urheilijan kohdalla pitää muistaa tarpeeksi pitkät palautumisajat kilpailun jälkeen. Ylläkirjallista voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä lihashuollollisilla toimenpiteillä.

Huolellinen verryttely ja liikkuvuusharjoittelu Harjoituksen tulee sisältää aina kolme toisistaan eroteltavaa vaihetta: harjoituksen valmistautuminen (alkuverryttely, kehon lämmittäminen), varsinaisen harjoituksen läpivieminen ja harjoituksen lopettaminen (loppuverryttely, palautumisen alkaminen).

Lepotilassa elimistö ei ole valmis ottamaan vastaan nopeita kuormituksen muutoksia. Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistaa keho edessä olevaan suoritukseen. Sen avulla kudokset lämpenevät ja harjoitus tai kilpailu voidaan suorittaa mahdollisimman tehokkaasti. Myös vammautumisen riski pienenee, koska lämpimät kudokset venyvät kylmiä paremmin. Loppuverryttely eli jäähdyttely laiminlyödään usein. Loppuverryttelyn tarkoituksena on palauttaa elimistön toiminnat takaisin normaaliin tilaan. Jäähdyttely suoritetaan lihaksiin kohdistuvia harjoittelutehokas tasaisesti vähentäen. Tällöin kuormituksen aikana muodostuneet kuona-aineet ja laktiini poistuvat lihaksista nopeammin. Lihasten hyttymisen/ravistelun, itsehierannon ja kevyiden sekä pumpaavien venytysten avulla elimistöstä poistuu kuona-aineita tehokkaammin. Loppuverryttely nopeuttaa myös lihasten palautumista lepopituuteensa.

Nivelen liikelaajuudella eli liikkuvuudella on suuri merkitys liikesuorituksessa. Venyttely ja liikkuvuusharjoittelu on nuorten harjoittelussa tärkeää. Liikkuvuusharjoittelun ansiosta voidaan harjoitella tehokkaammin. Fyysisestä kuormituksesta palautuminen nopeutuu ja vammautumisen riski vähenee. Lapsille on tyypillistä luonnollinen notkeus. Venyttely on aloitettava jo hyvin nuorena, jotta pehmytkudoksen liikkuvuus säilyisi aikuisikään saakka.

Aleksi Niemi

A-Pojat (1987–89)

Tätä kirjoittaessani huokaan syvään ja muistelen kaiholla näitä kaikkia vuosia, jotka olen saanut olla tämän poikien joukkueen johtajana ja pojat ovat jopa kestäneet minua. Tästä joukosta löytyy pituutta, ketteryyttä ja pelisilmää hauskan pitoa unohtamatta. Ikinä minulla ei ole ollut minkään valtakunnan kurinpidollisia ongelmia tämän ihanan lauman kanssa, vaikka olemme kiertäneet Suomen maata turnauksissa alkaen Perniöstä, Kotkasta ja kauden kohokohtana olleena Lahden pääsiäisturnaus.

Paljon on tapahtunut tässä vuosien aikana, joku on jäänyt pois, mutta vastaavasti tilalle on saatu uutta verta, jotka on uittettu joukkoon vaivattomasti. Olemme käyneet kiipeilyseinällä ja ajamassa kauko-ohjattavia autoja ja voittoa matsin jälkeen koko jengi on saanut lakut, unohtamatta niitä siivoustalkoita. Nyt on kuitenkin koittamassa erohetki, sillä ”oma laumani” eli kasiseiskat ovat tämän kauden jälkeen ”yli-ikäisiä” junnuja ja on aika irrottaa näpit pojista ja päästää heidät kokeilemaan omia siipiä aikuisten sarjassa. Toivon, että kaikki jaksavat jatkaa tätä jaloa harrastusta vielä pitkään ja hartaasti ja vaikka keväällä on ylpparit edessä ja sitten armeija ja mahdolliset jatko-opinnot, niin toivon että kaikki kuitenkin jaksavat käydä harkoissa, sillä se on hyvää vastapainoa kaiken lukemisen keskellä.

Kiitos pojat, Kalle ja Tero näistä vuosista ja jaksetaan vielä tämä kausi yhdessä.

Ilona



Takana vas. valmentaja Ari Ranki, Mikko Eloranta, Nikke Rantio, Harri Kannelsalo, Antti Ranki, Robin Ranta ja Antti Karppinen. Edessä vas. Arttu Widell, Toni Kurppa, Juha-Matti Mantere, joukkueenjohtaja Ilona Viira, Kristian Räst, Ajmal Noori ja valmentaja Kalle Saikkonen. Kuvasta puuttuvat valmentaja Tero Lehto, Ilari Lehtinen, Pauli Ojala, Juho Hyry, Santeri Pöllänen, Sami Moilanen, Kimmo Laukkanen ja huoltaja Pekka Eloranta.

onninen

LeSe on vuonna 2001 perustettu reippaiden koripalloilijanaisten joukkue. Joukkueen taustalla on pitkä yhteinen taival; samat naamat löytyvät jo vanhoista Lepy -lehdistä. Myös uusia vahvistuksia ja tuoreempaa innostusta olemme saaneet joukkoomme vuosien myötä. Ryhmän vahvuutena voidaan pitää tasavahvaa ja -tasoista pelaajakaartiä sekä hyvää joukkuehenkeä. Olennaista on porukan yhtenäisyys, peli-ilo, rentous ja juoruilu treenien lomassa. Peleihin lähdetään kuitenkin aina täysillä ja voittamaan. LeSe toimii ilman valmentajaa, mutta kaikki ottavat vuorotellen vastuuta treenien vetämisestä ja peleissä pyritään toimimaan demokraattisesti, mutta järkevästi. LeSe:n huippuhetket pelillisesti sijoittuvat ehkä viime kauteen, kun voitimme 100% täpäristä matseista. Huippuhetkiä koetaan myös pelikenttien ulkopuolella mm. saunailloissa ja pikkujouluissa. Kaikki pelaajat odottavatkin aina jännityksellä syys- ja kevätkauden lopussa jaettavia palkintoja. Palkintokategorioita ovat mm. vuoden pistekuningatar, kauden keilaaja, vuoden duracel-pupu jne.

Me leseläiset harrastamme koripalloa, koska pidämme pelin monipuolisuudesta. Harrastuksessa yhdistyy urheilu ja hauskanpito kavereiden kanssa. Koris onkin leseläisille sosiaalinen tapa liikkua. Kaikki leseläiset opiskelevat tai käyvät töissä, joten koriksen pelaamisella saamme ajatukset hetkeksi pois arjesta. Koripallo onkin mainio tapa rentoutua.

Kaudella 2005–2006 LeSe pelaa naisten 4. divarissa. Nelosdivarissa LeSe sai viime vuonna pronssia ja tämän kauden tavoitteisiin kuuluu jälleen voitokas kausi ja sitä kautta perinteinen joukkueen sisäinen debatti kolmoseen nousemisesta. Tärkeää on kuitenkin, että pääsemme pitämään hauskaa koripallokentällä ja pelaamaan hyviä matseja, joissa kaikki sellut pääsevät näyttämään kyntensä.



Takana vas. Katri Kotinurmi, Linda Dettmann, Maarit Virkkunen, Sari Laitinen, Nina Dettmann ja Piia Vainio. Edessä vas. Reetta Rantanen, Minna Nurmi, Suvi Liehunen, Susanna Nurmi, Mira Tverin ja Saija Liehunen. Kuvasta puuttuvat Heidi Dettmann, Hanna Sipi, Tania Doepel ja Eeva-Maria Kumlin.

- 4 Hanna Sipi** korin alla painiva sentteri
5 Mira Tverin laituri, joka tykkää korin alla painimisesta
6 Reetta Rantanen laituri, joka saattaa välillä hairahtaa myös alapelaajaksi
7 Heidi Dettmann laituri-takamies, joka hävisi alkukaudeksi LeSe:n rahojen kanssa Amsterdamiin
8 Saija Liehunen heittävä laituri
10 Maarit Virkkunen pelipaikka korin alla
11 Nina Dettmann jokapaikan höylä
12 Linda Dettmann alapelaaja, joka välillä vilahtaa myös laidan paikalla
16 Minna Nurmi laituri-takamies, jengin maratoonari
20 Susanna Nurmi uusi LeSe:n vahvistus, takamies-laituri, joka uskaltaa painia myös korin alla
21 Suvi Liehunen jengin ajava takamies-laituri
23 Sari Laitinen jengin pituuslyyloiman lähde, sentteri

Katri Kotinurmi kannustaa tämän kauden Irlannissa
Tania Doepel takamies tsemppari, ensimmäinen leseläinen, joka on jäänyt täksi kaudeksi mammedigille
Eeva-Maria Kumlin uusi-vanha tulokas, sentteri, joka pystyy tarvittaessa hoitelemaan myös muita hommia
Piia Vainio myös takaisintuloa kokeileva takamies-laituri

Lisäksi joukkueeseemme kuuluu erinäisiä kaukojäseniä, jotka ovat olleet mukana perustamassa LeSe:ä, ja joiden "come backiä" odotetaan aina joka kauden alussa:

Anne Nirkko alapelaaja, joka ei ole vielä päässyt treeneihin, sillä ei omaa koristossuja
Hanne Martikainen vaikuttaa ympärivuorokautisesti tällä hetkellä kasvatusalalla
Emilia Lepistö Teneriffan kirjeenvaihtaja-matkaopas



Sinua palveleva apteekki Isossa Omenassa!

**Avoinnä: arkisin 9-21
 lauantaisin 9-18
 sunnuntaisin kauppakeskuksen aukiolojen mukaan**



**VIINIKANKAARI 18
 01530 VANTAA
 PUH. 878 4702, 878 4703
 FAX 878 4764**

vyl.fi
pihaosaajatkauttamme



Takana vas. Mikko Poutanen, Olli Häkkinen, Antti Simström, Jim Penttinen ja valmentaja Jari Timonen. Edessä vas. Antti Kallio, Roope Rankala, Esa Airola ja Pekka Luomala. Edessä poseeraa Ilkka Kaikkonen. Kuvasta puuttuvat Sauli Suvanto, Henri Uotila, Juha Ruuskanen, Juuso Kaukelin, Ville Somervuo ja Heikki Mikola.



LVI-tekniikka
Sähkötekniikka
Automaatiotekniikka

Kylmätekniikka
Teletekniikka

Hepacon Oy
Malminkaari 23 A
00700 HELSINKI

Puhelin (09) 351 721
Faksi (09) 351 72644
E-mail etunimi.sukunimi@hepacon.fi
www.hepacon.fi



Alkutie 14, 00660 Helsinki
Puh. (09) 7206 3522
sähköposti: jorma.villgren@tehosahko.com

Leppävaaran apteekki

Läkkisepänkuja 4, 02650 Espoo
puh. 5123 840

www.leppavaaranapteekki.fi



HERMANNI-TALOT OY
Nikkarinkuja 4, 13720 Parola
Puh. (03) 637 2676
Gsm 0500 415 184
Fax (03) 637 2676
myynti@hermanni-talot.com

RAMKO KY

Ennekuja 5
02270 Espoo
Puh: (09) 804 3870
Fax: (09) 804 3870
Auto: 0500 504 882

Miehet

Miesten edustusjoukkue on pelannut jo yli kymmenen kautta II-divisioonassa, tarkemmin sanottuna sarjan kovatasoisessa etelälohkossa. Viime kauden päätteeksi LePy sijoittui hyvän loppukauden ansiosta lohkonsa viidenneksi. Tällä kaudella tavoitteena on parantaa viime kauden sijoitusta, minkä pitäisi olla realistista. Minimitavoite on jälleen kerran sarjapaikan säilyttäminen. Joukkue on uudistunut viime kaudesta melko paljon, sillä joukkueessa on neljä uutta pelaajaa. Erityisen ilahduttavaa on ollut jo kauan kaivattu nuorien LePyn kasvattien nousu edustusjoukkueeseen. Myös valmennus- ja johtopuolella on tapahtunut muutoksia. Pelaajavalmentajan mantelin on perinyt allekirjoittanut, ja pelaajamanagerin tehtävät ovat vuorostaan siirtyneet Markus Konkarielle. Entinen johtoporras, manageri Juha "Juice" Sarlund sekä erityisesti noin kymmenen vuotta pelaajavalmentajana toiminut Mikko "Kippiari" Ritala ansaitsevatkin mielestäni erityiskiitoksen siitä pyyteettömästä työstä jota he ovat LePyn edustusjoukkueen puolesta tehneet.

Kasper Kepsu



Takana vas. Mikko Eloranta, Jussi Somervuo, Markku Haavisto, Kalle Ristola ja Mikko Ritala. Edessä vas. Juha Sarlund, Kasper Kepsu, Olli Hirmasto, Jussi Nikula, Janne Saarme, Ossi Reunanen ja Markus Konkari. Kuvasta puuttuvat Antti Karppinen, Jussi Kilpelä, Pasi Luomala, Abdi Mohamed ja Peetu Öunap.

Miesten joukkueen pelaajat:

Nro	Nimi	Pituus	Paino	Synt.	Kasvattajaseura
4	Mikko Eloranta	198	80	1988	Lepy
5	Jussi Kilpelä	195	90	1984	Lepy
6	Kalle Ristola	193	96	1972	ToPo
7	Janne Saarme	184	92	1972	Topola
8	Juha Sarlund	186	95	1970	Lepy
9	Peetu Öunap	177	73	1972	Pakilan NMKY
10	Jussi Somervuo	194	85	1980	Lepy
11	Markus Konkari	180	86	1978	Lepy
12	Antti Karppinen	190	78	1988	Lepy
13	Kasper Kepsu	187	79	1978	Lepy
14	Ossi Reunanen	178	80	1978	Vuoksenniskan Vesa
15	Olli Hirmasto	180	68	1981	Lepy
20	Pasi Luomala	187	85	1974	Lepy
21	Jussi Nikula	183	79	1978	Kouvot
23	Markku Haavisto	200	110	1980	HNMKY
24	Abdi Mohamed	198	80	1984	Porvoon Tarmo
25	Mikko Ritala	195	96	1968	NoPS

Miesten II-divisioonan runkosarjan kotiottelut

Päivä	Aika	Vastustaja	Pelipaikka
20.11.2005	16.00	Lepy - Superit	Leppävaaran liikuntahalli
4.12.2005	13.30	Lepy - Kelohonka	Leppävaaran liikuntahalli
18.12.2005	16.30	Lepy - BaNMKY	Leppävaaran liikuntahalli
7.1.2006	13.30	Lepy - HyPo	Leppävaaran liikuntahalli
22.1.2006	14.00	Lepy - KaHe	Leppävaaran liikuntahalli
4.2.2006	17.00	Lepy - Kori-80	Leppävaaran liikuntahalli
12.2.2006	16.00	Lepy - Petäjä	Leppävaaran liikuntahalli
26.2.2006	19.00	Lepy - Seniors	Leppävaaran liikuntahalli
12.3.2006	19.00	Lepy - Honka Akatemia	Leppävaaran liikuntahalli

Otteluihin on vapaa pääsy. Tervetuloa kannustamaan!



Helat

Helat on aikuisten naisten kokenut koripallojoukkue. Naisia joukkueessa on kirjoilla parikymmentä, joten pelaajia on riittänyt äitiyslomista huolimatta. Pieniä koripalloilijain alkua Heloilla on vajaa kolmekymmentä.

Helat ovat siis aikuisia naisia ja keski-ikä lähenteleekin jo neljääkymmentä. Painotamme pelissämme vankkaa puolustusta ja tarkkoja heittoja vaikka nopeuttakin tietysti löytyy! Kokemusta koripallokentiltä on Heloille kertynyt yli kahdeltasadalta kaudelta, joten kerran viikossa tapahtuva harjoittelu riittää meille.

Pelaamme nelosdivarissa, vaikka kolmoseen olisimme nousseet useammankin kerran. Nelosdivarin tahti sopii meille kuitenkin paremmin, sillä näin jää enemmän aikaa muuhun oheistoimintaan. Nämä oheistoiminnat alkavat kauden avajaisilla ja päättyvät tietenkin kauden päättäjäisiin. Tällä välillä on rapujuhlat, pikkujoulut, laskettelumatka, saunaillat, yms. Helatorstaisin kokoonnutaan koko perheen voimin ottamaan mittaa omien miestemme koripallotaidoista. Kaukaisin matkakohteemme lienee Florida ja viimeisin retki tehtiin reppu selässä Hämeen kansallispuistoon. Kuusitoista vuotta on yhteistä taivalta kestänyt ja matka jatkuu. Ehkäpä voitamme vielä joskus maailmanmestaruuden koripallossa vaikka sitten yli 65-vuotiaiden sarjassa!

Mottonamme on, että hauskaa pitää olla mutta aina pelataan voitosta!



Takana vas. Mirja Sipilä, Riikka Pesonen, Pirjo Kaivola, Henna Tuominen, Tiina Salmijärvi, Jenni Kankkunen ja Minna Koisti. Edessä vas. Tiisa Ruoslahti, Marianne Saarinen, Hanna Vuorela ja Anna-Maija Saariaho. Kuvasta puuttuvat Marja Sandström, Ilona Jyväkorpi, Virva Nurmela, Anne Mähönen, Mirka Palm, Sigrid Kivekäs ja Helena Rahikainen.



YHDELLE JOS TOISELLEKIN.

Veikkaus luovuttaa opetusministeriölle noin miljoona euroa päivässä käytettäväksi taiteen, liikunnan, tieteen ja nuorisotyön tukemiseen.





Takana vas. Mikko Mäkinen, Jukka Leinonen, Kalle Lunsdsten, Timo Sarajisto, Janne Flythström, Pekka Kanerva, Janne Pietikäinen, Manu Koskiniemi ja Kim Ojala. Keskellä vas. Harri Ruoslahti ja Kai Myllyneva. Edessä vas. Antti Merihaara, Timo Shepstone ja Patrick Odenwall. Kuvasta puuttuvat Valtteri Koivunen, Vesa Ruuskanen ja Jukka Mäkinen.



Takana vas. Manu Koskiniemi, Jukka Leinonen, Pekka Eloranta, Seppo Syrjäläinen ja Markku Sipi. Edessä vas. Vesa Ruuskanen, Kim Ojala, Ari Ranki, supervaari Saulo Kepsu ja Matti Koskinen. Kuvasta puuttuu Ari Karppinen.

PELAA TÄYSILLÄ!
Rakoille ja hiertymille uusi hydrokolloidilaastari.
Päivittäistavarakaupasta.



Parantaa ja lievittää kipua.
Voi käyttää myös ennaltaehkäisevästi.

Salvequick

SPORT
GLASSI & SHAPES
SHAPES & GLASSI
WALKER & HOCKEY
MARCHELLE & MERTTILÄ

LIFA PALVELUT

HB Paloturva Oy
Oy Hesasbest Ab
HB Sisäilmatutkimus Oy

Puh. 09-394 855
www.lifa.fi



Kaikki, mikä on tekemisen arvoista,
kannattaa tehdä hyvin



LEMCON

MUTKATON JA LUOTETTAVA
PROJEKTINJOHTORAKENTAJA

- liike- ja toimitilat
- teollisuus- ja tuotantolaitokset
- urheilurakentaminen
- korjausrakentaminen
- kalliorakentaminen
- pohjarakentaminen
- maa- ja vesirakentaminen

www.lemcon.fi

Ladies

Vuonna 1971 muutama entinen naiskoripalloilija LePystä ja Karjalasta (Viipurin Urheilijat) päätti aloittaa harrastelupelaamisen. Ensimmäiset 12 vuotta meillä oli onni päästä Munkkiniemen Naisvoimistelijoiden salivuorolle, jonka jälkeen LePyn Kalle otti meidät suojeluksensa ja aina on salivuoro löytynyt. ERITYINEN KIITOS SIITÄ KALLELLE.

Nuorina innokkaina pelaajina voitimme Helsingin piirin A-, B- ja C-sarjojen mestaruudet. Pelasimme myös mestaruussarjassa. Mestareita on vielä muutama Ladiesien joukossa.

Ladiesien koripalloa on jatkunut ainakin 34 vuotta tauotta! Pelaamme keskenämme, koska yli 70-vuotiaiden naisten sarjaa ei ole. (On joukossamme muutama hiukan nuorempikin.) Hauskaa on, eikä ole osteoporoosi päässyt yllättämään.

Hymyssä suin terveisin Ladies



Takana vas. Maija-Liisa Tapanainen, Riitta Mäkinen, Vieno Rainila ja Marja-Liisa Brunberg. Edessä vas. Hillka Kunnasvuori, Pia Uotila, Maj Forsman-Vakio ja Ija Wikstén. Kuvasta puuttuvat Hillka Silvola, Inga Sandström ja Anna Hajdu.



Löydä, mittaa ja käytä toimitilasi potentiaali

" 1 %:n tilankäytön tehostumisella Optimaze.net -käyttömaksut takaisin alle vuodessa "



Asiakaspalautetta Optimaze.net -palvelusta:

"Tilankäytön ja kustannusten tunnusluvuissa ollaan päästy luulemisen tasolta tietämisen tasolle"

"Prosentin tilan käytön tehostuminen on vaatimaton tavoite ja toteutunut jo käyttöönottovaiheessa"

"Panostetut henkilötyövuodet epäolennaisia, kun päästään toimitilojen käyttöä ohjaavaan järjestelmään"

"Mahdollisuus käsitellä toimitiloja strategisena resurssina menoerän sijaan"

Rapal Oy:
Tuomas Kaarlehto, puh. 0500 601 725
tuomas.kaarlehto@rapal.fi

optimaze.net
www.optimaze.net