

# Karkkipaperi 2/ 2024



## Tervehdys, suunnistaja!

Lähestymme jäsenistöä vielä näin suunnistuskauden lopussa ja haluamme kertoa talven mittaan järjestettävästä toiminnasta. Tapahtumista tiedotetaan seuran nettisivuilla [www.karkki-rasti.fi](http://www.karkki-rasti.fi), ja onkin suositeltavaa vilkaista sivuja aina välillä. Tuoreimmat uutiset tulevat aina etusivulle. Myös sivuston keskustelupalstaa kannattaa seurata! Lisäksi laitamme tiedotteita myös seuran Facebook sivuille, [www.facebook.com/groups/karkkirasti](https://www.facebook.com/groups/karkkirasti) . Kaikista tämän tiedotteen kohdista löytyy lisätietoa nettisivuilta.

Ensi keväälle on suunnitteilla nuorisolle ja vähän vanhemmillekin suunnistuskoulua. **Hartaana toiveena on saada myös kuntorastikävijöitä** mukaan viestisuunnistuksen pariin ja ihka ensimmäisenä osallistumaan talvikauden treeneihin.

Tervetuloa aina vaan aktiivisemmin mukaan suunnistuksen pariin! Näkemisiin syyskokouksessa (ja pikkujouluissa niiden perään)

-Tiedotustoimikunta

## Syyskokouskutsu

Karkki-Rasti ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään la 23.11. klo 18 Karkkilan Työväentalolla ravintola Rinteen tiloissa, Vihdintie 2. Toivomme laajaa osanottoa, käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

## Pikkujoulut

Syyskokouksen jälkeen la 23.11. yhdistys **tarjoaa** jäsenilleen jouluruokaa ravintola Rinteessä. Ilmoittautumiset ruokailuun viimeistään ke 6.11. klo 22 mennessä Anu Salvénille, [anu@salven.net](mailto:anu@salven.net) tai 050-552 6464. Kerrothan myös ruoka-aineallergiasasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Ruokailu on siis ilmainen jäsenille. Ei-jäsenille ruokailu maksaa 55€/hlö aikuisilta ja 1€/ikävuosi lapsilta. Myös ei-jäsenten tulee kuitenkin ilmoittautua.

## Seura-asutilaus

Seura-asuja voi jälleen tilata. Asut ovat omakustanteisia ja tarkemmat tiedot tilattavista asuista löytyvät seuran nettisivuilta [www.karkki-rasti.fi](http://www.karkki-rasti.fi). Tilaukset viimeistään 9.11. Tanja Autiolle, [tanja.autio@karkki-rasti.fi](mailto:tanja.autio@karkki-rasti.fi) tai 040-358 0262.

## Teatteriretki

Seuran jäsenet ovat jo perinteisesti sammuttaneet yhdessä kulttuurinnälkäänsä talvisella teatteriretkellä. Tänä talvena retki suuntautuu Lohjan teatteriin la 1.2. Esitys alkaa klo 16 ja esitettävä kappale on Suurenmoista, lisätiedot osoitteesta [lohja.fi/teatteri/](http://lohja.fi/teatteri/) Matkustamme bussilla ja **kyydin tarjoaa Karkki-Rasti**. Jokainen maksaa kuitenkin itse lippunsa, jotka saadaan hintaan **17€/hlö**. Väliaikatarjoiluja voi myös ostaa omakustanteisesti, tilaus ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumiset Arja Lindrothille viimeistään pe 19.12., [arja.lindroth@gmail.com](mailto:arja.lindroth@gmail.com) tai 050-577 9052.

## Talkoolaiseksi? Seura-aktiiviksi?

Seuran tapahtumat vaativat toteutuakseen runsaasti käsipareja. Kaikki tapahtumat järjestetään enemmän tai vähemmän talkoilla. Uskomme, että innokkaita talkoolaisia löytyisi seuran jäsenistöstä laajemminkin, kuin mitä vaikkapa viimeisen vuoden aikana on osallistunut kisojen järjestelyyn tai vappumyynnin toteuttamiseen. Seura myös kouluttaa jäsenistöään ja junioritoimintaan tarvitaan lisävoimia. Mikäli löydät itsestäsi sisäisen vapaaehtoistyön tekijän, ilmoittaudu ”talkoolaislistalle” tiedotustoimikunnan pj Anulle, [anu@salven.net](mailto:anu@salven.net). Listalaisilta kysellään halukkuutta ja mahdollisuuksia osallistua erilaisten tapahtumien organisointiin, joten listalla olevana saat aktiivisesti tietoa tapahtumista. Ketään ei talkoisiin kuitenkaan pelkän listan perusteella pakoteta. Jos jollakulla on tiedossa työrupeamaa, jonka voisi suorittaa talkoilla, voi kysellä Anulta, josko löytyisi tekijöitä kohtuullista korvausta vastaan!!

## Ovatko yhteystietosi ajan tasalla?

Saitko tämän kirjeen paperisena? Jos sait, meillä ei ole tiedossa sähköpostiosoitettasi. Mikäli haluat jatkossa tiedotteet nopeasti, ilmoita jäsenrekisterin ylläpitäjälle sähköpostiosoitteesi, osoitteseen keijo.rantala@gmail.com.

## Talvitreenejä

Suunnistustoimikunta organisoii talvikauden aikana yhteisharjoituksia ja kunnonseurantamahdollisuuksia, joihin toivotaan laajaa osanottoa!

- Toivikkeen heijastimelliset **omatoimirastit** sekä Haukkamäen heijastimelliset yö-omatoimirastit ovat avoinna lokakuun loppuun asti.
- **Kuntotestitilaisuus** Käpylän kentällä lauantaina 26.10. Niille, joille juoksu ei ole mieluisa etenemismuoto, järjestetään n. klo 11 **UKK-kävelytesti**, jossa kävellään mahdollisimman reippaasti 6 minuuttia ja katsotaan edetty matka. Varsinainen **Cooperin testi** alkaa n. klo 11.15. Testissä juostaan 12 minuuttia omaa maksimivauhtia ja mitataan edetty matka. On huomioitava, että tämä ei ole kilpailu, vaan testataan omaa kuntoa. Jatkossa testit on tarkoitus järjestää pari kertaa vuodessa ja tuloksesta näkyy mihin suuntaan kunto kehittyy!
- **Torstain yhteislenkit** ovat alkaneet. Muuttuva paikka ja lokakuun ajan lähtöaika on klo 17:30, polkujuoksuvarustus. Marraskuun lähtöaika ilmoitetaan ennen marraskuun ensimmäistä yhteislenkkiä seuran nettisivuilla.
- **Testilenkit Ahmoon testiradalla** juostaan joka kuun ensimmäinen maanantai klo 18:00, alkaen 4.11.
- **Tiistain salivuoro Högforsin salissa** pidetään alkaen 5.11. klo 19:00 – 21:00. Ohjelmassa vaihdellen ainakin lentopalloa, sählyä, lihaskuntotreenejä ja karttajarjoituksiakin.

