



Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

Konditionsfrämjandet i Östnyland rf.

c/o Karl-Magnus Lindfors
Drombomvägen 119
07880 LILJENDAL
050 384 1026
karlmagnuslindfors@gmail.com
kfostny.idrott.fi
FO 2116049-2

Medlemsbrev 3/2024 / 5.11 2024

Hej alla motionsvänner!

Aktuellt:

JULKAFFE 4.12.2024 kl.18

på Café Cabriolet i Borgå, adress Biskopsgatan 30 invid torget. Obligatorisk anmälan till Kalle senast 26.11. Utdelning av höstens vandringspokaler. **VARMT VÄLKOMNA!**

SPA-resa i januari

Styrelsen utreder möjligheterna att delta i en SPA-resa ordnad av Eriksson eller Tidstrand. Mera information senare då tidpunkt och pris klarnar.

SKIDRESA till Vuokatti vecka 12 (15.3-22.3.25)

Inkvartering i chalet-lägenheter, öppet kök vardagsrum, bastu, två sovrum och full pension, 4 personer i samma lägenhet eller i en mindre lägenhet inkvartering för 3 personer. Priset för dessa alternativ är 89 € per person och dygn. Med tilläggspris 20 € per person/dygn kan den mindre chalet-lägenheten hyras för till exempel ett par. Vi åker med egna bilar till Vuokatti, samåkning rekommenderas. Det är också möjligt att vara i Vuokatti en kortare tid än en vecka. Anmälningar senast 15.1.25 och mera info: Leena Lindfors, kontaktuppgifter i slutet av brevet. **Välkomna med på skidresa!**

Höstens vandringar

Den 17.9 ordnades en vandringresa till Repovesi, där vi vandrade "Koppelon kierros", hela 45 personer deltog. Därtill ordnades 3 vandringar, 24.9 i Valkom, 8 deltagare, 1.10 Borgbacken och gamla stan i Borgå, 14 deltagare, 15.10 Kalles rundan i Liljendal, 15 deltagare och 22.10 vandring i Lovisa skärgård, 18 deltagare.

Info från föreningens höstmöte som hölls den 8.10.2024 på Hanna-Maria i Borgå. Till ny ordförande valdes Anita Karlsson från Lovisa i stället för Gustav Åström om undanbett sig återval. Stort TACK till Gustav för valgjort ordförandeskap. Och så önskar vi Anita LYCKA TILL i den nya rollen som ordförande. Till ny ordinarie styrelsemedlem valdes Hans Sandell i stället för Tommy Fransman som undanbett sig återval. Ny suppleant i styrelsen är Tom Pousár.

Verksamhetsplanen för 2025 godkändes enligt följande:

Januari		Gemensamt deltagande i SPA-resa ordnad av till exempel Eriksson
Februari		
Mars	4.3.2025 tisdag	Föreningens ordinarie vårmöte i Lovisa Gemensam skidresa med egna bilar
April		Tisdagsvandringar
Maj	6. eller 13.5.2025	Tisdagscycklingarna börjar

Juli		Tisdagscyklingar
Augusti		Tisdagscyklingar
September	2. eller 9.9.2025	Cykelavslutning Tisdagsvandringar Gemensamt deltagande i någon Alpresa till Österrike eller Italien
Oktober	7.10.2025 tisdag	Föreningens ordinarie höstmöte med avslutning för 500-klubben och 2000-tramparna
November		
December	2.12.2025	Julkaffe

Styrelsemedlemmarna för år 2025 är följande:

Anita Karlsson, ordförande 2025
 Leena Lindfors, viceordförande, medlem 2025–2026
 Hans Sandell, medlem 2025–2026
 Rolf Grönhage, medlem 2024–2025
 Gustav Åström, medlem 2024–2025
 Rita Kallonen, suppleant 2025
 Tom Pousár, suppleant 2025

Medlemsavgiften är oförändrad år 2025. Avgiften för vuxna födda 2006 eller tidigare är **15 €** per år och för barn födda 2007 eller senare är avgiften **10 €** per år.

Medlemsavgiften inbetalas på föreningens konto i Aktia FI07 4050 1940 0187 15. Använd referensnummer 1232. Betala gärna din medlemsavgift i januari 2025. OBS! Ingen separat faktura skickas ut.

Vandringspokalerna för 500-klubben och 2000-tramparna utlottades. Skidpokalen, donerad av Sjöblom-Sport, tillföll Bengt Karlsson och cyklingspokalen, donerad av motionsföreningen Topptrim, tillföll Anita Karlsson. Hedersordförande Kaj Venhos pokal för kombinerat skidning och cykling utlottades och den tillföll Stig-Olof Hannus. Tabell över inlämnade prestationer bifogas.

Föreningens ordinarie vårmöte i Lovisa tisdag 4.3.2025

med avslutning för Tusentraskare (1000 km), Tusanplaskare (50 km) och Allmän motion (150 poäng). Kom ihåg att lämna in dina uppgifter för 2024 till Kalle (kontaktuppgifterna finns uppe i högra hörnet) **senast 20.1.2025** för att hinna med till sammanställningen och utlottningen av vandringspokalerna.

E-postadresser

Om du använder e-post, men inte tänkt på att meddela den så är jag tacksam om du skickar den till karlmagnuslindfors@gmail.com. En del meddelanden skickas endast till dem som har meddelat sin e-postadress.

Adressändringar

Kom ihåg att meddela om **e-post-, adress-, telefon-, eller andra ändringar** så hålls medlemsregistret à jour.

Trevlig fortsättning på hösten och hopp om en fin skidvinter!

Gustav Åström, ordförande Boxvägen 820, 01190 Box tel. 050 356 1247 gustav.astrom@sulo.fi	Leena Lindfors, viceordförande Drombomvägen 119, 07880 Liljendal, tel. 0400 667 925 leenamaija12@gmail.com	Carita Ekström, kassör. Sandmovägen 21, 07880 Liljendal, tel. 050 347 0433 carita.ekstrom@pp.inet.fi
---	---	--

