



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 1/2026/8.2.2026

Hej på er alla och God fortsättning på år 2026!

För tillfället har vi vinter med snö och is så det gäller att ta vara på möjligheterna och njuta av att skida, skrinna, åka i pulkbacken eller vad annat man hittar på.

Föreningsverksamheten kommer småningom i gång när vårsolen börjar visa sig. Info om planerade aktiviteter finns i medlemsbrevet nedan och ni får gärna komma med förslag och önskemål angående verksamheten. Ha en trevlig fortsättning på vintern!

Hälsningar från Anita!

Vårmöte tisdag 3.3.2026

Hjärtligt välkomna till föreningens vårmöte tisdagen **den 3.3.26 kl. 18 på Huili Ankkurituuli**, Västersvängen 3, 07900 Lovisa. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden och vandringspokalerna för Allmän motion, Tusentraskare och Tusanplaskare delas ut. Kaffeservering.

Vandringar

Vi ordnar också detta år en **månskensvandring**, tidpunkten är **5.3.2026 kl. 19** i Haddom. Övriga vandringar ordnas på våren beroende på väder och vind. Den **4.8.2026** har vi preliminärt planer på att ordna en friluftsdag i Borgå. Förutom vandring skulle vi även ha på programmet olika lekar och spel samt korvgrillning. Platser och tider för vandringarna meddelas på Facebook och i Nya Östis och Borgåbladet. **Välkomna med och vandra!**

Tisdagscyklingarna

Tisdagscyklingarna börjar igen i maj och pågår till mitten av september. Plats och tid meddelas senare på Facebook och i Nya Östis och Borgåbladet. **Välkomna med!**

Skid- och vandringsresor

I den kombinerade SPA- och skidresan till Vierumäki 9.-11.2.2026 kommer 13 KF:are att delta.

Torsdagen den **21.5.2026** kommer vi att ordna en **vandringsresa till Örö**. Priset för resan är endast 80 €/person och inkluderar bussresan, tur-retur båt, lunch, guidning, kanonvisning och eftermiddagskaffe. Anmälningar till Leena som vid behov ger närmare information. Sista anmälningsdag är torsdagen den 30.4.2026.

Det finns också intresse att delta i ruskaresan till Raitismaja vecka 39 (20.-26.9.2026), så vi har reserverat 20 platser för KF. Priset är 815 €/person. I priset ingår transport från Nyland (Lovisa-Kiasma) till Äkäslompolo och retur, helpension inkluderande boende i tvåpersoners rum (sängkläder och handdukar ingår) med frukost, lunchmatsäck, middag och kvällsbit samt reseledartjänster.

Reseledare Camilla Sandström har varit med i många år och erbjuder flera ruttalternativ med olika längd. Hon ordnar även olika kvällsprogram såsom kvällsstretching, plättstekning på Muurikkapanna utomhus, kvällsbesök i centrum till Jounin kauppa och Mailan putiikki, frågesport och ibland har hon berättat om resor hon själv gjort.

Bastun är varm varje dag. Önskar man ett enkelrum är tillägget 180 €. Det finns endast några enkelrum och de brukar bli fort upptagna. Vi återkommer senare när det blir aktuellt med anmälan. Tilläggsinformation får ni vid behov av Leena.

Medlemsavgiften 2026

Många av er har redan betalat sin medlemsavgift, tack för det! Det skickas ju inte ut något bankgiro för medlemsavgiften utan den **betalas på eget initiativ** så det är alla gånger inte alltid lätt att komma ihåg. Medlemsavgiften för vuxna födda 2007 eller tidigare är **15 €** per år och för barn födda 2008 eller senare **10 €** per år. Medlemsavgiften inbetalas på föreningens konto i Aktia, kontonummer **FI07 4050 1940 0187 15. Använd gärna referensnummer 1232 så blir bankens serviceavgift lite mindre.** Olycksfallsförsäkringen gäller endast för medlemmar i åldern 18 - 80 år som har betalat sin medlemsavgift.

Adressändringar

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

<i>Anita Karlsson, ordförande</i> <i>Gislomgatan 6, 07900 Lovisa</i> <i>tel. 040 061 9567</i> karlssonanita5@gmail.com	<i>Leena Lindfors, viceordförande</i> <i>Drombomv. 119, 07880 Liljendal</i> <i>tel. 0400 667 925</i> leenamajja12@gmail.com	<i>Carita Ekström, kassör sekr.</i> <i>Sandmovägen 21, 07880</i> <i>Liljendal, tel. 050 347 0433</i> carita.ekstrom@pp.inet.fi
---	--	--