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 2/2026 / 18.09.2026

Bästa motionsvänner

Ordförandes hösthälsning

Tack för mycket aktivt deltagande i vårens och sommarens aktiviteter! Vi har varit glädjande många som har träffats på vandringarna, cyklingarna och på friluftsdagen, som var en nyhet för i år. Närmare redovisning över deltagarantalen finns i texten nedan. Vädret var för det mesta på vår sida med sol och inte alltför kraftiga vindar. En cykelträff regnade nästan bort, men där var ändå några aktiva på plats i Rönnäs! Vi siktar ännu på att ordna några vandringar under hösten innan halkan sätter in. Sedan blir det en liten vinterpaus med de gemensamma motionsevenemangen i väntan på att vårsolen igen börjar värma. Ha en trevlig fortsättning på hösten och hopp om en bra vinter!

Hälsningar Anita

Höstmöte tisdag 6.10.2026

Alla hjärtligt välkomna till föreningens höstmöte tisdagen **6.10.2026 kl. 19** på Restaurang Hanna-Maria i Borgå, adress Mellangatan 6. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden och vandringspokalerna för 500-klubben (500 km skidning) och Tusantramparna (2000 km cykling) lottas ut. Hedersordförandens vandringspokal lottas också ut bland dem som uppfyller kraven i båda grenarna. Kaffeservering.

Skid- och cykelprestationer

Cykelsäsongen är snart slut och det är dags att meddela kilometrarna, likaså senaste vinters skidkilometrar, om du inte redan har gjort det. Meddela till Kalle senast **söndagen 4.10.2026.** Meddela gärna dina kilometrar fast du inte uppnått kraven, så får vi med dem i statistiken. Vi använder sedan uppgifterna när vi ansöker om olika understöd.

Månskensvandringen 5.3.2026 i Hardom lockade 10 deltagare.

I vandringsresan till Örö den 21.5.2026 deltog hela 55 personer.

Tisdagsvandringarna fortsätter under hösten. Kolla på Facebook, Nya Östis eller Borgåbladet. På våren ordnades 8 vandringar på olika ställen med sammanlagt 185 deltagare! På medlemmarnas begäran ordnades under sommaren 3 tisdagsvandringar (i stället för cykling) med sammanlagt 51 deltagare.

Tisdagscyklarna har varit i farten på tisdagarna (med undantag av vandringstisdagarna) mellan 12.5.2026 och 8.9.2026 sammanlagt 13 gånger! Deltagarantalet har vanligtvis varierat mellan 10 och 20 cyklister. Totalt noterades 152 prestationer.

I friluftsdagen (vandring, spel, lekar, frågesport) i Kokon den 4.8.2026 deltog 26 medlemmar.

Gemensam avslutning för vandring och cykling hölls på Mickos i Liljendal den 8.9.2026 med 23 deltagare. Trots avslutningen fortsätter vandringarna under hösten!

I vandringsresan till Raitismaja i Äkäslompolo 20.-26.9.2026 kommer 16 KF:are att delta.

Julkaffe tisdagen 8.12.2026 kl. 18 i Hanna-Marias källarutrymmen i Borgå, mera info senare, men notera datumet.

Kombinerad SPA- och skidresa till Vierumäki

Styrelsen planerar en kombinerad SPA- och skidresa till Vierumäki i januari eller februari 2027. I skrivande stund är pris och datum fortfarande öppna. Mera info i nästa medlemsbrev.

Medlemsavgiften 2026

Några har ännu medlemsavgiften för detta år obetald. Medlemsavgiften för vuxna födda 2007 eller tidigare är **15 €** per år och för barn födda 2008 eller senare **10 €** per år. Föreningens konto i Aktia **FI07 4050 1940 0187 15. Använd gärna referensnummer 1232 så blir bankens serviceavgift lite mindre.** Notera att olycksfallsförsäkringen gäller endast för medlemmar i åldern 18 - 80 år som har betalat sin medlemsavgift. Meddelande om obetalda medlemsavgifter för år 2026 skickas ut i samband med det här medlemsbrevet.

Erhållna understöd

Föreningen har också i år fått understöd för sin verksamhet. Från Aktiastiftelsen i Borgå fick vi 1000 euro och av Borgå stad 400 euro. **Stort Tack!**

Adressändringar

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

Mera info i nästa brev. Med önskan om en aktiv motionshöst!

Anita Karlsson, ordförande *Gislomgatan 6, 07900 Lovisa* *tel. 040 061 9567* *karlssonanita5@gmail.com*	*Leena Lindfors, viceordförande* *Drombomv. 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*