



RAISION RINKKA RY

JÄSENTIEDOTE 1-2016



SUOMEN LATU

RAISION RINKKA RY – LIIKUNNAN PUOLESTA JO VUODESTA 1979

Raision Rinkka r.y.:n johtokunta ja muut toimihenkilöt vuonna 2016

Puheenjohtaja Mirkka Karikoski Meriläntie 24 as 1, 21120 Raisio Puhelin 040 7554 615 mirkkakarikoski@hotmail.com	Jäsen, www-sivut, facebook Tarja Aittala Leipurinkuja 5, 21280 Raisio Puhelin 044 0851 426 tarja.aittala@gmail.com
Sihteeri, jäsensihteeri Kaija Virtanen Laturinkuja 2 as 1, 21280 Raisio Puhelin 044 0802 430 kaija.ann2011@gmail.com	Varapuheenjohtaja, kalusto- ja välinevuokraus, majaisäntä Pentti Mirtti, Ounelantie 16, 21260 Raisio Puh. 040 556 3819, penmirt@gmail.com
Jäsen, Vapepa yhteyshenkilö Lauri Alijunnila Haikarinkatu 3 B 5, 21110 Naantali Puhelin 050 0606 929 lauri.alijunnila@gmail.com	Jäsen Pirjo Haapanen Jälsikuja 4, 21120 Raisio Puhelin 040 0434 534 pirjo.i.haapanen@dnainternet.net
Jäsen Ilse Leppäranta Ruoksvuorenkatu 8, 20320 Turku Puhelin 040 8423 128 ilse.lepparanta@gmail.com	Jäsen Jari Levo Kuuantie 2 C 7, 21200 Raisio Puhelin 040 5870 569 jarilevo50@gmail.com
Jäsen, lomaosakevuokraus Timo Virta Meriläntie 24 as 1, 21120 Raisio Puhelin 040 6546 128 timo.virta@dnainternet.net	Taloudenhoitaja Margit Lind-Hiltunen Vierulantie 77, 21210 Raisio Puhelin 040 7756 757 margit.lind-hiltunen@raisio.fi
Varajäsen, Vapepa hälyttävä Marjo Salonen Saalaskuja 3, 21200 Raisio Puhelin 040 519 8168 marjo.salonen@somero.fi	Varajäsen Satu Eklund Teerikuja 6 as 3, 21210 Raisio Puhelin 050 575 3421 satu eklund@gmail.com
Leikekirjanhoitaja Merja Niemelä, Sorolaisenkatu 5 as 1, 21200 Raisio	

Raision Rinkka r.y.:n

Postiosoite: Meriläntie 24, 21120 Raisio Pankkitili: FI60 5710 5210 0009 06	Sähköposti: rinkka@raisionrinkka.fi Kotisivut: www.raisionrinkka.fi
Käytä maksaessasi aina viitenumeroa. Viitenumerot löydät kyseisen aiheen kohdalta.	Raision Rinkka on myös facebookissa. Käy tykkäämässä! Saat ajantasaista tietoa Rinkan toiminnasta.

Kansikuva – Maisemaa ja kulkijoita Rinkan syysretkellä 26.9.2015 Teijon kansallispuistossa.
Toimittaja, taitto ja kuvat Kaija Virtanen

Tervehdys kaikille☺

Näin se vaan oli tämäkin vuosi melkoisen vähäluminen, saas nähdä millainen nyt alkavasta vuodesta tulee?

Muuten Raision Rinkan vuosi 2015 meni mukavasti!



Kuva Timo Virta – Lokki ihmettelee...

Osallistuitte taas runsain joukoin tapahtumiimme, siitä kiitos teille jokaiselle! Toivottavasti löydätte myös tänäkin vuonna mielenkiintoisia retkiä ja muita tapahtumia!

Mukaan kannattaa lähteä esim. tulevaan kevätretkeen Örön saareen. Sinne kannattaa lähteä, vaikka olisi siellä jo vierailut aikaisemminkin, niin hieno paikka se on! Myös suunnistuskurssille kannattaa tulla. Suunnistustaidoista on ihan jokaiselle hyötyä!!

Tässä lopuksi haluan vielä kiittää Jyrki Aaltosta ja Juha Orvastoa pitkästä ”urasta” Raision Rinkan johtokunnassa. He molemmat päättivät antaa tilaa uusille jäsenille.

Tervetuloa Satu ja Marjo, teillä on isot saappaat täytettävänä☺

MUKAVAA LIIKUNNALLISTA VUOTTA 2016

t. Mirkka

HORTOILU - tiistaina 7.6.2016 klo 17

Viime kesänä valmistimme erilaisia herkkuja villiyrteistä. Tänä kesänä lähdemme metsään etsimään näitä herkullisia **villiyrtejä**.



Ota kori, pussi tai rasia mukaan. Jos sinulla on villiyrttikirjoja, niitäkin voit ottaa mukaan. Tutustutaan yhdessä luonnon antimiin. Eväät ovat aina mukavat metsässä, eli ota halutessasi mukaan vaikka kaffetta termariin ja pari voileipää.. ne maistuvat niin hyviltä metsässä!!

Retkelle ei tarvitse ilmoittautua.

Lähdemme Raisiosta Kaanaalta Meriläntie 24 klo 17 lähellä olevaan metsään.

Retkellä on säävaraus. Pikku tihku ei estä retkeä, mutta kunnon sateella ei mennä metsään. Voit varmistaa säätilanteen puh 040 7554 615. Mirkka.

Raision Rinkka jatkaa toimintaansa Suomen Latu ry: n jäsenyhdistyksenä Raisiossa ja lähiympäristössä hiihdon, retkeilyn ja muun luonnossa tapahtuvan kunto- ja virkistysliikunnan edistämiseksi. Toiminnassa ja tapahtumissa huomioimme Suomen Ladun YHDESSÄ teemaa.

Toiminta – alueet – Raision Rinkka

- järjestää retkeily- ja liikuntatapahtumia, osallistuu järjestötoimintaan sekä tarvittaessa tarjoaa opaspalveluita ja koulutusta sekä huolehtii tiedotuksesta
- osallistuu aktiivisesti toiminta-alueensa ulkoilualueiden ja -reittien kehittämiseen ja kunnan seurantaan. Rinkka auttaa myös ulkoilureittien kunnostamisessa ja hoidossa.
- hoitaa Pähkinämäen ulkoilumajaa ja omalla osuudellaan luontoretkinäyttely Pajupilliä
- osallistuu latuyhdistysten Kiilopään ja Äkäslompolon lomaosaketoimintaan
- palvelee jäsenistöä vuokraamalla retkeilyvälineitä.

Toiminnan kohderyhmät

Raision Rinkka järjestää toimintavuonna jäsenistönsä tarpeita palvelevia tapahtumia. Tavoitteena on edistää toimintaa lasten kanssa ja sen vuoksi Rinkka on omien tapahtumiensa ohella valmis avustamaan kouluja ja päiväkoteja lasten ja nuorten retkeily- ja liikuntapalvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa. Lisäksi Rinkka järjestää perheliikuntatapahtumia. Muiden yhdistysten, yhteisöjen ja yritysten palvelutarpeista huolehditaan kysynnän ja resurssien mukaisesti. Lasten hiihtokoulu-toimintaa jatketaan. Raision Rinkka osallistuu Raision seudun Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimintaan. Yhdistys jatkaa yhteistyötä Raision kaupungin eri yksiköiden kanssa. Yhdistyksen toimintaan pyritään saamaan mukaan myös nuorempia ikäluokkia.

Retkeily- ja liikuntatoiminta

Raision Rinkka toteuttaa Suomen Ladun toiminta-ajatusta järjestämällä mm. seuraavia tapahtumia. Rinkka hoitaa Raision kaupungin kanssa sovittuja tapahtumien huoltopalveluita.

- Uudenvuoden hiihto/kävely Pähkinämäen ulkoilumajalle to 1.1.2016
- Lasten (5-7 v) hiihtokoulu la - su 23- 24.1 ja 30.1 - 31.1.2016
- Hiihtoretki Huittisten Harjuhiihtoon su 7.2.2016
- YHDESSÄ Lumikenkäilyä la 13.2.2016
- Suunnistuksen alkeet ja harjoittelu – Älä eksy! huhtikuussa 2016
- Iltaretki lintujen tiirailua Raisiossa ke 27.4.2016
- Metsämörrin retki toukokuussa
- Siivoustalkoot Pähkinämäen majalla ke 18.5.2016
- Kevätretki la 21.5.2016
- Frisbeegolf – tapahtuma toukokuun loppupuolella 2016
- Iltaretki – hortoilu - villiyrtit ti 7.6.2016
- Syysretki la 24.9.2016
- Karevan Kierto polkuretki su 2.10.2016
- Puuroretki Pähkinämäen majalle to 14.12.2016
- Hulvelan palvelutalon vanhusten ulkoiluttaminen
- Erilaisia talkootapahtumia Raisiossa

- Iltaretkiä lähialueelle mm. frisbeeradalle ja luontopoluille
- Sauvakävelyt tiistaisin
- Pyöräilyt maanantaisin toukokuussa ja elokuussa

Järjestötoiminta

Raision Rinkka

- osallistuu Suomen Ladun ja Lounais-Suomen latualueen toimintaan
- on mukana vapaaehtoisen pelastuspalvelun Vapepa – toiminnassa
- edustaa erikseen päätettäessä muissa yhteisöissä tarpeen mukaan
- palvelee jäsenistöä järjestämällä eri aiheisiin perustuvia jäseniltoja ja retkiä
- huolehtii retkeilyvälineiden ja Lapin lomaosakkeiden vuokrauksesta.

Tiedotustoiminta

Tiedotuskanavina käytetään

- jäsentiedotetta ja/tai jäsenkirjettä
- paikallislehtiä, Raisio Tiedottaa – lehteä
- Raision kaupungin tarjoamia tiedotuskanavia
- Raision Rinkan kotisivua www.raisionrinkka.fi.
- Raision Rinkan Facebook 'issa kerromme myös tapahtumista.

Koulutustoiminta

Retkeilyyn liittyvää koulutusta ja opastusta annamme kysynnän ja resurssien mukaan. Lasten hiihtokoulun hiihdon perustaidoista järjestämme tammi-helmikuussa. Lisäksi avustamme tarvittaessa muita koulutustapahtumia.

Toimintapisteet

Raision Rinkka

- hoitaa Pähkinämäen ulkoilumajaa ja varaustupaa käyttösääntöjen edellyttämällä tavalla
- huolehtii luontonäyttely Pajupillin retkeilynäyttelyosuudesta sekä näyttelyn aukiolosta sopimusten mukaisesti.

Raision Rinkalla on käytössä Friisilän päärakennuksen yläkerrassa yhdessä Raisionjokilaakson luonnonsuojeluyhdistys ry:n kanssa toimisto- ja varastotilaa. Raision Rinkka osallistuu latuyhdistysten lomaosaketoimintaan Kiilopäällä Inarissa ja Ylläksellä Kolarin Äkäslompolossa.

Hallinto

Yhdistyksen hallinnosta vastaa syyskokouksessa valittu johtokunta ja puheenjohtaja. Johtokunta nimeää tarpeelliset toimikunnat ja niiden jäsenet. Lisäksi Pähkinämäen ulkoilumajasta huolehtivat majaemäntä ja – isäntä.

Talous

Yhdistyksen talous perustuu jäsenmaksutuloon, omaan varainhankintaan ja korvauksiin yhdistyksen antamista palveluista sekä Raision kaupungin yleis-, kohde- ja kulttuuriavustuksiin ja muihin mahdollisiin avustuksiin.

Raision Rinkan jäsenmaksut vuonna 2016

- Henkilöjäsen **20** euroa
- Perhejäsenyys, samassa taloudessa asuvat, **29** euroa
- Rinnakkaisjäsen, henkilöjäsenenä toisessa yhdistyksessä, **12** eu
- Nuorisojäsen, alle 20-vuotias, **12** euroa
- Opiskelijajäsen, alle 29-vuotias, **12** euroa



Raision Rinkan jäsenenä saat Latu&Polku lehden sekä olet oikeutettu muihin Suomen Ladun jäsenetuihin. Edut löydät Latu&Polku lehden jäsensivuilta tai verkosta www.suomenlatu.fi

Rinkan jäsenenä voit vuokrata lomaosakkeita Kiilopäällä ja Äkäslompolossa sekä retkeilyvälineitä. Tiedot lomaosakkeista ja vuokrattavista välineistä löydät tiedotteen lopusta. Sivuilta 14 ja 15.

Rinkan jäseneksi liittyminen tapahtuu www.raisionrinkka.fi verkkosivujen kautta. Muutokset jäsentietoihin tehdään Suomen_Latuun, sähköpostilla jasenpalvelu@suomenlatu.fi tai puhelin 044 7226 301 jäsenasiat, Suomen Latu.



Osoitteenmuutoksia ei tarvitse tehdä erikseen, sillä ne päivittyvät jäsenrekisteriin postin kautta automaattisesti.



HIIHTOKOULUT Kerttulan liikuntakeskuksessa sään ollessa suosiollinen hiihtämiseen.

Perustaidot 5 - 7 -vuotiaat tytöt ja pojat

- la - su 23 - 24.1. kello 12 - 13.15
- la - su 30.1. - 31. 1. kello 12 - 13.15

Hiihtotekniikka 8 -12 -vuotiaat tytöt ja pojat

- la - su 23 - 24.1. kello 13.30 -14.45 perinteinen tyyli
- la - su 30.1.- 31.1. kello 13.30 - 14.45 vapaa tyyli

Torstaina 14.1. kello 18.30 Kerttulan liikuntahallin aulassa lasten vanhemmille

- ilmoittautuminen molempiin hiihtokouluihin
- osallistumismaksu 20 euroa; sisältää opetuksen, kuuman mehun ja diplomin
- Informaatiota voiteista ja välineistä

Tervetuloa oppimaan hiihdon perustaitoja ja hiihtotekniikkaa!

Järjestäjät: Raision kaupungin liikuntapalvelut, Raision Kuula ry, Raision Rinkka r.y.

Hiihtoretki Huittisten HarjuHiihtoon sunnuntaina 7.2.2016



Huittisten HarjuHiihto hiihdetään (sääolot huomioiden) Säskylän – Virttaanharjun maastossa. Ladut mahdollistavat sekä perinteisen että vapaan hiihtotavan. Mehuasemia on reitin varrella. Matkat ovat 3 kilometrin perhelenkistä aina 50 kilometriin asti.

Osanottomaksu on 10 euroa, alle 15-vuotiailta ei maksua. Kunniakirja annetaan kaikille. Lisäksi arvotaan palkintoja osallistujien kesken. Hiihdon järjestää Huittisten Latu ja polku.

Raisiosta lähdemme hiihtoretkelle linja-autolla sunnuntaina 7.2. klo 8.30 kaupungintalon (Nallink 2)edestä. Paluu Raisioon on noin klo 15.

Linja-automatkan tarjoaa Raision Rinkka. **Ilmoittautumiset ja tiedustelut ti 2.2. mennessä sähköpostilla rinkka@raisiorinkka.fi tai puhelin 044 080 2430 Kaija.**

Yhdessä Lumikenkäilyä – tapahtuma

lauantaina 13.2.2016

kello 11 - 13

Hulvelankatu 35, Raisio



Viime talven Lumikenkäily tutuksi kurssin innoittamina järjestämme YHDESSÄ Armonlaakson Vaeltajien kanssa **Lumikenkäily** tapahtuman. Jos sinulla on omat lumikengät, ota ne mukaasi. Voit osallistua myös ilman lumikenkiä, sillä olemme saaneet lainaksi tapahtumaan lumikenkiä. Huomaan sään mukainen varustus ja vähintään puolipitkällä varrella olevat jalkineet.

Ilmoittaudu 9.2. mennessä rinkka@raisiorinkka.fi tai puh 044 080 2430 Kaija
Tule ulkoilemaan kanssamme! Mehutarjoilu!

Pähkinämäen ulkoilumaja

Maja on avoinna klo 10 - 14 hiihtokaudella lauantaisin ja sunnuntaisin sekä koko hiihtolomaviikon (viikko 8). Aukiolo on hyvä varmistaa Kerttulan infokatoksen ilmoitustaulusta ja latutilanne kaupungin kotisivuilta.



http://www.raisio.fi/palvelut-a-o/liikunta-ja-ulkoilu/Liikuntapaikat/fi_FI/hiihtoladut-ja-luistelukentat

Tervetuloa suksimaan!

Sauvakävelyt ja pyöräilyt 2016

Tiistain sauvakävelyt

Kaikille avoimet tiistaiset kävelytapahtumat jatkuvat kello 10 alkaen seuraavasti:

12.1 - 29.3. Tasalan aukio

5.4. Kerttulan liikuntahalli

12.4. Pirkon tupa, Petäsmäki

19.4. Krookila,

kotiseutukeskus

26.4. Ihalan kenttä

3.5. Huhkon kartano

10.5. Tikanmaankadun p-alue

17.5. Hahdenniemen venesatama

24.5. Luontotarha Lumikko, Hulvelank 35. Tämän jälkeen kävelyt jäävät kesätauolle.



Tiistain kävelijät kiertävät Timalipolkua 8.9.2015

Tule rohkeasti mukaan kokemaan ja näkemään Raisio keskellä päivää teemalla **YHDESSÄ** on mukavampi liikkua. Ota sauvat mukaasi tai tule ilman sauvoja.

Löydät lähtöpaikat www.raisionrinkka.fi sivuilta tai kirjaa lähtöpaikat kalenteriisi.



Maanantaipyöräilyt – kaikille avoimet -

poljetaan maanantaisin **2.5, 9.5, 16.5, 23.5 ja 30.5.** kello 18 alkaen. Tämän jälkeen maanantaipyöräilyt jäävät kesätauolle. Lähtöpaikka Kerttulan liikuntahalli. Retkien kesto 1,5 -2 tuntia.

Tule mukaan tutustumaan lähialueen pyöräteihin ja maisemaan. Voimme poiketa lähialueen luontokohteisiin ja näköalapaikkoihin. Vauhti säädellään osallistujien mukaan kuntoilu- ja retkeilyn nopeudeksi. **Polje ja näe!**

Kokouskutsu - kevätkokous ke 9.3.2016

Raision Rinkka r.y.:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään keskiviikkona

9.3.klo 19 alkaen Luontotarha Lumikossa. Hulvelankatu 35, Raisio.

Esillä on sääntöjen määräämät asiat (mm. toimintakertomus ja tilinpäätös).

Kello 18 alkaen konservaattori Ari Karhilahti kertoo ja näyttää kuvia retkikohteista.

Tule kokoukseen – vaikuta toimintaan – ole aktiivinen!

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

Johtokunta



Tule tutustumaan suunnistamiseen – alkeet ensin haltuun!

tiistaina 26.4.2016, klo 18 - Luontotarha Lumikko Hulvelankatu 35, Raisio

Suunnistus on kunnon ja järjen tasapainoiseen käyttöön perustuva seikkailu luonnossa. Suunnistus sopii kaikenikäisille. Eteneminen maastossa kohteesta toiseen tarjoaa upeita elämyksiä.

Matti Myöhänen Maarian Mahdista tulee kertomaan suunnistuksen aloittamisesta.

Tutustumme ensin kompassin ja kartan käyttöön sisätiloissa. Maastossa harjoittelemme myöhemmin.



Kuva Pirjo Haapanen

Ilmoittautuminen ja tiedustelut 22.4. mennessä sähköpostilla

pirjo.i.haapanen@dnainternet.net tai puhelin 040 0434 534 Pirjo.

Lintujen tiirailua – Raisionlahdella – 27.4.2016 klo 17

Nyt linturetkelle koko porukka! Kiikarit, kaukoputket, lintukirjat ja eväät mukaan! Yritämme saada jonkun ”lintutietäjän” mukaan oppaaksi, mutta kyllä me varmaan porukalla saamme selvitettyä lintulajeja ilman opastakin.

Kokoonnumme Raisiolahden lintutornin parkkipaikalle. Sieltä siirrymme porukalla lähellä olevalle lintutornille. Nautimme hyvästä seurasta, eväistämme ja tiirailemme lintuja. Retkellä on säävaraus. Pikku tihku ei haittaa, mutta kunnon sateella ei tiiraila.

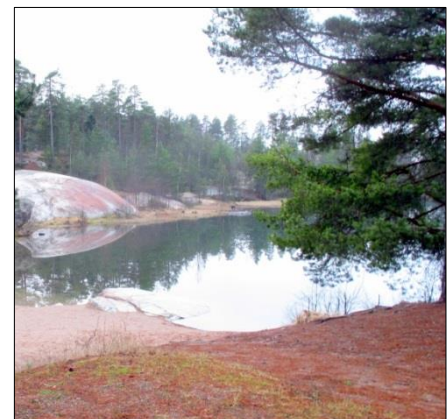
Tästä retkestä alkaa myös suuri LINTUJEN BONGAUS kilpailumme!!! Kilpailuun saa osallistua jokainen Raision Rinkan jäsen. Eli merkkää ylös kaikki näkemäsi ja tunnistamasi linnut heinäkuun loppuun asti. Eniten eri lintulajeja bongannut voittaa huikean tuotepalkinnon. Arvomme myös kolmelle osallistujalle yllätyspalkinnon, eli osallistua kannattaa, vaikkei vielä montaa lintulajia tunnistaikaan!

Retkeen ei tarvitse ilmoittautua. Sateen sattuessa voit varmistaa puh 040 7554 615.

Yhdessä retkelle Maskun Rivieralle

tiistaina 10.5.2016 illalla

Maskun Rivieran hiekkakuopat syntyivät 1900-luvulla, kun alueelta kaivettiin hiekkaa lähialueiden merkittäviin rakennushankkeisiin. Rivieran hiekasta on valettu mm. Raision tehtaiden siilot. Veden valtaamat hiekkakuopat ovat nyt pieniä järviä. Kuhankuonon retkeilyreitistöön kuuluva Karevan kierto kulkee täällä hiekkaisessa maastossa.



Kuljemme pitkospuita pitkin poikki Karevansuon,

joka on tuttu Karevan Kierto-polkuretken pitkältä reitiltä. Matkaa tulee n. 6 km.

Teemme retken YHDESSÄ Armonlaakson Vaeltajien kanssa. Ota omat eväät mukaan ja lähde retkelle. Reitin varrella ei ole tulipaikkaa.

Raisiosta lähdemme klo 18 Raision kaupungintalon edestä kimppakyydein.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen viimeistään **9.5.** rinkka@raisiorinkka.fi tai puhelin 044 080 2430 Kaija. Voit mennä myös suoraan Rivieran Keitaan parkkipaikalle (Ruskontie 51, Kiisan pirtiltä Ruskolle päin), josta lähdemme **yhdessä klo 18.20.**

Kevätretki Örön linnakesaarelle

lauantaina 21.5.2016

Satavuotta suljettuna sotilasalueena ollut Örön linnakesaari avattiin yleisölle 2015 ja samalla se liitettiin Saaristomeren kansallispuistoon. Örön luonto on säilynyt poikkeuksellisen luonnontilaisena ja edustavana. Varsinkin saaren kasvi- ja perhoslajisto ovat arvokkaita. Kulttuurikohteisiin ja luontoon pääsee tutustumaan teitä ja helppokulkuisia retkeilyreittejä pitkin.

Lähdemme Raision kaupungintalon luota klo 8.30. Linja-auto vie meidät Kasnäsiin. Pistäydymme Saaristomeren Luontokeskus Simpukassa.

Klo 10.30 siirrymme m/s Sissel – laivaan ja 45 min. merimatkan jälkeen olemme Örössä. Saarella on kaksi luontopolkua. Toinen vie saaren pohjoiskärkeen (5.1 km) ja toinen etelään (4.7 km). Reitit polveilevat siten, että voimme kulkea ennen ruokailua noin 10 km lenkin. Puolikaslenkki on myös mahdollinen.

Meille on varattu klo 15.15 Kasarmin ruokalassa lounas; vaihtoehdot kotiruoka tai kalakeitto, lisäksi salaatti, leipä ja voi sekä kahvi. Ruokajuomana on vesi ja mehu. Kotimatkamme alkaa klo 16.30, kun m/s Sissel tuo meidät takaisin Kasnäsiin. Raisiossa olemme noin klo 19.

Retken hinta on jäseniltä 40 euroa ja muilta 48 euroa. Maksu sisältää kuljetuksen, merimatkan ja lounaan. Lapset retkeilevät ilmaiseksi.

Maksut maksetaan **27.4** mennessä Rinkan tilille **FI60 5710 5210 0009 06, viite 1038.**

Ilmoittautumiset ja tiedustelut 26.4. mennessä s-postilla rinkka@raisiorinka.fi tai puhelin 044 080 2430 Kaija.

Kerro samalla lounasvaihtoehto ja mahdolliset ruoka-allergiat.



Kuva Örön saarelta, Jouko Högmänder

m/s Sissel - laiva

Lisätietoja www.oro.fi, www.luontoon.fi/oro

Jäsenilta ja majatalkoot Pähkinämäessä

keskiviikkona 18.5.2016 kello 15

Hyvä jäsen!

Sinulla on nyt oivallinen tilaisuus harrastaa hyötyliikuntaa mm. puiden pilkkomista ja haravointia hyvässä seurassa ja talkoohengessä.

Samalla voit tutustua yhdistyksemme jäseniin ja vaihtaa kuulumisia.

Yhdistys tarjoaa pientä syötävää ja juotavaa.

Majalla sinulla on myös mahdollisuus saunomiseen.



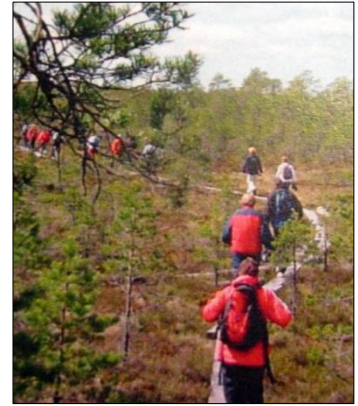
Tervetuloa!

Polulta Polulle polkuretket jatkuvat 2016

Yhteistyössä kuntien liikuntapalvelut ja paikalliset latuyhdistykset järjestävät seuraavat polkuretket

- la 14.5. Savojärven kierto, Nousiainen
- su 25.9. Paimion polku, Paimio
- su 2.10. Karevan kierto, Raisio
- su 9.10. Sudenpolku, Nousiainen

Kävele, juokse, hölkkää – kierrä vähintään kaksi polkuretkettä ja voit palkintoja! Nyt on sovittu yhteisesti, että osallistumismaksu on 5 euroa/aikuiselta jokaisessa retkessä.



Tarja Aittala 16.12.2015

Vaihtelua ja tehoa sauvakävelyyn BungyPump-sauvoilla

Kun on riittävän kauan kävellyt Nordic Walkingia – tuttavallisemmin ”sauvonut” tai ”keppikävellyt”, alkaa väkisinkin kaipailla harrastukseensa uutta potkua. Hurahdin BungyPump-sauvoihin, jotka saatiin Suomen markkinoille muutama vuosi sitten.

Mistä kyse?

BungyPump-sauvat eroavat tavanomaisista kävelysauvoista sillä, että niissä on 20 cm:n jousitus ja 4 kg:n tai 6 kg:n vastus. Tehoa treeniin (kulutukseen) luvataan näillä jopa 77 % enemmän tavalliseen kävelyyn verrattuna. (Tavanomaisen sauvakävelyn on todettu olevan 30 % tehokkaampaa.) Sauvojen pituus vaihtelee 115 – 155 cm välillä, pituus on säädettävissä itselle sopivaksi. Sisäänrakennetun jousituksen ansiosta alaosista tulevat iskut ovat vaimeampia, jolloin kyynär- ja olkapäät pysyvät oikeassa asennossa sekä polviin ja lonkkiin kohdistuva paine vähenee.

Tekniikka

Jousituksen takia sauvat säädetään pidemmiksi kuin tavanomaiset kävelysauvat. Omat sauvani ovat suuripiirtein samalla korkeudella kuin murtomaahiihdossa käyttämäni sauvat, kainaloihin asti ylettyvät. Kävellessä on tärkeää pitää vartalo suorana ja sauvaa painetaan koko kädellä – ei ranteella alaspäin maata vasten. Muuten tekniikka ja kävely noudattavat kutakuinkin samoja sääntöjä kuin perinteisessä sauvomisessa.

Omat kokemukseni

Totuttelussa taisi mennä pari lenkkiä. BungyPump-sauvojen vastusta ei voi olla huomaamatta – oikein tehty treeni tuntuu ojentaja-lihaksissa (ne ”allit”) ja pakaroissa. Koen helpommaksi mäkitreenin ts. juoksu sauvoilla ylämäkeen on sujuvampaa ja tottakai tehokkaampaa kuin tavallisilla sauvoilla. Hankin 6 kg:n sauvat, koska olen pitkään harrastanut myös kuntosaliharjoittelua. En ole kokenut näitä liian raskaiksi. Peruskuntoilijalle riittää 4 kg:n sauvavastus. Harjoittelen pääasiassa pehmeässä maastossa, jossa kokemukseni mukaan toimivat hyvin ja pehmeä maasto vaimentaa jo itsessään iskuja. Erityisesti olkapäävaivaisten kannattaa huomioida tämä asia. Tehokkuus on kokemukseni mukaan aivan eri luokkaa kuin tavanomaisilla sauvoilla mentäessä. Töitä pitää näillä sauvoilla tehdä enemmän kuin tavanomaisilla. Käytän näitä sauvoja tuomaan vaihtelua ja tehoa sauvakävelyyn. En ole hylännyt tavanomaisiakaan ”keppejä”, niillä suuntaan edelleen seikkailemaan ”asfalttiviidakoon”. Ilman sauvojahan kävely joka tapauksessa tuntuu lähes oudolta.

Lisätietoja verkossa BungyPump, mm. tietoa harjoittelusta
bungypump.fi

Frisbeegolfrata Raision Haunisissa

Suomen Latu lupasi huhtikuussa viime keväänä lahjoittaa kolmelle latuyhdistykselle 9 frisbee-koria. Anomuksessamme kerroimme yhteisestä suunnitelmastamme Raision kaupungin liikuntapalveluiden kanssa sijoittaa korit Haunisten altaan eteläpuolelle Kärmeenkallion ympärille ja tuloksena Raision Rinkka oli yksi onnellisista korien saajista.

Varsinaiseen väyläsuunnitteluun saatiin Juho Rantalaiho (InnoveEurope), joka on suunnitellut myös Naantalin Suopellon ja Maskun Rivieran frisbeeradat. Itse radan rakennustyöt alkoivat väylien raivauksella elokuun lopussa ja sen työn hoitivat Rinkan ahkerat talkoolaiset. Työ oli puiden kaatamista väyliltä, niiden katkomista, oksien ja risujen siivoamista siisteiksi kasoiksi. Puiden ja oksien poiskuljetuksen, varsinaisen viimeistelyn ja korien pystytyksen hoitivat kaupungin työntekijät kiitettävän tehokkaasti.

Ensimmäiset kokeilijat olivat jo lokakuun alussa innokkaina kiertämässä uutta rataa. Viikon päästä myös väylien opasteet saatiin paikoilleensa. Rata tullaan täydentämään täysimittaiseksi 18-rataiseksi vuoden 2016 aikana asiallisten opasteiden kera, toivottavasti jo kevään aikana.

Samalla saadaan Haunisten altaan alueelle hyvät opastaulut palvelemaan kaikkia alueen kulkijoita. Tarkoitus on myös parantaa Haunisten altaan pysäköintialuetta Santaojantien päässä, sillä nykyinen alue on melko pieni, eikä tule varmaankaan riittämään runsaslukuiselle lajin harrastajajoukolle.

Ajo-ohje frisbee-radalle: Ohikulkutieltä Allastielle, edelleen koirien koulutusalueen läpi Santaojantien päähän, jossa on pieni pysäköintialue ja vieressä aloituspiste.

Frisbee-koreja on lisäksi Raisiossa Friisilän, Kaanaan, Kuloisten ja Tahvion koulujen yhteydessä 1-3 koria. Lähialueen 18-väyläiset radat löytyvät Maskun Rivieralta (alku p-alue Ruskontie 51) ja Naantalin Suopellolta (alku Suopellon koulun vierestä).

Lisätietoa: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Frisbeegolf>

NYT KAIKKI JOUKOLLA KIEKKOA LENNÄTTÄMÄÄN !



Lähtöpaikan infotaulu



Väylän nro 3 kori



Väylän nro 9 kori altaan rannalla

Teksti ja kuvat Jyrki Aaltonen 14.12.2015

Vapaaehtoisesta pelastuspalvelusta (Vapepa)

Vapaaehtoinen pelastuspalvelu on laaja vapaaehtoisten auttajien verkosto. He ovat mukana hälytysryhmissä, jotka tarpeen tullen hälytetään auttamistehtäviin. Yleisin tehtävä on kadonneen etsintä. Etsintää johtaa poliisi ja vapaaehtoiset toimivat aina poliisin tukena. **Raision Rinkan hälytysryhmä** toimii Raision seudun Vapaaehtoisessa pelastuspalvelussa ja on mukana lähinnä maastoetsinnöissä.

Ilmoittaudu mukaan mielenkiintoiseen toimintaan.

Saat koulutuksen tehtävään. Rinkan ryhmän yhteyshenkilö on Lauri Alijunnila, puhelin +35850 0606 929, sähköposti lauri.alijunnila@gmail.com

Rinkan ryhmän hälyttäjänä ja kokoonkutsujana toimii Marjo Salonen, puhelin +35840 5198 168, sähköposti marjo.salonen@somero.fi

Raision seudun Vapepan vuoden 2016 toimintakalenterissa on mm.

- maaliskuussa hätäensiapukurssi maastossa
- la 9.4.laivaseminaari Vapepa ryhmän henkilöille (ilm. 5.2. Lyytin kautta)
- to 28.4. harjoitus
- pe 2.9. yleistä etsintään liittyvää koulutusta ja vapaata seurustelua
- pe - su 21- 23.10. maastoetsinnän peruskurssi
- lokakuussa etsintäharjoitus

Raision seudun Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimikunta

- Hilikka Stenroos, puheenjohtaja, 040 777 5980, hilikka.stenroos@pp.inet.fi
- Tarja Heinonen, sihteeri, 040 513 3603, tarja.heinonen4@gmail.com



Lähimmäisen apuna - viranomaisen tukena.

Raision Rinkan verkkosivut ja muu sähköinen tiedottaminen

Osoitteesta www.raisionrinkka.fi löydät tuoreimmat tiedot tulevista tapahtumista. Voimme viestiä myös sähköpostilla tapahtumista. Ilmoitatko sähköpostiosoitteesi, jos et ole vielä listoilla ja haluat ilmoituksiamme sähköpostitse.

Lähetä tiedot osoitteella rinkka@raisionrinkka.fi

Otamme kiitollisuudella vastaan retkiehdotuksia ja ideoita toimintamme kehittämiseen.



Huom! Jos olet **facebookissa**, käy tykkäämässä Raision Rinkkaa. Päivitämme sivuille ajantasaista tietoa Rinkan tapahtumista ja toiminnasta.

Kiilopään ja Äkäslompolon lomaosakeviikot 2016

Kiilopäällä Raision Rinkka omistaa yhdessä Janakkalan Ladun, Jyväskylän Ladun, Myllykosken Ladun ja Saarijärven Ladun kanssa Kiinteistö Oy Kiilopään Tunturimajat - nimisen yhtiön lomaosakehuoneistosta osoitteessa Luppolatu 2 B 5, 99830 Saariselkä.

Kiilopään Tunturimajat sijaitsee Inarin kunnassa 400 m luonto-liikuntakeskus Suomen Latu Kiilopään päärakennuksesta. Huoneistossa on takka-tupa, keittiö, pesuhuone-WC ja sauna, 36 m² sekä parvi(huone) 26 m². Vuode-paikkoja on neljälle ja lisäksi parvella on useita patjoja lattiamajoitusta varten.



Kuva Juha Orvasto

Äkäslompolossa Raision Rinkka omistaa yhdessä Janakkalan Ladun ja Jyväskylän Ladun kanssa Kiinteistö Oy Ylläskuningas - nimisen yhtiön

lomaosakehuoneiston osoitteessa Nilirinne 4 A 3, 95970 Äkäslompolo. Kiinteistö Oy Ylläskuningas sijaitsee Kolarin kunnassa Äkäslompolon Nilivaarassa.

Äkäslompolon kaikki palvelut ovat noin kilometrin etäisyydellä ja Ylläksen rinteisiin on matkaa noin 4 km. Huoneistossa on takkatupa, pesuhuone, sauna ja WC, 33 m² ja parvi 12 m². Tuvassa on kolme vuodepaikkaa (sänky ja vuodesohva kahdelle) sekä parvella kolme patjaa.



Kuva Timo Virta

Rinkan verkkosivuilla www.raisionrinkka.fi on lisää kuvia lomaosakkeista.

Lomaosakkeiden käytössä noudatetaan itsepalvelun periaatetta. Osakkeet ovat täysin varusteltuja. Käyttäjän huolehdittavaksi jäävät liinavaatteet ja kulutustavarat. Pois lähtiessä jokainen huolehtii siivouksesta, valojen sammuttamisesta ja ovien lukitsemisesta. Huoneistot ovat käytettävissä lauantaista klo 12.00 lauantaihin klo 12.00. Lomaosakkeet ovat savuttomia, eikä niihin saa viedä lemmikkieläimiä.

Vuonna 2016 lomaosakkeet ovat varattavissa seuraaviksi viikoiksi:

Kiilopää: 3, 9, 21, 27, 33, 39, 45.

Äkäslompolo: 1, 4, 7, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 40, 43, 46, 49.

Varaukset hoitaa Timo Virta +35840 654 6128, timo.virta@dnainternet.net

Lomaosakeviikkojen varaustilanne voi muuttua päivittäin. Aikaisempia varauksia voi olla myös perutettu. Varmimmin ajantasaisen tilanteen voi tarkistaa puhelimitse.

Viikkohinnat vaihtelevat 200 eurosta 420 euroon.

Raision Rinkan jäsenenä Sinulla on mahdollisuus viettää Lapin lomaviikkosi yhdistyksen omassa lomaosakkeessa edullisella hinnalla.

Käytä jäsenetua hyväksesi.

Terveisin Timo Virta



Retkeilyvälineitä vuokrattavana

Raision Rinkan, Suomen Ladun sekä sen muiden jäsenliittojen jäsenenä voit vuokrata käyttöösi retkeilyvälineitä. Välinevuokrausta hoitaa **Pentti Mirtti, puhelin 040 556 3819,** sähköposti penmirt@gmail.com



Retkikeitin

Välinevuokra maksetaan Raision Rinkan tilille
FI60 5710 5210 0009 06, viite 1009. Huomaa viite!

Vuokrattavat välineet ja niistä perittävät vuokrat

Väline	Vuokra	Vuokra
Rinkka	4 euroa/ vrk	20 euroa/viikko + lisä vrk 2 euroa
Vaellustelttä	6 euroa/ vrk	30 euroa/viikko + lisä vrk 3 euroa
Huvilatelttakatos	20 euroa/vrk	60 euroa/viikko + lisä vrk 2 euroa
Laavu	4 euroa/vrk	20 euroa/viikko + lisä vrk 2 euroa
Retkikeitin	2 euroa/ vrk 3 euroa viikonloppu	6 euroa/viikko
Ahkio	6 euroa/ vrk	30 euroa/viikko + lisä vrk 3 euroa
Suksiboksi - vanha	3 euroa/vrk	20 euroa/viikko
- uusi	4 euroa/vrk	25 euroa/viikko
Kanootti - kajakki	10 euroa/viikonloppu	30 euroa/viikko
- inkari	10 euroa/viikonloppu	30 euroa/viikko
Puolijoukkueteltat ja kamina	10 euroa/vrk	30 euroa/viikko
Vaellussukset	4 euroa/vrk	15 euroa/viikko
Lumikengät	4 euroa/vrk	15 euroa/viikko
Melontaliivi Baltic	2 euroa/vrk	10 euroa/viikko + lisä vrk 1 euro

Huom! Välineet on palautettava puhtaina, kuivina ja ehjinä.



Ahkiot



Rinkat



Lumikengät

Tulevia tapahtumia kevätkaudella 2016

Tammi- helmikuu

- Ti 12.1. Sauvakävelyt jatkuvat tiistaisin klo 10 Tasalasta (sivu 8)
To 14.1. Ilmoittautuminen hiihtokouluun (sivu 6)
La-su 23.-24.1. Lasten Hiihtokoulu (sivu 6)
La-su 30.1-31.1. Lasten Hiihtokoulu (sivu 6)
Su 8.2. Hiihtoretkeä HarjuHiihtoon (sivu 7)
La 13.2 YHDESSÄ Lumikenkäily tapahtuma (sivu 7)

Maalis-huhtikuu

- Ti 1.3. Kävelyt jatkuvat Tasalasta (sivu 8)
Ke 9.3. Rinkan sääntömääräinen kevätkokous (sivu 8)
Ti 5.4. Kävely Kerttulasta. Tämän jälkeen kävelyt lähtevät eripaikoista (sivu 8)
La-su 23.-24.4. Suomen Ladun kevätpäivät ja liittokokous Lohjalla
Ti 26.4. Tule tutustumaan suunnistamiseen - alkeet ensin haltuun (sivu 9)
Ke 27.4. Lintujen tiirailua – Raisiolahdella (sivu 9)

Touko-kesäkuu

- Ma 2.5. Maanantain pyöräilyt alkavat (sivu 8)
Ti 10.5. YHDESSÄ iltaretkeä Maskun Riviera (sivu 9)
La 14.5. Savojärven kierto – Polulta polulle retkeä (sivu 11)
Ke 18.5. Jäsenilta ja talkoot Pähkinämaässä (sivu 10)
La 21.5. Kevätretkeä Örön linnakesaarelle (sivu 10)
Ti 24.5. Tiistain kävely Luontotarha Lumikosta, jää tämän jälkeen tauolle (s.8)
Ma 30.5 Maanantain pyöräilyt Kerttulasta, jää tämän jälkeen kesätauolle (s.8)
Ti 7.6. Hortoilu - villiyrtyt (sivu 3)

Armonlaakson vaeltaajat ry järjestää mm. seuraavia retkiä:

Ketunlenkin ja Ilveskallion retkeä **ti 17.5.** Lähtö klo 18. Kultaresotin P-paikalta, omat eväät.
YHDESSÄ pyöräily **la 14.5** lähtö klo 9 Naantalista Nuhjalan Aurinkoisen pihalta. Kello 9.30 pyöräilijät saapuvat Raision liikuntahallin luokse, josta raisiolaiset voivat tulla mukaan.
Matka jatkuu Mietoisten-Askaisten-Merimaskun kautta Naantaliin.

Lisää retkiä ja tarkemmat tiedot [http://www.suomenlatu.org/armonlaaksonvaeltajat/..](http://www.suomenlatu.org/armonlaaksonvaeltajat/)

Raision Rinkan tapahtumista tiedotamme myös paikallisissa lehdissä,
Raisio Tiedottaa ja Rannikkoseutu. Katso tietoja www.raisionrinkka.fi
Lisäksi voimme viestiä retkistä ja tapahtumista sähköpostilla.

Käy tykkäämässä facebookissa Raision Rinkkaa!

Päivitämme sivuille ajantasaista tietoa Rinkan tapahtumista ja toiminnasta.