



Motionsföreningen Topptrim rf

Medlemsbrev 2 / 2022

April 2022

Bästa medlem och motionär, det har blivit dags för årets andra medlemsbrev som innehåller sommarens verksamhet!

MEDLEMMARNAS E-POSTADRESSER

För att undvika portokostnaderna för utskick av medlemsbrev och för att underlätta kommunikationen mellan styrelsen och medlemmarna kan du gärna meddela din e-postadress till harriet.ulriksson@gmail.com eller annmaj.gabrielsson@gmail.com .

KOM IHÅG! Om du flyttar eller om du byter e-postadress, meddela då den nya adressen.

TOPPTRIM PÅ INTERNET

Facebookgruppen: **Motionsföreningen Topptrim** är en öppen grupp vilket innebär att alla som har ett Facebook-konto kan ta del av informationen. För att kunna delta aktivt (t.ex. gilla samt göra inlägg) måste man dock vara medlem i gruppen. Medlem blir du genom att du begär tillstånd att få gå med och väntar på att någon som redan är medlem godkänner dig. Observera att medlemskap i FB-gruppen inte kräver medlemskap i föreningen!

Motionföreningen Topptrims hemsida hittas på www.topptrim.fi .

MOTIONS LÅDORNA

Vi har för tillfället **12 motionslådor** och vi hoppas på fortsatt livligt motionerande och antecknande i häftena. På hemsidan www.topptrim.fi finns kartor över lådornas placering. Bland besökarna utlottas köpkort à 20 euro som är gångbara i alla K-gruppens affärer. Man behöver inte vara medlem för att anteckna sitt namn och delta i utlottningen.

VERKSAMHET UNDER ÅR 2022:

VANDRING I VÄSTERBY FRILUFTSOMRÅDE 17.5

Tisdagen 17 maj kommer vi att göra en **vandring i Västerby friluftsområde**. Vi träffas **kl. 18.00** vid **Trollskogens parkering**. Egen picknic med (ej grillning). Sträckornas längd 5,5 km – 7 km, man kan välja vilken rutt man går. Väderreservation, vi vandrar inte vid ösregn. Har du frågor om vandringen kan du ringa till Siv Bäckman tel. 0400610869. Alla hjärtligt välkomna med, både medlemmar och icke medlemmar!



PETANQUE UNDER SOMMAREN

Vi fortsätter denna sommar **spela petanque**. På **måndagar kl. 18.00** spelar vi i **Västerby** (bredvid Västerby fotbollshall) med början från måndagen 30.5. På **torsdagar kl. 18.00** gästar vi Skogby UF:s petanque i **Skogby** med början från 2.6. Välkomna alla med i ett roligt spel! Kontaktpersoner är Carl-Gustav Wiberg tel. 0407500230 eller Ulf Heimberg tel. 0408439949 (eller Marianne Isaksson-Heimberg tel. 0400490785)

UTFÄRDSDAG TILL PARGAS 13.6

Välkommen på **utfärd till Pargas måndagen 13 juni**. Bussen startar kl. 9.00 från Ekenäs busstation. Om du inte stiger på vid busstationen så meddela C-G Wiberg tel. 0407500230. Då vi kommer till Pargas äter vi lunch på Hunger & Törst (annan dricka än det som ingår i lunch betalar man själv) har du nån specialdiet så meddela det!

Efter lunchen tar Magnus Sundman oss på en guidad vandring på **Gamla Malmen med omnejd**. Vi gör också ett besök till den vackra **gråstenkyrkan**. Efter vandringen smakar det säkert bra med en kopp kaffe o tilltugg på Hunger & Törst. Därefter vandrar vi vidare till **Gruvans utsiktsplats** och alldeles nära finns **Hundbanans motionstrappa** med sina 470 trappsteg och väl uppe möts man av en fin utsikt. Vi går sedan tillbaka till Hunger & Törst, kopplar av på uteserveringen, kanske med nåt svalkande (man betalar själv), du kan också ta dej en simtur!

Priset är 45€ för medlemmar (55€ för icke medlemmar) i priset ingår, buss, lunch, kaffe o guide. Betalas in på föreningens konto: **FI58 5549 6620 0520 47** (i meddelandefältet skriv Pargas). Sista anmälningsdagen 2.6. Tillsammans ska vi ha en avkopplande trevlig dag. Bussen startar tillbaka ca kl. 18-19 tiden. Har du frågor, kontakta Harriet Ulriksson, tel. 0405300123, e-post: harriet.ulriksson@gmail.com.

VANDRING PÅ TULLUDDEN I HANGÖ 20.7

Onsdagen 20 juli kl. 17.00 träffas vi på Tulluddens parkering och vandrar längs **Tulluddens naturstig**. Längs den 6,7 km långa naturstigen finns 15 infotavlor placerade, som informerar om områdets natur, sjöfarten och krigshistorien. Den natursköna Tulludden är belägen vid en viktig farled. Placeringen av Hangöudd med de skyddade farleder och det öppna havet har gjort Hangö till en eftertraktad bas. Den ca. 6,7 km långa stigen lämpar sig för barnfamiljer, men ej för rörelsehindrade. I början av stigen är det lätt att ta sig fram, men den bergiga terrängen i slutändan kan vara brant och hal. Stigen löper genom ett naturskyddsområde och det är endast tillåtet att röra sig längs den märkta stigen. Kontaktpersoner är Siv Bäckman tel. 0400610869 eller Britta Lignell tel. 0400568640, ring om du vill fråga något eller om du behöver skjuts till Hangö. Inhiberas vid ösregn.



SOMMARCYKLING I AUGUSTI

Sommarcyklingen har denna sommar Konditionsfrämjandet i Östnyland rf som arrangör, eventuellt i början av augusti. Den som är intresserad av sommarcyklingen kan ta kontakt direkt med Gustav Åström, KF Östnyland, tel. 0503561247.

CYKLING OCH KULTUR 6.8

Cykling med kultur kommer det att vara lördagen 6 augusti. Närmare info fås av Ulf Heimberg tel. 0408439949.

JULGRÖTSVANDRING I DECEMBER

I december månad planeras igen en julgrötsvandring. Mera info i kommande medlemsbrev.

OBS! Som deltagare i våra evenemang är du inte försäkrad från föreningens sida!

Motionsföreningen Topptrims rf:s styrelse år 2022:

Harriet Ulriksson, ordförande

tel. 0405300123

harriet.ulriksson@gmail.com

Minna Opara, viceordförande

tel. 0445143909

minna.lounemaa@gmail.com

Ann-Maj Gabrielsson, sekreterare

annmaj.gabrielsson@gmail.com

Ann-Mari Jansson, kassör

Inger Nyman

Britta Lignell

Stig Lindström

Ulf Heimberg

Siv Bäckman

Carl-Gustav Wiberg, verksamhetskoordinator, 0407500230, cg.wibbe@gmail.com

Med soliga motionshälsningar

Styrelsen