

24.02.2011

Motionsresultaten för år 2010 är nu hopsamlade. I bifogade förteckning hittas resultaten över inlämnade prestationer.

Alla som klarat 150 poäng i allmän motionskampanjer erhåller en pins. Pinsen utdelas på vårmötet 15.3-2011.

[Förteckningen år 2010](#)

15.02.2010

Glädjande många returnerade sitt Allmän motion, Tusenplaskare- samt Tusentraskare motionskort för år 2009.

[Biogat finns en pdf med resultaten.](#)

Vandringspriserna utlottas på vårmötet.

Raseborgsruset 2011

05.09.2011

Konditionsfrämjandet i Östnyland var den största gruppen som var på plats (43 st) när "vännföreningen" Topptrim arrangerade sitt Raseborgsrus på söndagen i Ekenäs Västerby. Vädret var soligt och humöret på topp. Man hade möjlighet att välja mellan 13, 9 och 5 km:s sträckor. Enligt arrangörerna var deltagarantalet 80 mindre än år 2010 men ändå blev det en 785 deltagare. Efter att Raseborgsruset var avklarad besökte man simhallen i Ekenäs för bastu/dusch simning förrän man åt en måltid från ståendebord i Svenska Klubben.

[Foton från resan](#)

16.08.2011

Bussresan till Raseborgsruset den 4.9.2011

Det har blivit tradition att delta i Raseborgsruset i Ekenäs. Söndagen den 4 september är det dags. Som tidigare år åker vi till Ekenäs simhall och därefter blir det middag från stående bord på Svenska Klubben i Ekenäs (minimi deltagarantal är 40 personer för att vi skall få mat).

Priset för resan är 60 euro för vuxna och 40 euro för barn under 15 år och inbetalas på föreningens konto i Aktia Borgå nr 405010-418715 (IBAN nr FI07 40501940018715 och Bic-kod HELSFIHH)

Alla intresserade ryms med.

Anmälan till bussresan och ruset gör du till Viola Skogster senast den 15.8.2011.

Vid anmälan bör följande uppgifter anges;

Namn, adress, personnummer samt i vilken sträcka du vill delta (5, 9 eller 13 km).

Mera om Raseborgsruset hittar du på Topptrims hemsida adress <http://www.topptrim.fi>

Vi åker med Tidstrands buss och vår trogne chaufför Kalle rattar igen bussen. Bussens tidtabell (förutsatt att det finns deltagare från alla ställen) till ruset i Ekenäs är:

7.00 Lovisa, Tidstrands garage

7.15 Pernå kby

7.35 Liljendal Shell

8.10 Borgå, Turisthållplatsen på Fredsgatan

Bussen kör längs väg 170 (Nya Borgåvägen)

8.45 Söderkulla centrum

Linnémarschen 2011

29.04.2011

26 medlemmar är med på resan till Nordiska marschbukettens, Linnemarschen i Borås vandras den 7 och 8.5.2011. Avfärd från Helsingfors med Viking Line sker torsdagen den 5.5. kl.17.30 och hem igen i Helsingfors den 10.5. kl. 9.55. Alla deltagare har anmält sig till vandring både lördag och söndag. Lördagens 21 km vandras av 7 hurtiga och övriga har valt den 5 km långa äventyrvandringen för familjer/grupper. På söndag har vi någon på alla sträckor 5 km, 9 km, 14 km eller 21 km. Leif Johansson rattar bussen för oss och i Borås bor vi på Scandic Hotel Plaza.

Bussen startar från Lovisa turisthållplats kl. 14.30; Borgå turisthållplats kl. 15.00 och kör längs väg 170 till Helsingfors.

24.02.2011

Vandringsresa till Linnémarschen i Borås, Sverige den 5.5. – 10.5.2011

Årets resa till Nordiska vandringsbuketten går till Sverige och Linnémarschen i Borås som vandras den 7 och 8.5.2011. 45 platser är reserverade och vi åker med egen buss. I skrivande stund är 15 anmälda så plats finns för många ännu.

Avfärd från Helsingfors med Viking Line torsdagen den 5.5. kl.17.30 och hem igen i Helsingfors den 10.5. kl. 9.55. Sträckor: lördag endast 21 km; men söndagen kan väljas mellan 5 km (familje-/gruppvis), 9 km, 14 km och 21 km. Resan kryddas även med kultur. Alla får i uppdrag att fundera vad vi vill göra eller se i Borås. Hur vi bor i Borås är ej klart ännu men klarnar så småningom.

Resans pris blir ca 450 euro/person och innehåller buss, båtresa, inkvartering med frukost, middag och deltagaravgift i marschen. Priset kan ändra beroende på inkvarteringen i Borås. Närmare om resan i nästa medlemsbrev. Blev du intresserad så anmäl ditt deltagande genast till Viola eller senast den 31.3.2011.