

PORVOON RESERVIUPSEERIKERHO - BORGÅ RESERVOFFICERSKLUBB r.y.
17.5.2015

Sp-tiedote 3/2013

Piilojakeluna 137 /203 jäsentä sekä 38 sidosryhmää

Arvoisat Jäsenet ja Hyvät Yhteistyökumppanit



PORVOON RESERVIUPSEERIKERHO RY

PRUK ry

Kerhon puheenjohtaja:

Erkki Naumanen

puh.044 3508 928

erkki.naumanen[at]kolumbus.fi

Sihteeri:

Teppo Luoto

puh.050 4584 570

teppo.luoto[at]pp.fi

www.pruk.fi [FACEBOOK >>](#)

Seuraa ilmoittelua sivuiltamme!

sp-tiedotteen sisältö

Liitteet: 1.Pruk ry risteily/ 2. Toimintapäivä kutsu/ 3. Rigan matkamainos HRUP/ 4. Sp-Jäsentiedote.pdf

Liikuntaa:

1. Tervetuloa maanantaimarssille
2. Sähköisen kuntokortin mobiiliversio
Kerhon kuntokorttikirjaus kilpailu
3. WSOY-talon suunnistuspäivä 6.6.
4. Porvoon seudun kuntosuunnistukset 2013

Järjestötoimintaa:

5. Reserviläisammuntatilaisuudet ja prosenttiammunta
6. Glosholmenin risteily 18.8
7. Toimintapäivä (Munkkala/Hasselholma) 31.8
8. Panssarimuseovierailu 14.9.

Kilpailutoimintaa

9. Pistooliammuntamestaruuskilpailu 31.8.
 10. Suunnistusmestaruuskilpailu 30.9.
-

1. Tervetuloa maanantaimarssille!

PRUK ry:n maanantaimarssit aina maanantaisin **klo18:30** alkaen. Kokoontuminen ja lähtö tapahtuvat Kokonhallin parkkipaikalta. Marssitaan/juostaan ryhmän tason mukaan eripituisia maasto-/maantielenkkejä. Tähdätään loppukesän Holkenin-lenkkiin, pituus n.18km.

Ilmoita tulostasi etukäteen J.Liukkoselle tai E. Naumaselle.
Juha puh.050 4584 864 / Erkki puh.044 3508 928

2. Sähköisen kuntokortin mobiiliversio Kerhon kuntokorttikirjaus kilpailu

Kuntoilusuoritusten seuraaminen/kirjaaminen on nyt entistäkin helpompaa, sillä Reserviläisurheiluliitto on julkaissut sähköisestä kuntokortistaan myös kännykällä käytettävän mobiiliversion.

RESUL:n kuntokortin mobiiliversion löydät surffaamalla matkapuhelimellasi osoitteeseen www.resul.fi/m.

Kuntokortti löytyy myös perinteisesti internetsivulta <http://www.resul.fi/kuntokortti> . Kirjautumista varten tarvitaan jäsennumero, joka löytyy RUL:n jäsenkortista.

Kuntokorttipalveluiden lisäksi jäsen voi sivulta tarkistaa omat tietonsa ja toimittaa mahdolliset muutokset sähköpostilla RUL:n jäsenrekisteriin järjestelmässä olevan linkin kautta.

Kirjaa kuntosuorituksesi ja tee kerhostamme piirin kovakuntoisin kerho

Tavoitteemme on säilyttää Uudenmaan Reserviupseeripiirin kovakuntoisimman kerhon asema vuoden 2013 aikana, mitattuna kuntokorttiin liikuntasuorituksensa kirjaavien henkilöiden määrällä.

Tavoite on haastava, mutta täysin saavutettavissamme.

Ryhdistäytymistä kannustamme kilpailulla.

Eniten kuntokirjauksia 2013 aikana tehnyt jäsenemme palkitaan, samoin arvalla kaksi muuta kuntokirjaajaamme.

Pistelasku tehdään kuntokortin sääntöjen mukaan.

Lajeja löytyy jokaisen makuun ja on hyvä huomioida,

että myös hyötykuntoilun (polttopuiden teko, metsästysretket, nurmikonleikkuu jne) voit kirjata kuntokorttisuorituksiksi (kuntoilulajienkohta4).

3. WSOY-talon 3D-korttelisuunnistus 6.6.

Renor Oy ja suunnistusseura OK Orient järjestävät kolmiulotteisen kaupunkikuntosuunnistustapahtuman

Porvoon keskustassa WSOY-talon korttelissa torstaina 6.6.2013

Suunnistus tapahtuu Mannerheiminkadun pohjoispuolisten kaupunginkirjaston korttelialueiden lisäksi WSOY-talon yleisessä käytössä olevissa tiloissa, portaissa, käytävillä ja piha-alueilla.

Suunnistajat pääsevät näin ollen tutustumaan Porvoon keskustan historialliseen teollisuusrakennukseen tavanomaisesta poikkeavalla tavalla.

Suunnistaminen talon eri kerrosten ja eri osien välillä on varsin haastavaa, johon käytettävä kilpailukartta tuo oman mainion mausteensa.

Kilpailukeskus, lähtö ja maali sijaitsevat Wernerin patsaan alueella. Radalle saa lähteä klo 17– 18:30 välisenä aikana.

4. Porvoon seudun kuntosuunnistukset 2013

Porvoonseudun kuntosuunnistus järjestetään tänä vuonna 34. kerran.

Suunnistustapahtumat järjestetään yhteistyössä paikallisten suunnistusseurojen kanssa.

Tapahtumia koordinoi Porvoon liikuntapalvelut.

Toivotaan, että mahdollisimman monta uutta kuntoilijaa lähtee mukaan tänä vuonna rasteja etsimään.

Järjestävät seurat ovat lupautuneet opastamaan vasta-alkajia niin, että jokainen voi turvallisesti lähteä metsään hakemaan rasteja.

Kuntosuunnistus sopii erittäin hyvin koko perheen yhteiseksi harrastusmuodoksi.

[KUNTOSUUNNISTUSKALENTERIIN TÄSTÄ >>](#)

5. Reserviläisammuntatilaisuudet ja prosenttiammunta

Kehityskohteena kerhollamme on tänä vuonna, että mahdollisimman moni henkilö

kerhossamme tekee prosenttiammuntasuorituksen.

Prosenttiammuntasuoritus (10laukausta) suositellaan suoritettavaksi joko kerhon keskiviikkoammuntojen tai toimintapäivän yhteydessä.

Kerhomme reserviläisampumatilaisuudet 2013 Kilpailu-upseerimme järjestää

ampumakoulutusta reserviläisille pistooli- ja kivääriaseilla

Munkkalan ampumaradalla klo18- **Ammuntoa järjestetään aina parillisten viikkojen keskiviikkona klo 18:00 alkaen.**

Kevätkauden ammunnat aloitetaan 17.4.2013. Ammuntoa jatketaan aina kesäkuulle asti.

Oma ase ei ole välttämätön. Patruuna- ja taulumaksuna peritään 5 €/kerta.

Lisätietoja ampumailloista ja ILMOITTAUTUMINEN ETUKÄTEEN 2 päivää aikaisemmin antti.pennanen(at)pp3.inet.fi tai puhelimitse 040-7579099.

6. Glosholmenin risteily 18.8.

Porvoon Reserviupseerikerho r.y. järjestää yhdessä eri Maanpuolustus- ja Veteraaniyhdis-ten kanssa huviristeilyn Saaristolinjat Ky:n ms Sandra D aluksella **sunnuntaina 18.8.2013 klo 10:00-17:30 Klovharun saaren kautta Glosholmenin merivartiosaarelle.**

Risteilyn teemana on **rajojen vartiointia, maanpuolustusta ja saariston kulttuuria.**

Glosholmenissa tutustumme saaren rannikko-puolustuslinnakkeeseen sekä linnakkeen historiaan Merivartioston henkilön opastuksella.

Huviristeily on tarkoitettu **koko perheelle** ja mukaan mahtuu noin **90 henkilöä.**

Risteilyaikataulu:

klo 10:00 Lähtö Porvoon jokirannasta
klo 11:30 Ohitamme Klovharun luodon tarinoita Muumeista
klo 12:30 Saapuminen Glosholmenin merivartioasemalle
klo 15:30 Lähtö kohti Porvoota, eri tuloreitti
klo 17:30 Rantautuminen Porvoon jokirantaan

Risteilyn hinta :

- vahvistuu osallistujamäärän varmistuttua, jos on 75 henk., risteilyn kokonaishinta on seuraava: Veteraanit 32 €/hlö, reserviläiset, ym. maanpuolustushenkilöt 36 €/hlö ja lapset (alle 12 v) 20 €/hlö, sisältäen ruokailun ja kahvin/pullan.

- Glosholmenin satamassa on **lohikeittoruokailu laivassa** ja paluumatkalla **kahvi/pulla tarjoilu.** Mukaan voit ottaa omia virvokkeita - laivan buffet on myös auki risteilyn ajan omakustannehintaan.

Sitovat ilmoittautumiset 20.6.2013 mennessä Erkki Naumaselle sähköpostitse

erkki.naumanen[at]kolumbus.fi tai puhelimitse p. 044- 3508928. Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita kokonaisosallistujamäärä yhdistyksestäsi:

Veteraani- ja Maanpuolustusyhdistysten vastuuhenkilöt.

Porvoon Reserviupseerikerhon jäsenet ilmoittautuminen suoraan Erkki Naumaselle.

7. RUL-Toimintapäivä 31.8.

Lauantaina 31.8.2013

Tapahtumapaikka: Munkkalan ampumarata / Hasselholman ranta-alue

Tapahtuma-aika:

Aloitus Munkkalan ampumaradalla tasan klo 10:00

(saavuthan paikalle hyvissä ajoin, mieluiten jo klo 9:30-9:45)

Ruokailumahdollisuus Hasselholmassa noin klo 14.

Päivän päätteeksi mahdollisuus saunomiseen Hasselholmassa klo16-17

Ilmoittautumiset 15.8.2013 mennessä juha.liukkonen@nesteoil.com

Seuraa ilmoittelua www.pruk.fi uutiset/ajankohtaista.

Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Loviisan, Myrskylän ja Sipoon Reserviupseerikerhojen sekä muiden paikallisten Maanpuolustusjärjestöjen kanssa.

LUE OHEISESTA LIITTEESTÄ LISÄÄ ja SEURAA ILMOITTELUA

8. Panssarimuseovierailu 14.9.

Maanpuolustuskilta järjestää yhteistyössä muiden Porvoon maanpuolustusjärjestöjen kanssa retken Panssarimuseoon Parolaan.

Ajankohta 14.9.2013.

Mikäli osanottajia on riittävästi tilataan yhteinen pikkubussi.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Railille: [raili.korpiluoma\[at\]pp.inet.fi](mailto:raili.korpiluoma@pp.inet.fi)

9. Pistooliammuntamestaruuskilpailut 31.8.

Munkkalan pistooliradalla avoimet pistooliammuntamestaruuskilpailut klo

10:00-13:00

yksilökisana sisältäen 5 kohdistuslaukausta + 3 x 10 kilpalaukausta

10. Suunnistusmestaruuskilpailut 30.9.

PRUK ry:n suunnistusmestaruuskilpailut järjestetään kuntosuunnistuksen yhteydessä.

30.9. Hamarin urheilukentällä.

Matkaan voi lähteä klo 17.00-18.30 välisenä aikana.

Ilmoittaudu järjestäjälle lähtöpaikalla, ja kerro olevasi Porvoon Reserviupseerikerhon jäsen niin ei tarvitse maksaa osallistumismaksua.

Maanpuolustusterveisin,

Juha Liukkonen
Pruk ry tiedottaja
P.050 4584 864
www.pruk.fi