



ORUK – JÄSENKIRJE 8/2014

HYVÄT RESERVIUPSEERIT

Kuumien kesä taitaa olla jo takana ja katseet suunnattuna tulevaan. Tapahtumia ja toimintaa on luvassa loppuvuodelle monessa muodossa. Raatteentien jäsenmatka, Vänrikkipäivä, ammuntaa ja kuntoilua. Rokulin osalta haluamme tarjota majaa käyttöönnne syysalennettuun hintaan.

Myös tässä kirjeessäni olen huomionnut jälleen myös muiden yhdistysten ja yhteistyökumppaneidemme järjestämiä tapahtumia joihin kerholaisemme ovat tervetulleita. Ne toimivat hyvänä lisänä ja vaihtoehtoina oman toimintamme ohessa.

MILJAZZ

Puolustusvoimien kesäinen ulkoilmakonsertti MILjazz viihdyttää Kasarmilla perjantaina **15.8.2014** alkaen **klo 18.00**. MILjazzin esiintyjinä ovat Ilmavoimien Big Band solistinaan Jukka Perko, Salsa-ohjelmallaan tunnelman kattoon kohottava Lapin sotilassoittokunnan Big Band solisteinaan Evelio Galan ja Lariza Silvio Rojas sekä Puolustusvoimien varusmiessoittokunnan Show Band solistinaan Inga Söder. Konsertissa on anniskelualue, jossa on myynnissä virvokkeita ja mietoja alkoholijuomia. Maksuvälineenä käyvät käteinen, pankkikortti ja yleisimmät luottokortit.

RAATTEENTIEN JÄSENMATKALLE ILMOITTAUTUMINEN – VIIMEINEN KUULUTUS

Jäsenmatka Raatteentielle 6.9. Matka on jäsenille avec. Vielä on joitakin paikkoja jäljellä!

Matka toteutetaan yhteistyössä Kempeleen ja Oulun Reserviupseerikerhojen kesken. Paikkoja bussimatkalle on rajoitetusti ja sitovat ilmoittautumiset on syytä tehdä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, kuitenkin **22.8.** mennessä.

Matka alkaa lauantaina 6.9. klo 8:00 Ouluhallin parkkipaikalta ja päättyy samaan paikkaan sitten saman päivän iltana, arviolta noin klo 20 - 21. Matkalla tutustutaan oppaan johdolla Raatteentien nähtävyyksiin, muistomerkkeihin ja museoon. Väliillä lounastetaan Raatteen Portissa. Aikataulun salliessa matkan varrelta poimitaan yllätysohjelmaa.

Oulun Reserviupseerikerho ja Kempeleen Reserviupseerikerho tukevat jäseniensä matkaa 15 €/hlö. Matkalle jää hintaa kerhon jäsenelle 10 € ja hänen avecilleen 25 €. Suorite omasta / molempien matkasta tulee maksaa heti jäsenen saatua hyväksynnän ilmoittautumisestaan sähköpostiinsa. Emme ilman varsinaisen pätevää poisjäännin syytä palauta rahaa. Päteviä syitä ovat sairastuminen ja kuolemantapaukset.

Mikäli matkalaisella on tarvetta lounastaa, niin lounas maksaa 9 €/hlö, lounasmaksu maksetaan erikseen paikan päällä Raatteen Porttiin. Lounaaksi meille on sovittu tarjoiltavan lohikeittoa.

Sitovia ilmoittautumisia otetaan vastaan osoitteessa: [petteri.nara\(ät\)oruk.fi](mailto:petteri.nara(ät)oruk.fi). 22.8. saakka. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Matkan peruuntumisesta tulee ilmoittaa viipymättä. Peruutuspaikkojen vapautumisesta ilmoitetaan erikseen jonossa seuraavalle.

Ilmoittautumisen yhteydessä tulee kertoa:

-matkalaisen nimi (+avec) ja kerho sekä yhteystiedot, kuten sähköposti ja puhelinnumero
-lounastarve ja mahdollinen erikoisruokavalio tämän osalta

Varustus matkalle on syytä olla säänmukainen, luvassa on myös pientä ulkoilua. Omat välipalat ja virvokkeet ovat mahdollisia.

Tervetuloa jäsenmatkalle!

VÄNRIKKIPÄIVÄ

Pohjois-Pohjanmaan alueen vänrikeille suunnattu koulutus- ja harjoituspäivä järjestetään Hiukkavaarassa lauantaina **20.9.** klo 8:30-17:00. Luvassa on Puolustusvoimien luento sekä neljä toiminnallista rastia mm. ammunnan ja sotilastaitojen osalta. Kurssi sisältää muonituksen ja on osallistujille ilmainen. Järjestelyistä vastaavat kerhoyhteistyön merkeissä Oulun Reserviupseerikerho, Kempeleen Reserviupseerikerho, Pohjois-Pohjanmaan Reserviupseeripiiri sekä MPK ja Aluetoimisto.

Laitan tapahtumasta tarkemmat tiedot erillisessä tiedotteessa tuonnempana. Kurssi avataan MPK:n järjestelmään piakkoin. Ilmoittautuminen tapahtuu järjestelmän kautta.

ROKULI

Syksyn ajalle tarjoamme majaa alennettuun hintaan! Jäsenhinta on jo normaalistikin alennettu, mutta nyt alensimme lisää. Nyt kannattaa tutustua majaan ja Rokuan mahtaviin maisemiin kätevästi ja edullisesti.

Syksyille on vielä vapaita vuorokausia ja syksyn jäsenetuhinta on nyt koko mökistä (40€/vrk).

Varaaminen tapahtuu kätevästi www.oruk.fi -sivun kautta (Rokuli/varauskalenteri). Avain noudetaan Rokua Health & Spasta. Kylpylä tarjoaa majan käyttäjille myös erilaisia alennuksia. Kannattaa tarkastaa myös kylpylän viihteellinen ohjelmatarjonta. Majalta ei ole kuin 1,5 km patikkamarssia tälle erämaan keitaalle.

Olen aikaisemmin hehkuttanut kylpylän tarjoamaa maastopyörien vuokrausmahdollisuutta. Sitä ei enää ole, hotelli lopetti kyseisen palvelun. Pahoittelen.

Mitä uutta Rokulissa:

Teimme heinäkuussa majalle uuden nuotiopaikan, eli nyt sieltä löytyy mainion ja mahtavan väliltä oleva pihagrilli. Mukavana lisänä gourmet-tietoisille rakensimme tiilillä vuoratuun rosvopaistimontun. Itse testasin rosvopaistimonttua 2 kg:n poronpaistilla, aikaa meni puolitoistatuntia valmiiseen. Olisi pärjätty vähemmälläkin ajalla, jos olisin uskonut paistomittarin lämpötiloja.

ROKULI-TALKOOT 4.10.

Mukavaa hyötyliikuntaa ja yhdessäoloa on taas tarjolla lokakuun alkuun. Pidämme koko perheen puuhapäivän lauantaina **4.10. klo 11** alkaen, suurin piirtein. Muistutan jälleen, että tämä on oivallinen tilaisuus tutustua omaan majaan ja samalla muihin kerhoaktiiveihin. Totuttuun tapaan juomme kahvit, paistamme makkarat ja kuuntelemme retrosoittimen sota-ajan laulut. Niin ja kyllä se majaisäntä taitaa saunankin lämmittää ja rohkeimmat voivat käydä uimassa. Pyyhe ja pefletti mukaan, mikäli rantasaunan herkulliset löylyt kiinnostavat. Tähän tapahtumaan kannattaa tulla.

Ilmoittaudu majaisäntä Risto Virtaselle 1.10. mennessä. [risto.virtanen\(at\)oruk.fi](mailto:risto.virtanen(at)oruk.fi) tai telefonilla 045 1300 688. Osaamme varata makkarat ja muut.

AMMUNNAT

Kerhomme 8-miehinen joukkue on tositoimissa 16.-17.8 Kajaanissa RUL:n SM-kisoissa.

Lähdemme rinta rottingilla tavoittelemaan loistavaa sijoitusta myös joukkuekisasta. Lajeina ovat pienoispistooli, pistoolin pika-ammunta, isopistooli, RA7 (rk), kenttäammunta (kiv), pienoiskiväärin makuu sekä pienoiskiväärin makuu-polvi-pysty. Eli varsin kattava ja vaativa kattaus erilaista ammuntaa. Toivon hyviä osumia.

Sunnuntai-ammuntoja

Ammunnat hoituvat patruunoiden osalta omakustannusperiaatteella a´ 0,25 € per kuula, joten varatkaa mukaan pikkurahaa tai pari seteliä. Järjestettävistä sunnuntai-ammunnoista löytyy tietoa oruk.fi -sivuiltamme: http://www.oruk.fi/?page_id=1553

Seuraavat tapahtumat:

su 12.10.2014 klo 12:00-14:30 Hiukkavaaran pistoolirata 3A (25m), Oruk (Kuonanoja)

Ammuntoihin toivotaan järjestelyiden takia saavuttavan klo 11:45. Tilaisuudessa on tarjolla kahvia. Kerholla on tarjota kaksi reserviläiskivääriä sekä kuusi pistoolia ampujien käyttöön, sekä joitakin kuulosuojaimia ja suojalaseja. Säänmukainen varustus.

Kerhon ampumamestaruuskilpailu

Ammutaan sunnuntaina **21.9.2014 klo 12** alkaen Hiukkavaaran kivääriradalla (150m) ja pistooliradalla (25m).

Kilpailu koostuu neljästä eri ampumasuorituksesta, joiden yhteistulos ratkaisee vuosittain kerhon ampumamestaruuden. Ikä- tai sukupuolisarjoja ei ole.

Ammuttavat lajit vastaavat säännöiltään tämän päivän reserviläislajeja ja pitävät sisällään niin tarkkuusammuntaa kuin nopeutta vaativaa sovellettua ammuntaakin. Kilpailu ei vaadi erikoisosaamista, mutta kerhon järjestämät sunnuntai-ammunnat tarjoavat hyvän pohjan ammunnan harjoitteluun.

Osallistumisoikeus:

- Oulun Reserviupseerikerhon jäsenet
- Ilmoittaudu 30 min ennen kilpailun alkamista kilpailunjohtajalle

Lajit:

1. Pistooli (25m, palvelusammunta 3)
2. Sovellettu pistooli (25m)
3. kivääri (150m, palvelusammunta 1)
4. Sovellettu kivääri (150m)

Muita ammutakilpailuja

Rohkaisen jäseniämme osallistumaan myös kilpailuihin. Kalenteri löytyy osoitteesta:

http://www.oruk.fi/?page_id=15

Huom!

Kerhojen väliseen **Lakeus-Cup**:iin etsimme innokkaita osallistujia. Seuraavat kilpailut ovat ensi maanantaina **18.8.** klo 12-18 Hiukkavaarassa kiväärirata 1 (150m) ja pistoolirata (3A). Tässä tärkeintä on kerätä kerhosta joukkue tai kaksi meitä edustamaan. Ammutaan kivääri 150m ja pistooli 25m. Ei vaadi omia aseita, vaan ne tuodaan ennakkoilmoittautumisen perusteella paikalle. Ilmoittautuminen ja lisätietoja urheilu-upseeri Sampo Mattilalta (sampo.mattila@oruk.fi).

Muut ammunnat

Alueemme ammunnoista löytyy tietoa pohjanpoika.net -sivuilta osoitteesta:

<http://www.pohjanpoika.net/ampumakalenteri-2014/>

tai oruk.fi sivuilta: http://www.oruk.fi/?page_id=15

COOPERIN TESTI

ORUK:n järjestämä seuraava Cooperin testitapahtuma pidetään keskiviikkona **10.9.2014** klo 18.00 Lintulan urheilukeskuksen kuntoradalla. Kokoontuminen Lintulan urheilukeskuksen pysäköintipaikalla. Tietoa ja kartta:

<http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/lintulan-urheilukeskus> tai <http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ladut>

Ilmoittaudu viimeistään 3 vrk ennen tätä testipäivää testin vetäjälle sähköpostitse: jarmo.korhonen@oruk.fi. Testi järjestetään kun vähintään 3 osallistujaa on ilmoittautunut.

ORUK:n Cooperin testejä järjestetään 2014 toukokuusta lokakuulle välisenä aikana, pääsääntöisesti joka kuukauden toinen keskiviikko kello 18.00 alkaen. Testit alkavat lämmittelyllä ja sitten varsinaisella Cooperin juoksutestillä. Kokonaiskesto testillä noin 45 minuuttia. Lenkkarit, verkkarit ja juomapullot mukaan. Näistä lisätietoa oruk.fi-sivujen ilmoitusosiosta.

PUNTIN LEIKKI - OSALLISTU KUNNONKOHOTUSKAMPPANJAAN!

Kempeleen reserviläisten liikuntatoimikunnan ideoman kunnonkohotustapahtuman tarkoituksena on nostaa kaikkien liikunta-aktiivisuutta. Kilpailusuoritukset kerätään normaaleista liikuntasuorituksista. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä RESUL:n ja MPK:n kanssa. Puntin Lenkki on palkittu valtakunnallisesti merkittävänä liikuntatapahtumana Sotavahinkosäätiön tunnustuspalkinnolla.

Suoritukset kirjataan Resul:n sähköiseen kuntokorttiin tai Puntin Lenkin kuntokorttiin (löytyy sivuiltamme: koontilomake). Reserviläisiä kehoitetaan kirjaamaan suorituksensa omaan Reserviläisurheiluliiton sähköiseen kuntokorttiin <http://www.resul.fi/kuntokortti>. Muista huolehtia liikuntaan liittyvästä vakuutusturvastasi ja tarvittaessa selvittää oma terveystilanteesi turvallisen liikunnan mahdollistamiseksi.

Kilpailuun saavat osallistua täysi-ikäiset Suomalaiset. Kilpailuaika on 1.6.2014-30.9.2014. Kilpailun koontilomakkeet voit kopioida sivuiltamme tai kopioida sähköisestä kuntokortista ja ne tulee palauttaa Kari Pentille postitse (os. Marjasuontie 13, 90450 Kempele) tai skannattuna s-postilla (kari.pentti@suomi.net) tai Timo Uusimäelle (Kallenranta 3 90460 Oulunsalo) tai s-postitse (sitkea@suomi24.fi) lokakuun 10. päivään mennessä. Kilpailun johtajalla Timo Uusimäellä on oikeus hylätä suoritus epäselvissä tapauksissa. Voittajalle ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Tapahtuman suojelijana toimii RUL:n varapuheenjohtaja Sampo Puoskari. Kilpailusuoritukset voivat olla normaaleja liikuntasuorituksia esim. juoksu, kävely, pyöräily, melonta, lentopallo, tennis jne.

Kaikki, jotka palauttavat tuloksensa Resul:n sähköisen kuntokortin kopioida osallistuvat laadukkaan sykemittarin arvontaan.

Lisätiedot: Timo Uusimäki 040-5746453

www.kempeleenreservilaiset.fi

TARJOLLA OLEVAT MUUT FYYSISEN KUNNON TESTITAPAHTUMAT

Vuodeksi eteenpäin on tarjolla useita vaihtoehtoja mitata kuntoaan monella tavalla.

Tulevia Cooper juoksu, UKK -kävelytesti sekä lihaskuntotestitapahtumia ovat järjestämässä yhteistyössä Maanpuolustuskoulutusyhdistys, Oulun kaupunki, Oulun Pyrintö ja Oulun Yliopiston Ylioppilaskunta. Tapahtumat ovat maksuttomia ja avoimia kaikille oululaisille.

Suorituspaikkoina ovat kesällä Raatin urheilukenttä (Raatintie 2, 90100 Oulu 9.5-10.10.2014) ja talvella Ouluhalli (Ouluhallintie 20, 90130 Oulu, muina aikoina). Tapahtumiin on suunniteltu sisältyväksi Cooper 12 minuutin juoksutesti sekä lihaskuntotesti toteutettuna Puolustusvoimien testimenetelmin. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus UKK kävelytestiin. Osallistujat ovat vakuutettuja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen puolesta. Ilmoittautuminen tapahtuu mpk.fi -internetsivuilla tai täyttämällä ilmoittautumislomake paikanpäällä. Kestoltaan kukin testirupeama on noin kahden tunnin mittainen. Tapahtumat ovat arki- iltaisin klo 17:30 - 19:30.

Tapahtumien ajankohdat ovat seuraavat:

pe 6.6.2014, **ma** 14.7.2014, **pe** 8.8.2014, **pe** 12.9.2014, **pe** 10.10.2014, **pe** 8.11.2014,
pe 13.12.2014, **pe** 10.1.2015, **pe** 7.2.2015, **pe** 7.3.2015, **pe** 4.4.2015

Huomioitavaa kuitenkin on, ettei kestävyyskuntotestiä (Cooper 12 min juoksu tms.) ja lihaskuntotestiä saa toteuttaa samana päivänä maakuntakomppanian ja tilastoitavien reserviläisten osalta, eikä tätä suositella myöskään muille.

Asiasta lisätietoja www.haastaitsesi.fi sekä Facebook

Tässä mainittuihin tapahtumapäiviin voi osallistua myös järjestelyorganisaation liittymällä.

Tapahtuma etsii toimitsijoita. Näissä asioissa kannattaa olla yhteydessä suoraan Vesa Hintsalaan: vesa.hintsala@koti.inet.fi tai puhelimitse 040 588 2055

LOPUKSI

Kerhon puolesta toivon, että mahdollisimman moni osallistuisi tuleviin tapahtumiin. Eivät kilpailutkaan ole niin vakavia etteikö niihin voisi tulla kokeilemaan ja mittaamaan oma onnistuminen. Rohkaisen kaikkia. Tulevien jäseniltojen osalta palatkaamme asiaan syyskuun kirjeessäni.

Seuraava Pohjanpoika ilmestyy 15.9. Lehteen voi käydä tutustumassa oruk.fi-sivuiltamme, mutta laitan siitä kuitenkin vielä erillisen tiedotteen linkkeineen sähköpostiinne.

Värikästä syksyä odotellessa!

ORUK

Petteri Närä

puheenjohtaja

Gsm: 0407174487

Email: petteri.nara@oruk.fi