



**LIKUNTA
RÄÄKKYLÄSSÄ
KESÄLLÄ 2019**

KUNNAN VAPAA-AIKATOIMI

Ohjaajana toimii Susanna Broman, tiedustelut puh. 044 2564 296

NuokkaÄxön nuorisotalon pihalla (Kinnulantie 4) pe 14.6. klo 16-19. Ohjelmassa on mm. korikiipeilyä, pelejä, pomppulinna ja arvontaa. Kahvia ja mehua on tarjolla. Alle 10 v. huoltajan kanssa. Sateella tapahtuma perutaan.

Kävelytestit ke 5.6 ja 21.8. klo 18 kk:n urheilukentällä. 1 ja 2 km:n kävelytestit. Testit ovat ilmaisia ja 2 km:n testistä saat oman tasosi mukaisen kunto-ohjelman.

Cooperin testit ke 12.6 ja 28.8. klo 18 kk:n urheilukentällä. Alaikäraja 13 vuotta. Näet kuntotasosi arviointitaulukosta.

Ulkojumppaa maanantaisin alakoulun pihalla 3.6.-22.7. klo 17.00-18.00.

Ohjelmassa on erilaisia ulkona harrastettavia lajeja: jumppa, sauvakävely, keppijumppa, kahvakuula,... Lajeja valitaan myös osallistujien mielenkiinnon mukaan. Sateen sattuessa olemme alakoulun salissa.

Pyöräretket: ti 4.6 Pyssysalon lenkki (n. 25 km), ti 18.6. Haapasalmi (n. 40 km) ja to 1.8. Rauansalo (n. 60 km). Kokoontuminen kunnantalon edessä klo 17.30. Muistathan myös pyöräilykypärän.

Tour de Karelianpolut, Keski-Karjalan Karelianpolkujen avajaiset la 8.6. klo 9.00 urheilukentällä. Lähtö Savilahti Trail-reitille (2 x 5 km) klo 9:30. Kolme osakilpailua (Rääkkylä, Tohmajärvi, Kitee). Sarjat: naiset, miehet (yleinen ja alle 18 v) sekä yksittäisessä osakilpailussa harrastesarja. Parhaat palkitaan!
Kahvitarjoilu, maastopyöriä kokeiltavana, pomppulinna, frisbeegolfin opastusta, ...

Pyöräretki la 24.8. kk-Kitee-Puhos-kk (n. 90km) Lähtö klo 10 kunnantalon edestä. Muistathan myös pyöräilykypärän. Ilmoittautuminen 19.8.2018 mennessä Jyrkille p. 040 105 3103.

Pyöräsuunnistusreitti avataan kesäkuussa. Reitti- ja leimauskupongit saat kirjastosta ja kunnantalolta.

Frisbeegolfin pitäjänmestaruuskilpailut su 15.9. klo 14 nuorisotalolla. Tarjolla on kahvia ja mehua. Sarjat alle 12 v. T/P, 15 v. T/P, N ja M.

Melontatapahtuma Paksuniemessä ti 11.6. klo 16-19. Melontaa ja kajakkimelonnin opetusta. Alle 10 v. huoltajan kanssa. Tarjolla on kahvia, mehua ja makkaraa. Säävaraus.

Melontaretki Jänisjoelle la 17.8. Lähtö klo 9 Paksuniemen uimalasta. Retki kestää koko päivän. Melottavan matkan pituus riippuu osallistujien kokemuksesta. Omat eväät ja osalla henkilöistä oma auto. Retkelle mahtuu mukaan yhdeksän melojaa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset viimeistään 12.8. Jyrkille puh. 040 105 3103.

Futiskoulu 3.6-22.7 maanantaisin klo 14-15 kk:n vanhalla jalkapallokentällä (alalentällä). Kaikki halukkaat tervetuloa! Alle 7v. lapset mukaan vanhemman kanssa

Yleisurheilukoulu 4.6-23.7 tiistaisin klo 14-15 kk:n urheilukentällä. Kaikki halukkaat tervetuloa! Alle 7v. lapset mukaan vanhemman kanssa.

Monipuolisuuskerho 5.6-24.7 keskiviikkoisin klo 14-15 tapaaminen nuorisotalolla. Harrastetaan eri lajeja, mm. frisbeegolf, suunnistus, pesäpallo, beach volley, akrobatia. Kaikki halukkaat tervetuloa! Alle 7v. lapset mukaan vanhemman kanssa.

Pelejä, leikkejä ja akrobatiaa 4.6-25.7 alle 10 v. lapsille nuorisotalolla tiistaisin klo 9.30-10.20 ja torstaisin klo 14-15. Alle 7v. lapset mukaan vain vanhemman kanssa. Sateella olemme sisällä alakoulun liikuntasalissa.

Niemisen liikuntakerho 6.6-25.7 torstaisin klo 9.30-10.20 Niemisen urheilukentällä. Lajeina mm. jalkapallo, suunnistus, yleisurheilu. Alle 7 v. lapset mukaan vanhemman kanssa.

Ohjatut luontopolkukävelyt 6.6-25.7 torstaisin klo 17.30. Kokoontuminen kunnantalon edessä. Kierrämme ohjatusti kirkonkylän luontopolkuja.

Katuviesti, syystori ja harrastetapahtuma la 21.9 klo 9:00 alk. torilla ja koululla

UIMAKOULUT

Uimakoulujen alaikäraja on 5 vuotta. Uimakouluihin ilmoittautuminen paikan päällä. Maksu 10 e/sisar 5 e (laskutetaan).

8-12.7. ma - pe:

klo 11 Kylmäpohja, alkeis- ja jatkoryhmä

15-19.7. ma - pe

klo 11 Patrikanlahti, alkeis- ja jatkoryhmä, sauna

22-26.7. ma - pe

klo 11 Paksuniemi, alkeisryhmä, sauna

klo 12.15 Paksuniemi, jatkoryhmä, sauna

KOKO PERHEEN LIIKUNTAKERHO

lauantaisin klo 17-18.45, urheilukentällä (huonolla säällä liikuntasalilla.) Ohjaajina Sauli ja Ville Kamppuri. Tied. p.040 0185914 Sauli

TERVETULO A MUKAAN LIIKKUMAAN!

Järj. Helluntaisrk

RÄÄKKYLÄN KISA-VEIKOT RY

Perinteinen maastajuoksu-cup järjestetään touko- ja elokuussa. Kilpailut klo 19, ilmoittautuminen klo 18.30-18.50, sarjat alk.6 v.

21.8.2019 kello 19.00 Rasivaara

28.8.2019 kello 19.00 kk pururata + palkintojen jako

Ratakymppi 29.5.2019 kello 19.00 kirkonkylän urheilukenttä

Pitäjänmestaruuskilpailut lajit pituus ja korkeus 31.7.2019 kello 18.30

Pitäjänmestaruuskilpailut lajit 60 m / 100 m ja 800 m / 1500 m 7.8.2019 kello 18.30

Pitäjänmestaruuskilpailut lajit pallo / kuula, keihäs 14.8.2019 kello 18.30

Kihaushölkä 6.7.2019 kello 15.00 Koivuniemi

Tiedustelut: 050-3419195 / Raimo tai 040-5845537 / Ari

NIEMISEN URHEILIJAT RY

NiemU:n kotiottelut kesällä 2019:

7.6.2019 kello 19.00 NiemU-Hurtat
5.7.2019 kello 19.00 NiemU- JoPS/2
19.7.2019 kello 19.00 NiemU-LehPa/2
26.7.2019 kello 19.00 NiemU-JUrho
2.8.2019 kello 19.00 NiemU-JoPS
16.8.2019 kello 19.00 NiemU-IRPA
23.8.2019 kello 19.00 NiemU-Yllätys
Tied. Pentti Pitkänen 0503315675

JALKAPALLOA kesä- ja heinäkuussa keskiviikkoisin klo 19 alakentällä. Tiedustelut Ville Mykkänen puh. 050 4132 440.

KESKI-KARJALAN RASTI

Iltarastit Rääkkylässä, metsään voi lähteä klo 16-18.30, radat 1-6km (helppo-vaikea), karttamaksu 4€ (alle 18 –vuotiaat ilmaiseksi, seuran jäsenet 2 €), emit –vuokra 2€. Tiedustelut Arto Salminen 050 3806132.

ke 3.7. Karpanlahti, ma 8.7. Tervalampi, ke 7.8. Multala

RÄÄKKYLÄN KALAKERHO

ONKICUP 2019, kisat klo 18-20

ma 17.6. Vänskänsalmi lintutorni

ma 19.8. Kivisalmi

ma 2.9. Paksuniemi.

Paksuniemen onkimestaruuskisa ke 17.7. klo 18-20.

Heittouistelu rannalta ma 3.6. Vänskänsalmi klo 18-20.

Heittouistelun pm-kisa su 23.6. Pötsönlahti uimaranta klo 12-17.

Perinneuistelu soutaen to 4.7. Koivuniemi klo 18 - 21.30.

Rääkkylä uistelu Jokikone cupin osakilpailu su 7.7. Paksuniemi klo 10-17

Tied. 040-5845537 / Ari Harinen

RÄÄKKYLÄN 4H –YHDISTYS

Katso tarkemmat leiritiedot ja ilmoittaudu www.raakkyla.4h.fi/leirit

Puuhis päivä 4-5.6.2019 Op-tuvalla (Mölsännientie) 6-11vuotiaille

4-teemaa päivä leiri 17-20.6.2019 8-13 vuotiaille:

ma Liike= orasivalon/varpasalon saaret

ti Vauhti= kirkonkylä/ keski-karjalan ua

ke Oivallus= nieminen

to Nautiskelu= Haapasalmi/haapasalmenkyläyhdistys

lisätietoja leireistä ja ilmoittautuminen www.raakkyla.4h.fi

Kesäkahvila avoinna 4.6-15.7. ti-la klo 14-20

Muraalin avajaiset 5.7.2019

Heinäkuussa sirkus pop-up leiri 6-15 vuotiaille, ohjaajina Rautavaaran Nuorisosirkus (tarkempi ajankohta tiedotetaan myöhemmin)

Sata ja yksi harrastustapahtuma tulossa syyskuussa 2019

Tiedustelut: Liisa Ahonen p.0500 223 231