

Motoristi

Moottoripyöräkerho 69 ry.

52. vuosikerta joulukuu 2022



**NÄHDÄÄN
MESSUILLA!
OSASTO: 6F91**

Talviralli kutsuu mukaan

Hallituspestejä vapautumassa

MOOTTORIPYÖRÄKERHO 69 R.Y.

PERUSTETTU 1969

TAVOITTEET 2019-2029

SUOMEN YHTEISÖLLISIN
MOOTTORIPYÖRÄKERHO 2029



1967 Kontiolahti



PARAS
KAIKKIEN
KERHO!



Ukot, akat,
nuoret, vanhat,
pyörät kuin pyörät

Motoristihenki

Kerhomme on lungijengi, johon mahtuu vaikka minkämoista motoristia ja motoristihenkistä jäsentä. Kaveria ei jätetä ja mukaan mahtuu.

Vastuullisuus

Emme pelkää ottaa kantaa vaan vaikutamme niin kotimaassa kuin ulkomailla. Yhteistyö eri tahojen kanssa ja vastuullinen ajaminen ovat meille kunnia-asia.



Avoimuus

Innostumme uusista asioista ja erilaisista ihmisistä.

Lungi
jengi!



YHDESSÄ LEVITÄMME AJAMISEN ILOA
JA KEHITÄMME LIIKENNEKULTTUURIA.

Miten?

HALLITUS 2022 - 2023

Puheenjohtaja
Veera Tossavainen
040 5304772,
veera.tossavainen@mp69.fi

Varapuheenjohtaja,
nuorisovastaava
Laura Liimatta
040 595 7946,
laura.liimatta@mp69.fi

Kassanhoitaja
Tero Laine
tero.laine@mp69.fi

Kansainväliset asiat
Markku Ahlsten
050 67155,
markku.ahlsten@mp69.fi

Sihtööri / Jäsenvastaava
Pasi Vornanen
040 5902749,
pasi.vornanen@mp69.fi

Koulutusvastaava / Jäsenvastaava
Jarmo Iivari
050 5367875,
jarmo.iivari@mp69.fi

Tapahtumavastaava
Jukka Laitala
jukka.laitala@mp69.fi

Päätoimittaja
Mika Laitinen
motoristi@mp69.fi,
mika.laitinen@mp69.fi

Toimihenkilöt
Juha Räsänen, kerhotavarat
juha.rasanen@mp69.fi
Maija Pispä, oikolukija

MOTORISTI 4/2022

4 WANTED: hallituslaisia

5 Puheenjohtajan palsta

6 FEMAn toimintaa 2022

7 Mitä 2023 tuo tullessaan?

8 Jäsenkysely 2022

10 Tunnelmallista majoitusta kartanohostelleissa

12 Keho, jolla pyörääsi ohjaat - miten se voi tällä hetkellä?

16 Silmäterveys on osa liikkumisen turvallisuutta

19 Ajokoulutuksella varmuutta ja iloa ajamiseen!

20 Jäsenmaksu 2023

21 Motoristi 50v sitten



Kannen kuva: Pentti Asukas

TIEDOTE: Muutoksia Motoristi-lehden jakelussa

Tätä lehteä (Motoristi 4/2022) tulee pääsääntöisesti vain yksi kappale talouteen, vaikka perheessä olisi useampi MP69:n jäsen. Muutos liittyy siihen, että jatkossa Motoristi-lehti on luettavissa myös sähköisesti.

Halutessasi voit käydä kirjautumassa jäsenrekisteriin ja muuttaa osaltasi sitä, tuleeko sinulle tulevaisuudessa painettu lehti vai sähköinen lehden jakelu.

Jäsenrekisteriin pääset kirjautumaan osoitteessa www.mp69.fi → Jäsenille → Kirjaudu Jäsenintraan. Kohdassa ryhmät liity/eroa halutessasi ryhmään nimeltä Sähköinen Motoristi. Tarvittaessa saat apua kirjautumiseen jäsenvastaavaltamme.

WANTED

HALLITUSLAISIA



A.K.A. TEKIJÄTYYPPEJÄ

Seuraavalle hallituskaudelle etsitään:

Puheenjohtajaa

Johtaa hallituksen kokouksia sekä huolehtii hallituksen työnjaosta tukien hallituslaisten työtä. Edustaa yhdistystä kerhon yhdessä sovittuja arvoja ajaen.

Kassanhoitajaa

Huolehtii kerhon rahaliikenteeseen liittyviä asioita ja huolehtii mm. budjetin tilanteen ajantasaisuudesta.

Motoristin päätoimittajaa

Huolehtii Motoristi-lehden julkaisuun liittyvistä asioista. Oman mielenkiinnon mukaan voi tuottaa myös sisältöä, mutta päätehtävänä kokonaisuuden organisointi.

Kouluttajavastaavaa

Vastaa kerhon ajokoulutustapahtumista. Organisoii toimintaa yhdessä muiden kouluttaja-aktiivien kanssa.

Lisäksi kaipaamme joukkoomme aktiiveja, jotka voisivat ottaa seuraavia tehtäviä hoitaakseen:

Web- ja/tai somevastaavaa

Henkilöä/henkilöitä, jotka ottaisivat vastuulleen nettisivujen päivittämisen (Wordpress-alusta) ja/tai sisällöntuoton kerhon somekanaviin (mm. Instagram, Facebook).

Kerhotavarakauppavastaavaa

Henkilöä, joka ottaa hoitaakseen kerhotavarakaupasta tehtyjen tilausten lähettämisen asiakkaille. Myös kerhotavarakaupan sisältöjen kehittäminen yhteistyössä hallituksen kanssa mahdollisuus.

Päätoimittajalle apulaisia hoitamaan sisällöntuotantoa lehteen
Tavoitteellisesti yhden tai useamman tekstien tai haastatteluiden sisällöntuotto Motoristi-kerholehteen (ilmestyy neljä kertaa vuodessa).

Jos kiinnostuit, ole yhteydessä hallitus@mp69.fi tai puhelimitse nykyiseen puheenjohtajaan (Veera, p. 0405304772).



**PUHEENJOHTAJA, KASSANHOITAJA, MOTORISTIN
PÄÄTOIMITTAJA, KOULUTTAJAVASTAAVA**



Photo by Rachel Claire

Minne kaikki yhdistysaktiivit menneet on?



Tätä puheenjohtajapalstaa kirjoittaessa ei ole montaakaan päivää siitä, kun Suomi juhli 105-vuotista itsenäisyyttään. Muiden virheille ei saisi nauraa, mutta pientä huvitusta allekirjoittaneessa aiheutti, kun Linnan juhlien kättelyssä selostaja esitteli kättelyvuoroon tulevan Pelastakaa ry:n edustajan (piti tietysti olla Pelastakaa Lapset ry). Virheitä sattuu itse kullekin, mutta pientä virhettä merkittävämpää on se, että todella jäin pohtimaan, pitäisikö yhdistyksille ja yhdistystoiminnalle löytää jostain pelastaja.

Yhdistyksenä toimintamme perustuu pitkälti vapaaehtoistoimintaan ja talkootyöhön. Kerhomme olemassaolo riippuu hallitus- ja muiden aktiivien lisäksi pitkälti jäsenistämme, jotka jäsenyydellään tukevat toimintaa ja ovat kiinnostuneita kerhomme tarjonnasta kuten ajokoulutuksesta, Kontiorallista ja Motoristi-lehdestä.

Kilpailemme ihmisten tärkeimmästä resurssista, ajasta, muun muassa palkkatöitä, perhearkea ja monta muuta vastaan. Ainahan asiat eivät poissulje toisiaan, mutta silkka tosiasia on, että tunteja ihmisillä on kaikilla vuorokaudessa saman verran. Kiristyneen maailmantilanteen takia ar-

vostus rahaa tuoviin (tai rahaa säästäviin) asioihin on monesti korostunut, joten moottoripyöräharrastukseen liittyvä yhdistystoiminta on erityisesti talkootyön ja jäsenhankinnan kannalta lähitulevaisuudessa kovassa paineessa kulujen samaan aikaan kasvaessa.

Keväällä edessä hämmöittää yhdistyksen vuosikokous ja vaikka siihen on vielä mukavasti aikaa, kaipailisimme jo tässä kohti riveihimme lisää aktiiveja (hallitus) toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi. Tulevassa kokouksessa tulee vapautumaan poikkeuksellisesti useampi hallituspaikka uusille tekijöille, ja jotta vaihdos olisi sulava, olisi hienoa saada tekijöitä tutustumaan toimintaan jo etukäteen, vaikkapa jo heti tammikuusta!

Jos siis tunnistat, että sinulla olisi antaa osaamista, intoa tai aikaa (tai jotain näiden yhdistelmää) kerhotoiminnallemme, pyydän mitä kohteliaimmin tarttumaan heti tämän luettuasi luuriin, tietokoneeseen tai muuhun kommunikointilaitteeseen. Laitteen käteen saatuasi voit joko viestittää, sähköpostittaa tai vaikkapa soittaa allekirjoittaneelle tai jollekulle hallituksemme nykyisistä jäsenistä kertoaksesi, että olisit

kiinnostunut osallistumaan pitkän historian omaavan Moottoripyöräkerho 69 ry:n toimintaan. Jos pienestikin mietit asiaa, toimi nyt, koska se ei vielä sido sinua mihinkään.

Moottoripyöräily tulee olemaan monelle myös tulevaisuudessa "henkireikä", rakas harrastus tai esimerkiksi

(täytä itselle mieleinen määre tyhjään kohtaan).

On monta hyvää syytä uskoa, että MP69:llä on mahdollisuus kasvaa ja kukoistaa vielä tulevaisuudessakin. Kuitenkin vain sillä, että saamme uusia aktiiveja, voimme turvata sen, että myös ensi vuonna kerhomme toimii, tapahtumia järjestetään ja Motoristi-lehteä julkaistaan. Vain yhdistystoimintaa ylläpitämällä voimme huolehtia, että kerhossa riittää jäseniä myös tulevaisuudessa.

Näihin mietteisiin haluan toivottaa jäsenistöllemme hyvää ja moottoripyöräilyn täyteistä tulevaa vuotta 2023!

Veera

FEMAn toimintaa 2022

FEMA koostuu 21 jäsenkerhosta. Suomesta jäsenenä ovat MP69 ja SMOTO.

Jäsenkerhojen edustajista koostuva komitea kokoontui kolmesti vuonna 2022. Vuosikokous 12. helmikuuta Brysselissä, kevät/kesäkokous 11. kesäkuuta Kolindissa Tanskassa ja syyskokous 2. lokakuuta Kölnissä. Vuosikokouksessa valittiin johtokunta ja toimihenkilöt toimikaudelle 2022.

Kokouksissa käydään läpi lähinnä EU:n laki- ja säännösuudistuksia ja pohditaan niitä moottoripyöräilyn näkökulmasta. Näistä laaditaan vastine, joka toimitetaan EU:n komissiolle. Useita komission moottoripyöräilyyn negatiivisesti vaikuttavia ehdotuksia on saatu joko estettyä tai muutettua parempaan suuntaan. Yhteistyökumppanien kanssa vaikutetaan eurooppalaisen moottoripyöräilyn puolesta.

FEMAlla on kolme vakituista työntekijää. Presidentti, pääsihteeri ja tiedotussihteeri. Heidän lisäksi johtokuntaan kuuluu neljä jäsenkerhoista valittua jäsentä.

FEMA:n työn painopiste tänä vuonna oli turvallisessa infrastruktuurissa, tulevaisuuden energiassa (erityisesti fossiilittomat polttoaineet) ja ajokorttiuudistuksessa.

Tänä vuonna useat jäsenkerhot tekivät liikuvuustestin, jossa selvitettiin mikä liikku- miskuoto on nopein tapa siirtyä paikasta toiseen kaupungissa. Testissä henkilöt kul- kivat saman matkan julkisella liikenneväli- neellä, polkupyörällä, moottoripyörällä tai mopolla ja autolla.

Moottoripyörä tai mopo oli kaikissa ta- pauksissa nopein. Tuloksesta on uutisoitu useissa medioissa.

Teiden kaideratkaisut puhuttivat paljon. Tutkittiin useita eri vaihtoehtoja turvalli- suuden lisäämiseksi moottoripyöräilijöi- den kannalta. Useissa maissa kaiteeseen lisätty alajohde estää moottoripyöräilijää liukumasta kaiteen alle ja osumasta pysty- tolppaan. Myös vaijerikaiteen tilalle ollaan kehittämässä ratkaisuja, joissa huomioi- daan myös kaksipyöräisillä liikkuvat.

FEMA lähetti Euro NCAP:lle kirjeen, jossa ihmeteltiin, miksi Tesla on saanut testissä

lähes maksimipisteet auton turvajärjestel- mistä. Kuitenkin heinäkuussa 2022 kaksi moottoripyöräilijää kuoli Teslan törmä- tessä heihin takaapäin Autopilotin ollessa päällä.

Nyt Euro NCAP testiä uudistetaan niin, että moottoripyörän havainnointi on otet- tu mukaan pisteytykseen.

Päästöt ja melu puhuttivat edelleen. Hii- lineutraalin liikenteen visio on vahvasti esillä. Museoajouvojen kannalta odotetaan, että tulevaisuuden polttoaineet olisivat vanhoillekin polttomoottoreille sopivia. Kaupunkien keskustojen päästörajoituksis- ta johtuvat ajokiellot ja joidenkin maiden mutkateiden aikarajoitukset tai totaaliset ajokiellot olivat lähes jokaisessa kokouk- sessa esillä.

FEMA:n toimintaa voi seurata englannin- kielisiltä sivuilta facebookissa ja interne- tissä;
<https://www.facebook.com/femaonline/>
<https://www.femamotorcycling.eu>



Ei nyt ihan 2022 vuodelta vaan vähän aiemmin.
Sähköpyörän esittelyä vuonna 2015 FEMAn kokouksen yhteydessä

Mitä 2023 tuo tullessaan?

Talviralli

Vuoden 2023 Talviralli järjestetään 10.-12.2. Raahessa ja järjestäjänä toimii Raahen Moottorikerho.

Rallipaikan osoite
Varvintie 167, 92100 Raahen



Osallistumismaksu
Koko viikonloppu – 50 euroa
(sis. PE kahvin ja ruoan, LA aamiainen ja lounas, SU aamiainen)

Päiväkävijät – 10 euroa
(sis. pullakahvit)

HUOM. Toivotaan ennakkoilmoittautumista, jotta järjestäjän on helpompi varautua tapahtumaan.

Ennakkoilmoittautuminen
Hannu Nevanpera
p. 050 325 6487
hannu.nevanpera@gmail.com

MP23



MP-messut järjestetään Helsingin Messukeskuksessa 3.-5.2.2023.

Moottoripyöräkerho 69 ry:n osallistuu jälleen MP-messuille omalla osastolla. Perinteisesti Kontiorallin Kontrolli-piste on julkaistu messuviikonloppuna.

Messupaikkamme: **6F91**

Tervetuloa piipahtamaan osastollemme.

Tule töihin osastollemme!
Työvuoroja ottaville talkoolaisille tarjoamme majoituksen, ruokalipun messuille sekä tietenkin ilmaisen sisäänpääsyn viikonlopuksi (myös oman työvuoron/työvuorojen ulkopuolella).
Jos olet kiinnostunut tulemaan osastollemme työvuoroon, olethan yhteydessä hallitus@mp69.fi.

Motoristi Survival

Koulutusten ilmoittautuminen on avattu. Tulevalla kaudella tarjoamme seuraavat kurssit:

Motoristi Survival
5-6.8.2023
Motoristi Survival Adventure
5-6.8.2023

Survival Tourit
Jyväskylä 20.5.2023
Vantaa 20.5.2023
Rovaniemi 27.5.2023
Tampere 27.5.2023

Motoristi Survival Kaarre (ratapäivä)
Paikka ja ajankohta varmistuvat myöhemmin

Lue lisää ja ilmoittaudu kurssille:
WWW.MP69.FI



JÄSENKYSELY 2022

Motoristi-lehdessä 2/2022 julkaistiin jäsenkysely, johon pystyi vastaamaan nettilomakkeella kesäkuun 2022 loppuun asti.

Vastauksia kyselyyn tuli 15 kappaletta, eli noin 1 % jäsenistöstämme oli edustettuna vastauksissa. Kyselyyn pyrittiin innostamaan vastaamaan lahjakorttiarvonnan avulla, mutta vastaajamäärä jäi siitä huolimatta harmillisen matalaksi. Kokosimme Motoristin lukijoille yhteenvetdon vastauksista aihealueittain.

TAPAHTUMAT

Millaisista tapahtumista olet kiinnostunut?

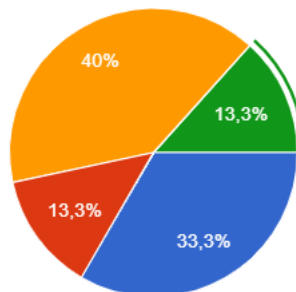
86,7 % Kontioralli
33,3 % Koulutustapahtumat
33,3 % Muut tapahtumat
26,7 % Ratapäivät
13,3 % Digitaaliset tai etänä tapahtuvat tapahtumat
6,7 % Vuosikokoukset

TIEDONKULKU

Mitä kanavaa pitkin haetaan tietoa MP69:n toiminnasta? (Pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon)

93,3 % Motoristi-lehdestä
46,7 % Nettisivuilta (www.mp69.fi)
33,3 % MP69:n Facebookista
20,0 % Facebook-ryhmästä Moottoripyöräkerho 69 ry
13,3 % MP69:n jäsenintraan

Oletko tutustunut jo jäsenintraan? (Kirjautumaan pääsee osoitteessa www.mp69.fi/jasenille/)



- Kyllä, se on hyvä ja käytännöllinen
- Kyllä, mutta toivoisin sen vielä kehittyvän
- En ole vielä ehtinyt, mutta aion sitä käyttää
- Minulla ei ole tarvetta tai halua kirjautua jäsenintraan.

Toivoisitko saavasi enemmän tietoa jostain kanavaa pitkin? Millaista tietoa ja kuinka usein? (esim. uutiskirje tai tiedote sähköpostiin)

Tässä vapaamuotoisessa vastausvaihtoehdossa esille tuli erityisesti, että painettu tiedottaminen on tärkeää, jos käytössä ei ole älylaitteita. Motoristi-lehteen toivottiin lisää sisältöä. Myös sähköpostitiedottaminen nousi esille.



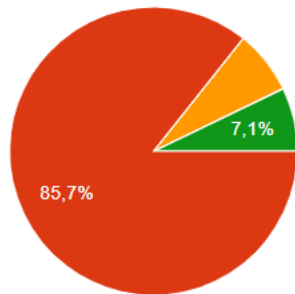
KUVAT: HARRI KUOKKANEN

69 SHOP

Millaisia tuotteita olet ostanut kerhotavarakaupasta? (Pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon)

53,3 % Tarroja
53,3 % Vaatteita
46,7 % Vuosilaattoja
26,7 % Medical-card ja/tai Lifekey-avaimenperä
26,7 % on ostanut jotain, mutta ei muista mitä
6,7 % ei ole ostanut koskaan mitään

Oletko valmis maksamaan tuotteesta enemmän, jos sitä myydään MP69-logolla?



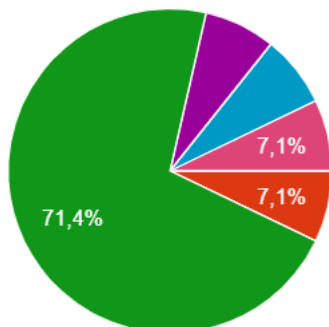
- Kyllä, ehdottomasti
- Vain jos tuote on muuten mielenkiintoinen ja/tai budjettiini sopiva
- En ole valmis maksamaan kovempaa hintaa kerhotavaratuotteista
- En ostaisi joka tapauksessa

Millaisia tuotteita olisit kiinnostunut ostamaan kerhotavarakaupasta? (Pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon ja kirjata muu-kohdassa jotain listalta puuttuvaa)

46,2 % Kontioralli-tuotteita
38,5 % Yli 25 euron retkeilytuotteita MP69-logolla
30,8 % Alle 25 euron retkeilytuotteita MP69-logolla
30,8 % Tarroja
15,4 % Medical-card ja/tai Lifekey-avaimenperä
15,4 % Mitä tahansa kannatustuotteita, joiden avulla turvataan kerhon toiminta

KERHOTOIMINTAAN OSALLISTUMINEN

Oletko kiinnostunut antamaan panostasi yhdistyksen toiminnan turvaamiseksi? (esim. hallitustoiminta, Motoristi-lehteen juttujen kirjoittaminen tai muut tehtävät)



- Kyllä, olen käytettävissä hallitustoimintaan
- Kyllä, olen valmis auttamaan, mutta en halua hallituksen jäs...
- Olen nykyäänkin aktiivisessa roolissa (hallituksen jäsen tai...
- En ole juuri nyt käytettävissä
- Vuosikokouksiin osallistuminen
- Olen kirjoitellut ja jatkossakin...
- Katsotaan tilanteen mukaan



JÄSENEDET

Oletko hyödyntänyt nykyisiä tai aikaisempia jäsenetuja? Jos olet, millaisia? Jos et, miksi et?

Tässä osiossa suurin osa vastaajista ei ollut hyödyntänyt jäsenetuja joko sen takia, että ne ovat päällekkäisiä toisten tarjoamien etujen kanssa tai niitä ei muistettu hyödyntää silloin, kun ostoksia oli tekemässä.

Jäseneduista käytetyimpiä olivat Hostellijärjestön tarjoama alennus, MP-tarvikeliikkeiden alennukset sekä kahvila- tai ruokatuotteisiin liittyvät alennukset.

Millaiset jäsenedut houkuttelevat ja hyödyttävät juuri sinua? Voit kertoa toiveista yleisesti tai listata tarkemmin yrityksiä, joiden alennuksista kokisit olevan hyötyä.

Tässä osiossa esille nousivat moottoripyöräilyyn ja retkeilyyn liittyvät varusteet ja tarvikkeet sekä matkustamisen kuluihin liittyvät tarjoukset (majoitus, laivamatkat jne).

Tunnelmallista majoitusta kartanohostelleissa



Alunperin julkaistu Hostellit.fi -sivustolla

Voit majoittua hostellissa myös kauniissa kartanomiljöössä. Kartanohostellit tarjoavat edullista ja viihtyisää majoitusta historiallisissa puitteissa ja jokaisella niistä on oma ainutlaatuinen tarinansa.

Korholan Kartano, Rautalamppi

Rautalammella sijaitsevaa Korholan Kartanoa ympäröi perinteinen suomalainen kartanomiljöö vehreine luonnonkauniine pihapiireineen ja rantapaviljonkeineen. Kartanon perusti Birger Westzynthius 1800-luvun puolivälissä nimellä Korholan hovi. Rautalammin museon kokoelma sijaitsi alun perin kartanon väentuvassa. Nykyään kartano toimii hostellina ja ateljeekotina, jossa on näytteillä taidemaalari Oili Marskin maalauksia ja piirustuksia. Kartano sopii erinomaisesti myös kokouksien ja perhejuhlien sekä kurssien pitopaikaksi.

Kartanon päärakennuksen sekä sivurakennuksien yksilölliset ja mukavat huoneet tarjoavat viihtyisän levähdyspaikan. Yhteisissä tiloissa on oleskelutilat, keittomahdollisuus, suihku- ja wc-tilat sekä pyykinpesumahdollisuus.

Kartano Hostel, Kokemäki

Kartano Hostel on kodinomainen majoitusvaihtoehto Anttilan Tilalla Kokemäellä, Satakunnassa. Hostel toimii ympäri vuoden tilan päärakennuksessa. Rakennuksen vanhin osa on rakennettu jo vuonna 1790 ja pitkä historia onkin monin paikoin aistittavissa pienistä yksityiskohdista sekä Anttilan Tilan kotimuseosta. Anttilan Tilalta löydät lisäksi tilamyymälän ja Suomen pienimmän limonaditehtaan sekä mehua-seman.

Hostelliin mahtuu yöpymään 29 henkilöä ja huonekoot vaihtelevat 1-2 hengen huoneista aina 7 hengen yhteismajoitus-

huoneeseen. Useissa huoneissa on oma televisio. Hostellissa on paljon yhteisiä oleskelutiloja sekä käytössäsi on myös hyvin varusteltu yhteiskeittiö. Majoitushintaan sisältyvät linna-vaatteet, pyyhkeet ja vapaa saunan käyttömahdollisuus. Yleisissä tiloissa on myös kirjasto, josta löytyy luettavaa moneen eri makuun.

Porvoo Hostel

Porvoo Hostel sijaitsee historiallisesti arvokkaassa puurakennuksessa, joka toimi aikoinaan Porvoon ensimmäisenä synnytyslaitoksena. Talo rakennettiin Porvoon suurnaiseksi tituleeratun kättilön Alva Forsiuksen toimesta vuonna 1903. Nykyään yli 100 vuotta vanhassa rakennuksessa toimii Porvoo Hostel, jonka pihalla komeilee Alva Forsiuksen elämäntyötä kunnioittava muistopatsas.

Hostellissa on 1-6 hengen huoneita ja yhteensä 29 vuodepaikkaa. Kaikissa huoneissa on televisio ja jääkaappi. Suihkut, wc:t ja asiakaskeittiö ovat yhteisessä käytössä. Ympäri vuoden palveleva hostelli sijaitsee lähellä Porvoon keskustaa ja vanhaa kaupunkia.

Kartanohostel AnnaCatharina, Savonlinna

Kartanohostel AnnaCatharina sijaitsee Savonlinnan maalaispitäjässä. Tilan mielenkiintoinen historia juontaa juurensa 1600-luvulta kruununtilan hallinnassa olleista Varparannan maista ja sen naapurissa sijainneesta säteristä. 1900-luvun alussa silloinen Säämingin kunta perusti tilojen maille vaivaistalon. Tämä talo toimii tätä nykyä AnnaCatharinan päärakennuksena. AnnaCatharinan huoneet ovat pääosin kahdelle hengelle, mutta myös 3-4 hengen perhehuoneita on saatavilla. Majoitustilaa on reilulle 50 henkilölle. Suihkut, vessat ja itsepalvelukeittiö sijaitsevat huoneiden vä-

littömissä läheisyydessä. Maittava aamiaisen sisältö yöpymishintaan.

Idyllinen AnnaCatharina on erittäin suosittu häiden ja muiden juhlien pitopaikka. Tilat ja palvelut soveltuvat mainiosti myös leirien ja muiden yksityistilaisuuksien pitämiseen. Lähellä sijaitsevat Linnansaaren ja Koloveden kansallispuistot ovat mainioita retkeilykohteita luonnossa liikkujalle.

Hostel Visatupa, Sodankylä

Hostel Visatupa on toimiva maatila Napapiirin pohjoispuolella Sodankylän Raudanjoella. Karjanhoidon ohella Visatuvalla on ollut maatilamatkailua jo vuodesta 1980 alkaen. Matkailijat otetaan pihapiirissä toimivaan hostelliin lämpimästi vastaan ja heistä pidetään hyvää huolta. Halutessasi voit tutustua myös maatilan toimintaan ja maidon tuotantoon.

Visatuvalla voit yöpyä kodikkaissa 2-4 hengen hostellihuoneissa tai 4-6 hengen Tupala-huoneistoissa. Yhteensä yöpymään mahtuu lähes 50 henkilöä. Huoneet ovat hostellirakennuksessa, jossa on yhteiskäytössä olevat wc:t, suihkut ja keittiö. Viihtyisässä isossa oleskelutilassa voidaan järjestää myös pienimuotoisia kokous-, koulutus- ja juhlatilaisuuksia. Neljässä Tupala-huoneistossa puolestaan on jokaisessa oma tupakeittiö, suihku ja sauna.

Voit halutessasi etukäteen tilata myös täysi- tai puolihoitoa. Ruoka on maittavaa lappilaista maalaisruokaa ja se tarjoillaan runsaana aina seisovasta pöydästä. Illalla voit rentoutua rantasaunassa ja käydä järvessä pulahtamassa. Iltaa voi viettää myös kodassa paistaen lättyjä tai makkaraa tunnelmallisen nuotion ääressä.

Alkuperäinen juttu julkaistu Hostellit.fi-sivustolla päivitettyinä versioina 28.11.2022.

Suomen Hostellijärjestö - www.hostellit.fi

MP69:n jäsenenä voit tilata Kotimaan hostellikortin maksutta (norm. 5 €).

Kotimaan hostellikortilla saat 10 % majoitusalennuksen Suomen Hostellijärjestön verkoston hostelleissa Suomessa (www.hostellit.fi) sekä muita matkailullisia kotimaan hostellikorttietuja. Verkostoon kuuluu lähes 50 yksilöllistä ja vastuullista hostellia ympäri Suomea. Hostellit ovat osa maailmanlaajuista lähes 3500 hostellin Hostelling International (HI) verkostoa.

Tilaa maksuton Kotimaan hostellikortti:

www.bit.ly/Kotimaan-hostellikortti

Kirjoita jäsenjärjestö -kohtaan MP69. Kortti toimitetaan sähköpostin liitteenä.

Saat majoitusalennuksen, kun teet varauksen osoitteessa www.hostellit.fi, www.hihostels.com tai suoraan hostelliin.



"SAUNA BY THE LAKE IS HOT AND HOLE THROUGH THE ICE OPEN FOR A COLD DIP."
KUVA: VISATUVAN INSTAGRAM-TILI



Keho, jolla pyörääsi ohjaat - miten se voi tällä hetkellä?

TEKSTI JA KUVAT: MARIA HELANDER, FYSIOTERAPEUTTI

Rakkauteni moottoripyöriin alkoi jo seitsemänvuotiaana isoveljen otettua minut kevarinsa kyytiin. Sen jälkeen palo moottoripyöräilyyn on pysynyt. Ajoin moottoripyöräkortin ja hankin oman pyörän syksyllä 2020. Jo ennen tätä muistan mietineeni miten motoristien paikat kestävät mitä erilaisimpia ajoasentoja, etenkin harrikka kuskeilla ja kyykkypyörillä ajavilla.

Aloitelllessani moottoripyöräilyä niskan veti niin jumiin, etten saanut päästäni käännettyä ja alaselkäni vihoitteli. Tuolloin kuulin myös miten paljon motoristeilla on erilaisia vaivoja, jotka joko johtuvat ajamisesta tai estävät ajamista. Tästä syntyi ajatus **Motoristin kehonhuollosta**. Halusin jakaa ihmisille vinkkejä miten pitää kehostaan huolta voidakseen harrastaa rakasta harrastusta mahdollisimman pitkään

ja kivuttomasti. Ja mikä sen parempaa ja innostavampaa, kuin yhdistää työ ja hui. Ideat vinkkien jakamiseen syntyi oman ajamisen, muilta motoristeilta kuultujen ongelmien ja näkemäni perusteella. Fysioterapeuttina tulee kiinnitettyä huomiota moottoripyöräilijöiden ajoasentoihin ja kehoon.

Usein törmään siihen, itseni mukaan lukien, että havahdumme huolehtimaan kehostamme, itsestämme ja hyvinvoinnistamme vasta sitten, kun kehomme oireilee tai ei toimi niin kuin toivoisimme sen toimivan. Ajattelen, että motoristeina olemme ihmisiä ja moottoripyöräilyyn ja kuskiin vaikuttaa kaikki se mitä elämässämme on. Lisäksi mieli ja keho vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Motoristin kehonhuollon kannalta on tärkeää löytää itselle ja omaan ke-

hoon sopiva pyörä. Jalatkaan eivät tykkää, jos käytät liian pieniä tai liian isoja kenkiä. Pyörän lisäksi tärkeää on oman kehon tiedostaminen, kuunteleminen ja ns. sisäisen ergonomian säätelykyky. Ns. kehotietoisuus auttaa meitä tiedostamaan kehoamme niin ajaessa kuin ajon ulkopuolella. Sen avulla kuulemme myös herkemmin kehon viestejä ja tarpeita, esimerkiksi tauotuksen suhteen ajon aikana. Ajoasennon kannalta täydellisinkään pyörä ei välttämättä suojaa jumeilta ja kolotuksilta, jos emme muista huolehtia kehostamme ja kuunnella sitä.

No, mistä sitten lähteä liikkeelle, kun haluaa pitää huolta omasta eli motoristin kehosta? Kuulostaa kliseiltä, mutta pätee tähänkin hyvin - Vähemmän on enemmän ja pienistä puroista syntyy iso joki. Unohdattamatta ennaltaehkäisyä. Kannattaa siis



pitää huolta itsestään jo ennen kuin keho oireilee. Ajokauden aikana ehkä tärkeimpiä esille nostettavia asioita on tuettu ja rento ajoasento, tauottaminen, liike tauoilla ja pyörän päällä sekä ajossa lyhentyneiden lihasten avaaminen. Huono ajoasento kerryttää kehoon aivan taatusti kireyksiä ja kipuja, joten hyvää ajoasentoa ei voi turhaan korostaa. Keho myös kaipaa liikettä voidakseen hyvin ja loppuviimein ajaminen on melko staattista. Keho sietää tiettyä rasitusta ja kuormitusta tiettyyn pisteeseen asti ennen kuin alkaa oireilemaan.

Aivan kuten mikä tahansa asia, vaatii myös kehonhuolto säännöllisyyttä. Joten myös ajokauden ulkopuolella kannattaa pitää itsestään huolta. Ympäri vuoden omaa kehoa on hyvä vahvistaa yksinkertaisilla ja kevyilläkin liikkeillä. Etenkin selän ja kes-

kivartalon lihaksistoa kannattaa vahvistaa, jotta jaksat ylläpitää hyvää ajoasentoa. Jalakojen ja käsien lihaskuntoa kannattaa toki myös ylläpitää, jos joutuu vaikka pyörän ylösnostoon, jotta vahvat lihakset suojaavat kehoasi ja jaksat nostaa pyörän turvalisellä tekniikalla. Lihaskuntoharjoittelussa kannattaa panostaa lihaskestävyyteen tai voimakestävyyteen eli tehdä 2-3 sarjaa 8-15 toiston sarjoja. Parhaita liikkeitä ovat kehoa monipuolisesti kuormittavat liikkeet missä yhdistyy niin lihaskunto, liikkuvuus kuin kehonhallinta. Kehomme on yhtä heikko kuin sen heikoin lenkki -sanotaan. Liikkuvuusharjoitteissa kannattaa keskittyä etenkin takareisien, lonkan koukistajien, rinta- ja rannelihasten sekä niska-hartiaseudun lihasten venyttelyyn, sillä ne kiristyvät eniten ajon aikana. Parhaita ovat kevyet, liikkeen ja hengityksen

yhdistelmänä tehdyt avaavat liikkeet mitkä saavat veren kiertämään lihaksissa.

Meillä on vain yksi keho, joten pidä siitä hyvää huolta. Mitä vanhemmiksi tulemme sitä tärkeämpää säännöllisestä kehonhuollosta tulee, mutta toki omasta kehosta on tärkeää pitää huolta, olitpa minkä ikäinen tahansa.

*Testaapa tätä.
Tässä ei kauan
nokka tuhise!*



1



Ota toisella jalalla pitkä askel taakse. Pyri saamaan kantapää lattiaan ja varpaat pysymään eteenpäin. Jos varpaat kääntyvät, anna kantapään nousta. Vältä selän liiallista notkistumista ajatellen kääntäväsi häntää kevyesti jalkojen väliin ja kevyesti aktivoimalla keskivartalo ajattelemalla alavatsaa hieman sisään ja ylös (hyvin kevyt aktivointi riittää). Uloshengityksellä koukista etummaisen jalan polvea pitäen lantio suoraan eteenpäin ja polvi varpaiden kanssa samaan suuntaan. Älä anna selän lähteä notkolle. Ohjaa takimmaisen jalan kantapäätä kohti lattiaa koukistaessasi etummaista jalkaa. Sisäänhengityksellä kevennä venytystä palaten hieman taaksepäin. Venytyksen tulisi tuntua takimmaisen jalan lonkan etuosassa/reisilihaksessa. Tee rauhalliseen tahtiin, hengityksen rytmiin 5-10 toistoa molemmin puolin.

Tuo toinen jalka eteen, jalat "omilla raiteillaan" eli ei peräkkäin. Koukista etummaisen jalan nilkkaa ja kallista ylävartaloa uloshengityksellä eteenpäin pitäen selkä suorana pään linjautuessa vartalon jatkeena ja lantio paikoillaan (vältä lantion kiertymistä). Alhaalla älä anna etummaisen jalan polven mennä lukkoon. Sisäänhengityksellä palaa ylös. Venytys tulisi tuntua reiden takaosassa. Tee 5-10 toistoa molemmin puolin.



Istuen tuo kädet rintakehälle. Pidä pakarot tasaisesti tuolilla paikoillaan ja sisäänhengityksellä kierrä vartaloa antaen katseen seurata. Ajattele kiertoliikettä lapaluiden väliin, pidä hartiat rentoina. Jos haluat niin kierron lopussa suorista kierron puoleinen käsi saadaksesi enemmän venytystä rintalihakselle. Uloshengityksellä palaa keskelle. Toista 5-10 kertaa molemmin puolin. Voit tehdä liikkeen myös seisten, mutta huolehdi, että lantio pysyy eteenpäin eikä lähde kiertymään ylävartalon kierron mukana. Tee liikkeet rauhassa, omaa kehoa kuunnellen ajatuksen kanssa liikkeisiin keskittyen. Liikkeet eivät saa aiheuttaa kipua. Liikkeet ovat hyviä ylläpitämään kehon liikkuvuutta niin ajokauden aikana kuin ajokauden ulkopuolella. Keskittyessäsi liikkeissä oikeaan asentoon vahvistat myös kehonhallintaa. Jos sinun on vaikeaa hahmottaa liikkeitä, pyydä kaveri lisäsilmiä.

Silmäterveys on osa liikkumisen turvallisuutta

TEKSTI: JUHO WEDENOJA/LIIKENNETURVA
KUVA: VILLE-VEIKKO HEINONEN/LIIKENNETURVA



Alunperin julkaistu Liikenneturvan blogissa

Liikenneturvan tiedotteessa kerrottiin, kuinka kolmasosa kuljettajista kokee vaikeuksia nähdä tarkasti pimeällä. Miksi hämäränäkö heikkenee erityisesti iän karttuessa ja voiko näkökyky omin toimin parantaa? Puheenvuoron silmäterveydestä pitää silmälääkäri Juho Wedenoja.

Suurimmalla osalla ikääntyneistä näkö säilyy normaalitasoisena pitkään. Ikääntyminen tuo kuitenkin luontaisia fysiologisia muutoksia näköjärjestelmään. Sen lisäksi näköön vaikuttavat monet iän myötä lisääntyvät silmäsairaudet, kuten kaihi, silmänpohjan ikärappeuma, glaukooma, verkkokalvon ja keskushermoston verenkiertohäiriöt sekä diabetekseen liittyvä verkkokalvosairaus (retinopatia).

Myös silmä vanhenee

Ilman varsinaista silmäsairauttakin muutokset silmän optisissa rakenteissa ja verkkokalvolla voivat heikentää hämäränäköä. Verkkokalvossa valoreseptorisolujen ja myös muiden solutyypin määrä vähenee hiljalleen iän myötä. Silmän linssin eli mykiön rakenteen hidas samentuminen on ikääntymiseen liittyvä monitekijäinen prosessi, ja suurimmalla osalla yli 70-vuotiaista on todettavissa mykiön samentumaa. Mykiön samentumista edesauttavat erityisesti elimistön niin sanottu oksidatiivinen stressi sekä diabetes ja muut aineenvaihdunnalliset sairaudet, ylipaino, tupakointi, runsas alkoholin käyttö, perinnölliset tekijät ja ympäristötekijät, kuten infrapuna- ja ultravioletti säteily.

Mykiön sameuden lisääntyessä sen läpi pääsevän valon määrä vähenee, mikä voi heikentää hämäränäköä ja kykyä erottaa kontrasteja eli toisiaan lähellä olevia värisävyjä. Valon sironta mykiössä lisääntyy, mikä voi yleisen näkemisen laadun heikentymisen lisäksi aiheuttaa häikäistymistä. Se

voi olla hyvinkin häiritsevä oire ja hankaloittaa erityisesti ajoneuvon kuljettamista hämärän ja pimeän aikaan. Ero ikääntymiseen liittyvän mykiön samentumisen ja kaihin välillä on liukuva. Kaihista puhutaan silloin, kun samentumat alentavat pysyvästi parhaita saavutettavissa olevaa näöntarkkuutta. Kaihi hoidetaan leikkauksella, mikä onkin ikääntyneiden yleisin leikkaus.

Ikänäkö eli silmän eri katseluetäisyyksille mukautumiskyvyn heikentyminen voi vaikuttaa myös liikenteessä, esimerkiksi vaihdeltaessa katseluetäisyyttä ympäristön ja auton mittariston välillä. Optikko tai silmälääkäri voi tällöin auttaa parhaan korjauksen löytämisessä.

”Itselläni ajamista heikensi aurinkoisina päivinä jonkinlainen häikäistyminen, kun ajosuunta oli aurinkoa kohti. Ongelma paheni vuosien myötä ja viimein oli niin paha, etten kirkkaina päivinä kyennyt erottamaan auton mittareita. Varsinkin nopeusmittaria joutui tuijottamaan melko pitkään, että viisari ja auton nopeus erottuivat. Kun auto oli maantienopeudella liikkeessä ja katse liian kauan pois tiestä, saattoi auto ajautua pois omalta ajokaistalta keskiviivan yli vastaantulijoiden kaistalle tai ojan pientareelle. Lopetin omatoimisesti autolla ajamisen ja hakeuduin silmälääkärin tutkimuksiin. Selvisi että minulla (70+v) oli kehittynyt vahva harmaakaihi, joka heikentää näkemistä vastavaloon. Minulle tehtiin harmaakaihileikkaus ja nyt näen auton mittarit kaikissa mahdollisissa olosuhteissa vaittomasti. Suosittelemme ikääntyville kuskeille kaihitutkimusta ja tarvittaessa leikkausta.”

– Vastaus Diabetesliiton, Liikenneturvan, Muistiliiton ja Sydänliiton kyselyyn keväällä 2020.

Ikääntymisen myötä yleistyvät silmäsairaudet

Silmäsairauksista glaukooma on näköhermon kivuttomasti etenevä sairaus, jossa todetaan vaurioita näköhermon päässä, silmänpohjan hermosäiekerroksessa sekä näitä vastaavia puutoksia näkökentässä. Glaukoomalle on useita riskitekijöitä, joista tärkein – mutta ei ainut – on kohonnut silmänpaine. Nimittäin jopa puolella glaukoomaa sairastavista silmänpaine on tilastollisesti normaaliksi määritetyllä viitealueella. Glaukooman riski kasvaa selvästi iän myötä. Suomessa hoidossa olevista glaukoomapotilaista 80 % on yli 65-vuotiaita, mutta silti suuri osa sairastuneista ei tiedä sairaudestaan, joka selviää vain silmälääkärin tutkimuksessa.

Silmänpohjan ikärappeuma on yleisin ikääntyneiden näkövammaisuuden aiheuttaja Suomessa ja muissa korkean elintason maissa. Sen nopeasti etenevää ns. kosteaa tyyppiä voidaan hoitaa, minkä vuoksi sairaudelle tyypillisten näön vääristymäoireiden ilmetessä tulee hakeutua ajoissa silmälääkärin tutkimuksiin. Ikärappeuma ei sokeuta silmää kokonaan, mutta se vaikuttaa verkkokalvon keskeiseen tarkan näkemiseen alueeseen, joka sairauden loppuvaiheessa voi olla kokonaan tuhoutunut. Kuitenkin silloinkin säilyy liikkumisnäköä, vaikka autolla ajaminen, lukeminen ja muu tarkkaa näkemistä vaativa toiminta ei enää onnistuisi apuvälineinkään. Ikärappeuman riskitekijöitä ovat useat tunnistetut perintötekijät, sydän- ja verisuonitaudit sekä elintapatekijät kuten tupakointi.

Suomessa noin puoli miljoonaa ihmistä sairastaa diabetesta ja määrä kasvaa jatkuvasti. Valtaosa potilaista sairastaa tyyppin 2 diabetesta, jonka määrä lisääntyy nopeimmin. Diabetekseen liittyy usein silmän verkkokalvosairautta eli retinopatiaa. Ko-

holla oleva ja/tai vaihteleva verensokeritaso sekä epäterveelliset elintavat kuten tupakointi altistavat retinopatialle, kun taas maltillinen verenpaine, normaali paino ja vähäinen huonon kolesterolin määrä veressä vuorostaan vähentävät riskiä.

Hyvä hoitotasapaino ja optiikka avuksi

Periaatteessa silmäterveyttä ylläpitävät keinot ovat aika saman tyyppisiä kuin yleisestikin terveydestä huolehdittaessa, eli monipuolinen ruokavalio ja yleisesti terveelliset elintavat, muun muassa ylipainon ja tupakoinnin välttäminen, sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja jo todettujen sairauksien hyvä hoito. Silmän sairauksien taustalla kun voivat olla osaltaan erilaiset pitkäaikaissairaudet, kuten diabetes, korkea verenpaine ja korkea veren kolesterolitaso.

Etenkin ikääntyessä tulisi muistaa säännölliset käynnit optikolla. Mykiön samentuminen ja sen läpi koko elämän jatkuva koon hidas kasvaminen voivat vaikuttaa silmien taittovoimaan. Optikko voi määrätä ajan-

tasaisen korjauksen esimerkiksi uusilla silmilaseilla. Optikolta voi kysyä myös erilaisista linseistä. Esimerkiksi eniten silmässä siroavaa sinistä valoa suodattavat kellertävät linssit ja niin kutsutut filterisilmälasit voivat parantaa näkemisen laatua ja vähentää häikäistymistä ikääntyneellä.

Koska monet silmäsairaukset eivät kuitenkaan välttämättä tule esiin optikon tutkimuksissa, on suositeltavaa, että ikääntyessä kävisi ajoittain myös silmälääkärin tutkimuksissa. Silmälääkärin tulee hakeutua myös, jos näkemiseen liittyviä uusia oireita ilmenee. Mitä voimakkaampi ja/tai nopeammin ilmaantunut oire, sitä nopeammin tutkimuksiin ja hoitoon tulee hakeutua.

Lisää huomiota havainnointiin

Iän myötä sairaudet lisääntyvät, niiden hoidossa tarvittavat lääkitykset lisääntyvät ja tämän myötä lisääntyvät myös lääkitysten yhteisvaikutusriskit. Iän karttuminen hidastaa reaktiokykyä sekä kasvattaa nukemisongelmia ja heikentää unen laatua.

Nämä kaikki niin yhdessä kuin erikseen vaikuttavat suoriutumiskykyyn myös liikenteessä.

Yli 75-vuotiailla havaintovirheet muodostavat ison osan onnettomuusriskeistä, vaikka itse näkemiseen liittyvät riskit ovatkin onneksi erittäin vähäisiä. Kaikki iäkkäiden havainto- ja reaktiokykyä parantavat tekijät ovat tervetulleita, oli sitten kyse sairauksien hoidon ja lääkitysten optimoinnista tai kognitiivista toimintakykyä tukevista harjoitteista ja muista aktiviteeteista.

Ikä tuo toisaalta myös roppakaupalla harvinaisuutta ja kokemusta. Oma toimintaa muuttamalla, tiedostamalla vaaranpaikat ja valitsemalla turvalliset reitit ja liikkumisen ajankohdan voi lisätä liikkumisen turvallisuutta.

Kirjoittaja on LKT, dosentti ja silmätautien erikoislääkäri, FEBO Juho Wedenoja. Juholla on myös liikennelääketieteen erityispätevyys.

Miksi näkö heikkenee hämärällä?

Silmän verkkokalvolla on kahdenlaisia valon aistimiseen erikoistuneita soluja. Tappisolut ovat erikoistuneet värien aistimiseen ja sauvasolut valon voimakkuuden aistimiseen. Tappisolut vaativat huomattavasti sauvasoluja enemmän valoa, minkä vuoksi hyvin hämärässä ihminen näkee vain sauvasoluilla harmaan eri sävyjä.

Tappisolut sijaitsevat verkkokalvon tarkan näkemisen alueella, kun taas sauvasolut kattavat muun verkkokalvon ja sen reunat. Koska tappisolut eivät toimi hyvin vähäisessä valossa, näöntarkkuus heik-

kenee hämärän lisääntyessä.

Sauvasolujen valoherkkyyden saa aikaan niiden näköpigmenttinä toimiva rodopsiini eli näköpurppura. Kirkkaassa valossa rodopsiini hajoaa, ja uutta rodopsiinia muodostuu hitaasti. Pahimmillaan kirkkaasta valaistuksesta hämärään sopeutuminen vie jopa yli puoli tuntia. Rodopsiinin muodostumiseen tarvitaan retinolia eli A-vitamiinia tai sen esiastetta beetakaroteenia, jonka vähäisyyden tyypillinen oire on juuri hämäräsokeus.

Hämrässä näöntarkkuutta voi osaltaan heikentää myös korjaamaton tai huonosti korjattu taittovika esimerkiksi väärän vahvuisilla silmilaseilla. Myös silmän taitteisuus muuttuu hämärässä luontaisesti hieman likinäköisyyden suuntaan, johtuen muutoksista silmän mustuaiseen koossa, silmän omassa tarkennusmekanismissa (akkommodaatio) sekä valon spektrin muuttumisesta lyhyemmän aallonpituuden suuntaan; yön sinivihreä valo taittuu voimakkaammin kuin päivän keltainen valo.





Ajokoulutuksella varmuutta ja iloa ajamiseen!

TEKSTI: KOULUTTAJAT
KUVA: HARRI KUOKKANEN

Lisälukemistoa: Ajo hanskassa

Ajo Hankassa -opas on alunperin norjalaisten tekemä ja sikäläisen Harley-Davidson maahantuojan sponsoroimana julkaistu. Se jaettiin kaikille Norjan motoristeille. Suomesta ei löytynyt sponsoria, joten MP69 ja sen Motoristi Survival -kouluttajat ovat julkaisseet suomalaisen laitoksen netissä kaikkien saataville.

Lue netissä tai tulosta itsellesi:
WWW.BIT.LY/AJOHANSKASSA

Yksi Moottoripyöräkerho 69 ry:n perustamisen tavoitteista on ollut edistää ja kehittää turvallista liikennekäyttäytymistä. Kerhomme järjestää kesäisin Motoristi Survival -kursseja, joiden tavoitteena on innostaa motoristeja ajattelemaan ajamistaan, jotta moottoripyöräily olisi aina hauskaa ja turvallista!

Sujuva liikkuminen ahtaalla parkkialueella. Nautinnollisesti ja jouhevasti etenevä mutkainen tie ilman pelkoa ojaan suistumisesta. Hallinnan tunne erilaisilla tienpinnoilla ja sääolosuhteissa. Nopea ja tehokas jarrutus ja/tai väistö auton kiilatessa eteen sivutieltä. Henkiä pelastava toiminta onnettomuustilanteessa.

Motoristi Survival -kurssit ovat erinomaisten mahdollisuus tutustua moottoripyöräilyyn harrastuksena, oppia teoriaa moottoripyörän käsittelyn taustalla sekä ottaa tuntumaa omaan ajokkiinsa. Ajoharjoitukseen lukeutuvat mm. jarrutusharjoitukset, ajoasentotreeneit, katseen hyödyntäminen sekä hallintalaitteiden käyttö. Kurseilla siis käydään läpi moottoripyörän hallintaa ja liikenneturvallisuutta teoriassa sekä kentällä.

Motoristi Survival -koulutuksen ydin on oppilaan oma oivaltaminen ja Ahaa!-elämykset. Osaavat ja kokeneet kouluttajamme antavat neuvoja ja niksejä kaikille motoristeille yksilöllisesti. Kurssimme sopivat niin vasta-alkajille kuin kokeneemmillekin maailmankiertäjille, pyörätyypistä riippumatta.

Mikäli olet kiinnostunut moottoripyöräilyä koskevista tutkimuksista, löydät sivuiltamme referaatteja koti- ja ulkomaisista tutkimuksista ja kansainvälisistä konferensseista.

Koulutusta tehdään yhteistyössä. Alusta alkaen yhteistyökumppanimme on ollut mm. Liikenneturva. Yhteistyötä tehdään myös SMOTO:n ja monien muiden kerhojen kanssa.

Kevään kurssit ja ilmoittautumisen löydät osoitteesta www.mp69.fi → Koulutus - Moottoripyöräkurssit

Tilaukskurssien mahdollisuutta voi tiedustella osoitteesta koulutus@mp69.fi

JÄSENVASTAAVA TIEDOTTAA

JÄSENMAKSU 2023

Vuoden 2023 jäsenmaksut lähetetään tammikuussa 2023. Saat laskun sähköpostiisi, jos olet ilmoittanut jäsentietoihisi sähköpostiosoitteen. MP69 suosittelee sähköpostilaskua!

Tee nyt pieni ekoteko kerhon kuluja ja ympäristöä säästääksesi. Voit vaihtaa paperilaskun sähköpostilaskuksi itse jäsenintran kautta:

www.mp69.fi

- Jäsenille
- Kirjaudu jäsenintraan
- Päivitä yhteystietosi tästä
- Henkilötiedot-otsikon alla alareunassa löytyy Laskutus
- Sähköposti
- TALLENNA

Maksa jäsenmaksu ainoastaan laskulla näkyvällä viitteellä. Jokainen perheenjäsen saa oman laskunsa omalla viitenumerolla ja ne tulisi maksaa erikseen oikeita tietoja käyttäen.

Mikäli et halua jatkaa kerhon jäsenenä, ilmoita siitä jäsenvastaava Jarmolle (ensisijaisesti sähköpostilla jarmo.iivari@mp69.fi). Näin vältetään turhilta karhukirjeitä.

MUISTUTUKSENA JÄSENJÄRJESTELMÄSTÄ

Jäsenjärjestelmässä voit muun muassa päivittää omat tietosi, ilmoittautua kerhon tapahtumiin ja tarkistaa jäsenmaksusi tilanteen!



KUVA: COTTONBRO STUDIO



Motoristi 3 vk

MOOTTORIPYÖRÄKERHO 69 RY



VUOSIKOKOUS

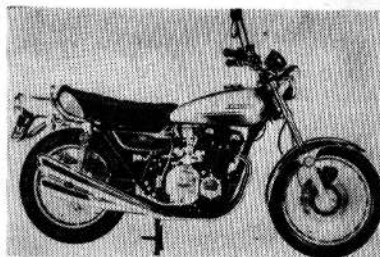
UUSIA MOOTTORIPYÖRIÄ:

KAWASAKI, YAMAHA y.m.

VINCENT – HRD

ANDERSTORP

DURKOPP



N:o 6 MARRASKUU

Motoristi 50v sitten

Viidenkymmenen vuoden takainen lehti julkaistiin marraskuussa ja siinä esillä olivat tulevat pikkujoulut. Silloin paikka oli jätetty avoimeksi niin pitkään, että osallistujamäärä ja yöpaikan tarvitsijat varmistuvat. Pitäisiköhän tämäntyylistä ilmoittautumista kokeilla myös nykyajassa sen sijaan, että paikka päätetään ennen ilmoittautumisen avautumista?

Lisäksi lehdessä oli useampi moottoripyöräesittely kauden uutuuksista. Löytyisikö jäsenistöstämme innokkuutta tekemään samanlaisia myös nykyajan uutuuksista?

Vanhoja Motoristeja voi tutkia osoitteessa:

<https://arkisto.mp69.fi/>

Motoristi 2022

Motoristi on Moottoripyöräkerho 69 r.y:n neljästi vuodessa ilmestyvä kerholehti. Lehti jaetaan yli 2 000 osoitteeseen kerhon jäsenille ja yhteistyökumppaneille.

TOIMITUS

motoristi@mp69.fi
Oikoluku: Maija Pispala
Taitto: Selina Kustula TMI,
selina.kustula@gmail.com

Motoristi ottaa mielellään vastaan lukijoiden lähettämää materiaalia. Toimituksella on kuitenkin oikeus m(u)okata sille lähetettyä materiaalia.

Lähetä teksti ja kuvat osoitteeseen motoristi@mp69.fi

JULKAISIJA

Moottoripyöräkerho 69 r.y.
PL 769, 33101 Tampere
mp69@mp69.fi

OSOITTEENMUUTOKSET:

jarmo.iivari@mp69.fi

TEKNISET TIEDOT

Painopinta-ala:
215,9 x 279,4 mm
leikkausvara 3 mm
Nelivärinen
Painomenetelmä: offset,
rasteritiheys 70 linjaa,
CMYK

PAINOPIKKA

PunaMusta



ILMOITUSKOOT JA HINNAT

Takakansi

215,9 x 249,4 mm
450,00 €

Koko sivu

215,9 x 279,4 mm
tai 169 x 264 mm
400,00 €

1/2 sivu vaaka tai pysty

215,9 x 138 mm
tai 108 x 279,4 mm
250,00 €

1/4 sivu vaaka tai pysty

138 x 108 mm
tai 108 x 138 mm
150,00 €

1/8 sivu vaaka

108 x 69 mm
90,00 €

Ilmoitusmateriaali painovalmiina pdf-tiedostona.

Seuraavan lehden
aineistopäivä
14.2.2023



Motoristi

MOOTORIPYÖRÄKERHO 69 RY
N:o 4 HEINÄKUU 1977



JÄSENKORTTI
SAAPUU
SÄHKÖPOSTIISI

Jäsenkortti toimitetaan automaattisesti tiedoissasi olevaan sähköpostiosoitteeseen jäsenmaksulaskun maksamisen jälkeen. Jos avaat linkin älypuhelimessasi, voit tallentaa kortin pikakuvakkeen laitteesi aloitusnäytölle.

HUOM: Sähköposti tulee Flomembersin osoitteesta (lähettäjänimi Moottoripyöräkerho 69 ry ja lähetysosoite flomembers@floapps.com), voit uudelleenlähettää sen itsellesi jäsenintramme kautta (Päivitä yhteystietosi > Omat tiedot > Lähetä sähköinen jäsenkortti).

HUOMIO: Ongelma kerhotavarakaupassamme

Verkkokaupassa ostaminen ei toistaiseksi onnistu järjestelmämuutosten takia. Pyrimme korjaamaan tilanteen talven aikana. Jos haluat ostaa kerhotavarakaupasta jotain ennen ongelman korjaantumista, olethan yhteydessä sähköpostilla kerhotavaravastaavaamme ja kerrot, minkä/mitkä tuotteet haluat ostaa ja kuinka monta kappaletta. Ilmoitathan viestissäsi myös toimitusosoitteen sekä laskutustietosi (nimi, kotiosoite, puhelinnumero).

Kerhotavaravastaava
Juha Räsänen
juha.rasanen@mp69.fi

TALVIRALLI 2023



10.-12.2.2023 Raahe

Raahen moottorikerhon kerhotila,
Varvintie 167, 92100 Raahe.
Opastus 8-tien ja 88-tien risteyksessä.

Pääsymaksu 50€ sisältää:
Perjantaina kahvi ja ruoka
Lauantaina aamiainen ja lounas
Sunnuntaina aamiainen

Päiväkävijät 10€ sisältää pullakahvit.

Ohjelmassa kilpailuja, karaokea, yms.
Sauna myös lämpimänä.

Hannu Nevanperä 050-325 6487
Pentti Asukas 050-597 6227



Moottoripyöräkerho 69 ry

RMK Raahe

