

Kunnosta on kysymys

Taistelukentän vaatimukset muodostavat lähtökohdan reserviläisten kenttäkelpoisuuden määrittämiselle. Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn tulisi olla tasolla, jolla hän pystyy toimimaan menestyksekkäästi omassa sodan ajan tehtävässään. Riittävää fyysistä suorituskykyä tarvitsemme selvittääksemme jokapäiväisistä tehtävistämme, oli meillä sodan ajan sijoitus tai ei.

Kenttäkelpoisuus on kunnan kysymys. Terveellisten elintapojen ylläpidolla ja liikuntaharrastuksella on merkittäviä, positiivisia kansanterveydellisiä vaikutuksia. Kuitenkin niin arkielämän toimintakyvyn kuin kenttäkelpoisuudenkin kohdalla vastuu on henkilöllä itsellään. Kukaan ei voi pakottaa toista liikkumaan säännöllisesti, ruokailemaan järkevästi ja nukkumaan riittävästi. Tarjolla on kuitenkin runsaasti ohjeita ja kannusteita.

RUL:n jäsenenä sinulla on käytössäsi ilmainen [sähköinen kuntokortti](#), johon voit helposti kirjata liikunta- ja ampumasuorituksesi. Jos haluat itsellesi henkilökohtaisen harjoitusohjelman, käytössäsi on puolustusvoimien varusmiehille ja reserviläisille suosittelema [MarsMars -kunto-ohjelma](#).

[Reserviupseeriyhdistykset](#) ja [Reserviläisurheiluliitto](#) tarjoavat monipuolisia liikuntamahdollisuuksia, tarjontaan voit tutustua netissä. Viime kädessä liikuntaharrastuksesi on kiinni sinusta itsestäsi. Mukavia liikuntaelämyksiä talvisessa Suomessa!



Jäsentuote 2016

Jäsenmaksulomakkeet liiton jäsenille lähetettiin tammikuun lopulla ja jäsenmaksujen eräpäivä oli 15.2. Jäsenmaksuja onkin maksettu jo mukavasti.

Jäsenmaksulomakkeessa oli myös tarjous vuoden jäsentuotteesta, RUL 85 vuotta kosketusnäyttökynästä. Jos kynä jäi tilaamatta jäsenmaksun suorittamisen yhteydessä, voit edelleen hankkia sen itsellesi ottamalla yhteyttä liiton toimistoon: toimisto@rul.fi tai 09 – 4056 2054. Näyttävässä kotelossa tulevan kynän hinta on 15 euroa. Hintaan sisältyy posti- ja käsittelykulut.



Suomen
Reserviupseeriliitto

85^v

RUL 85 vuotta 2016

Suomen Reserviupseeriliitto kutsuu kaikki jäsenensä seuralaisineen juhlimaan liiton 85-vuotispäivää elokuiseen Haminaan. Tänä vuonna tulee kuluneeksi 85 vuotta Reserviupseeriliiton toiminnan käynnistämisestä.

Tämän kunniaksi liitto järjestää juhlavuoden päätapahtuman perjantaina 5.8. Hamina Tattooon yhteydessä. Tattoo-tapahtumien lisäksi Reserviupseeriliitto tarjoaa vain jäsenilleen tarkoitettua ohjelmaa Haminassa.

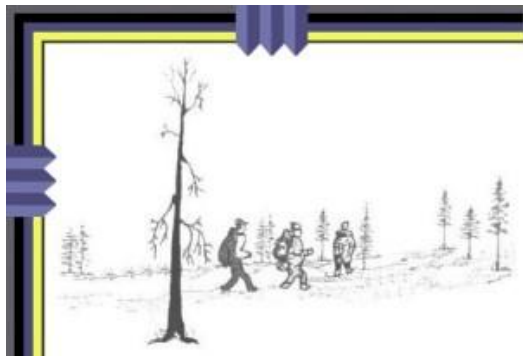
Reserviupseeriliiton juhlallisuudet alkavat perjantaina klo 15, kun liitto laskee seppeleen Kaatuneiden upseerien patsaalle, joka sijaitsee RUK:n päärakennuksen kentällä. Tätä ennen kannattaa käydä RUK:n alueella muistelemassa inttiaikoja.

Liput jäsenetuhintaan

Reserviupseeriliiton jäsenillä on mahdollisuus hankkia lippuja marssishow-esitykseen alennettuun hintaa. Lipun jäsenhintaa on 40 euroa. Tämä alennus on voimassa vain 31.3.2016 asti. Käy katsomassa RUL 85 vuotta -juhlapäivän alustava ohjelma ja tarkemmat ohjeet ilmoittautumiseen ja lippujen hankintaan Reserviupseeriliiton nettisivuilta.

Lisätietoja: www.rul.fi/rul-85-vuotta/ ja www.haminatattoo.fi

Tulevia tapahtumia



XXIX Sandels Jotos 21. - 22.5.

XXIX Sandels Jotos - Huotarın Hämäys - järjestetään 21. - 22.5.2016 Iisalmen lähialueella. Jotoksella on nyt kolme sarjaa, eli osallistujien toiveita on otettu huomioon.

Jotos sopii maanpuolustushenkisille, niin vaativaa kisaa hakeville kuin työpaikka- tai kaveriporukkajoukkueille. Jotos koostuu amunnasta (sovelletusti naisten ja nuorten sarjassa), maastovaelluksesta sekä rastitehtävistä, jotka mittaavat erilaisia sotilaallisia sekä yleishyödyllisiä tietoja ja taitoja.

Sarjat: Muita hieman vaativampi **kilpasarja Döbeln** ja **harrastesarja Sandels**. Lisäksi uutena on **Naisten ja Nuorten – sarja** niille, jotka eivät ole kävneet varusmieskoulutusta tai ovat alle 18 –



RUL:n joukkueeseen Jukolan viestiin

Ilmoittaudu mukaan suunnistamaan liiton joukkueeseen Lappee-Jukolaan. Viesti järjestetään 18. - 19.6. Kyseessä on järjestyksessään jo 68. Jukolan viesti. Paikalle odotetaan reilusti yli 1000 joukkuetta niin varsinaiseen Jukolan viestiin kuin naisten Venlojen viestiinkin.

Lappeenrannan alueella. Viime vuonna RUL:n joukkue nousi sijalta 1636 sijalle 1017. Nyt tarkoituksena on tehdä samanlainen hyväksytty suoritus ja yrittää nousta saman verran tuloksissa

lyhyempi. Kilpa- tai harrastesarjaan voivat osallistua 18 vuotta täyttäneet.

Ilmoittautuminen: www.mpk.fi/pohjois-savo, ehdottomasti pe 13.5. mennessä.

Lisätietoja tapahtumasta:

<http://www.rul.fi/iisalmi/files/2013/08/Sandels-Esite-jakoon-2016-versio-1.pdf>

ylöspäin.

Jukolan viestin seitsemän osuuden matkat vaihtelevat 8,4 - 16,4 kilometrin välillä. Ensimmäiset osuudet suunnistetaan pimeässä.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja: Liiton toimistosta järjestösihteeri Saku Liehulta: jarjesto@rul.fi tai 040-5568798. Jukolan viestistä lisätietoa: www.jukola.com/2016



Reserviupseerikurssit kokoontuvat

RUL:n Uutiskirjeessä julkaistaan reserviupseerikurssien kokoontumisilmoituksia.

* **RUK 107 55 v kurssitapaaminen** 11.11.2016 Santahaminassa. Ilmoittautuminen viimeistään 30.9.2016: Göran Lindgren, Merenneidontie 17 F, 02320 Espoo, goran.lindgren@kolumbus.fi

Ilmoita oman kurssisi tapaamisesta Kurssien voivat ilmoittaa kurssitapaamisista viimeistään kuukautta ennen tapahtumaa liiton toimistoon (toimisto@rul.fi):

- * Kurssin numeron
- * Kurssitapaamisen ajankohdan ja paikan
- * Yhteys henkilön yhteystiedot



Kunnon varusteet Inttistoresta

RUL:n jäsenenä olet samalla myös [Inttistoren](#) kanta-asiakas ja pääset hyödyntämään kuukausittain vaihtuvia tarjouksia.

Helmikuun loppuun saakka [Inttistoressa](#) on käynnissä Hiihtokampanja, jonka aikana tarjouksessa on varusteista suksista lumipukuihin. Samalla kannattaa tutustua nettimyymälän laajaan talvitakkivalikoimaan.

Inttistoren valikoima uudistuu jatkuvasti. Käy siis tarkistamassa mielenkiintoiset [uutuudet](#). Tarjolla on mm. lamppuja, kantolaitteita ja veitsiä.

Verkkomyymälän [Outlet -osastolta](#) löydät valikoimasta poistuvat, erikoisedulliset tuotteet.

RUL verkossa

RUL:sta ja sen toiminnasta löydät tietoa paitsi uutiskirjeestä ja Reserviläinen -lehdestä myös netistä.

Liittymällä fb:n tykkääjäksi ja twitterin seuraajaksi saat nopeasti tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

* Facebook: www.facebook.com/reserviupseeriliitto

Liiton juhluvuonna fb:ssa julkaistaan yhteensä 85 kuvaa liiton historiasta. 1 - 2 uutta kuvaa joka viikko.

* Twitter: <https://twitter.com/reserviupseeri>

* Nettisivut: www.rul.fi

* Kenttäposti: <http://issuu.com/reserviupseeriliitto>

Käy tutustumassa myös [Reserviläinen -lehden uusiin nettisivuihin](#).

Liiton toimiston sähköpostiosoitteet:

Toiminnanjohtaja Janne Kosonen: janne.kosonen@rul.fi

Järjestösihteeri Saku Liehu: jarjesto@rul.fi

Toimistos sihteeri Kirsti Suortti: toimisto@rul.fi

Lähetetty osoitteeseen

JANNE.KOSONEN@RUL.FI

Voit poistua uutiskirjelistalta painamalla [tästä](#)

- [WWW](#)
- [FACEBOOK](#)
- [TWITTER](#)



© Reserviupseeriliitto, Finlands Reservofficersförbund, The Finnish Reserve Officers' Federation

Döbelninkatu 2, 6.krs, 00260 Helsinki, Finland