

MuuRa:n Kuntosuunnistus 2022

Lähdöt: maanantaisin klo 17-18.30 tai tarkennuttu aika.

Radat:

E-rata	7-10 km	tosi vaativa, vain parhaissa maastoissa
A-rata	6-7 km	vaativa
B-rata	4-5 km	normaali
C-rata	2-3 km	helppo polkuihin tukeutuva
D-rata	n. 1,5 km	helppo polkureitti tai viitoitettu rastireitti

Vinkki: Valitse taitoosi ja kuntoosi sopiva rata. Kokonaisaika muodostuu säästä, matkasta, korkeuseroista ja radan vaativuudesta.

Maksut:

<i>Kertamaksut:</i>	€
Kuntorastit (Omatoimirastit 6 €)	7
Aikuinen, MuuRa:n jäsen	0
Alle 16-vuotiaat (Omatoimir. 6 €)	3
Alle 16-vuotiaat, MuuRan jäsen	0
<i>Sarjaliput:</i>	
Kausikortti	65
5-kerran kortti	25
<i>Emit-vuokra:</i>	2

Kuntorasteille voi ilmoittautua ja maksaa myös Rastilippu-palvelun kautta
<https://www.rastilippu.fi>.

Kuntorasteilla voi maksaa liikunta- ja kulttuuriseteleillä (www.smartum.fi)

Kuntorasteilla voi maksaa Sportti Passilla <https://www.epassi.fi/fi/tyontekijalle>

Kausikortin voi maksaa ennakoon seuran tilille. Vuonna 2022 **kausikortti** sisältää kaikki kuntorastikalenterissa ilmoitetut kuntorastit. Käyttämättä jääneitä kertoja ei korvata.

Leimaus: Elektroninen Emit-leimausjärjestelmä.

Harjoittelu: Rastille jää rastilippu tai kuitunauha viikoksi, joten voit käydä myös omaan tahtiin metsässä.

Yhteyshenkilö: Esko Junttila, p. 040 543 7772, Sähköposti: esko.a.junttila (ät) gmail.com