

## MuuRa:n Kuntosuunnistus 2024

**Lähdöt:** maanantaisin klo 17-18.30 tai tarkennuttu aika.

### Radat:

E-rata	7-10 km	tosi vaativa, <b>vain parhaissa maastoissa</b>
A-rata	5-6 km	vaativa
B-rata	3-5 km	normaali
C-rata	1,5-3 km	helppo polkuihin tukeutuva
D-rata	1-1,5 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	7
Aikuinen, MuuRa:n jäsen	0
Alle 16-vuotiaat	3
Alle 16-vuotiaat, MuuRan jäsen	0
<i>Sarjaliput:</i>	
Kausikortti	65
5-kerran kortti	30
<i>Emit-vuokra:</i>	2

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

Kuntorasteilla voi maksaa Smartumilla ([www.smartum.fi](http://www.smartum.fi))

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

Kausikortin voi maksaa ennakoon seuran tilille. Vuonna 2024 **65 euron 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