

Rastipolkujuoksutapahtumat 2017

Savon Suunta järjestää 5 kuntorastin yhteydessä rastipolkujuoksutapahtuman.

Rastipolkujuoksussa edetään pääosin polkuja pitkin, joukossa saattaa olla pätkiä tiellä/ulkoilutiellä. Osallistuja saa lähdössä kartan, johon on piirretty ohjeellinen reitti ja sen varrella olevat rastit. Reittiä ei ole merkitty maastoon, mutta se ja rastien sijoittelu on suunniteltu niin, ettei osallistuminen vaadi aikaisempaa suunnistuskokemusta. reittejä on 2 vaihtoehtoa: lyhyempi ja helpompi ja pidempi, jossa haastetaan kunnolla myös fysiikkaa.



Tapahtumapaikat ja ajat:

18.4. Varkausmäki, Varkaus

28.8 Paajalanmäki, Leppävirta

2.5. Vattuvuori, Varkaus

11.9 Kolma, Joroinen

17.7 Kotkatharju, Joroinen

Tapahtumapaikalle löydät rastilippuopasteita seuraamalla, opastuksen alkupisteen saat tietää netin kuntorastikalenterista. Maastoon pääsee klo 17.30 lähtien. Rastit tulee leimata numerojärjestyksessä (emitkortin saat lainaan tapahtumapaikalta). Halukkaat saavat myös juosta maastoa pitkin, jos se tuntuu paremmalta reittivaihtoehdolta. Suorituksen jälkeen saadaan tuloste, joka kertoo, kauanko milläkin rastivälillä on kulunut aikaa. Näin voi verrata etenemisnopeutta erilaisilla poluilla. Samat tiedot löytyvät Savon Suunnan nettisivuilta kuntorastikalenterin tulossivuilta. Osallistumismaksu on 7 €/kerta tai 5 kerran kausimaksu 20 € sisältäen emitkortin lainan, kartan, rastit maastossa ja ajanoton.

Rastipolkujuoksu sopii kaikille ulkoliikunnasta kiinnostuneille kuntoilijoille, muun harjoittelun tukena/aerobisen kunnan ja motoriikan treenausena urheilijoille kuin myös työpaikkojen työliikuntana.

Tervetuloa mukaan!