

ER Omatoimi- ESPOORASTIT



Kuntoa luonnosta!



Vallitsevan koronavirus-pandemian vuoksi **Espoorastit** aloittaa **omatoimirasteilla 28.3. alkaen** ja jatkaa siihen saakka, kunnes normaaleja kuntorasteja voi järjestää.

Omatoimi-Espoorastit järjestetään **vaihtuvalla karttatarjonnalla. Karttatarjonta päivittyy tänne**. Saatavilla on 2-4 eri paikassa järjestettävää harjoitusta. Ratavaihtoehdot vaihtuvat pitopaikoittain. Joissakin omatoimi-harjoituspaikoissa on myös taitoharjoituskartta tarjolla esim. rata käyräkarttapohjalla. Rastimerkinnot voivat vaihdella harjoituksien mukaan. Osassa harjoituksissa rasteilla on kuitunauhat, osassa pienet heijastimelliset rastiliput, jolloin yösuunnistusharjoitus on mahdollista. Voit maksaa ja hakea/ladata useampia kartoja samalla kertaa.

Omatoimi-Espoorastit -kartat (klikkaa tekstiä)

Maksut

- 1 kartta - 8 € ja alle 19 v kartta 3 €
- 4 karttaa - 20 €
- yli 10 karttaa 4 €/kartta
- järjestävien seurojen seuralaisille: kysy seurasi Espoorastit-vastaavilta (tiedot Espoorastit-sivulla)

Karttoja voi saada

1. **Rastilippu.fi** -palvelun kautta maksamalla karttamaksu ja lataamalla kartta. **Tapahtumat ovat jo rastilipussa, ja sieltä voi ostaa yksittäiskartan 8 € hintaan, mutta kartan saa joko laittamalla sähköpostia omatoimi.ER@gmail.com tai käydä hakemassa tulostettu kartta (Grano) Suomenojan Nesteeltä Martinsillantie 2 B, 02270 Espoo. Kysy palvelutiskiltä Omatoimi-Espoorastit -kansiota, ja kirjoita kansion kuittauslehdelle ottamasi kartat, nimi, maksutapa sekä seura.**
2. Maksamalla karttamaksu tilille FI38 1112 3007 2007 25 viitteellä 30106 ja lähettämällä sähköpostia omatoimi.ER@gmail.com osoitteeseen ilmoittamalla, minkä kartan on maksanut. Kartta lähetetään pdf-tiedostona.
3. Maksamalla Eazybreak, Smartum, ePassi ja Edenred palveluilla ja lähettämällä sähköpostia omatoimi.ER@gmail.com osoitteeseen ilmoittamalla, minkä kartan on maksanut. Kartta lähetetään pdf-tiedostona tai vaihtoehtoisesti hakea tulostettu kartta (Grano) **Suomenojan Nesteeltä** Martinsillantie 2 B, 02270 Espoo. Kysy palvelutiskiltä Omatoimi-Espoorastit -kansiota, ja kirjoita kansion kuittauslehdelle ottamasi kartat, nimi, maksutapa sekä seura.
4. Maksamalla karttamaksu tilille FI38 1112 3007 2007 25 viitteellä 30106 ja käydä hakemassa tulostettu kartta (Grano) **Suomenojan Nesteeltä** Martinsillantie 2 B, 02270 Espoo. Kysy palvelutiskiltä Omatoimi-Espoorastit -kansiota, ja kirjoita kansion kuittauslehdelle ottamasi kartat, nimi, maksutapa sekä seura.

Suunnistusterveisin Espoon Akilles, Leppävaaran Sisu ja Lynx

