

Tule mukaan SRL:n kuntohaasteeseen!

SRL haastaa ratsastuksen harrastajat kuntohaasteeseen. Kuntohaaste -kilpailun tavoitteena on kannustaa ratsastajia kohottamaan kuntoaan sekä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi.

Haaste on käynnissä **1.1.–30.11.2015** välisen ajan. Alku- ja lopputesti tulee suorittaa niin, että alku- ja lopputestin väli on enintään 7kk.

Haaste käynnistyy ratsastajan kuntotestillä, jonka jälkeen joukkueet kuntoilevat enintään 7 kuukautta. Kuntoilujakson jälkeen tehdään toinen kuntotesti syksyllä ennen haasteen loppumispäivää.

Kuntohaasteeseen voi osallistua 5-10 henkilön joukkueella. Kilpailu on avoin kaikille SRL:n ratsastusseura- ja Green Card -jäsenille iästä riippumatta.

Aulangon ratsastuskoulu ja Hämeen Ratsastajat kannustavat ratsastajiaan ja jäseniään osallistumaan kuntohaasteeseen, koska ratsastajan hyvä kunto on myös hevosen etu. Tervetuloa mukaan joukkueisiimme kohottamaan kuntoa!

Huomioitavaa:

- Sinun tulee olla SRL:n jäsen voidaksesi osallistua, kannatusjäsenyys ei riitä. Osallistua voivat siis täysjäsenet sekä perhejäsenet. Jos sinulle tulee kotiin Hippos, olet SRL:n jäsen. Tarvittaessa voit tarkistaa jäsenyytesi jäsenihteeriltä.
- Hämeen Ratsastajat maksaa omien jäsentensä kuntotestin. Muiden seurojen jäseniltä maksu määräytyy osallistujamäärän mukaan (n. 15-20e) kuntotestauskerta.
- Kuntotestinä toimii alku- ja lopputestissä 1500 metrin juoksu.
- Anne järjestää kunnonkohotuskaudelle yhteistreenejä, joihin saa osallistua, jos haluaa ja kerkeää. Kuntoaan voi kuitenkin nostaa myös omaan tahtiin ja osallistua vain testauksiin.
- Alkutestaus pyritään pitämään helmikuun aikana.
- Ilmoittautumiset Annelle sähköpostiin [anne.suutari@gmail.com](mailto:anne.suutari@gmail.com) viimeistään sunnuntaina 25.1.2015 tai nykäise tallilla hihasta.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot ja säännöt: <http://www.ratsastus.fi/Kuntohaaste>