

Östersunds OK

Inbjuder till Park O 1-2016

Tisdag 12 April

Körfältsskolan inf.fr. Odenskog

Start 17:00 - 19:00

Sprint-Träningsstävling i park o stadsmiljö

Motion Öppna banor

Se ÖOK's hemsida o Eventor

A	H21 ÖM7	3,5 - 4,0 km
B	H20 D21 H40	3,0 - 3,5
C	H50 D20 D40	2,5 - 3,0
D	H16 H60 D50 D60 D16 ÖM5	2,0 - 2,5
E	H70 H14 D14 D70	1,5 - 2,0
F	H80 D80 ÖM3	1,0 - 1,3
G	H12 D12	1,0 - 1,5
H	H10 D10 ÖM1 U2. Lätt bana	1,0
	Knatte Miniknat.	0,7

Anmälan: Direkt på plats eller via Eventor senast dagen före.
OBS. Snabbkö för föranmälda med jämna pengar.

Stämpling: Sportident elektroniskt stämplingssystem.

Enklare servering: Dricka, Kaffe, Bullar, Korv mm.

Avgift.	Vuxna	50:-	ÖOK Vuxna	40:- *)
	Ungdom	20:-	ÖOK Ungdom	Gratis *)
	Pinnhyra	20:-	För ÖOK medlem	*)
	Pinnhyra	30:-	För övriga	
	Ingen pinnhyra för miniknat o ÖOK.s ungdom			

Miniknat 10:- Festis ingår i avg.
En enkel bana för dom yngsta

Priser: Utlottning bland dom som deltagit och är godkända
minst 3 g.g.r
Utlottning av tårta bland de som anmält sig via
Eventor. Varje anmälan= en tårtlott

Start avgifter, pinnhyra och fika kan betalas med
Swish.
Lägsta Swish betalning är 50 kr.

Instruktörer som visar nybörjare hur det fungerar.
*) (OBS gäller endast om medl.avg. betalats)

Upplysningar L-E Gahlin 070-3507352
Torgny Pettersson 070-3729568

Alla välkomna

