

Östersunds OK

Inbjuder till Park Orientering

3-2016 Tisdag 19 April

Torvallaskolan Övre Torvalla

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.Insk.	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

