

Östersunds OK
Inbjuder till ParkO 5-2018
Tisdag 1 Maj
Björkbacka (Lövberga parken)
Start 12.00-15.00

V.v från Genvägen

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 H35	3,0-3,5
C	H45 D20 D35	2,5-3,0
D	H16 H55 D45 D55 D16 ÖM5	2,0-2,5
E	H65 H14 D14 D65	1,5-2,0
F	H75 D75 ÖM3	1,0-1,3
G	H12 D12	1,0-1,5
H	H10 D10 ÖM1 U2 Insk.	1,0
Knatte		0,8

Anmälan: Direkt på plats eller via Eventor senast dagen före.

OBS. Snabbkö för föranmälda med jämna pengar eller swish.

Stämpling: Sportident elektroniskt stämplingssystem.

Enklare servering. Dricka, kaffe, bullar, korv, hamburgare mm.

Avgift.	Vuxna	50:-	ÖOK Vuxna	40:- *)
	Ungdom	20:-	ÖOK Ungdom	Gratis *)
	Pinnhyra	30:-		

Ingen pinnhyra för miniknat o ÖOK.s ungdom
Knatte 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

Startavgifter, pinnhyra och fika kan betalas med
Swish annars med jämna pengar.
Lägsta Swish betalning är 50 kr.
OBS! Den som swishar mindre än 50 kr lägger till
2 kr per swish.

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



Dragning i Tårtlotteriet sker kl 14:00.
Eftersom tårtan är färskvara skall vinnaren vara på plats
eller ute på någon bana när dragningen sker.