

Östersunds OK

Inbjuder till Park O 6-2018

Torsdag 3 Maj

Frösö Park (Gamla F4)

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 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.mm.

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

Ingen pinnhyra för Knatte 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

Startavgifter, pinnhyra och fika kan betalas med
Swish annars med jämna pengar.
Lägsta Swish betalning är 50 kr.
Klubben får betala 2:- / 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

