

Eckbackens Multisportrace 2012

Välkommen till tredje upplagan av Eckbackens multisportrace på söndagen 10 juni. Start, växling och mål vid Eckbackens dansbana. Medtag egen picknick.

Tävlingen:

Herrklass, damklass & stafettklass

1) **Cykling 20 km:** Runt Garnsviken. Hjälm.

2) **Paddling 5 km:** Flytväst & simkunnig.

3) **Miniorientering c:a 5 minuter:** Vid paddlingens vändpunkt. Lätt men lurig som alla klarar.

4) **Löpning 4 km:**

5) **Repgång**, några korta sträckor över grunt vatten.

Prisbord med heders- och utlovningspriser från sponsorerna Kajak i Norrort, Tahe och Eckbackens Naprapatmottagning.

Tävlingsregler:

För multisport finns inget förbund, du behöver inte vara med någon klubb. Racet arrangeras av några kompisar som en kompistävning. Du deltar på eget ansvar och på egen risk. Eget fika efteråt eller från kaffestugan. Vill du inte köra alla sträckor själv – dela då på sträckorna och ställ upp i stafettklassen.

Klasser:

Damer, Herrar, Stafett

Program:

10.00 och framåt – Provning av banor,

provning av kajak, träning av repgång mm.

13.00 – Gemensam start.

15.00 – första målgång

16.00 - prisutdelning



Ingen kajak?

Du kan hyra kajak, 250 kr, transporterad till plats, av oss. Begr antal så kolla med oss först.

Anmälan - Senast 1 juni:

- 1) Skicka mail till: info@kajakinorrort.se och anmäl dig.
- 2) Sätt in 150kr för anm och ev 250kr för hyrkajak på Bg: 5675-8915 (mottagare VIDIX), meddela: "Multisport + ditt namn"

Mer info:

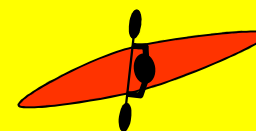
Mats Rosenholm 0708-322 896

Pia Arkstedt 0702-55 33 82

Mats Herbert 0733-50 33 66



Kajak i Norrort



www.kajakinorrort.se

Kurser
Uthyrning
Försäljning
0733-503366

