

Ekbackens Multisportrace 2013

Välkommen till 4:e upplagan av Ekbackens multisportrace på nationaldagen torsdag 6 juni.

Start, växling och mål vid Ekbackens dansbana. Medtag egen picknick.

Sponsorer:



Tävlingen:

Herrklass, damklass & stafettklass

- 1) **Cykling 20 km:** Runt Garnsviken. Hjälms.
- 2) **Paddling 5 km:** Flytväst & simkunnig.
- 3) **Miniorientering c:a 5 minuter:** Vid paddlingens vändpunkt. Lätt men lurig som alla klarar.
- 4) **Repgång**, kort över grunt vatten.
- 5) **Löpning 4 km:**

Prisbord med heders- och utlottningspriser från sponsorerna Outsport och Team Sportia.

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:

- 11.30 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 28 maj, eller max deltagarantal 50.

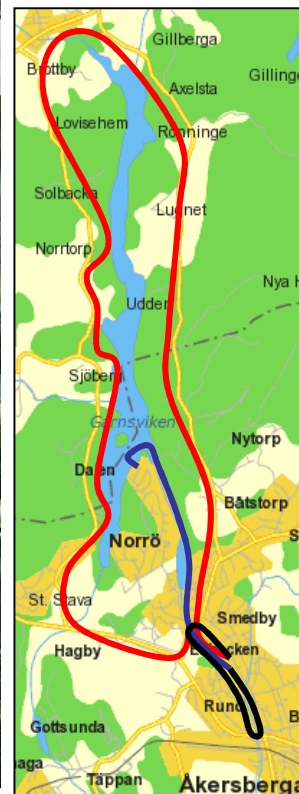
- 1) Skicka mail till: info@kajakinorrort.se och anmäl dig och ange om du behöver hyrkajak.
- 2) När du får epostsvar att du fått startplats sätter du inom 3 dagar in 200kr för anm och ev 250kr för hyrkajak, enligt senare instruktion.

Mer info:

Mats Rosenholm 0708-322 896

Pia Arkstedt 0702-55 33 82

Mats Herbert 0733-50 33 66



Arrangörer:

MR FRITID

Kajaker: uthyrning, försäljning och kurser
www.mrfritid.se Tel 0708-322 896
Ekbacken - Åkersberga



Kajak i Norrort



Kurser
Uthyrning
Försäljning
0733 - 50 33 66