

# Tinnemyra Challenge

Dette er en multisportkonkurranse der man ved hjelp av sykkel, løping, padling og svømming skal oppsøke flest mulig poster i løpet av 3 timer. Postene kan oppsøkes i valgfri rekkefølge og gir poengsum etter vanskelighetsgrad. Det kan velges mellom 30 poster. Ingen rekker alle postene.

Konkurransen foregår som parløp i tre klasser, damer, herrer og mix. Deltagere må være født 1995 eller tidligere.

**Sted: Tinnemyra. Notodden**

**Dato: 13.6.2009**

**Registrering / lagspose: 0830 - 0915**

**Informasjon ved start: 0945**

**Start: 1000**

**Mål: 1300**

**Bad og avslapping: 1300 - 1400**

**Premieutdeling: 1400**

Deltagerne må ha med seg sykkel, sykkelhjelme, mobiltelefon og førstehjelpsutstyr. Reservedeler til sykkelen kan være lurt å ha. Kart med poster og postbeskrivelse utleveres i startøyeblikket. Ved poster som krever padling får deltagerne låne kano og flytevest.

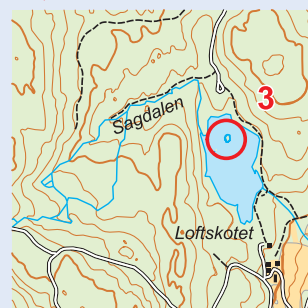
**Informasjon og regler: [www.nolweb.org](http://www.nolweb.org)**

**Påmelding innen: 9.6**

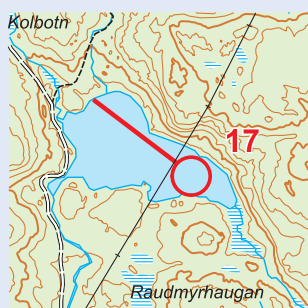
**Startkontingent: 200.- pr lag**

**Påmelding: [kartfos@online.no](mailto:kartfos@online.no)**

## Svømme:



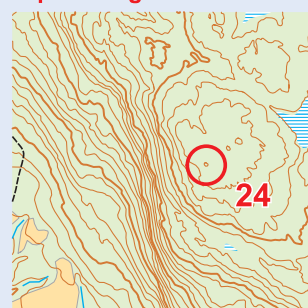
## Padle:



## Sykle:



## Løpe eller gå:



**Arrangør:**



**Sponsorer:**



**HJARTDAL OG GRANSHERAD  
sparebank**



**Sykkelby  
Notodden**