



www.porsgrunnol.no
www.multisportnorge.no

Innbydelse til 2-manns **Multisportkonkurranse**

Da sommersesongen begynner å nærme seg slutten, ønsker Porsgrunn Orienteringslag velkommen til en enkel multisportkonkurranse for alle!

Søndag 26/9

Fellesstart kl 13

Start, mål og veksling ved

Kjølnes Gård, Porsgrunn

(POL's sitt klubbhus ved Høyskolen i Telemark)



Konkurransen gjennomføres i 2-mannslag hvor laget skal være sammen i hele løypa. Løypa er i tre etapper hvor alle er enklere orientering,

-løping (terreng 5km)

-sykkel (veg og sti 14km)

-padling (kano 2,5km)

Det vil være en kort prolog og epilog hvor det kan være en kort hinderløype. Vinnertid vil være omtrent 2 timer.



Klasser: Konkurransen gjennomføres i **herre-, dame-** eller **mix-** klasse.

Aldersgrense for deltakelse er 16 år

Utstyr: Laget trenger joggesko, sykkel (terreng eller hybrid) hjelm og flytevest. Til padlingen kan laget bruke egen kano eller leie kano fra arrangøren. (Arrangøren har et antall kanoer inkl årer til utleie, først til mølla!)



Kart Det kan bli brukt bykart, orienteringskart og flyfoto i forskjellige skalaer til konkurransen.

PM og regler vil legges ut på www.porsgrunnol.no og sendes til de påmelte 2 uker innen start.

Påmelding gjøres gjennom at sende et mail til henrik.wennerstrand@gmail.com

Oppgi:

Lagnamn, klasse, lagdeltakere og hvis dere ønsker å leie kano.

Påmeldingskontigent kr 250 per lag settes inn på Porsgrunn OL sin konto 2670.09.55418. (merkes med multisport og lagnavn) Kanoleie er kr 300.

Siste påmeldingsdag er mandag 20/9.

Etterpåmelding kan gjøres frem til fredag kveld 24/9 mot kr 100 i ekstra gebyr.

Spørsmål kan rettes til løpsleder Henrik Wennerstrand henrik.wennerstrand@gmail.com eller 93665034

Deltakelse på egen risiko. All deltakelse skjer på eget ansvar, Porsgrunn OL stiller ikke med forsikring gjeldende ulykke eller skade på egen eller annens utstyr.

