



Velkommen til ny multisport samling ved Rosfjord Strandhotell Lørdag 14 og søndag 15.okt. 2012



Etter en lang sesong med mye trening, harde konkurranser, store mål og forventninger så er kropp og hode klar for avkobling med noe sosialt og gøy i en sportslig setting. Ta derfor med deg treningsvenner, konkurrenter, jobbkamerater eller familie og bli med på en utfordrende og spennende helg i Lyngdal.

TØR DU BLI MED ?

Program

Lørdag 14.oktober

Kl 0715 – 0815 Svømmeøkt i Sørlandsbadet m/teknikk trening (frivillig) teller ikke i konkurransen.

Kl 0800 – 0900 Frokost ved Rosfjord Strandhotell/innkvartering og klargjøring av utstyr.

Kl 0930 – 1230 4hills med innlagt poengtaking av laget i bakker.

Kl 1300 - 1400 Lunsj Rosfjord Strandhotell

Kl 1400 – 1700 **Multisportkonkurranse blandet med Farmers Challenge.**

Kl 1700 – 1900 Velvære og konkurranse i sklia ved Sørlandsbadet. Raskeste mann/kvinne på laget teller.

Kl.1900 - 2030 foredrag (ikke fått bekreftet foredragsholder)

Kl 2100 – Middag m/quiz konkurranse (lagvis) Poeng til de 5 beste lagene.



Søndag 9.oktober.

Kl 0700 – 0830 Frokost

Kl 0830 - 1200 Okserittet (55km) gjennomføres kontrollert / poengtaking i Drangebakken.

Kl 1230 - 1330 Lunsj, premieutdeling, utsjekking og betaling.

Pris pr.pers Kr 800,- inkludert alle måltider.

Overnatting i dobbeltrom for de som ønsker kr 350,- pr pers.

Meld inn ditt lag til post@multisportlyngdal.no innen 1.okt. (maks 120 personer) Forhåndsbetales kr 300,- innen onsdag 10/10. kontonummer.

Dette skal være noe gøy og sosialt og skal være for alle nivåer. De som vil redusere på antall aktiviteter og ikke minst lengden på disse, så er hele helgen fritt valg og opp til den enkelte. Den enkelte er selv ansvarlig for seg selv.

De som melder seg på vil få tilsendt konkret helgeplan med regler osv.

Jan Åge Sakariassen tlf. 92807425 / Stig Ubostad tlf. 91380269 / Espen Hægeland tlf. 95131704

