



Multitude og Tyrving inviterer Torsdag 6 mai til løpet "Opplev Tanum"

Ett multisport treningsløp i Single-X serien og en del
av Tyrving o-gruppe's trening
for alle 11 år og eldre (yngre med foreldre)

Arrangementsform:

Postplukk: En rekke poster er spredd rundt omkring på Tanum platået, markert på kart. Postene har poeng avhengig av hvor langt unna de er. Det er i hovedsak 2 løyper, 1 man bruker mest sykkel på og 1 som er mer orienterings relatert, men for å vinne må man gjøre litt av begge.

Noen poster er lette noen vanskelige. Målet er å plukke så mange poeng som mulig i løpet av konkurransetiden, det blir poengstraff om man kommer for sent tilbake

Alle deltagere konkurrer i en klasse med tids-handikapp, dvs de antatte beste starter sist og målgang blir kl. 20.00 for alle.

Yngre deltagere kan velge å delta som 2-mannslag .

Treningsløpet er en del av treningopplegget til Tyrving's o-gruppe og har derfor noen poster som er spesielt beregnet på o-løpere, men vil ha like mange poster/poeng der man ikke trenger være o-løper, men heller syklist / motbakke løper.

- Hvor: Tanum Kirke
- Når: Torsdag 6 mai
 - Oppmøte 18.00
 - Start avh av klasse mellom 18.15-18.45 (yngste først, elite sist)
 - Målgang 20.00
- Øvelser: Motbakke-løp, sykkel og orientering.
- Påkrevet utstyr: **Sykkel, løpesko, hjelm, 1 sikkerhetsnål og 1 blyant**
- Anbefalt utstyr: Plastpose til kart, kompass, sykkelsko, evt kartstativ
- Påmelding på email til dag@multitude.no eller ved start.
- Info: Spør Dag Helland-Hansen på email dag@multitude.no eller alternativt på mobil 41474029



IDRETTSLAGET
TYRVDING