

MULTISPORTSAMLING I LYNGDAL

Velkommen til ny multisport samling ved Rosfjord Strandhotell
Lørdag 8. og søndag 9. okt. 2011.

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 et utfordrende og artig døgn i Lyngdal.

1. Sett sammen et lag med 4 til 6 stk. – gi laget et navn
(evt. Meld deg på alene så setter vi sammen lag av enkeltpersoner)
2. Topping av lag vil bli gjennomskuet og slått hardt ned på☺

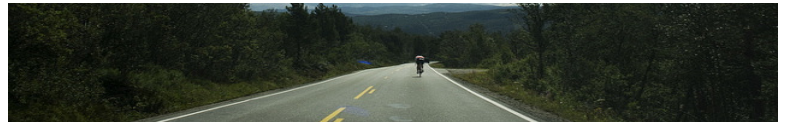


Hvert lag vil bli forlagt på leiligheter tilhørende Strandhotellet hvor taktikk og samhold kan utvikles. De som kommer fredag må gi beskjed om dette i forkant, så ordner vi overnatting.

Offroad sykkel er det optimale å bruke. Det deles ut poeng til de 5 første lagene i hver konkurranse.

Program

Lørdag 8.oktober



- Kl 0715 – 0815 Svømmeøkt i Sørlandsbadet m/teknikk trening fra Tom Remman, Team Nakamura for de som ønsker det/frivillig/ikke med i konkurransen.
- Kl 0800 – 0900 Frokost ved Rosfjord Strandhotell/innkvartering, klargjøring av utstyr.
- Kl 0930 – 1230 4hills med innlagt poeng i bakke 1 (4 mann teller) og bakke 3. (3 mann i laget teller)
- Kl 1300 - 1400 Brunsj Rosfjord Strandhotell
- Kl 1400 – 1530 Sykkelteknikk/vedlikehold/reprasjon av sykkel v/David Ekroll Team Nakamura. (hvordan kjapt skifte punget dekk og røket kjede under konkurranse m.m)
- Kl 1600 – 1700 Første mann til Månen / bakkeløp. Poengtaking til første man på laget. (Rekord i fjor var 9.10min)
- Kl 1630 – 1900 Velvære og konkurranse i sklia ved Sørlandsbadet. Raskeste mann/kvinne på laget teller.
- Kl 2000 – Pastaparty m/quiz konkurranse (lagvis)Poeng til de 5 beste lagene. Baren er åpen på hotellet.

Søndag 9.oktober.



- Kl 0700 - 1000 Frokost
- Kl 0830 - 1200 Okserittet (55km) gjennomføres kontrollert / poengtaking i Drangebakken.
- Kl 1230 - 1330 Brunsj og premieutdeling, utsjekking og betaling.

Pris for overnatting, mat, badeland, foredrag m.m Kr 1050,- (betales ved avreise i resepsjon)
Dersom du ønsker å komme på fredag så vil det koste Kr 250,- ekstra per pers

Meld inn ditt lag til post@multisportlyngdal.no innen 1.okt. (maks 120 personer)
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.

Hilsen

Jan Arge Sakariassen tlf. 92807425 / *Stig Ulvstad* tlf. 91380269 / *Espen Hæjeland* tlf. 95131704