

Silkeborg Orienteringsklub byder velkommen til

KRAM TEAM RACE

Mandag den 25. august kl. 18.00

- Et mini-adventure race, hvor alle kan være med!

Grib fat i naboerne, kollegaerne, dine venner, fodboldgutterne, familien, pigerne fra motionscenteret, din chef eller hvem du nu har lyst at bruge 2 – 3 timer sammen med!

KRAM TEAM RACE er en hold udfordring i flg. discipliner;

Løb
Kano/ Kajak
Bueskydning
Rebaktiviteter
Cykelorientering
Samarbejdsøvelser
Orienteringsløb

Alle discipliner vil kunne klares uden forhåndskundskaber, da der gives en grundig instruktion, hvis dette er nødvendigt. Så hiv allerede nu mandag aften ud af kalenderen og få stablet et hold på benene. Vi garanterer for sjove oplevelser, sved på panden, udfordringer, skøn natur og selvfølgelig rigtig godt vejr!

Praktisk Info

Udstyr; Det kræver intet særligt udstyr at deltage i KRAM TEAM RACE.

Hvert hold skal medbringe en cykel pr. deltager. (Cyklen skal kunne klare større grusveje i skoven).

Derudover alm. sportslig påklædning og evt. badetøj. Holdet skal forvente en tur i vandet.

Hvert hold skal minimum medbringe en vandflaske – der vil være mulighed for påfyldning i målområdet.

Hold: Et hold består af 3 pers.

Klasser: Herrer, mix (minimum en kvinde), damerække.

Tilmelding: sokmultisport@gmail.com, det koster 100 kr. pr. hold at deltage. (Betaling på dagen)

Tilmeldingsfrist: Mandag den 18. august

Yderligere oplysninger: Simon Møller Grimstrup 21601976

Løbet er støttet af KRAM-projektet.