

# Dalaportens OL inbjuder till Klubbdag

---

Plats: Lerbäckstugan lördagen den 29 oktober 2011

**Alla medlemmar såväl orienterare och löpare med familjer är välkomna!**

## Program

11.00

Medlemsmöte där vi berättar om och diskuterar utfall av tävlingen och allmänt om ekonomi, klubbvägar i Idre, Runnings och Ungdomsverksamheterna, kommande arrangemang, klubbresa till Jukola i Helsingfors nästa år.

Vi kommer även att uppvakta **Vasastafett segrarna!**

Ca 12.30 **Korvgrillning och Kaffe**. Klubben bjuder på detta.

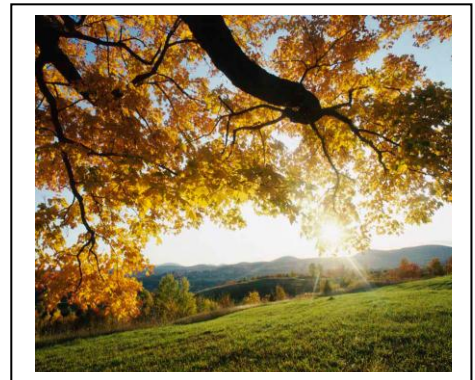
Kl 14.30 Start **Multisporttävling** som passar alla,

Tre klasser:

**Lång** där vi räknar med ca 2 timmars segrartid

**Medel** där vi räknar med 75 min segrartid

**Kort** där vi räknar med 45 min segrartid



**Tävlingen är en partävling**, gärna mix men samma kön går bra. (arrangören gör handicapsystem)

Utrustning varje par ska ha med sig, en cykel som kan nyttjas på större stigar och skogsbilvägar. Löpskor för terräng, reflexvästar och gärna något att lysa med om man tror man ska vara ute länge. En stycken sportidentpinne/par. ( går att låna)

Sträcka 1: **Bike and Run**. En springer och en cyklar. Byt när ni vill och hur ofta ni vill. Paret får ej vara längre ifrån varandra än 5 meter vid de olika checkpoints som finns. Ca 70% av tiden

Sträcka 2: **Stadsorientering** patrull . Ordinär statsorientering i Krylbo. Paret får ej vara längre ifrån varandra än 5 meter vid kontrollerna. Ca 30% av tiden

Bastu och dusch.

**Anmälan:** Till medlemsmöte och korvgrillning. senast onsdag 26 oktober till [reh@silvemarkergo.se](mailto:reh@silvemarkergo.se)  
Till Multisport på samma mail eller senast 13.00 vid Lerbäcken den 29 oktober

**Välkomna!**