

Fra tidligere by-o-løb



Randers by-o-løb 2016

Et anderledes motionsløb - alle kan være med



Tirsdag den 16. august kl. 17.00 – 19.30 på Østervold



Motion for hjerne og hjerte

www.randers-ok.dk



Tilmelding på
www.randers-ok.dk

RANDERS
UGEN

Randers Orienteringsklub inviterer igen i år til Randers by-o-løb

Tirsdag den 16. august kl 17.00 – 19.30

Et anderledes motionsløb

I Randers midtby og grønne områder skal du opsøge et antal poster ved hjælp af et kort uden gadenavne.

Ved start får du udleveret et kort med posterne indtegnet. Posterne skal opsøges i rækkefølge.

Start og mål er ved springvandet på Østervold.

Alene eller i gruppe

Løb eller gå. Alene eller sammen. Der er fri start hvert minut mellem kl. 17 og 19.30.

Alle kan være med

Randers by-o-løb er for alle. Ved start vil vi hjælpe, så du kommer godt i gang.

Du kan vælge mellem 5 baner:

- Bane 1: Let ca. 2 km
- Bane 2: Let ca. 6 km
- Bane 3: Svær ca. 3 km
- Bane 4: Svær ca. 4 km
- Bane 5: Svær ca. 5 km

Banelængder er angivet i luftlinje, så din tur bliver noget længere!



Tilmelding

Tilmeld dig via www.randers-ok.dk senest lørdag den 13. august. Så længe der er ledige pladser kan tilmelding også ske på Østervold kl. 16-19 på løbsdagen.

Deltagergebyr

Individuel start: 70 kr
Holdstart: 150 kr og omfatter maks. 3 deltagere og én tidtagning.

Betaling

Skal ske kontant på Østervold kl. 16-19 på løbsdagen.

Yderligere oplysninger

Randers Orienteringsklub
Åge Lillethorup, 21659982

Træning i Randers OK

Du er også velkommen til klubbens træningsløb i efteråret:

- Onsdag den 17. august i Ålum
- Onsdag den 31. august i Bjerring Egekrat
- Lørdag den 17. september i Fussingø
- Lørdag den 8. oktober i Hjermind

Se mere om mødetider m.v. på vores hjemmeside: www.randers-ok.dk