



IF Roslagen Special Olympics
inbjuder härmed till en ny tävlingsform
i Roslagen för alla åldrar

PACYKUTSI

Söndag 9 augusti 2015 klockan 15:00
Start och mål vid Rånäs Slott, Rånäs

söndag

9

Augusti

PACYKUTSI (PAddla, CYkla, KUTa, SIMma) är en tävling med fyra olika delgrenar. Man kan tävla i LAG eller INDIVIDUELLT.

Tävlingsform LAG

Varje lag består av fem medlemmar vilka var och en deltar i en gren. Alla bär nummerlappar. En särskild stafettpinne skall laget ha som tas av och på vid varje växling. Paddlingen sker med en tvåmanskanot (kanadensare med enkelpaddlar) vilket förklarar varför fyra grenar går ihop med fem lagmedlemmar.

Tävlingsform INDIVIDUELL

Man kan även välja en individuell klass som delas upp i två klasser, dam respektive herr. Varje individuell tävlande genomför själv alla fyra grenarna. I delgrenen paddling används en s.k. kajak med dubbelpaddel.

Tävla om en Slottssveekend för 5 personer!

Anmälan och Anmälningsavgift

Anmälningsavgift för deltagande i PACYKUTSI är **800 kr för lag** och **200 kr för individuella tävlande** (två klasser – dam och herr). Alla lag respektive individuella deltagare måste själva sörja för kanot (kanadensare för lag, kajaker för individuella). Kom ihåg cykelhjälm och flytvästar! ANMÄLAN görs enklast på e-post hans.davidsson@roslagensol.se, telefon 0175-613 93 eller vanlig post: IF Roslagen SOL, Vitkåksvägen 10, 762 96 RÅNÄS. Anmälningsavgiften insättes på Bankgiro: 549-3853.

Tävlande och åskådare hälsas alla hjärtligt välkomna till en trevlig dag vid natursköna Rånäs Slott och slottspark!

Läs mer på vår hemsida: www.roslagensol.se

Huvudsponsorer:

