

VÅGAR NI MÄTA ERA KRAFTER PÅ RIKTIGT?

FEMMANS MULTISPORT RACE SM'10

Löpning · Paddling · Cykling · Äventyr
Göteborg 18 september 2010

Vågar ni anta utmaningen och testa era gränser?
Multisport är en uthållighetsidrott där man tävlar
i flera olika grenar i en följd.

Anmäl ditt lag nu!

Varmt välkommen till Göteborg den 18 september och den största multisporttävlingen i norra Europa. Herkules arrangerar för femte året i rad tillsammans med Femmans Sport en utmanande multisporttävling, i år även med SM-status. Här provar du kanske på din första tävling samtidigt som Sveriges multisport-elit gör upp om slutsegern i och kämpar om att titulera sig svenska mästare i multisport. Tävlningen är den sista deltävlingen i Svenska Multisportcupen 2010. Tävlingsinfo: www.femmansmultisportrace.se Utrustningstips: www.femmanssport.se

KLASSER OCH LAG

Man tävlar i tvåmannalag och laget måste hålla ihop under hela tävlingen (företagsklassen 2-6 mannalag med avbytare).

SM/Elit: Dam, Herr och Mix.
Sprint: Dam, Herr, Mix samt Företagsklass
Motion: En klass för alla oavsett kön.
Ungdom: En klass för alla t.o.m 16 år.

BANALTERNATIV

Bana	Cykel	Löpning	Kanot	Inlines	Totalt
SM/Elit	ca 3 tim	ca 2 tim	ca 2 tim	ca 1 tim	8 tim
Sprint/Företag	ca 1 tim	ca 1 tim	ca 1 tim		3 tim
Motion	ca 30 min	ca 30 min	ca 30 min		1,5 tim
Ungdom	ca 30 min	ca 30 min	ca 30 min		1,5 tim

ANMÄLAN

Sista anmälan är 5 september och sker uteslutande på hemsidan www.femmansmultisportrace.se.

Efteranmälan är möjlig till förhöjd avgift.

Datum	Elit	Sprint	Företag	Motion	Ungdom
T.o.m 5/9	800 kr	600 kr	1000 kr	600 kr	200 kr
T.o.m 14/9	1000 kr	800 kr	1200 kr	800 kr	300 kr

KANOTUTHYRNING

Vi kan tillhandahålla kanadensare och kajaker med paddlar och flytvästar till er som inte har egna. Detta anges i samband med anmälan på hemsidan. Observera att antalet i viss mån är begränsat och därmed kan ta slut. Mer information finns på hemsidan.

PRISER

Prisutdelning med fina varupriser från bland annat Femmans Sport till de främsta i varje klass samt mängder av utlottade priser bland alla som fullföljt tävlingen. Dessutom utdelning av SM-plaketter samt utdelning av priser till de totala vinnarna av Svenska multisportcupen.

Frågor till info@femmansmultisportrace.se, tävlingsledare Martin Rådbo på 031-54 54 80
Frågor kring anmälan och betalning besvaras av Peter Hallenberg på 0702-50 57 02

Där
äventyret
startar.

ARRANGÖR:



HUVUDSPONSOR:



Femman, nedre plan i Nordstan, Göteborg
Tel 031-15 55 18 www.femmanssport.se



VÅGAR NI MÄTA ERA KRAFTER PÅ RIKTIGT?

FEMMANS MULTISPORT RACE SM'10

Löpning · Paddling · Cykling · Äventyr
Göteborg 18 september 2010

Vågar ni anta utmaningen och testa era gränser?
Multisport är en uthållighetsidrott där man tävlar
i flera olika grenar i en följd.

Anmäl ditt lag nu!

Varmt välkommen till Göteborg den 18 september och den största multisporttävlingen i norra Europa. Herkules arrangerar för femte året i rad tillsammans med Femmans Sport en utmanande multisporttävling, i år även med SM-status. Här provar du kanske på din första tävling samtidigt som Sveriges multisport-elit gör upp om slutsegern i och kämpar om att titulera sig svenska mästare i multisport. Tävlingen är den sista deltävlingen i Svenska Multisportcupen 2010. Tävlingsinfo: www.femmansmultisportrace.se Utrustningstips: www.femmanssport.se

LAGET

I företagsklassen kan laget bestå av mellan 2 och 6 personer. Det är alltid två personer i taget som tävlar, de andra vilar. Byter gör man i samband med växlingen mellan olika grenar. Men det är alltså även tillåtet för företaget att låta två personer köra alla sträckor i en följd.

TÄVLINGSMOMENT OCH TIDER

Cykel	Löpning	Kanot	Totalt
ca 1 tim	ca 1 tim	ca 1 tim	3 tim

ANMÄLAN

Sista anmälan är 5 september och sker uteslutande på hemsidan www.femmansmultisportrace.se. Efteranmälan är möjlig till förhöjd avgift.

Datum	Elit	Sprint	Företag	Motion	Ungdom
T.o.m 5/9	800 kr	600 kr	1000 kr	600 kr	200 kr
T.o.m 14/9	1000 kr	800 kr	1200 kr	800 kr	300 kr

KANOTUTHYRNING

Vi kan tillhandahålla kanadensare och kajaker med paddlar och flytvästar till er som inte har egna. Detta anges i samband med anmälan på hemsidan. Observera att antalet i viss mån är begränsat och därmed kan ta slut. Mer information finns på hemsidan.

PRISER

Prisutdelning med fina varupriser från bland annat Femmans Sport till de främsta i varje klass samt mängder av utlottade priser bland alla som fullföljt tävlingen. Dessutom utdelning av SM-plaketter samt utdelning av priser till de totala vinnarna av Svenska multisportcupen.

Frågor till info@femmansmultisportrace.se, tävlingsledare Martin Rådbo på 031-54 54 80
Frågor kring anmälan och betalning besvaras av Peter Hallenberg på 0702-50 57 02

Där
äventyret
startar.

ARRANGÖR:



HUVUDSPONSOR:



Femman, nedre plan i Nordstan, Göteborg
Tel 031-15 55 18 www.femmanssport.se