

Let the games begin.....

RÅSKINNET

lørdag 31 august & søndag 1 september 2019

SpareBank 1
NORD-NORGE



Råskinnnet er en variant av ti-kamp med litt andre øvelser. I hver øvelse tildeles utøverne poeng i henhold til poengskala, og resultatet i konkurransen rangeres etter den sammenlagte summen. 9 av øvelsene arrangeres 31 august og avsluttes 1 september med den tradisjonelle øvelsen opptur – i jaktstart. Opptur arrangeres også på den tradisjonelle måten med fellesstart (for de som ikke deltar på ti-kamp)

Øvelser i Råskinnnet 2019

Øvelse 1: 3000m prolog (sted: Sagbakken stadion) start klokken 11:00	Øvelse 6: offentliggjøres uken før
Øvelse 2: offentliggjøres uken før	Øvelse 7: Fotballgolf
Øvelse 3: Spikerslag	Øvelse 8: Tautrekking
Øvelse 4: Dekk-flytt	Øvelse 9: Ballkast
Øvelse 5: Sprint - utslag	Øvelse 10: Jaktstart (opptur) (sted: Selforslia) arrangeres søndag 1.september

Øvelse 2-9 arrangeres på Selfors stadion. Aldersgrense for Råskinnnet er født 2004 eller tidligere

Påmelding via:

<https://www.deltager.no/participant/arrangement.aspx?id=284261&hash=398A3982C0B9F5342CDFE3D5A895B774>

Opptur arrangeres søndag 1 september med start klokken 1100. Her vil det være offisiell deltakelse for barn født 2013 eller tidligere, med forskjellige målpasseringer oppover Selforslia. Påmelding til opptur gjøres via:

<https://www.deltager.no/participant/arrangement.aspx?id=284261&hash=398A3982C0B9F5342CDFE3D5A895B774>

Konkurransene premieres

PS: Arrangementet ligger også ute som arrangement på Facebook ved søk på Råskinnnet 2019. Her vil det fortløpende informeres.

Hilsen Selfors UL