



# Hellas Orientering inbjuder till



PROVA ATT SPRINGA/GÅ EN RIKTIG ORIENTERINGSBANA MED  
ELEKTRONISK STÄMPLING

**Plats:** Hellasgårdens motionsanläggning      **Dag:** 28 april      **Tid:** 16.00—19.00

Åka kommunalt: Buss 401 från Slussen mot Älta, stig av vid Hellasgården.

Med Bil: Väg 260 mot Ältavägen <http://kartor.eniro.se/m/xV2XM>

**Banor** Det finns 4 banor att välja på

ÖM1 vit	ca. 2 km
ÖM3 gul	ca. 3,0km
ÖM5 orange	ca. 3,5km
ÖM8 röd	ca. 6,0 km

ÖM = Öppen Motionsbana, är banvarianter som även finns på våra tävlingar

## **Karta**

Kartskala 1:10 000

## **Får man hjälp**

Ja, vi har instruktörer som hjälper till och svarar på frågor.

## **Anmälan och start**

På plats mellan 16.00 och 19.00.

## **Avgift**

Vuxna 60:- ungdomar t.o.m. 16 år 40:-. I avgiften ingår karta och lån av sportidentpinn (om det behövs)

## **Målgång och Resultat**

Alla måste passera, målstämpla och lämna tillbaks lånad sportidentpinne. Varje löpare får sin totaltid och tid på delsträckor.

Fullständig resultatlist anslås på vår hemsida [www.hellasorientering.se](http://www.hellasorientering.se) samt på [www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se)

# VÄLKOMMEN