natur passet
motionsorientering

PM

Tisdag 23 juni – Pålsjö Skog

Banor	**Öppen Motion 1:** Lätt och kort ca. 2030 m **Öppen Motion 2:** Lätt och lång ca. 3980 m **Öppen Motion 3:** Medelsvår och Medel ca. 3400 m **Öppen Motion 4:** Svår och kort ca. 2800 m **Öppen Motion 5:** Svår och lång ca. 3990 m
Anmälan	Görs genom att fylla i en anmälningslapp som lämnas i tältet på samlingsplatsen. Betalning sker i samband med detta.
Kostnad	**Vuxen(21-):** 40:- **Ungdom -20 och studenter:** 20:-
Start	Du startar på startplatsen genom att startstämpla. Detta gör du mellan 18.00 - 19.00
Kontroller	Orange-vita orienteringsskärmar. Kontrollerna är placerade i höfthöjd. Vid kontrollerna finns en stämplingsenhet.
Stämpling	Sker med hjälp av SI-enheter, instruktioner fås på plats av instruktör. SI-enheterna sitter på en ställning tillsammans med skärmen.
Förbjudna områden	All **tomtmark** är förbjuden att beträda. **Järnvägen** som skär genom skogen i södra delen får bara passeras på markerade övergångar! Instruktörer kan visa hur detta markeras.
Maxtid	**Målgång sker senast 19.45!**

Resultat och annan information finner du på:
www.motionsorientering.se/helsingborg

Välkomna och lycka till!