**PM**

**OK Älvsjö Örby hälsar dig välkommen till motionsorientering i Älvsjöskogen 17 + 24 augusti 2015**

**Välj bana:** **ÖM 1**, c:a 2,0 km (vit)

**ÖM 3** c:a 3,0 km, (gul)

**ÖM 5** c:a 5,0 km, (orange)

**Registrering:** Fyll i anmälningsblankett och betala. Du får en karta med din bana. Låna eventuellt SI-pinne.

**Kostnad:** Vuxen 60 kr

Ungdom (under 16 år) 40 kr.  
 OK Älvsjö Örbys medlemmar springer gratis.

**Stämpling:** Elektronisk stämpling sker med Sport Ident (SI).

**Gör så här:** **Före start:** Töm och Checka SI-pinnen.  
**Vid start:** Startstämpla.  
**Vid målgång:** Målstämpla.  
**Efter målgång:** Stämpla ut.  
**Vid oklarhet: Fråga närmaste arrangör (från OK Älvsjö Örby). Vi är här för att hjälpa dig!**

**Lån av SI-pinne:** OK Älvsjö Örby lånar ut SI-pinnar till de som inte har en egen.   
Lånad SI-pinne återlämnas direkt efter målgång.

**OBS!! Ej återlämnad SI-pinne debiteras med 400 kronor.**

**Start**: Fri start mellan 18.00 och 19.00. OBS! Startstämpling.

**Maxtid:** Senast 20.00 måste du vara tillbaka vid målet. Respektera detta!

**Karta**: Skala 1:7 500 (1 cm på kartan motsvarar 75 m i terrängen).

**Terräng:** Älvsjöskogen är starkt kuperad och mycket stigrik. Var uppmärksam på att det kan finnas stigar som inte är med på kartan och stigar på kartan som kan vara otydliga i terrängen.