

Inbjudan

Motionsorientering

Pålsjö Skog - Helsingborg

Välkommen till Motionsorientering i Helsingborg som arrangeras för 5:e året i rad. Arrangemanget riktar sig till alla som är intresserade orientera, oavsett om det är första gången eller om man är van orienterare.

Anmälan	Via Eventor eller på plats. För att anmäla sig på Eventor krävs inloggning. Det går lika bra att anmäla sig på plats som på Eventor.
Samlingsplats	Vid fotbollsplanen vid stora parkeringen i östra delen av Pålsjö skog strax intill krematoriet.
När	Tisdagar v. 24-29
Starttid	Fri starttid mellan kl 18-19. Anmälan på plats öppnar i samband med första start. Du måste inte vara på plats kl 18. Kom när du vill inom starttiden.
Avgift	Vuxen: 50:- Barn, ungdom och student: 25:- Medlem i HSOK: Gratis Tips: Är du inte redan medlem i HSOK kan du fråga oss om våra olika medlemskap.
Startkuponger	Under vecka 24 och 25 går det att köpa startkuponger. Dessa kuponger innehåller 6 starter och kostar 250:- för vuxna och 125:- för ungdom.
Betalningsmedel	Kontant, Swich eller kort via iZettle
Vad som ingår	Karta, möjlighet till att låna kompass och SportIdent, tidtagning med elektroniskt tidtagningssystem (SportIdent) och hjälp innan start av instruktör på samlingsplatsen.
Banor	Se tabell på nästa sida
Info och kontakt	
Hemsida	http://motionsorientering.se/helsingborg http://www.hsok.se/
Kontaktperson	Dennis Rudqvist tel.: 0767-976514 e-post: dennis.rudqvist@gmail.com

Bana	Längd	Svårighet
Öppen Motion 1, ÖM1	2 – 2,5 km	Lätt bana med små avvikelser från stig
Öppen Motion 2, ÖM2	4 – 4,5 km	Lätt bana med små avvikelser från stig
Öppen Motion 3, ÖM3	Ca. 3,5 km	Medelsvår bana som är en blandning av svårigheterna i ÖM 1-2 och ÖM 4-5
Öppen Motion 4, ÖM4	2,5 – 3 km	Svår bana där vägvalen är många och kontrollerna sitter på ett svårhittat ställe
Öppen Motion 5, ÖM5	4 – 5 km	Svår bana där vägvalen är många och kontrollerna sitter på ett svårhittat ställe