



orientering

motionsorientering

Inbjudan

Välkommen till Motionsorientering i Helsingborg som arrangeras för 6:e året i rad av Helsingborgs SOK. 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. Anmälan på Eventor till och med söndagen före.
Samlingsplats	Vid fotbollsplanen vid stora parkeringen i östra delen av Pålsjö skog strax intill krematoriet. OBS! Vecka 31–33 på annan plats. Se separat inbjudan.
När	Lördagarna 13 och 27 maj klockan 10-11. Tisdagar vecka 24–29 klockan 18–19 Torsdagar v. 31–33 klockan 18–19
Starttid	Fri starttid enligt tiderna ovan. Anmälan på plats öppnar i samband med första start. Kom när du vill inom starttiden.
Avgift	Vuxen: 50:- Barn och ungdom till och med 20 år samt student: 25:- Medlem i HSOK: Gratis Tips: Är du inte redan medlem i HSOK kan du fråga oss om våra olika medlemskap.
Betalningsmedel Vad som ingår	Kontant eller Swich 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
Övrigt	Deltagande sker på egen risk. Yngre barn deltar i sällskap av vuxen. Respektera djuren och naturen samt boende i området. Tomtmark är strikt förbjudet att beträda.

Bana	Längd	Svårighet
Öppen Motion 1, ÖM1	2 – 2,5 km	Lätt bana med små avvikelser från stig eller annat tydligt ledstråk
Öppen Motion 2, ÖM2 (Ej vecka 31-33)	4 – 4,5 km	Lätt bana med små avvikelser från stig eller annat tydligt ledstråk
Öppen Motion 3, ÖM3	3 – 5 km	Medelsvår bana som är en blandning av svårigheterna i ÖM 1-2 och ÖM 4-5
Öppen Motion 4, ÖM4 (Ej vecka 31-33)	2,5 – 3 km	Svår bana där vägvalen är många och kontrollerna sitter på ett svårhittat ställe
Öppen Motion 5, ÖM5	4 – 6 km	Svår bana där vägvalen är många och kontrollerna sitter på ett svårhittat ställe
XL (Tillgänglig v. 31-33)	6 – 8 km	Lätt till medelsvår bana med fokus på löpning/jogging.

Avvikelser kan ske.

Är du osäker på vilken bana du ska välja? Kontakta i så fall en instruktör på plats som gärna hjälper dig med ditt val!