

Umeå OK

Inbjuder till Motionsorientering - Torsdag 31 augusti

Samling: Parkeringen vid Hamptjärnsstugan, Umeå.
Karta: Skala 1:7 500, ekvidistans 5 meter.
Start: Starta när du vill mellan 18.00 och 19.00
Banor:

Inskolning	1,6 grön	Samma som Inskolning och U1 på nationella tävlingar
ÖM1	2,0 vit	Samma som HD 10, U2 och ÖM1 på nationella tävlingar
ÖM3	2,8 gul	Samma som HD 12 och ÖM 3 på nationella tävlingar
ÖM5	3,5 orange	Samma som HD 14 och ÖM 5 på nationella tävlingar
ÖM6	5,4 röd	Samma som ÖM6 på nationella tävlingar
ÖM7	3,5 svart	Samma som ÖM7 på nationella tävlingar
ÖM8	4,7 svart	Samma som ÖM8 på nationella tävlingar

Anmälan: Senast 30/8 kl. 20.00 via <http://eventor.orientering.se>, klicka på ”Typ av tävling” och inkludera Närtävlingar. Ange bricknummer.
Anmälan kan också ske vid samlingsplatsen, men räkna då med kötid.

Anmälningsavgift Ungdomar under 16 år, ingen avgift.
Studenter 20 kr.
Övriga 40 kr.
Betalning, kontant vid samlingsplatsen.

Stämplingssystem Sportident: Eget bricknummer samt klass anges vid anmälan. Sportidentbricka finns också att låna, i mån av tillgång, för dig som inte har egen.

Kontroller: Kontrollerna är utmärkta med orange-vit (stor) skärm, och SportIdentenhet.
OBS! Kom ihåg att tömma SI-pinnen vid starten.

Kontrollbeskrivning Endast tryckt på kartan.

Frågor: Kontakta Elisabeth (070-305 3807) eller Clas Fries (070-606 8303) eller Niklas Timby (070-3949690).

Välkomna!





Att vara motionsorienterare innebär att man har ett stort intresse för fysisk aktivitet och för att sprida kunskap om fysisk aktivitet till andra.

Man kan vara motionsorienterare på många olika sätt, till exempel genom att vara medlem i en motionsorienteringsklubb eller genom att vara instruktör för motionsorientering.

Om du vill bli motionsorienterare kan du gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.

Om du vill bli motionsorienterare kan du också gå en kurs i motionsorientering eller gå en utbildning som motionsorienteringsinstruktör.