

INBJUDAN och PM

motionsorientering

Stöcksjö IS hälsar välkomna till Motionsorientering i Sörböle onsdag 6 juni

SAMLING: Sörböle

KARTA: Skala 1:7 500 = Inskolning, ÖM1, ÖM7; övriga 1:10 000.
Ekvidistans 5 meter.

START: Starta när du vill mellan 11.00-12.00.
Kontrollerna tas in 14.00

BANOR:	INSKOLNING	1 350 m	Nybörjare (grön)
	ÖM1	1 920 m	Nybörjare (vit)
	ÖM3	2 360 m	Lätt (gul)
	ÖM5	3 010 m	Medel (orange)
	ÖM7	3 040 m	Utmanande (blå)
	ÖM8	4 630 m	Svår (svart)
	ÖM10	4 540 m	Lätt (gul)

ANMÄLAN: Anmälan vid samlingsplatsen.

KOSTNAD: Ungdomar under 16 år, ingen avgift,
studenter 30 SEK och övriga 50 SEK.
Betaling kontant eller med Swish vid
samlingsplatsen.

STÄMPLING: SportIdent. SportIdentpinne finns att låna för dig
som inte har egen.

KONTROLLER: Är utmärkta med stor orange-vit skärm och
SportIdentenhet för stämpling.

**KONTROLL-
BESKRIVNING:** Finns tryckt på kartan.

FRÅGOR: Kontakta Torbjörn Yttergren på 076-847 95 13



PM

Motionsorientering

Det viktigaste inför start

- Bestäm dig för vilken bana du ska springa.
- Behöver du hjälp med att bestämma dig så ta kontakt med den instruktör som finns.
- Registrera dig och betala din deltagaravgift.
- Om du inte har egen SportIdent (SI) –pinne så ska du låna en.
- Ta din SI-pinne och karta och gå till start.

Innan start tömmer du pinnen på innehåll så att den är redo att använda