



UPPLANDS ORIENTERINGSFÖRBUND



Motionsorientering i Uppland

Välkommen till Motionsorientering i Gåvsta den 5 juni

Samling vid Hall2000 vid Gåvsta skola

Parkering vid hallen.

Buss: UL linje 118 hållplats Gåvsta skola ligger i anslutning till hallen.

Start mellan kl 18:30 och 19:30. Målet stänger 21:00.

Anmälan via Eventor så att vi kan förbereda kartor. Det går även att anmäla sig på plats.

Karta: Rasbo, skala 1:10 000, ekvidistans 2,5 m.

Sportident: används längs banan, ett begränsat antal pinnar finns att låna.

Avgift: Vuxna 50 kr kontant betalning eller Swish.

Banor: Följande banor erbjuds (ÖM= Öppen Motion)

Namn	Svårighet	Längd
• ÖM1	vit (mycket lätt)	ca 2,5 km
• ÖM3	gul (lätt)	ca 3 km
• ÖM4	gul (lätt)	ca 5 km
• ÖM5	Orange (medel)	ca 3,5 km
• ÖM7	Blå (svår)	ca 3 km
• ÖM8	Blå (svår)	ca 5 km
• Kontrollplock En karta med några kontroller som kan tas i valfri ordning		

Instruktör för nybörjare

Instruktör finns på plats mellan kl 18:30-19:30 därefter kommer de att följa med de som så önskar att i grupp gå-lunka-löpa ÖM3.

Toalett: Finns i begränsad omfattning i Hall2000.

Välkomna önskar Rasbo IK