



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 ändhållplats 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)	2090 m
- ÖM3	gul (lätt)	2380 m
- ÖM4	gul (lätt)	4220 m
- ÖM5	orange (medel)	2890 m
- ÖM7	blå (svår)	2970 m
- ÖM8	blå (svår)	4680 m
- ÖM9	blå (svår)	6290 m

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