# 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.

## Om du redan har anmält dig

- Registrera dig i kön för förhandsanmälda 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.

**Vid start tömmer du pinnen på innehåll och checkar att den är redo att använda**

UMEÅ ORIENTERINGSKLUBB

# PM

# Motionsorientering

## UMEÅ OK hälsar välkomna till Motionsorientering Röbäck Den 14 juni

Motionsorientering i Umeå drivs i samarbete med IFK Umeå, Umedalens IF och Stöcksjö.

**KOSTNAD:** Ungdomar under 16 år, ingen avgift, studenter 30 SEK och övriga 50 SEK.
Betalning kontant eller med Swish 1231872001

**KARTA:** Skala 1 : 10 000, ekvidistans 5 meter.

**START:** Starta när du vill mellan 18.00-19.00.
Kontrollerna tas in 20.30

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

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

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

Lycka till!

Allt deltagande sker på egen risk och eget ansvar

motionsorientering

UMEÅ ORIENTERINGSKLUBB