



Motionsorientering i Uppland

Välkommen till Motionsorientering i Länna den 11 juli

Samling vid vår klubbstuga som ligger på skolgården vid Länna Skola
Parkering vid klubbstugan samt på skolgården, följ anvisningar

Buss: UL linje 809:an hållplats Länna macken ligger 150 meter från klubbstugan

Start mellan kl 18:00 och 19:00 Målet stänger 20:30

Anmälan via Eventor så att vi kan förbereda kartor, men vi skriver även ut efter behov som behövs,

Karta: Eksunda, skala 1:10 000.

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

Avgift: Vuxna 50 kr kontant betalning eller Swish nr 0760-39 90 91

Banor: Följande Banor erbjuds (ÖM= Öppen Motion)

- | • Namn | Svårighet | Längd |
|--|----------------|-----------|
| • 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 18-19:00. Därefter kommer de att följa med de som så önskar att i grupp gå-lunka-löpa ÖM3

Toalett och dusch: Finns i begränsad omfattning i Klubbstugan

Frågor: Karolina Andersson 070-432 87 29

Välkomna