

INBJUDAN och PM

motionsorientering

Stöcksjö IS hälsar välkomna till Motionsorientering, natt, i Norrmjölle onsdag 26 september

- SAMLING:** Norrmjölle. Skärm på vägen mellan Norrmjölle och Sörböle
- KARTA:** Skala 1:10 000 = ÖM9; övriga 1:7 500.
Ekvidistans 5 meter.
- START:** Gemensam start för alla banor, 18.45-19.00 (beror på vädret).
Går också bra att starta utanför gemensam start.
- BANOR:**
- | | | |
|------------|---------|-----------------|
| ÖM1 | 1 610 m | Nyborjare (vit) |
| ÖM3 | 2 390 m | Lätt (gul) |
| ÖM5 | 3 110 m | Medel (orange) |
| ÖM7 | 4 300 m | Svart |
| ÖM9 | 6 990 m | Svart |
- ANMÄLAN:** Anmälan vid samlingsplatsen.
- KOSTNAD:** Ungdomar under 16 år, ingen avgift, studenter 30 SEK och övriga 50 SEK. Betalning kontant eller med Swish vid samlingsplatsen.
- STÄMPLING:** SportIdent. SportIdentpinne finns att låna för dig som inte har egen.
- KONTROLLER:** Kontrollerna är utmärkta med reflexstavar, och SI-enhet.
OBS! Kom ihåg att tömma SI-pinnen vid starten.
- FÖRBJUDET OMRÅDE:** Delar av banorna går nära bostadsområden, med skogstomter
Respektera tomtmarkeringarna som de är ritade på kartan samt områden som är markerade med violett på kartan.
- KONTROLL-BESKRIVNING:** Inga lösa kontrollbeskrivningar – finns tryckta på kartan.
- KARTBYTE:** Bana 9. Båda kartorna finns i plastfickan.
- GAFFLING:** "Diamanten" – var noggrann så att du tar kontrollerna i rätt ordning!
- FRÅGOR:** Signar Eriksson 070-548 13 64 eller 090-420



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