



motionsorientering

Umedalens IF hälsar välkomna till Motionsorientering den 9 september

SAMLING: Olles spår, Kullavägen mellan Umedalen och Hissjö

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

START: Starta när du vill mellan 11.00-12.00.
Kontrollerna tas in 14.00

BANOR:	INSKOLNING	1,6 km	Nyborjare (grön)
	ÖM1	2,9 km	Nyborjare (vit)
	ÖM3	3,5 km	Lätt (gul)
	ÖM5	5,1 km	Medel (orange)
	ÖM7	3,1 km	Svår (svart)
	ÖM8	5,2 km	Svår (svart)
	ÖM9	7,4 km	Svår (svart)
	Team-OL Kort	2,8-4,0 km	3-manna. Nyborjare/Lätt (vit/gul)
	Team-OL Lång	4,5-5.2 km	3-manna. Lätt/Medel (gul/orange)

ANMÄLAN: Anmälan endast 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: Är utmärkta med stor orange-vit skärm och SportIdentenhet för stämpling.

**KONTROLL-
BESKRIVNING:** Det finns lösa kontrollbeskrivningar. De är även tryckta på kartan.

FRÅGOR: Kontakta Stefan Kärrlander, 070 5677703



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.

Innan start tömmer du pinnen på innehåll så att den är redo att använda

PM

Motionsorientering

Umedalens IF hälsar välkomna till Motionsorientering den 9 september

Motionsorientering i Umeå drivs genom samarbete mellan Umeå OK, 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 vid samlingsplatsen.
- KARTA:** Kulla. Skala 1 : 10 000, ekvidistans 5 meter.
Delar av området är röjt efter kartans ritande. Det finns nya släpstigar som ej är redovisade på kartan. Beståndsgränser och framkomlighet är inte alltid helt korrekt redovisade.
- START:** Starta när du vill mellan 11.00-12.00.
Kontrollerna tas in 14:00
- 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:** Det finns lösa kontrollbeskrivningar.
De är även tryckta på kartan.

Lycka till!

Allt deltagande sker på egen risk och eget ansvar

motionsorientering

