

motionsorientering

Stöcksjö IS hälsar välkomna till Motionsorientering i Strömbäck 30/5

SAMLING: Strömbäck

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

BANOR:	INSKOLNING	1,9 km	Nyborjare
	Ö1	2,3 km	Nyborjare
	Ö3	2,5 km	Lätt
	Ö5	3,2 km	Medel
	Ö7	3,1 km	Utmanande
	Ö8	4,3 km	Svår
	Ö9	7,0 km	Svår
	Ö10	5,7 km	Lätt

ANMÄLAN: Anmälan på plats

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

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

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

FRÅGOR: Kontakta Ernst Brändström på 070-664 75 42

www.motionsorientering.se



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 på plats.
- 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



PM

Motionsorientering

Stöcksjö IS hälsar välkomna till Motionsorientering Strömbäck 30/5

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.

KARTA: Betalning kontant eller med Swish vid samlingsplatsen.
Skala 1:7 500: Inskolning, Ö1, Ö3, Ö5, Ö7 och Ö8
1 : 10 000: Ö9 och Ö10.

Ekvidistans 5 meter.

Naturreservatsgräns = ————

Förbjudet område inritat på kartan med lila.

STARTTID: Starta när du vill mellan 11.00-12.00.
Kontrollerna tas in 14.30

START/MÅL: Inskolning, Ö1, Ö3, Ö5, Ö9 och Ö10 vid samlingsplatsen.
Ö8 = till start 2, ca 1100 m. Mål vid samlingsplatsen.
Ö7 = till start 2, ca 1100 m. Mål vid start 2, ca 1100 m tillbaka till 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:** Finns tryckt på kartan.

Allt deltagande sker på egen risk och eget ansvar

Lycka till!

motionsorientering

