



motionsorientering

Umedalens IF hälsar välkomna till Motionsorientering söndag den 28 april

SAMLING: Muskötens sporthall, Umedalen.

KARTA: Umedalen. Sprintnorm. Skala 1:5000. Ekvidistans 2 m.
Utskrift på A3 för Öppen 8 och Öppen 9, A4 för övriga.

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

BANOR:

Öppen 1	1,1 km
Öppen 3	2,0 km
Öppen 5	3,3 km
Öppen 8	5,0 km
Öppen 9	6,5 km

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:** Tryckt på kartan.

PARKERING: Gratis parkering vid Musköten. Om dessa är upptagna kan det
troligen finnas plats på andra parkeringar i närområdet.

FRÅGOR: Kontakta Stefan Kärrlander,
<stefan.karrlander@gmail.com>, telefon 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 söndag den 28 april

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:** Umedalen. Sprintnorm. Skala 1:5000. Ekvidistans 2 m.
Utskrift på A3 för Öppen 8 och Öppen 9, A4 för övriga.
Blandat stadsorientering, grusväg och skog med snö kvar.
Var försiktig vid vägövergångar!
- 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:** Tryckt på kartan.

Lycka till!

Allt deltagande sker på egen risk och eget ansvar

motionsorientering

