

motionsorientering

IFK Umeå hälsar välkomna till Motionsorientering lördag den 4 maj

SAMLING: Salomons besök, norra änden av Piparbölesjön, Norra Kullavägen

START: Starta när du vill mellan 11:00-12:00.
Kontroller tas in 14:00

BANOR:

Inskolning	1,8 km
ÖM1	2,4 km
ÖM3	2,6 km
ÖM5	3,1 km
ÖM7	3,2 km
ÖM8	4,8 km
ÖM10	4,2 km

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 Berndt Stenberg, berndt_stenberg@telia.com,
telefon 070-2495530.



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

