



# motionsorientering

## VÄLKOMMEN PÅ PROVA-PÅ-ORIENTERING CARLSHÖJD DEN 16 MAJ

Gå, jogga eller spring ensam eller tillsammans  
och hitta kontroller med hjälp av karta!  
Prova på lätta orienteringsbanor och få instruktion före start.  
Ta med dig en/flera som inte provat så mycket förut!

**SAMLING:** Vid Carlshöjdsskolan  
Ta gärna cykeln eller buss 9

**START:** Starta när du vill mellan 18.00-19.00  
Kontrollerna tas in 20.30

Instruktörer på plats hjälper dig att välja lämplig bana och berätta hur allt går till.  
Flera olika lätta banor att välja mellan.

|               |                     |        |                  |
|---------------|---------------------|--------|------------------|
| <b>BANOR:</b> | <b>A INSKOLNING</b> | 1,6 km | Mycket lätt      |
|               | <b>B ÖM1</b>        | 2,0 km | Lätt             |
|               | <b>C ÖM1</b>        | 2,9 km | Lätt (förlängd)  |
|               | <b>D ÖM3</b>        | 3,0 km | Medel            |
|               | <b>E ÖM10</b>       | 4,6 km | Medel (förlängd) |
|               | <b>F ÖM5</b>        | 3,4 km | Medelsvår        |
|               | <b>G ÖM7</b>        | 3,1 km | Svår             |
|               | <b>H ÖM8</b>        | 4,7 km | Svår             |
|               | <b>I ÖM9</b>        | 6,9 km | Svår             |

**ANMÄLAN:** Anmälan på plats

**KOSTNAD:** Ungdomar under 16 år, ingen avgift,  
För icke klubbanslutna vuxna 20 SEK

För klubbanslutna gäller: Studenter 30 kr. Övriga 50 kr  
Betalning kontant eller med Swish vid samlingsplatsen

**STÄMPLING:** SportIdent-elektronisk stämpling. SportIdent finns att  
låna för dig som inte har en egen

**KONTROLLER:** Kontrollerna är utmärkta med stor orange-vit skärm och  
SportIdentenhet för stämpling

**FRÅGOR:** Kontakta Elisabeth Fries på 070-3053807



# PROVA-PÅ-ORIENTERING

## 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**

