

# motionsorientering

## VÄLKOMMEN PÅ PROVA-PÅ-ORIENTERING ERSBODA DEN 9 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 Östra Ersbodaskolan  
Ta gärna cykeln eller någon av bussarna 1 och 8

**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> 1,4 km	Mycket lätt
	<b>B ÖM1</b> 2,2 km	Lätt
	<b>C ÖM11</b> 3,2 km	Lätt (förlängd)
	<b>D ÖM3</b> 2,9 km	Medel
	<b>E ÖM10</b> 4,5 km	Medel (förlängd)
	<b>F ÖM5</b> 3,2 km	Medelsvår
	<b>G ÖM7</b> 3,0 km	Svår
	<b>H ÖM8</b> 4,7 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  
Betaling 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  
SportIdent-enhet för stämpling

**FRÅGOR:** Kontakta Johanna Thelaus på 072-5709296



# 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**

