

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!



Instruktörer på plats hjälper dig att välja lämplig bana och berätta hur allt går till.

Flera olika banor att välja mellan:

A INSKOLNING	1,4 km	Mycket lätt, Samma som U1 på nationell tävling
B ÖM1	2,2 km	Lätt, Samma som HD 10, U2 på nationell tävling
C ÖM11	3,2 km	Lätt, Som ovan men förlängd
D ÖM3	2,9 km	Medel, Samma som HD12 på nationell tävling
E ÖM10	4,5 km	Medel, Som ovan men förlängd
F ÖM5	3,2 km	Medelsvår, Samma som HD 14 på nationell tävling
G ÖM7	3,0 km	Svår
H ÖM8	4,7 km	Svår

PM

UMEÅ OK HÄLSAR VÄLKOMNA TILL PROVA-PÅ-ORIENTERING / MOTIONSORIENTERING ERSBODA DEN 9 MAJ

Motionsorientering i Umeå drivs genom samarbete mellan Umeå OK, IFK Umeå, Umedalens IF och Stöcksjö

- SAMLING:** Vid Östra Ersbodaskolan
Ta gärna cykeln eller någon av bussarna 1 och 8
- ANMÄLAN:** Anmälan på plats
- KOSTNAD:** Ungdomar under 16 år, ingen avgift,
För icke klubbanslutna vuxna 20 kr

För klubbanslutna gäller: studenter 30 kr, övriga 50 kr
Betaling kontant eller med Swish vid samlingsplatsen
- KARTA:** Skala 1 : 7 500, ekvidistans 5 meter
- START:** Starta när du vill mellan 18.00-19.00
Kontrollerna tas in 20.30
- 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!

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

