

motionsorientering

Välkommen På Prova-På- Orientering Nydala den 23 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 Nydalas skidstadion
Ta gärna cykeln

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 berättar hur allt går till.
Flera olika lätta banor att välja mellan.

BANOR:

A INSKOLNING	1,3 km	Mycket lätt
B ÖM1	1,9 km	Lätt
C ÖM11	2,9 km	Lätt (förlängd)
D ÖM3	2,8 km	Medel
E ÖM10	4,5 km	Medel (förlängd)
F ÖM5	3,5 km	Medelsvår
G ÖM7	3,0 km	Svår
H ÖM8	4,5 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 Jon Andersson på 070-6339595



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

