



Rånäs OK inbjuder till
**Till skogs med Roslagens Sparbank
och Motionsorientering i Uppland**
Tisdagen den 4 juni 2019

Samling: Ekbackens Motorstadion, Skepptuna, skärm längs väg 273, 3,7 km söder om Långhundrarondellen, (korsningen riksväg 77 och länsväg 273). Efter avfarten från väg 273 ca 2 km till arenan.
<https://kartor.eniro.se/m/72SLp>

Parkering: Max 300 meter från arenan.

Start: Start mellan 18:30 – 19.15 (eller till att alla startat). Fri start med startstämpling för alla. 1 minuts startmellanrum kommer att tillämpas per bana. Till Skogs deltagare startar före deltagare på motionsorienteringen. Maxtid 90 minuter.

Banalternativ

Till Skogs med Roslagens Sparbank

U5	MF Violet	4,1 km
U4	MF Orange	3,5 km
U3		2,9 km
U2		2,7 km
Inskolning		2,1 km

Motionsorientering i Uppland:

ÖM1	Vit,	Mycket lätt 2 km
ÖM3	Gul,	Lätt 2,7 km
ÖM4	Gul,	Lätt 4,3 km
ÖM5	Orange,	Medel 3,3 km
ÖM7	Violet	Svår 3,9 km
ÖM8	Violet	Svår 4,9 km

Anmälan: Senast söndag 2 juni via Eventor. Nybörjare som inte finns upplagda i Eventor anmäls via e-post till: skogskul@gmail.com

Karta: Skepptuna ritad från laserdata 2013 – 2014 av Per Bengtsson. Kartan användes till Tiomila 2015. Kartan är reviderad i maj 2019 av medlemmar i Rånäs OK. Skala 1:10.000 för till Skogs, 1:7500 för Motionsorienteringen i Uppland, ekvidians 2,5 meter. Laserutskrift.

MF: Medföljare. Dessa banor får man springa som belöning för att man ställt upp som följeslagare till någon yngre som behöver hjälp. Gäller medlemmar i Till Skogs klubbarna.

Avgift: För Motionsorientering i Uppland en kostnad av 50 kr per deltagare från 17 år. Ingen avgift för ungdomar upp till 16 år. Betalning via Swish 070-825 6160 (Agneta

Karlsson)

Dokument: PM, startlista och resultat läggs upp i Eventor.

Stämplingssystem: SPORTident. Till Skogs klubbarna håller med pinnar till sina löpare.
För motionsorienteringen finns det SI-pinnar att hyra för 50 kr.

Frågor: Jesper Henriksson, email: skogskul@gmail.com, tel: 070 743 51 85

Tävlingsledare: Jesper Henriksson

Banläggare: Oskar Sundblom och biträdande Henrik Sundblom

**Hjärtligt Välkomna
önskar
Rånäs OK**

