



motionsorientering

MOTIONS ORIENTERING + MOUNTAINBIKE ORIENTERING RÖBÄCK DEN 4 JUNI



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

Flera olika banor att välja mellan:

Motionsorientering

INSKOLNING	1,4 km	Mycket lätt, Samma som U1 på nationell tävling
ÖM1	1,8 km	Lätt, Samma som HD 10, U2 på nationell tävling
ÖM3	2,6 km	Medel, Samma som HD12 på nationell tävling
ÖM10	6,9 km	Medel, Som ovan men förlängd
ÖM5	3,6 km	Medelsvår, Samma som HD 14 på nationell tävling
ÖM7	3,5 km	Svår
ÖM8	4,8 km	Svår

Mountainbike

MTBO kort	4,2 km
MTBO mellan	5,9 km
MTBO lång	8,7 km

PM

UMEÅ OK HÄLSAR VÄLKOMNA TILL MOTIONSORIENTERING OCH MOUNTAINBIKE ORIENTERING RÖBÄCK DEN 4 JUNI

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

- SAMLING:** Vid Röbbäcks idrottsplats, Elofssonhallen
Ta gärna cykeln eller buss 9
- ANMÄLAN:** Anmälan på plats
- KOSTNAD:** Ungdomar under 16 år, ingen avgift,
För vuxna 50 kr och studenter 30 kr
Betaling kontant eller med Swish vid samlingsplatsen
- KARTA:** Skala 1 : 10 000, 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

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

