



motionsorientering

IFK Umeå hälsar välkomna till Motionsorientering på Gammlia 8/9

SAMLING: Kallkällebacken, Sandbacka

START: Starta när du vill mellan 11.00-12.00.

BANOR:	INSKOLNING	1,2 km	Nyborjare
	ÖM1	1,9 km	Nyborjare
	ÖM3	2,4 km	Lätt
	ÖM5	3,5 km	Medel
	ÖM7	3,0 km	Utmanande
	ÖM8	4,4 km	Svår
	ÖM10	4,5 - 7 km	Lätt

ANMÄLAN: Anmälan på plats

KOSTNAD: Ungdomar under 16 år, ingen avgift,
studenter 30 SEK och övriga 50 SEK.
Betaling kontant eller med Swish vid samlingsplatsen.

STÄMPLING: SportIdent.
SportIdent finns att låna för dig som inte har en egen.

KONTROLLER: Är utmärkta med stor orange-vit skärm och
SportIdentenhet för stämpling.

FRÅGOR: Kontakta Olof Malmberg, 070-247 02 48.

www.motionsorientering.se



PM

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



PM

Motionsorientering

UMEÅ OK hälsar välkomna till Motionsorientering Röbbäck 14/6

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

KOSTNAD:	Ungdomar under 16 år, ingen avgift, studenter 30 SEK och övriga 50 SEK. Betalning kontant eller med Swish vid samlingsplatsen.
KARTA:	Skala 1 : 7 500, ekvidistans 5 meter.
START:	Starta när du vill mellan 11.00-12.00.
STÄMPLING:	Sportident. Sportidentpinne finns att låna för dig som inte har egen.
KONTROLLER:	Är utmärkta med stor orange-vit skärm och Sportidentehnet för stämpling.
KONTROLL- BESKRIVNING:	Finns tryckt på kartan.

Allt deltagande sker på egen risk och eget ansvar

Lycka till!



motionsorientering

