

ONSDAG 11 SEPTEMBER 2019

Välkommen på Motionsorientering i Uppskedika.



Det finns även möjlighet att testa på nattorientering då
vi har klubbmästerskap.

- För vem?:** ALLA som är nyfikna och vill prova på orientering.
Instruktörer finns på plats för att hjälpa dig.
- Var:** Hökhuvuds bygdegård i Uppskedika
följ orienteringsskärmar från väg 288 mellan Börstil och
Hökhuvud. Parkering i anslutning till arenan.
- När:** start mellan kl 18.00-19.00
vill du springa nattorientering tar du med dig pannlampa och
då gäller start mellan 20.30-21.00. Maxtid 1,5 h.
- Banor:** ÖM1, Vit, Mycket lätt 1,2 km
ÖM3, Gul, lätt 2,5 km
ÖM4, Gul, lätt 2,7 km
ÖM5, orange, medel 3,1 km
ÖM7, violett, svår 2,6 km
ÖM8, violett, svår 5,4 km
- Anmälan:** på plats eller via Eventor
- Karta:** får du av arrangören till en kostnad av 50 kr från 17 år.
Ingen avgift för ungdomar upp till 16 år.
Betaling via swish 1232980514 OK Rodhen (eller kontant)
- Kontroller:** består av hängande orienteringsskärm och stämpningsenhet
för registrering.
- Terräng:** skog, mycket gräs på vissa områden och stigar.
- Klädsel:** långbyxor och sköna skor som du inte är rädd att smutsa ner.
Tillgång till toalett, omklädningsrum och dusch finns.

**För mer information om aktiviteten kontakta OK Rodhen
Jessica Söllvander 072-58 44 818 eller
okrodhenbreddomotion@gmail.com**