

UMEÅ OK hälsar välkomna till

Motionsorientering och Mountainbikeorientering

i Obbola den 22 september

SAMLING: SCA-arena, Anderssons väg, Obbola

TRANSPORT: Cykla gärna eller samåk, begränsad parkering

START: *Orienteringslöpning:* starta när du vill mellan 11.00-11.45.
Kontrollerna tas in 13.30
MTB-orientering: starta när du vill mellan 12.00-12.30
Kontrollerna tas in 14.00

BANOR: **Orienteringslöpning**

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

MTB-orientering		Orienteringsteknik	Cykelteknik
Bana 1	4 km	Lätt	Lätt
Bana 2	6 km	Lätt	Lätt
Bana 3	8 km	Medel	Medel
Bana 4	10 km	Medel	Svår

OBS! Vi lagt in tillkomna stigar och hyggen som inte är med på ursprungskartan, men de är inte fullständigt rekade. **OBS!**

ANMÄLAN: Anmäl helst i Eventor, så slipper du köa, annars på plats

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

STÄMPLING: SportIdent. SportIdent finns att låna.

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

FRÅGOR: Kontakta Gunnar Tiger på 073-8099339.
www.motionsorientering.se

