



motionsorientering

IFK Umeå hälsar välkomna till Motionsorientering Natt, Piparböle 24/9

SAMLING: Samling vid Truckvägen på Piparböleheden, skärm efter väg 631 vid Kulla

START: Starta när du vill mellan 19:30-20.00.

BANOR:	ÖM1	1,8 km	Nybjörjare
	ÖM3	2,4 km	Lätt
	ÖM5	2,9 km	Medel
	ÖM8	4,7 km	Svår
	ÖM9	7,0 km	Svår

ANMÄLAN: Anmälan via Eventor eller på plats

KOSTNAD: Ungdomar under 16 år ingen avgift, studenter 30 SEK och övriga 50 SEK.
Betaling kontant eller med Swish (123 389 24 52) vid samlingsplatsen.

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

KONTROLLER: Utmärkta med reflexstav och SportIdentenhet för stämpling.

KONTAKT: Hans Persson, 070-237 62 97
Sixten Walheim, 073-839 68 07
Albin Björnudd, 076-835 29 77



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

IFK UMEÅ hälsar välkomna till Motionsorientering Natt, Piparböle 24/9

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 (123 389 24 52) vid samlingsplatsen.
- KARTA:** Skala 1:10 000, ekvidistans 5 meter.
- START:** Starta när du vill mellan 19:30-20:00.
- STÄMPLING:** Sportident. Sportidentpinne finns att låna för dig som inte har egen.
- KONTROLLER:** Utmärkta med reflexstavar och Sportidentehnet för stämpling.
- KONTROLL-BESKRIVNING:** Finns tryckt på kartan.

Allt deltagande sker på egen risk och eget ansvar

Lycka till!



motionsorientering

