



Hellas Orientering inbjuder till



PROVA ATT SPRINGA/GÅ EN RIKTIG ORIENTERINGSBANA MED
ELEKTRONISK STÄMPLING

Plats: Måsöskolan **Dag:** 8 maj **Tid:** 16.30—18.00

Åka kommunalt: Buss 835 från Haninge Centrum mot Vega, stig av vid Jökelvägen.

Med Bil: Nynäsvägen (RV 73) sväng av vid Länna, kör Gamla Nynäsvägen till avfart Vega

Banor Det finns 5 banor att välja på

ÖM1 vit	Nybörjarbana	2,5 km
ÖM3 ÖM4 gul	Lätt	3 och 5 km
ÖM6 röd	Medelsvår	6 km
ÖM8 svart	Svår	4,5 km

ÖM = Öppen Motionsbana, är banvarianter som även finns på våra tävlingar

Karta och terräng

Detaljrik, kuperad skogsterräng med tydliga stigar. Kartskala 1:5000

Får man hjälp

Ja, vi har instruktörer som hjälper till och svarar på frågor.

Anmälan och start

På plats mellan 16.30 och 18.00.

Avgift

Vuxna 60:-, ungdomar t.o.m. 16 år 40:-. I avgiften ingår karta och lån av sportidentpinn (om det behövs)

Målgång och Resultat

Alla måste passera, målstämpla och lämna tillbaks lånad sportidentpinne. Varje löpare får sin totaltid och tid på delsträckor.

Fullständig resultatlist anslås på vår hemsida www.hellasorientering.se samt på www.motionsorientering.se

VÄLKOMMEN