

PROVA ATT SPRINGA / GÅ EN RIKTIG ORIENTERINGSBANA MED
ELEKTRONISK STÄMPLING

Motions- och Nybörjarorientering vid Måsenskolan Haninge tisdag 23 aug

Hur tar man sig dit

Nynäsvägen (73) - sväng av vid Länna, kör Gamla Nynäsvägen till avfart Vega.
Mycket begränsat p-utrymme välj kommunalt färdstätt.
Med buss 835 från Haninge Centrum mot Vega stig av vid Jökelvägen.

Kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/alyWM>

Banor

Det finns 3 banor att välja på:

ÖM3 ca: 3 km Gul – Lätt. Följer stigar och ledstänger, kompass behövs ej men bra att ha om du gör egna vägval.

ÖM6 ca 6 km Röd - Medelsvår. Lätta kontrollpunkter men svårare vägval

ÖM8 ca 4,5 km Blå/Svart – Svår. Kontrollpunkterna längre ut från stigsystemet

Karta och terräng

Ny karta i ett område som inte har använts för orientering tidigare.
Detaljrik, kuperad skogsterräng. Kartskala 1:5000

Får man hjälp

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

Anmälan och start

På plats mellan 16.30 och 18.30. Fyll i anmälningsblanketten, betala avgiften och låna sportidentpinne (om det behövs)

Avgift

Vuxna 60:-, ungdomar till och med 16 år 40:-. I avgiften ingår karta och lån av sportidentpinne (om det behövs)

Målgång och resultat

Alla måste passera, målstämpla och lämna tillbaks lånad sportidentpinne. OBS! Detta gäller även om man inte fullföljt hela banan. Varje löpare får sin totaltid och tid på delsträckor. Fullständig resultatlista anslås på Hellas Orienteringsklubbs hemsida www.hellasorientering.se samt på www.motionsorientering.se

VÄLKOMNA




SVEASKOG

 O-Ringen

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning

www.motionsorientering.se