

Snättringe SK välkomnar alla till motionsorientering Torsdagen 19 aug 2010 Start 17.00 – 19.00

Samling

Källbrinks IP vid Snättringes klubbstuga

Banor Förklaring

2,5 km nybörjarbana Följer stigar.

3,5 km Följer stigar och kortare avstånd i skog

5,0 km medelsvår Mestadels i skog, för de med viss orienteringsvana

Introduktion

Introduktion för nybörjare finns att få vid starten.

Anmälan

På plats mellan 17.00 och 18.45. Fyll i en anmälningsblankett och betala avgiften.

Sportident-pinne finns låna (att stämpla med vid kontrollerna).

Avgift

40 kr för ungdomar upp till 16 år, 60 kr för vuxna (per person och bana).

(Medlemmar i SSK: gratis för ungdomar, 20 kr för vuxna på grund av kartkostnad).

Man kan bli medlem i Snättringe SK denna kväll.

Start och mål

Vid Källbrinks IP. Start mellan kl 17.15 och 19.00. Startstämpla med sportident-pinnen.

Elektronisk stämpling och tidtagning

Elektronisk tidtagning. Varje löpare stämplar med en sportident-pinne vid kontrollerna.

Avläsning sker efter målgång och alla löpare får veta sin tid. Maxtid 1,5 timme.

Målgång och resultat

Alla måste passera målet, målstämpla och lämna tillbaka lånad sportident-pinne. OBS!

Detta gäller även om man inte fullföljt hela banan. Fullständig resultatlista publiceras på

www.motionsorientering.se

Snättringe SK

Allmän information om Snättringe SK finns på klubbens hemsida www.snattringesk.se

Torsdagar är även klubbens gemensamma träningskväll då det finns möjlighet att duscha och äta smörgås till självkostnadspris i vår klubbstuga.

Naturpasset 2010 i form av orienteringskontroller i gömmarskogen finns att köpa i vår servering denna kväll för 60 kr/st Stugvecka på Idre Fjäll lottas ut bland dom som lämnar in sitt startkort med slogan.



natur passet motionsorientering




SVEASKOG

 **O-Ringen**

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdsatsning

www.motionsorientering.se