**ORIENTERING**

för universitetspersonal och studenter vid Umeå universitet, SLU och FOI

PM Hösten 2018

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dag** |  | **Starttid fr** | **Sista målgång1** | **Plats/start** | **Arrangör** |
| Onsdag 29/8 | Dag-OL | 16,45-1800 | 19.00 | Bräntberget grillstugan i backen | Hardy Paulsson |
| Onsdag 5/9 | Dag-OL | 16.45-18.00 | 19.00 | Ersboda Elljusspåret vid transformatorstation infart fr Ystarvägen | Lars-Erik Wadenstein |
| Onsdag 12/9 | Dag-OL | 16.00-18.00 | 19.00 | Carlshöjd, Carlshöjdskolan | Mats Klingvall |
| Onsdag 19/9 | Dag-OL | 16.45-18.00 | 19.00 | Nydala. Skogsvägen bakom bågskyttebanan | Lars-Erik Wadenstein |
| Onsdag 29/9 | Natt-OL | 19.00-19.45 | 21.00 | Grössjön. Sjöfruskolan | Börje Ljungberg |
| Onsdag 3/10 | Natt-OL | 19.00-19.45 | 21.00 | Tomtebo. Tomtebogård skola | Mats Klingvall |

1 Efter sista målgång tas kontrollerna in

**Banor**

En lång bana, ca 4 km, och en kort bana, ca 2 km, erbjuds vid varje tävlingstillfälle.

Korta banan är förhållandevis lätt och lämplig för den som är nybörjare och är även promenadvänlig.

**Poängberäkning**

Poängen beräknas utifrån idealtider enligt följande

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bana** | **Idealtid herrar** | **Idealtid damer** |
| Lång, 4 km | 40 min | 50 min |
| Kort, 2 km | 20 min | 25 min |

Idealtiden ger 50 poäng

Varje minut under idealtiden ger ett tillägg med 1 poäng

Varje minut över idealtiden ger ett avdrag med 1 poäng

Alla som **startar** får minst 10 poäng

**Institutionstävlingen:**

Poäng tillgodoräknas institution/enhet för varje tävlingstillfälle.

Även närmast anhöriga får gärna delta.

Vandringspris tilldelas segrande institution/enhet.

**Startavgift:**

20:- inkluderar karta samt stämpelkort eller SportIdent. Vid vissa tävlingar ritar deltagaren själv in banan på kartan före start.

**Annonsering av startplats och karta:**

Information inför varje tävling om startplats m.m. annonseras i universitetets kalendarium. Du kan även få informationen personligt om du anmäler din e-postadress till

[larsewadenstein@gmail.com](mailto:larsewadenstein@gmail.com). Du hittar även information på UPIF:s hemsida [www.acc.umu.se/~upif/](http://www.acc.umu.se/~upif/) där även lägesinformation för varje start finns.

Välkommen!

Mattias o Lars-Erik Wadenstein