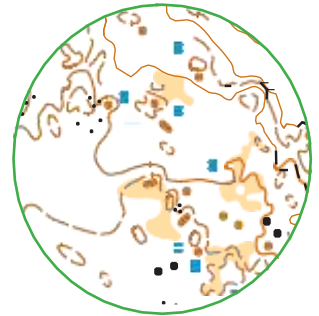
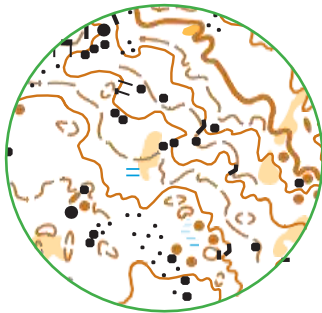


TRÄNA OCH TÄVLA INFÖR UNGDOMS-SM 2017 I UMEÅ



Umeå Orienteringsklubb hälsar landets alla ungdomsorienterare välkomna till Umeå och Västerbotten och möjligheten att förbereda sig på bästa sätt inför Ungdoms-SM som avgörs 15-17 september 2017.

Ett gyllene tillfälle att förbereda sig inför USM i september är att komma till Umeå under Kristi Himmelfärdshelgen 25-28 maj. Då kan vi erbjuda flera olika träningspaket på bra kartor och i USM-liknande områden, och dessutom en tredagarstävling – **FÖR-USM/VÄSTERBOTTENS 3-DAGARS** som genomförs 26-28 maj med en sprint, en långdistans och en medeldistans.

Vi kan erbjuda:

- Fyra olika USM-relevanta träningar på skogskartor ritade av kartritaren för USM:s skogsdistanser – Pär Norén.
- En sprinträning på en nyritad sprintkarta – träningen lagd av USM-banläggaren på sprint – Håkan Eriksson.
- En sprinttävling på helt nyritad karta ritad av kartritaren för USM:s sprintdistans – Henrik Johansson och banläggning av USM-sprintens banläggare – Håkan Eriksson.
- Två "skogstävlingar", lång- och medeldistans, på helt nyritad karta, ritad av kartritaren för USM:s skogsdistanser – Pär Norén och med banläggning för klasserna HD15-16 av USM-banläggarna för skogsdistanserna – Anna Hallmén och Simon Nilsson.
- Teorigenomgång och information med bildvisning kring orienteringsteknik i västerbottnisk hällmarksterräng.
- Vi kan också vara behjälpliga med råd kring lösningar för logi och transporter. Olika logialternativ finns presenterade i ett särskilt dokument från VISIT Umeå.



Till Umeå kan ni ta er med bil, buss, tåg eller flyg:

Med tåg: Från Stockholm till Umeå tar de snabbaste turerna bara ca 6 timmar, t.ex. kan man på söndag 28 maj åka med tåg från Umeå kl. 15.18 och vara framme i Stockholm 21.38. På tåget kan man få bra priser med hjälp av grupprabatter.

Med flyg: BRA , Norwegian och SAS flyger med många turer varje dag till Umeå, ca en timmes resa från Bromma respektive Arlanda, och är man ute i god tid kan man få bra priser. Umeå flygplats ligger bara ca fem kilometer från centrala Umeå.

Här håller vi till:



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. USM-sprint, | 5. Träningsområde Stornorrfors |
| 2. USM-lång + distriktsstafett | 6. Träningsområde Klabbberget |
| 3. För-USM-sprint | 7. Träningsområde Hamptjärnsstugan |
| 4. För-USM-lång+medel | 8. Träningsområde Hässningsberget |

Här kan du få mer information:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/14870> , 14871 , 14872 – om FÖR-USM-tävlingarna 26-28 maj 2017

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/17095> , 17096 , 17097 – om USM-tävlingarna 16-17 september 2017

På Facebook hittar du oss på USM-orientering 2017 , och vår hemsida www.umeaok.se/usm2017

Kontaktperson när det gäller träningar m.m:

Tjelvar Otterbjörk, tjelvar@telia.com , 0706-171730