

# Upplev mera – motionsorientera!

## Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb arrangerar Motionsorienteringar 2013.

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats och hjälper dig att komma igång. Olika banlängder och svårighetsgrader.  
Ta på oömma kläder och var med!

### Programmet 2013:

Vi arrangerar från Ursviks IP följande datum, alltid torsdagar, alltid samma tid!\*

| Vår  | Höst |
|------|------|
| 25/4 | 15/8 |
| 16/5 | 22/8 |
| 23/5 | 29/8 |
| 30/5 | 5/9  |
| 13/6 |      |
| 27/6 |      |

START mellan kl. 17.00 och 19.00  
\*(29/8 och 5/9 stänger starten  
kl. 18.30 p g a mörker).  
OBS! Målet stänger kl. 20.00  
(29/8 och 5/9 kl. 19.30).

### BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km och ÖM2 är 4 km – Nybörjarbanor (vit)  
ÖM3 är 3,0 km – Lätt (gul)  
ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km – Medelsvåra (orange respektive röd)

**KOSTAR:** 40 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana).  
Omklädning och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

**PARKERING:** Vid Ursviks IP kommer det att vara begränsade parkeringsmöjligheter på våren p g a sporthallsbygge och parkeringsförbättringar.

**VÄLKOMMEN!**



**Sundbybergs IK**

Information Jan Kihl  
070-515 28 83



**Solna OK**

Information Håkan Sjunnestrand  
0737-26 60 30