



Upplev mera – motionsorientera!

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

VAR: Vi arrangerar vid **Ursviks IP i Sundbyberg**.

NÄR:

Tor 24 april
Tor 8 maj
Tor 15 maj
Tis 27 maj
Tor 12 juni
Tor 26 juni

Tor 14 aug
Tor 21 aug
Tor 28 aug
Tor 4 sep

START mellan kl. 17.00 och 19.00 (28 aug och 4 sep stänger starten kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger kl. 20.00 (28 aug och 4 sep kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km och ÖM2 är 4 km	– Nybörjarbanor (vit)
ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5,0 km	– Lätt (gul)
ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km	– Medelsvåra (orange respektive röd)

KOSTNAD: 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

VÄLKOMMEN!

Upplysningar: Sundbybergs IK, Jan Kihl 070-515 28 83, Solna OK Håkan Sjunnestrand 0737-26 60 30

<http://stockholm.motionsorientering.se/program-2/>

