



## Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 10 motionsorienteringar under 2015.

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:

Torsdag 23 april  
Torsdag 7 maj  
Torsdag 21 maj  
Torsdag 4 juni  
Torsdag 11 juni  
Torsdag 25 juni

Torsdag 13 augusti  
Torsdag 20 augusti  
Torsdag 27 augusti  
Torsdag 3 september

**START** mellan kl. 17.00 och 19.00 (27 aug och 3 sep stänger starten kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger kl. 20.00 (27 aug och 3 sep kl. 19.30).

### BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km – Nybörjarbana (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.

### VÄLKOMMEN!

Upplysningar: Sundbybergs IK, Göran Doyle 073 663 04 54, Solna OK, Håkan Sjunnestrand 073 726 60 30

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