

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 12 Motionsorienteringar under 2016.

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 häng med!

VAR: Ursviks IP i Sundbyberg.

NÄR: Torsdag 28 april	Torsdag 11 augusti
Torsdag 12 maj	Torsdag 18 augusti
Torsdag 19 maj	Torsdag 25 augusti
Torsdag 26 maj	Torsdag 1 september
Torsdag 2 juni	
Torsdag 9 juni	START mellan kl. 17.00 och 19.00
Torsdag 16 juni	(25 aug och 1 sep stänger starten
Torsdag 30 juni	kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger
	kl. 20.00 (25 aug och 1 sep kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

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

KOSTNAD: 60 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 80 SEK för vuxna (per person och bana). Kontant betalning eller via mobilen med Swish. Omklädning och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

VÄLKOMMEN!



Sundbybergs IK

Information Göran Doyle
073-663 04 54



Solna OK

Information Håkan Sjunnestrand
073-726 60 30

www.motionsorientering.se