



Motionsorientering på Lida

Lördagen den 14 september

Välkommen att prova på ett roligare sätt att löpträna- Motionsorientera!

Lördagen den 14 september mellan klockan 10-12 har du chansen att prova på orientering. Du kan välja mellan lättaste lätt till lite mer utmanande, det finns banor mellan 2 till 5 kilometer att välja på.

För dig som aldrig provat på orientering är detta ett givet tillfälle! Vana instruktörer finns på plats och hjälper dig som önskar.

Du anmäler dig på plats och startar när du själv önskar mellan klockan 10-12.

Samling vid motionsspåren, bakom omklädning/bastuhuset.

Området vid Lida är perfekt för den ovane, gott om stigar och kontrollerna är tydligt utmärka med en riktig orienteringsskärm.

Banorna är självklart inritade på en karta som är i skala 1:10.000, det innebär att 1 cm på kartan är 100 meter i verkligheten.

Du betalar endast 60 kronor om du är vuxen eller 40 kronor om du är under 16 år. Självklart får du behålla kartan som du kan använda vid nästa besök på Lida när du ska ut i bär- eller svampskogen.

Vill du veta mer?

Läs mer på <http://stockholm.motionsorientering.se/> eller ring Stefan Fredlund, 070-975 04 27

