**Täby OK inbjuder till**

En motionsform som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt få en utmaning med karta och kompass. Vi ger dig instruktion för att komma igång. Det enda du behöver är oömma kläder. Välj banlängd och svårighetsgrad som passar dig. Ta med kompass om du har.

**Plats:** Skarpäng, Parkeringen vid Täbybadets parkering Buss 614 till Täbybadet. Kordinater: 59°26'29.7"N 18°0'15.5"E.

**Tid:** 19 maj. Du kan starta mellan 17.00-19.00

**Anmälan:** Sker på plats från 16.45

**BANA – SVÅRIGHETSGRAD – ca LÄNGD**:

ÖM1 Nybörjarbana 2 km (vit)

ÖM3, ÖM4 Lätt 3 och 5 km (gul)

ÖM5, ÖM6 Medelsvår 3,5 och 6 km (orange/röd)

(ÖM = Öppen Motionsbana, är banvarianter som även finns på våra tävlingar)

**KOSTAR:** 40 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år, 60 SEK för vuxna.

**Se även :** www.motionsorientering.se och tabyok.se

**Info:** Jan Ernberg tel: 0707194820 eller jan.ernberg@home.se

**Välkommen**