



## Upplev mera – motionsorientera!

Sundbybergs Idrottsklubb hälsar dig välkommen till en extra motionsorientering 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:** Lördag 24 oktober 2015 mellan kl 11.00 och 13.00. Målgång innan 14.00

**START mellan kl. 11.00 och 13.00.**

### **BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:**

ÖM1 är 2,5 km – Nybörjarbana (vit)

ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 4,5 km – Lätt (gul)

ÖM5 är 4,0 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, Jan Kihl 070 515 28 83**

<http://stockholm.motionsorientering.se/stockholm>

