

# Motionsorientering

## Gumrarö

### OK Österåker

## inbjuder till motionsorientering lördag 23 september vid Gumrarö i Österåker

- Samling** Gumrarö, Österåkers kommun c:a 40 km nordost om centrala Stockholm. Vägvisning från väg 276, 7km NO om Åkersberga (vid Gumrarö/Visättra).
- Kollektivtrafik** Till Skeppsdals vägska, sedan väg ca 1,8 km. Från Danderyds sjukhus buss 626 mot Linanäs alternativt Ersättningsbuss 28M mot Österskär avstigning vid Åkersberga station, sedan buss 621 mot Norrtälje eller 626 mot Lagnö by. Se sl.se för reseförslag.
- Parkering** P-arena 700m barnvagnsvänlig väg. Följ anvisningar för parkering, avgift 30 kr/bil.
- Anmälan** På plats mellan kl. 09:30-11:45. Fri start kl 10:00-12:00. Sportidentbrickor finns att hyra på plats för 30kr.
- Avgift Banor** Ungdomar upp till 16 år 65kr, övriga 115kr.

ÖM1	2,0 km (vit, nybörjare)
ÖM3, U3	3,0 km (gul, lätt)
ÖM5, U4	3,5 km (orange, medelsvår)
ÖM7	3,0 km (blå, svår)
ÖM8	4,5 km (svart, svår)
ÖM11	5,5 km (lila, medelsvår)
Inskolning	1,5 km (grön, nybörjare)

**Karta** Skala 1:10 000, Reviderad av Ia Lillstrand 2016-2017, ekvidistans 4 m.

**Dusch** Varmdusch utomhus.

**Välkomna!**

**GLÄDJE, SPÄNNING, MERSMAK!**



**motionera - orientera - integrera**