

# Upplev mera – motionsorientera!

## Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 12 Motionsorienteringar under 2017.

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:** Torsdag 27 april      Torsdag 10 augusti

Torsdag 4 maj              Torsdag 17 augusti

Torsdag 11 maj             Torsdag 24 augusti

Torsdag 18 maj             Torsdag 31 augusti

Torsdag 1 juni

Torsdag 8 juni

Torsdag 15 juni

Torsdag 29 juni

**START** mellan kl. 17.00 och 19.00

(24 aug och 31 aug stänger starten

kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger

kl. 20.00 (24 aug och 31 aug 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