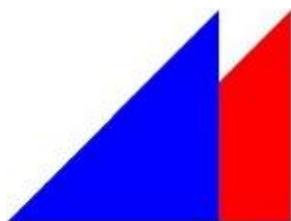


Tumba-Mälarhöjden OK

Våren är här – Prova på Motionsorientering Vid Harbrostugan torsdag 25 april 2019

Tider	Start mellan 17.30-18.30 Målet stänger 20.00																					
Samling	Harbrostugan, Skyttbrinksvägen 2, Begränsad Parkering																					
Promenad	1,6 km från Tumba station c:a 20 min (bra uppvärmning!)																					
Kommunalt	Buss från Tumba Station, Läge L till Hamrabron (3 min restid) Avgår: 713X 16.57 713 17.40 713 18.10																					
Banor	<table><tr><td>Grön</td><td>Mycket Lätt</td><td>1,5 km</td></tr><tr><td>Vit</td><td>Lätt</td><td>2,0 km</td></tr><tr><td>Gul</td><td>Medel-lätt</td><td>3,0 km</td></tr><tr><td>Orange</td><td>Medel</td><td>4,0 km</td></tr><tr><td>Violett</td><td>Medel-svår</td><td>4,5 km</td></tr><tr><td>Blå</td><td>Svår</td><td>6,0 km</td></tr></table>	Grön	Mycket Lätt	1,5 km	Vit	Lätt	2,0 km	Gul	Medel-lätt	3,0 km	Orange	Medel	4,0 km	Violett	Medel-svår	4,5 km	Blå	Svår	6,0 km			
Grön	Mycket Lätt	1,5 km																				
Vit	Lätt	2,0 km																				
Gul	Medel-lätt	3,0 km																				
Orange	Medel	4,0 km																				
Violett	Medel-svår	4,5 km																				
Blå	Svår	6,0 km																				
Avgift	50 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år. 80 SEK för vuxna. Kontant eller Swish. Gratis för TMOK-medlemmar.																					
Anmälan	Anmälan vid Harbrostugan innan start.																					
Omklädning	Dusch och bastu finns																					
Förtäring	Varm soppa och två mackor 20 kr!																					

Välkomna!



Tumba-Mälarhöjden OK