

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 10 Motionsorienteringar under 2019.

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 25 april Torsdag 8 augusti
Torsdag 2 maj Torsdag 15 augusti
Torsdag 9 maj Torsdag 22 augusti
Torsdag 16 maj
Torsdag 23 maj
Torsdag 13 juni
Torsdag 27 juni

START mellan kl. 17.00 och 19.00 (22 aug stänger starten kl. 18.30 p g a mörker).
Målet stänger kl. 20.00 (22 aug kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km – Nybörjarbana (vit)
ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5,0 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.

Upplysningar: Sundbybergs IK, Per Wistedt (per.wistedt@outlook.com) / Solna OK, Jan Bojling (jan.bojling@telia.com)



VÄLKOMMEN!

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