



# **motionsorientering**

## **Väsby OK inbjuder till motionsorientering lördagen 16 maj 2020 vid Runby skola**

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Samling:</b>    | <b>Väsby OK:s klubbstuga, Runby skola</b>  |
| <b>Kommunalt:</b>  | <b>Pendeltåg till Uppl-Väsby station, västra sidan<br/>Därifrån buss 562 till Runby skola</b>  |
| <b>Anmälan:</b>    | <b>Föranmälan i Eventor tom 2020-05-15<br/>Anmälan på plats från kl. 09,30</b>   |
| <b>Fri start:</b>  | <b>Mellan kl. 10,00 – kl. 12,00</b>  |
| <b>Banor:</b>      | <b>Lätt – 2,5 km – Gul<br/>Lätt – 5,0 km - Gul<br/>Medelsvår – 5 km – orange<br/>Naturpasset – 15 kontroller med varierande svårighet.<br/>Kontrollerna kan tas i valfri ordning – ingen tidtagning<br/>Miniknat – snitslad bana för de minsta</b> |
| <b>Sportident:</b> | <b>SI-enheter används. Finns att låna.</b>   |
| <b>Karta:</b>      | <b>skala 1:7500, ekvidistans 5 m</b>   |
| <b>Dusch:</b>      | <b>finns om så önskas i Idrottshuset</b>   |
| <b>Avgift:</b>     | <b>50 kr för ungdomar tom 16 år<br/>80 kr för vuxna</b>  |
| <b>Kompasser:</b>  | <b>finns att låna</b>  |

**Alla hjärtligt välkomna till en skön tur i den härliga Runbyskogen!**

**Väsby Orienteringsklubb**

[www.vasbyok.se](http://www.vasbyok.se)

[www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se)