

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb arrangerar Motionsorienteringar 2012

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats, och hjälper dig att komma igång. Olika banlängder och svårighetsgrader.

Ta på oömma kläder och var med!

Programmet 2012:

Vi arrangerar från Ursviks IP följande datum, alltid torsdagar, alltid samma tid*!

Vår	Höst
3/5	16/8
10/5	23/8
31/5	30/8
7/6	6/9
14/6	

START mellan kl. 17.00 och 19.00 *(30/8 och 6/9 stänger starten kl. 18.30 p g a mörker).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km och ÖM2 är 4 km – Nybörjarbanor (vit)
ÖM3 är 3,0 km – Lätt (gul)
ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km – Medelsvåra (orange respektive röd)

KOSTAR: 40 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana).

VÄLKOMMEN!



Sundbybergs IK

Information Jan Kihl
070-515 28 83



Solna OK

Information Håkan Sjunnestrand
0737-26 60 30

www.motionsorientering.se