

motions
orientering

MOTIONSORIENTERING

URSVIK 2023

Motionsorientering vänder sig till alla som vill ut i naturen och utmana sig själv på mer än bara löpning. Det finns banor för dig som vill prova på och för dig som är mer van vid orientering. Ta på oömma kläder och var med!

Start och målplats: Ursviks IP i Sundbyberg

Program 2023

Torsdag 27 april
Torsdag 11 maj
Torsdag 25 maj
Torsdag 1 juni
Torsdag 8 juni
Torsdag 15 juni

Torsdag 29 juni
Torsdag 10 augusti
Torsdag 17 augusti
Torsdag 24 augusti
Torsdag 31 augusti

Start från 17.00 till 19.00. Den 24 och 31 augusti start till 18.30

Målet stänger 20.00. Den 24 och 31 augusti stänger målet **19.30.**

Banor och svårighetsgrad

Mycket lätt 2 km

Lätt 2,5 km

Lätt 5 km

Medelsvår 3 km

Medelsvår 5 km

Instruktörer finns på plats som hjälper dig att komma igång.

Startavgift: 60 SEK för ungdomar upp t.o.m. 16 år, 80 SEK för vuxna (per person och bana).

Betalning: Swish. Alternativt kontant, endast jämna pengar. Ingen föranmälan, anmälan gör på plats.

Resultat: Tider och resultat kommer läggas upp på Eventor, <https://eventor.orientering.se/Events>. Banorna läggs även upp på Livelox, <https://www.livelox.com>, för den som vill ladda upp sitt spår från GPS enhet.

Upplysningar: Sundbybergs IK: lennart.swahn@me.com. Solna OK: jan.bojling@telia.com.



Sundbybergs Idrottsklubb

Solna Orienteringsklubb

motionera - orientera - integrera

ORIENTERING.SE/MOTIONSORIENTERING