

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 12 Motionsorienteringar under 2018.

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 26 april	Torsdag 9 augusti
Torsdag 3 maj	Torsdag 16 augusti
Torsdag 17 maj	Torsdag 23 augusti
Torsdag 24 maj	Torsdag 30 augusti
Torsdag 31 juni	
Torsdag 7 juni	
Torsdag 14 juni	
Torsdag 28 juni	

START mellan kl. 17.00 och 19.00 (23 aug och 30/8 aug stänger starten kl. 18.30 p g a mörker).
Målet stänger kl. 20.00 (23 aug och 30/8 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, Göran Doyle 073 663 04 54 / Solna OK, Håkan Sjunnestrand 073 726 60 30



VÄLKOMMEN!

<http://stockholm.motionsorientering.se/program-2/>