

Mer än bara löpning! Utmana dig själv i skogen

Waxholms Orienteringsklubb inbjuder till motionsorientering...

...som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Vi hjälper dig att komma igång. Det enda du behöver är oömma kläder och skor. Ta med kompass om du har. Välj banlängd och svårighetsgrad som passar dig.

PLATS: Tenöbadet,

Infart från Bogesundsvägen söder om Påsundsbron (skärm hänger där).

TORSDAG 12 MAJ kl. 17-19, fri starttid

BANORNA kallas ÖPPEN MOTION (ÖM):

ÖM 1: 2 km Nybörjare (vit)

ÖM 2: 3 km Lätt (gul)

ÖM 4: 4 km Medelsvår (orange)

ÖM 5: 5 km Medelsvår (röd)

KOSTAR: 40 SEK för ungdomar upp till 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana). Medlemmar gratis.

ÅKA KOMMUNALT: Buss 670. Avstigning hållplats Påsundsvägen. Därifrån ca 1800 meters promenad över Påsundsbron till Tenöbadet.

Banläggare: Hans Malmberg **Tävlingsledare:** Björn Edén, 070-488 92 56

VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se

www.waxholmsok.se




SVEASKOG

 O-Ringen