



## Välkommen till IFK Enskedes motionsorientering torsdag 9 juni 2011

Motionsorientering vänder sig till alla, ung som gammal. Passar både nybörjare och den som har orienteringskunskaper och vill testa orientering som motionsform. Enkla banor med elektronisk stämpling. Vi har instruktörer som hjälper dig att komma igång.

**Tid:** Torsdag 9 juni. Ingen föränmälan – kom och starta mellan kl 17 och 19.

**Plats:** Vid Enskede Idrottsplats. Dit kommer du med T-bana till Sockenplan. (ersättningsbuss 19 från Gullmarsplan).

**Banlängd och svårighetsgrad:** Det finns 4 banor att välja på:  
ÖM1 2,0 km vit nybörjare  
ÖM3 2,2 km gul lätt  
ÖM5 3,4 km orange medelsvår  
ÖM6 4,1 km röd medelsvår

**Kostnaden för detta?** För ungdom tom 16 år 40 kronor, övriga 60 kronor

*Orientering är en fantastisk motionsform för "både knopp och kropp", och så får man en härlig naturupplevelse på köpet. Vi hoppas att du skall trivas som deltagare i vårt arrangemang!*

**VÄLKOMMEN !**  
**IFK ENSKEDE ORIENTERING**  
[www.ifkenskede.se](http://www.ifkenskede.se)

