

SPRING EN RIKTIG ORIENTERINGSBANA MED ELEKTRONISK STÄMPLING

OK Älvsjö Örby inbjuder till motionsorientering i Älvsjöskogen

Tid: Måndag 29 augusti 2011. Anmälan och fri start 17.30- 19.00.

Plats: Älvsjö gamla IP. Vid slutet av Klubbvägen. Kartlänk: Klicka [här](#)

Begränsade P-möjligheter. Det finns bara ett fåtal P-platser i anslutning till Älvsjö gamla IP. Visa hänsyn till boende och parkeringsregler vid parkering på villagatorna.

Från Älvsjö centrum (pendeltågsstation) är det cirka 1,5 km promenad. Alternativt kan man därifrån ta Buss 144 mot Fruängen. Hållplats Viktoriavägen är cirka 500 m från Klubbvägen (bl.a. på Långbrodalsvägen).

Det finns 4 banor att välja på:
Öppen Motion 1 – ca 2 km (vit)
Öppen Motion 2 – ca 4 km (vit)
Öppen Motion 3 – ca 3 km (gul)
Öppen Motion 5 – ca 3,5 km (orange)

Färgerna anger svårighetsgrad enligt skalan grön-vit-gul-orange-röd-violett-blå-svart där grön är lättast och svart är svårast.

Karta: Skala 1:6000 (1 cm på kartan motsvarar 60 m i terrängen).

Får man hjälp? Ja visst, vi kommer ha instruktörer som hjälper till och svarar på frågor.

Hur går det till? Vi använder elektronisk kontrollstämpling och tidtagning med s.k. SI-pinne som finns till utlåning.

Kostnad: Vuxen 60 kr
Ungdom (under 16 år) 40 kr



OK Älvsjö Örby




SVEASKOG

 O-Ringen