

## För Dig som vill motionera ännu mera!



### **på Lidingö 2011 med IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb!**

Motionsorientering är enkla arrangemang som är anpassade för Dig som vill ut i naturen, utmana dig själv med mer än bara löpning och pröva på orientering som motionsform. Kartor med tryckta banor med olika lätthet och längder från ca 2,0 km till 4,5 km. Elektronisk tidtagning.

Startavgift 60 kr, ungdom 16 år och yngre 40 kr.

### **Lördag den 17 september vid Södergarn på norra Lidingö.**

Starttid mellan kl 11 -12 efter Motionspokalens deltävling i orientering.

Allmänna kommunikationer med buss 204 eller 212 från Ropsten och buss 233 från Larsberg. Vägvisning från busshållplats "Södergarnsvägen". Därifrån promenad ca 400 m.

På den nya web-platsen [www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se) är alla motionstillfällen publicerade för Stockholm och andra orter i landet, så även när Du reser går det att hitta en passande dag och plats för orientering som motion.

Mer information om Naturpasset, Naturpasset Motionsorientering och andra OL-aktiviteter finns på IFK Lidingö SOK:s hemsida [www.ifklidingo.se](http://www.ifklidingo.se).

Välkommen!



**IFK LIDINGÖ SOK**



**SVEASKOG**

**O-Ringen**