

Kom och prova på

# ORIENTERING

Arrangemangen riktar sig till dig som vill ha motion för "både kropp och knopp"

**Plats och Tid:** Ensta friluftsgård      Tisdagen 23 augusti  
Skavlötens friluftsgård      Tisdagen 6 september

**Anmälan:** Sker på plats från kl 16.30

**Start:** Du får starta när du vill mellan kl 17.00 och 19.00

**Banor:** Kallas Öppen Motion (=ÖM):

ÖM 1	ca 2 km	Nybörjare
ÖM 3 o 4	ca 3 resp ca 5 km	Lätt
ÖM 5 o 6	ca 3.5 resp ca 6 km	Medelsvår

**Stämpling:** Vi kommer att använda elektronisk stämpling med s k SI-pinne, som lånas ut till den som inte har en egen (instruktion ingår naturligtvis)

**Kostnad:** 60:- för vuxna  
40:- för ungdomar 16 år och yngre

**Enebybergs IF och  
Täby OK i samarbete  
VÄLKOMMEN!**



  
SVEASKOG

 O-Ringen