

Kom och prova på

ORIENTERING

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

- Plats:** Enebybergs IP
- Tid:** Tisdagen den 3 maj och tisdagen den 17 maj
- 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