

## 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. Flera banor finns med olika svårighetsgrad och längder från ca 2,0 km till 4,5 km. Startavgift 60 kr, ungdom under 16 år 40 kr.

På Lidingö arrangerar vi:

**Tisdag den 17 maj** vid Säckatorp, IFK Lidingö SOK:s klubbstuga. Från Grönsta gårde, ca 400 meter norrut efter Grönstavägen från busshållplats "Lidingövallen", finns vägvisning till Säckatorp. Starttid mellan kl.17 -19.

**Lördag den 17 september** gemensamt med Motionspokalens deltävling i orientering. TävlingsCentrum meddelas på IFK Lidingö SOK:s hemsida [www.ifklidingo.se](http://www.ifklidingo.se) ca två veckor innan. På lördag morgon 17 september finns också OL-skärm vid Lidingövallens entré med anvisning om var TC är beläget. Starttid mellan kl 11 -12, efter Motionspokalen.

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**