

Välkommen till Naturpasset motionsorientering vid Ursviks Motionsgård i Sundbyberg.

Orientering är en fantastisk motionsform när man vill motionera ”både kropp och knopp”. Dessutom får man en härlig naturupplevelse på köpet.

Motionsorientering är en enklare form av orienteringsarrangemang där man visst kan tävla, men där motion är i fokus. Här kan man starta när man vill, man kan springa flera tillsammans och man väljer fritt vilken svårighet och distans man vill prova på. Man kan promenera, jogga eller springa fort. Normalt kommer det att finnas sex olika banor att välja på. Det är en nybörjarbana på ca 2 km samt fem banor mellan 3-5 km för dig som känner dig mer hemtam med orientering.

Du kommer att kunna starta när du vill mellan kl. 17.00 och 19.00.

Kostnaden är 60 kr för vuxna och 40 kr för ungdom (under 17 år).

Du får då en karta med en inritad (tryckt) bana och en sportidentpinne får du låna.

Dusch och bastu i Ursviks Motionsgård ingår i anmälningsavgiften.

Vi kommer att finnas i Ursvik följande kvällar under 2011:

Under våren: Onsdag 27 april, Onsdag 4 maj, Torsdag 9 juni samt Torsdag 16 juni,

Under hösten: Torsdag 18 augusti, Torsdag 25 augusti, Torsdag 1 september samt avslutning Onsdag 7 september.

Har du frågor och undrar över något på plats är det bara att fråga våra glada värdar som gärna hjälper dig tillrätta.

Läs mer om motionsorientering på www.motionsorientering.se

Välkommen till Ursvik önskar



Sundbybergs IK

Information Jan Kihl
010 - 717 18 02



Solna OK

Information Bo Davidsson
073-396 13 25



SVEASKOG

O-Ringen