

Mer än bara löpning! Utmana dig själv i skogen

Bromma-Vällingby SOK inbjuder till motionsorientering...

... som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt får en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Vi hjälper dig att komma igång. Det enda du behöver är oömma kläder och skor. Ta med kompass om du har. Välj banlängd och svårighetsgrad som passar dig.

PLATS: Bromma-Vällingby SOKs klubbstuga Kanaan, Grimsta.

Infart från Räckstarondellen (skärmar visar vägen), man kan också gå ner från t.ex. Blackebergs T-bana eller varför inte cykla!

MÅNDAGAR kl. 17-19 i maj:

2 maj, 9 maj, 16 maj och 23 maj

BANORNA kallas ÖPPEN MOTION (ÖM):

ÖM 1&2 2 resp. 4 km Nybörjare (vit)

ÖM 3&4 3 resp. 5 km Lätt (gul)

ÖM 5&6 3,5 resp. 6 km Medelsvår (orange-röd)

KOSTAR: 40 SEK för ungdomar upp till 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana). Medlemmar gratis.



VÄLKOMMEN!

www.motionsorientering.se

www.bvsok.se




SVEASKOG

 O-Ringen