

BROMMA-VÄLLINGBY SOK *inbjuder till* **MOTIONSORIENTERING den 27 september**

Motionsorientering vänder sig till alla, ung som gammal, motionär och nybörjare eller inbiten orienterare som längtar till skogs. Du behöver inte kunna, vi hjälper den som behöver visar och instruerar.

Tid: 27 september 2010. Anmälan från 16.45 och start mellan 17-19

Plats: Vid vår klubbstuga invid Kanaanbadet. Dit kommer du med T-bana till Räcksta eller Blackeberg och ca 10 minuters promenad.

Banlängd och svårighetsgrad:

ca 2.5 km (lätt)
ca 3.5 km (lite svårare)
ca 5 km (medelsvår)

Hur går det till? Vi använder elektronisk kontrollstämpling och tidtagning med s.k. SI-pinne, som lånas ut till den som inte har en egen.

Kan man få hjälp? Ja visst, vi kommer ha instruktörer som hjälper till och svarar på frågor.

Kostnaden för detta? Vuxen 60 kr
Ungdom (under 16 år) 40 kr
Klubbmedlem - Gratis

Orientering är en fantastisk motionsform för "både kropp och knopp", och så får man en härlig naturupplevelse på köpet. Vi hoppas att du skall trivas som deltagare i vårt arrangemang!

VÄLKOMMEN !

