

## Välkommen till IFK Enskedes motionsorientering!

... som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt få en härlig naturupplevelse med karta i hand.

Motionsorientering vänder sig till alla, ung som gammal. Du behöver inte kunna, vi hjälper dig att komma igång. Det enda du behöver ta med är oömma kläder och skor.

**Tid:** Torsdag 9 september 2010. Start mellan kl 17 och 19.

**Plats:** Vid Enskede Idrottsplats. Dit kommer du med T-bana till Sockenplan.

**Banlängd och svårighetsgrad:** Det finns 3 banor att välja på:  
ca 2 km mycket lätt  
ca 3,3 km lätt  
ca 4,3 km medel

**Kostnaden för detta?** Endast 40 kronor

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



VÄLKOMMEN!



**SVEASKOG**

 **O-Ringen**