

## För Dig som vill motionera mera!



### Naturpasset Motionsorientering på Lidingö 2010 arrangerat av IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb!

Motionsorientering är ett enkelt arrangemang som passar både Dig som är nybörjare eller redan har en del orienteringskunskaper och vill testa på orientering som motionsform. Motionsorientering arrangeras i närområden, innehåller enkla banor, elektronisk stämpling, fri tidtagning och instruktörer som visar Dig hur arrangemanget går till.

På Lidingö arrangerar vi i år Motionsorientering **måndag den 3 maj och torsdag den 26 augusti från Grönsta gårde**, ca 400 meter norrut efter Grönstavägen från busshållplats "Lidingövallen".

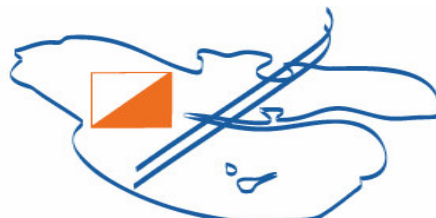
Det finns fyra banor med olika svårighetsgrad och längder från ca 2 till 5 km. Starttid mellan kl.17 -19. Startavgift 60 kr, ungdom under 16 år 40 kr.

Stockholms OrienteringsFörbund (StOF) gör i år en speciell satsning på Naturpasset motionsorientering, vilket engagerar 20-talet klubbar i distriktet.

På den nya web-platsen [www.motionsorientering.se](http://www.motionsorientering.se) kommer alla motionstillfällen att vara publicerade för Stockholm och andra distrikt och orter i landet, så även när man reser runt går det att hitta en passande dag och plats för orientering som motion.

Mer information om Naturpasset och Naturpasset Motionsorientering finns också på IFK Lidingö SOK:s hemsida [www.ifklidingo.se](http://www.ifklidingo.se).

Välkommen!



**IFK LIDINGÖ SOK**



**SVEASKOG**

**O-Ringen**