

## För Dig som vill motionera ännu mera!



### På Lidingö 2010 arrangeras 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.

På Lidingö arrangerar vi en extra gång **lördag den 18 september** gemensamt med Motionspokalens deltävling i orientering. Tävlingscentrum (TC) meddelas på IFK Lidingö SOK:s hemsida [www.ifklidingo.se](http://www.ifklidingo.se) fredag 17 september kl 19:00. På lördag morgon 18 september finns också OL-skärm vid Lidingövallens entré med hänvisning till var TC är beläget.

Flera banor finns med olika svårighetsgrad och längder från ca 1,8 km till 4,5 km.  
Starttid är mellan kl 11 -12, efter Motionspokalens deltagare.  
Startavgift 60 kr, ungdom under 16 år 40 kr.

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

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

Välkommen!



  
**SVEASKOG**

 **O-Ringen**