



MER ÄN BARA LÖPNING!

UTMANA DIG SJÄLV I SKOGEN.

OK Södertörn bjuder in till motionsorientering torsdagen den 16 september

Kom ut och prova nya utmaningar, hitta nya träningsstråk och nya promenadvägar!

Den lättaste banan kan man ta sig runt utan några förkunskaper i orientering

Vi hjälper dig att komma igång. Det enda du behöver ta med är oömma kläder och skor. Ingen föranmälan krävs!

**Tid:** torsdagen den 16 september  
Anmälan från 17.00 och fri start från 17 till 19.

**Plats:** Vid vår klubbstuga på **Farstanäset**.  
Till Farstanäset tar du dig enklast via buss eller bil, du kan även promenera ifrån Farsta centrum. Det tar ca 15-20 minuter.

Det finns 3 banor att välja på:  
ca 2.5 km (lätt), ca 3.5 km (lite svårare) och 5 km (medelsvår).

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

**Hur går det till?** Vi använder elektronisk kontrollstämpling och tidtagning med s.k. SI-pinne, som finns till utlåning.

**Kostnad** Vuxen 60 kr  
Ungdom (under 16 år) 40 kr