

Solna OK inbjuder till MOTIONSORIENTERING onsdag 25 augusti

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. Ta gärna med hela familjen.

När?

Onsdag 25 augusti 2010. Anmälan från 16.45 och start mellan 17-19.

Var?

Vid Bergshamra IP i Solna. Dit kommer du med tunnelbanans röda linje till station Bergshamra och ca 10 minuters promenad eller med buss till hållplats Kungshamra.

Banor

Det finns 3 banor att välja på, en nybörjarbana på 2,0-2,5 km och två banor för dig som känner dig bekväm med grunderna i orientering, en på 3,0-3,5 km och en på 4-5 km.

Hur går det till?

Vi använder elektronisk kontrollstämpling och tidtagning med så kallad 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.

Vad kostar det?

Vuxen 60 kr Ungdom (under 16 år) 40 kr

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!

