

Täby OK inbjuder till motionsorientering

Motionsorientering vänder sig till alla, ung som gammal, motionär och nybörjare som längtar ut i skogen. Vi hjälper och instruerar den som behöver.

Tid:

14 september 2010. Valfri starttid kl. 17.00 – 19.00

Plats:

Skavlötens motionsgård i Täby. Se karta på www.hitta.se

Banor och svårighetsgrad:

2,5 km lätt

3,5 km lite svårare

4,5 km medelsvår

Vi kommer att använda elektronisk kontrollstämpling och tidtagning med Sportident och du får låna SI-pinne om du inte har en egen.

Våra värdar förklarar och hjälper dig tillrätta så att du kommer igång. Du går, joggar eller springer i egen takt ensam eller tillsammans med någon.

Kostnad:

Vuxen 60 kronor

Ungdom (under 16 år) 40 kronor

VÄLKOMMEN ÖNSKAR TÄBY ORIENTERING

Vi har som vanligt Naturpass med fasta kontroller på 3 olika platser i Täby och dessutom har vi ett Kulturpass i centrala Täby. Kontrollerna kan besökas till 31 oktober. Natur och kulturpass kan köpas vid detta tillfälle.




SVEASKOG

 O-Ringen