



# IFK Lidingö SOK

Bjuder in alla intresserade till

## Vuxenkurs i orientering

Torsdagarna 30/8, 6/9, 13/9, 20/9 samt 27/9

Alltid samling 18:00 vid Säckatorp ovanför Grönsta gårde. Vi håller på ca 75 min och är då klara 19:15

Vi vänder oss till dig som gillar att röra dig i skogen, fort eller i lugnare tempo, och med hjälp av kartan vill utforska nya terrängområden.



Kursavgift: 400 kronor (betalas i efterhand), i avgiften ingår ett studiehäfte. Dessutom är man välkommen på dusch, bastu, enklare mat och eftersnack i stugan efteråt. Den enda utrustning som behövs är lämpliga kläder (långa byxor/tights) och skor för att ta sig fram i skogen och på stigar.

Frågor och anmälan: [sussie.tistad@gmail.com](mailto:sussie.tistad@gmail.com), 070-431 35 65

Sista anmälningsdag 23/8

