



Stockholms Orienteringsförbund och Attunda OK  
inbjuder till 13-14 träffen den 21/1-2012

**Samling** Rotebro IS klubbstuga Ytterby, Rotebro (se bilaga)

**Program**

10:00 Samling **omklädda** för träning  
10.15 Träning – Orientering á la Daladubbeln, dvs. något länge och  
minst 2 st tillsammans. Längd 5.6 km och 7.3 km (vätska finns).  
Vi bildar patruller så att alla får en kompis som håller en fart  
som passar.  
Efter träningen är det dusch på Ytterby och promenad till  
Gillboskolan (se bilaga)  
ca 12.00 Lunch Gillboskolans matsal (Ebba Brahes väg 14)  
ca 13:00 Vi lär känna varandra genom lekar och olika övningar.  
Inomhus i Gillboskolans matsal  
Ca 14.00 Avslutning

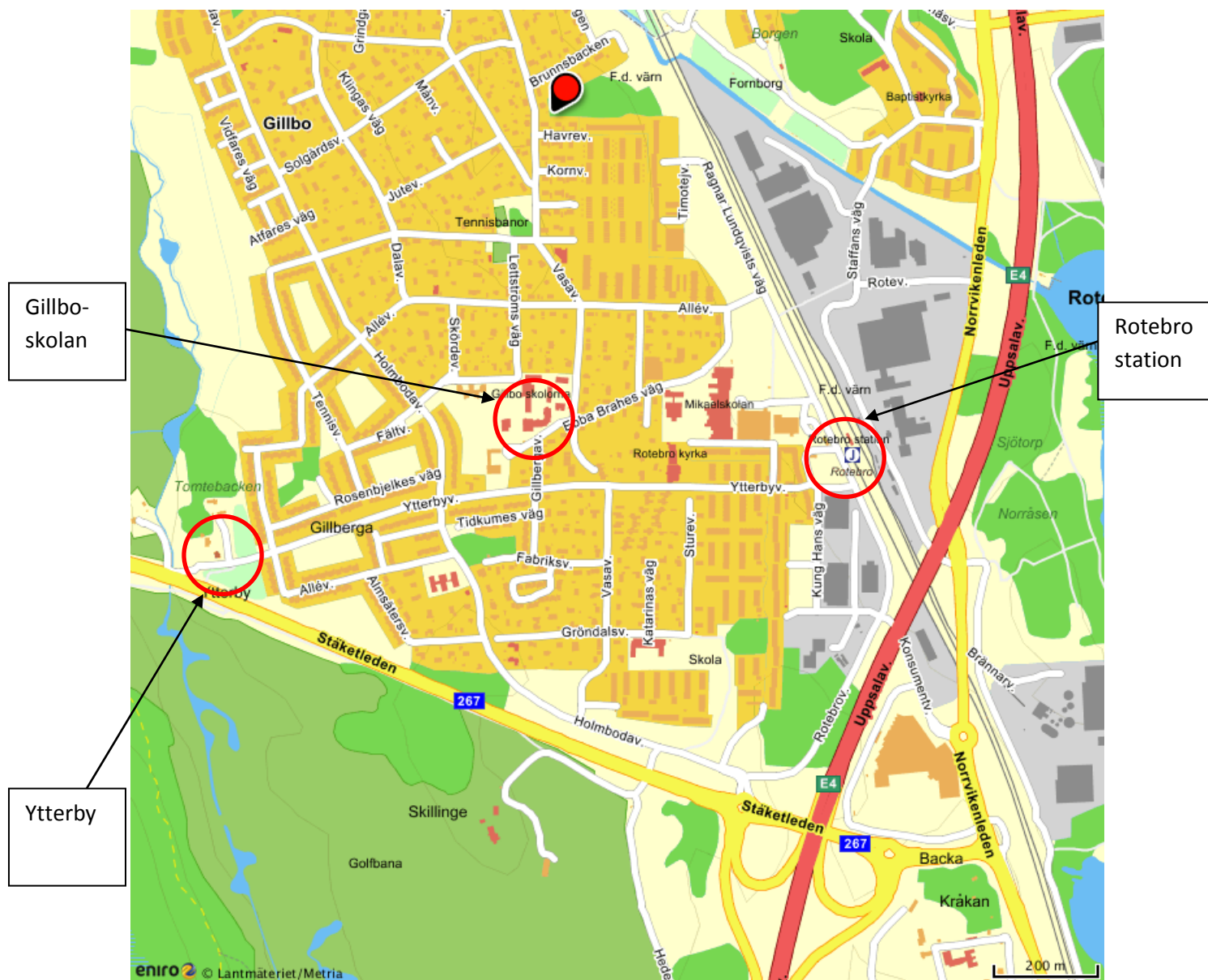
**Utrustning** Kläder efter väder för träningen + kompass.  
Skor med dubbar rekommenderas då stigarna kan vara hala.  
Vanliga kläder för aktiviteterna efter lunchen.

**Upplysningar** StOF kansli, 08-627 40 50 eller Monica Roos, 070-552 72 94

**Återbud** Lämnas till StOF kansli senast torsdag 19 januari.

**Välkomna önskar Attunda OK**

## Hitta till Ytterby och Gillboskolan



**Allmänna färdmedel:** Pendeltåg kl. 09.20 från Stockholms Central (mot Märsta). Avstigning Rotebro station och därefter 10-15 minuters promenad.

**Bil:** E4 till avfart Rotebro – Stäketleden – Holmbodavägen – Ytterbyvägen eller E18 via Stäketleden till Rotebro. **(OBS! Ingen avfart direkt från Stäketleden till Ytterby möjlig)** Parkering längs Ytterbyvägen. **Samåk gärna.**