

Motionsorientering – mer än bara löpning.

För dig som vill lämna det vanliga motionsspåret. Hitta nya stigar tag chansen att komma ut i skog och mark och motionera. Genom att springa, gå, lunka runt på en orienteringsbana själv eller i sällskap med andra och med hjälp av karta och kompass.

På Motionsorientering i Uddevalla finns banor för alla.

Du behöver inte ha orienterat innan eller vara medlem i en klubb för att delta. Kom med kläder och skor anpassade för att springa på stigar och i skogen. Vi lånar ut Sportident-pinne som du behöver för att kunna stämpla och kompasser för att hålla kartan åt rätt håll. Det finns värdar på plats som hjälper dig att komma igång.

Minst 4 av följande banor finns att välja på:

(vill du veta vilka banor som finns på det arrangemanget du tänkt dig till- gå in på motionsorienteringens hemsida – leta upp arrangemanget klicka på **mer information** så kommer du till en eventor sida med information om vilka banor som erbjuds)

Mycket lätt

0,5 km

Mycket lätt 2 km

Mycket lätt 4 km

Lätt

Lätt 2,5 km

Lätt 5 km

Medelsvår

Medelsvår 3 km

Medelsvår 5 km

Avgift

Medlemmar i arrangerande klubbar har fri start.

Övriga betalar 20 kr för barn/ungdomar upp till och med 20 år, vuxna 40 kr.

STARTTID 17.30–18.30

Datum	Plats	Arrangerande klubb
Tor. 7/9	Norra Fjället	Ljungskile FK
Tor. 14/9	Västra Kurveröd, följ snitslar	Uddevalla OK
Tor. 21/9	Undavallen	Herrestads AIF

Motionsbanor med samma svårighetsgrad som ovan finns även på tävlingar att anmäla sig till på plats. **Mer information** på hemsidan motionsorientering.se

Välkomna önskar UOK, HAIF och LFK



Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning

www.motionsorientering.se