



Ljungskile Friluftsklubb
Orientering - Skidåkning - Aktivt friluftsliv



Naturpasset

Fr o m 12 maj till 30 september 2010

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning. Det är ett perfekt motionssätt som passar de flesta och står för en härlig upplevelse med karta i handen.

Naturpasset grundpaket arrangeras av orienteringsklubbar i mer än 550 områden runt om i Sverige och med 50 000 sålda pass 2009. På kartan finns markerade kontrollpunkter med fasta kontrollskärmar ute i skogen.

I år finns Ljungskile FKs **Naturpass** på två kartblad, Skarsjön och Långevattnet. Vi har även i år olika svårighetsgrader på kontrollerna, Lätt, Medel och Svåra. Utmana Dig själv!

När du ger dig ut för att leta kontroller tag med penna och startkort. Vid varje kontroll finns en bokstavskombination. Denna skriver du in på startkortet i respektive ruta. Tyvärr händer det att kontrollerna rivs ned. Om du saknar någon ring oss gärna så sätter vi upp dem igen: Christina Berggren 0522-253 49.

I år har vi lagt ut 37 st kontroller (orange/vita tavlor) på Skarsjöbladet och kartan vid Långevattnet. Lämpliga parkeringsplatser finns markerade på kartorna. Kartskalan är 1:10 000.

Vissa kontroller har GPS-koordinater. Dessa kommer att finnas på vår hemsida fr.o.m. 1 juni www.ljungskilefk.se på sidan för "Naturpasset".

När Du besökt minst 25 av 37 kontroller, lämnar du in startkortet på Apoteket, **senast 5 oktober**. Alla som genomfört **Naturpasset** i Ljungskile deltar i en lokal utlottning av ett antal priser, samt den rikstäckande utlottningen av stugveckor i Idre. Ange i en mening det bästa med **Naturpasset** och lämna in startkortet.

Naturpasset köper Du på APOTEKET, Ljungskile. Kostnad 50 kr

Ytterligare information om medlemskap, vinnare m.m. finns på vår hemsida: www.ljungskilefk.se.

Nytt för i år, i samarbete med Uddevalla klubbarna arrangerar vi **motionsorientering** på tisdagar, se separat information.

Välkomna till en trevlig motionsform i skogen!

Hälsar Ljungskile Friluftsklubb

Vägen till bättre form!

natur  **passet**