

Motionsorientering – mer än bara löpning.

För dig som tycker om att springa. För dig som vill lämna det vanliga motionsspåret. För dig som vill hitta nya stigar eller komma ut i skogen.

På Motionsorientering i Uddevalla kommer det att finnas banor för alla. För dig som inte sprungit orientering tidigare har vi en lätt bana. Det finns värdar på plats som hjälper dig att komma igång.

Du behöver inte ha sprungit orientering 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.

Exempel på banor som finns att välja på: Alla banor finns inte på alla ställen.

| Lätt | Medel | Svår |
|-----------------|---------------|------------------|
| Grön – ca 1 km | Gul – ca 3 km | Orange – ca 3 km |
| Vit – ca 2,5 km | Gul – ca 4 km | Röd – ca 5 km |
| Vit – ca 4 km | | |

Startavgift: upp till 20 år – 20 kr, övriga 40 kr.

Medlemmar i arrangerande klubbers orienteringssektioner gratis.

| Datum | Tid för start | Plats | Arrangerande klubb |
|--------------|---------------|----------------------|--------------------|
| 6 september | 17.30-19.00 | Bjursjön | UIS |
| 13 september | 17.30-19.00 | Klubbstugan på Bulid | UOK |
| 20 september | 17.30-19.00 | Ljungskilegården | LFK |

Se även info på hemsidan <http://uddevalla.motionsorientering.se>

Naturpass (karta med kontroller som hänger ute hela sommaren) finns att köpa.

Välkomna önskar HAIF, UIS, UOK och LFK

