

## 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 orinteringsbana 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.

Banor som finns att välja på:

Lätt	Medel	Svår
0,5 km		
2,5 km (motion 1)	3,0 km(motion 3)	3,5 km (motion 5)
4 km (motion 2)	5,0km (motion 4)	6,0km (motion 6)

### 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 17.30–19.00

Datum	Plats	Arrangerande klubb
<b>Maj</b>		
12	Klubbstugan på Bulid	Uddevalla OK
19	Norra Fjället	Ljungskile FK
26	Fridhem	Uddevalla IS
<b>JUNI</b>		
2	Undavallen	Herrestads AIF

Motionsbanor med samma svårighetsgrad som ovan finns även på tävlingar att anmäla sig till på plats. När det är Medeldistans finns endast Motion 1,3,5.

Mer information på hemsidan <http://uddevalla.motionsorientering.se>

Välkomna önskar HAIF, UIS, UOK och LFK

