

natur passet motionsorientering

Mer än bara löpning!
Här finns en utmanande bana för alla
oavsett orienteringskunskap

Vad?

Förra årets orienteringssuccé är tillbaka! Motionsorientering vänder sig främst till dig som har lite eller ingen orienteringsvana och vill prova på. Tycker du om att vistas i skog och mark och vill ta äventyrliga steg ihop med träning och karta? - Då är detta den självklara starten! Perfekt också för att följa upp träning som du kanske redan fått genom årets O-Ringen i Borås. Alla kan delta - ta med din partner eller hela familjen på ett spännande tisdagsäventyr.

På plats väljer du en bana som passar dig och får en personlig tränare som kan besvara frågor. I mån av deltagarantal följer tränaren även med ut i skogen på banan och lär ut om du vill.

Anmälan sker direkt på plats, det är bara att dyka upp mellan 17.30 och 18.30. Alla 6 tillfällen hålls på Kransmossen. Samling utanför Mariedals klubbstuga.

När? - 6 tisdagar i aug / sep 2015

Vecka	Datum	Fri starttid
34	TIS 18 aug	kl 1730-1830
35	TIS 25 aug	kl 1730-1830
36	TIS 1 sep	kl 1730-1830
37	TIS 8 sep	kl 1730-1830
38	TIS 15 sep	kl 1730-1830
39	TIS 22 sep	kl 1730-1830

Var? - Kransmossen

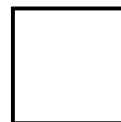


Kostnad

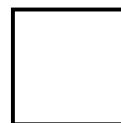
Född 1999 och senare, bana 1: 10:-
Född 1999 och senare, övriga banor: 30:-
Vuxna, född 1998 och tidigare, samtliga banor: 50:-



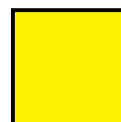
Banorna



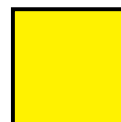
Öppen Motion 1
Kort och lätt, ca 2.5km



Öppen Motion 2
Lång och lätt, ca 4km



Öppen Motion 3
Kort och medelsvår, ca 3km



Öppen Motion 4
Lång och medelsvår, ca 5km



Öppen Motion 5
Kort och svår, ca 3.5km



Öppen Motion 6
Lång och svår, ca 6km