

natur passet motionsorientering

Mer än bara löpning!

Här finns en utmanande bana för alla oavsett orienteringskunskap

Vad?

Nu är det dags för höstens omgång! 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 förra årets O-Ringen i Borås. Alla kan delta - ta med din partner eller hela familjen på ett spännande onsdagsäventyr.

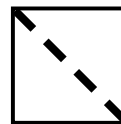
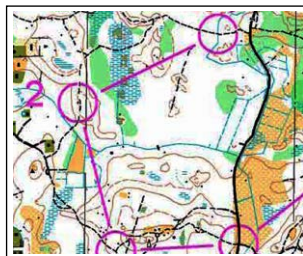
På plats väljer du en bana som passar dig och får en personlig tränare som kan besvara frågor. I mån av deltagarantal följer tränaren även med ut i skogen på banan och lär ut om du vill.

Anmälan sker direkt på plats, det är bara att dyka upp mellan 17.30 och 18.30. Alla 5 tillfällen hålls på Kransmossen. Samling utanför Mariedals klubbstuga.



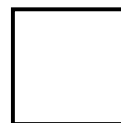
När? - 5st onsdagar i aug / sep 2016

Vecka	Datum	Fri starttid
33	ONS 17 aug	kl 1730-1830
34	ONS 24 aug	kl 1730-1830
35	ONS 31 aug	kl 1730-1830
36	ONS 7 sep	kl 1730-1830
37	ONS 14 sep	kl 1730-1830



Öppen Trail *Nyhet!*

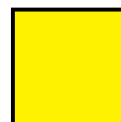
Lång och lätt, ca 5km



Öppen Motion 1

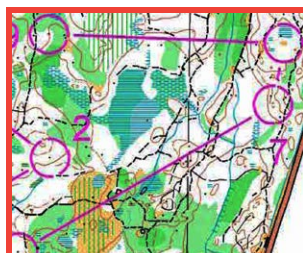
Kort och lätt, ca 2.5km

Var? - Kransmossen



Öppen Motion 3

Kort och medelsvår, ca 3km



Öppen Motion 5

Kort och svår, ca 3.5km



Öppen Motion 6

Lång och svår, ca 6km

Kostnad

Vuxna, född 1999 och tidigare, alla banor: 50:-
Född 2000 och senare, bana 1: 10:-
Född 2000 och senare, övriga banor: 30:-