

## 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.

Minst 4 av följande banor som finns att välja på:

(vill du veta vilka banor som finns på det arrangemanget du tänkt dig till- gå in på motionsorienteringens hemsida –leta upp arrangemanget klicka på **mer information** så kommer du till en eventor sida med information om vilka banor som erbjuds)

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)	5,0 km (motion 4)	6,0 km (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 17.30–18.30**

Datum	Plats	Arrangerande klubb
<b>Tor. 5/9</b>	Herrestads församlingshem	Herrestads AIF
<b>Tor. 12/9</b>	Norra Fjället	Ljungskile FK
<b>Tor. 19/9</b>	Klubbstugan på Bulid	Uddevalla OK

Motionsbanor med samma svårighetsgrad som ovan finns även på tävlingar att anmäla sig till på plats. **Mer information** på hemsidan [motionsorientering.se](http://motionsorientering.se)

**Välkomna önskar UOK, HAIF och LFK**

