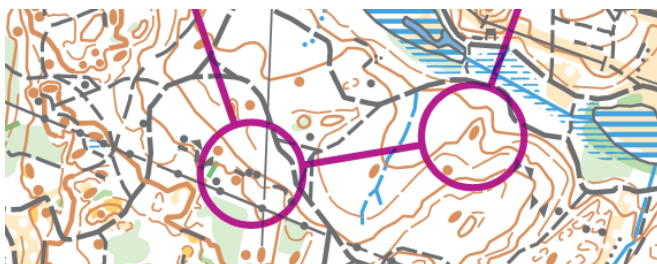


Dags att komma ut i skogen?

Utmana dig själv i Hisingsparken!

orientering motionsorientering



När

Fyra måndagskvällar i augusti kl. 17 – 19
3, 10, 24 & 31 augusti.

Samling

Tolereds AIK:s stuga (öster om Tuve Ishall)

Förboka starttid

Boka din starttid upp till en vecka innan.
Se länk från www.toleredutby.se

Banor

Lätt	2,5 km
Medelsvår	3,0 km
Svår	3,0 km
Svår	5,0 km

Kostnad (Swish eller jämna kontanter)

40 kr för ungdomar upp till 16 år
70 kr för vuxna (per person och bana)

Klädsel

Långbyxor och sköna skor som du inte är rädd att smutsa ner.

Nybörjare på orientering

Det finns instruktör på plats som hjälper dig igång.



Coronasäkrat arrangemang

Max en startande per minut

För att klara gränsen på 50 personer så kommer vi att tillåta en startande per minut.

Förbokade starttider

Vi erbjuder förbokning av tider för att ingen ska behöva köa. Bokningen öppnar måndagskvällen veckan före tillfället.

Drop-in

Obokade tider finns som drop-in-tider på en tavla i Tuve. Ta en klisterlapp från tavlan och ta sedan en promenad i väntan på din tid att starta.

Kom till starten

Ca 10 minuter före din tid är det dags att komma till starten. Tänk på att hålla gott om avstånd till både de före och de efter i väntan på din tur.

Över 70 år

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att du inte deltar om du är över 70 år.

VIKTIGT!

Om du känner minsta sjukdomssymptom stanna hemma. Man måste ha varit frisk i 48 timmar för att delta.

orientering
motionsorientering

