

Vi samarbetar kring Motionsorientering

Välkommen att kontakta klubbarna för ytterligare information.



Verksamheten är individanpassad. Det finns träningar i motions- och socialt syfte, men även träningar för att bli bättre i sporten orientering. Under våren och hösten arrangeras kvalitativa teknikträningar på torsdagar i Uddevallaområdet, där alla är välkomna.

Hemsida: www.haif.o.se

Kontakt: Karin Westphal 0763- 27 1959 eller HAIF kansli på dagtid 0522-883 75.



Verksamheten består främst av orientering och skidåkning. Vi anordnar orienteringsträningar för alla. Norra Fjället är LFKs klubbstuga på Bredfjället. Stugan är öppen vintertid när skidspåren är preparerade.

Hemsida: www.ljungskilefriluftsklubb.se

Kontakt: Göran Berggren, tfn. 070-271 34 50



Verksamheten består främst i orientering. Vi arrangerar distriktstävlingar, Naturpasset samt veteran- och motionsorienteringar i samarbete med andra klubbar i kommunen. Vi har kartor Bjursjön – Samneröd – Fridhem, Gustafsberg samt Äsperöd – Tureborg – Sommarhemmet.

Hemsida: <http://www2.idrottonline.se/UddevallaIS-Orientering/>

Kontakt: Dick Nyman, tfn 0706 577354



Vår inriktning är både orientering och precisionsorientering (PreO) och vi vänder oss till alla. Naturpasset finns att tillgå mellan maj och september. Vår klubbstuga är belägen på Bulid i anslutning till Egonspåret, som klubben ansvarar för.

Hemsida: www.uok.se

Kontakt: Agneta Eriksson, tfn. 070-534 84 21



UDDEVALLA KOMMUN
KULTUR OCH FRITID

Motions-orientering

Uddevalla

16 april

14 maj

4 juni

3 september

10 september

Herrestad

23 april

28 maj

17 september

Ljungskile

7 maj

21 maj

27 augusti

Tid för start: 17.30-19.00

Inga förkunskapskrav.

Ingen startavgift.

Värdar på plats.

Välkommen!

natur Passet motionsorientering

Motionsorientering – ett sätt att upptäcka naturen med karta och kompass!

Motionsorienteringen är något för alla –

- För dig som är van motionär eller dig som vill komma igång och prova något nytt
- För dig som vill lämna det vanliga motionsspåret
- För dig som vill hitta nya stigar eller komma ut i skogen

Du behöver inte ha orienterat tidigare utan får med hjälp av värddar från orienteringsklubbarna en chans att upptäcka Uddevallas natur!

Vid dessa tillfällen går eller springer du i egen takt, du erbjuds hjälp av erfarna orienterare som även kan följa med runt banan om du så önskar!

Kom till motionsorientering med kläder och skor anpassade för aktivitet på stigar och i skogen, föreningarna lånar ut kompass och Sportident-pinne som behövs för att kunna stämpla.

Banor som finns att välja på:

Lätt	Medel	Svår
0,5 km	2,5km	3 km
2,5 km	4,0 km	5 km
4,0 km		

Startavgift: GRATIS!

Tid för start: 17.30-19.00

Datum	Plats	Arrangerande klubb
16 april	Klubbstugan Bulid	Uddevalla OK
23 april	Undavallen	Herrestads AIF
7 maj	Mark Bygg Arena	Ljungskile FK
14 maj	Klubbstugan Bulid	Uddevalla OK
21 maj	Folkhögskolan	Ljungskile FK
28 maj	Undavallen	Herrestads AIF
4 juni	Bjursjön	Uddevalla IS
27 augusti	Norra Fjället	Ljungskile FK
3 september	Klubbstugan Bulid	Uddevalla OK
10 september	Bjursjön	Uddevalla IS
17 september	Undavallen	Herrstads AIF

Barnvagnsvänliga/Tillgänglighetsanpassade banor – för vidare information om denna möjlighet bör kontakt tas med arrangerande förening.

Se även info på hemsidan <http://motionsorientering.se>

Naturpass (karta med kontroller som hänger ute hela sommaren) finns att köpa.