

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



Våren och hösten 2014

Motions-orientering

Fjolårets succé är tillbaka...

"Tack för att det är så enkelt att orientera nu"
Kvinna 25 år

"Detta har jag sett fram emot sedan foldern kom i brevlådan. Vilken möjlighet att få lära sig orientera vid min ålder" Kvinna 69 år

... med ännu fler startplatser!

Inga förkunskapskrav.

Ingen startavgift.

Värdar på plats.

Välkommen!



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

Motionsorienteringen är något för alla –

- För dig som är glad 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 värdar från orienteringsklubbarna med att läsa karta och hur en kompass fungerar.

Du går eller springer i din 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		

*Fika finns att köpa
på startplatserna*



Startavgift: GRATIS!
Tid för start: 17.30-19.00

Datum	Plats	Arrangerande klubb
15/4	Undavallen	Herrestads AIF
22/4	Ishallen Fridhem	Uddevalla IS
29/4	Skarsjövallen	Ljungskile FK
6/5	Klubbstugan Bulid	Uddevalla OK
13/5	Norra Fjället	Ljungskile FK
20/5	Landbadet	Uddevalla IS
27/5	Undavallen	Herrestads AIF
26/8	Undavallen	Herrestads AIF
2/9	Klubbstugan Bulid	Uddevalla OK
9/9	Bjursjön	Uddevalla IS
16/9	Ljungskilegården*	Ljungskile FK
23/9	Hovhultskolan*	Uddevalla OK

*16/9 blir det även sprint och 23/9 sprint med nattinslag. För information se hemsidan.

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

All info finns på hemsidan
<http://uddevalla.motionsorientering.se>

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