



motionsorientering

Program Motionsorientering i Västvärmland

Tisdagar	Torsdagar
16/4 Styckåsen	18/4 Gillevi, Koppom
23/4 Edane	25/4 Charlottenberg
30/4 (inställt)	2/5 Årjäng
7/5 Fjällvägen, Edane	9/5 Bodafjället, Koppom
14/5 Ingestrand	16/5 Vittensten
21/5 Högerud	23/5 Boda, Koppom
28/5 Hyvelgatan Taserud	30/5 Årjäng
4/6 Prästtjärnsvägen	6/6 (Tävling i Grums)
11/6 Arvika (plats se hemsida)	13/6 Adolfsfors
18/6 Skjutsbol	20/6 Magnor
25/6 Arvika (plats se hemsida)	27/6 Solberga
SOMMARUPPEHÅLL	
6/8 Jössefors	1/8 Koppomsåsen
13/8 Prästtjärnsstugan	8/8 Adolfsfors
20/8 Storkasberget	15/8 Morokulien
27/8 Skjutsbol	22/8 Årjäng
3/9 Segerfors	29/8 Skotterud
10/9 Klässbol	7/9 Tömte (OBS lördag kl 11)

Se hemsidan för vägbeskrivning och eventuella ändringar i programmet.

För vem

För dig som vill motionera och komma ut i skogen. Det finns banor för alla.

Hur

Det finns instruktörer på plats som hjälper dig att komma igång. Kom med kläder och skor anpassade för att springa på stigar och i skogen. Kompasser finns att låna.

Starttid

Start mellan från kl 18. Målgång senast kl 20.

Banor

Nybörjarbanan	1,5 km
Korta banan	2,5 km
Mellanbanan	3,5 km
Långa banan	5-6 km

Startavgift

Upp till 16 år	0 kr
Övriga	40 kr (årskort 600 kr)
Hyrpinne	10 kr

Hemsida för mer information

<http://eventor.orientering.se>

Välkomna att motionera i skog och mark!

OK Hierne, OK Jösse, OK Mangen, Åmotfors OK, Årjängs OK och Eidskog O-lag