

## Välkommen till Naturpasset motionsorientering vid Ursviks Motionsgård Torsdag 2 September

Orientering är en fantastisk motionsform för att motionera "både kropp och knopp". Och så får man en härlig naturupplevelse på köpet. Motionsorientering är en enklare form av orienteringsarrangemang där man visst kan tävla, men där motion är i fokus. Här kan man starta när man vill, man kan springa flera tillsammans och man väljer fritt vilken svårighet man vill ha på orientering och fysisk utmaning. Man kan promenera, jogga eller springa.

Det finns 4 banor att välja på, en nybörjarbana på 2 km och 3 banor mellan 2 och 5 km för dig som känner dig bekväm med grunderna i orientering.

### Elektronisk stämpling

Med införandet av elektronisk stämpling för 10-talet år sedan har orienteringssporten fått en ny dimension. Nu kan man som löpare inte bara få reda på sin egen sluttid, utan även mellantider och "sträcktider" (dvs tiden mellan 2 kontroller) på banan. Dessutom kan man jämföra sina tider med alla andra som sprang banan. Analysen och diskussionen efteråt har blivit en extra krydda.

Elektronisk stämpling är väldigt enkel att använda. För att registrera en stämpling sticker man bara in den elektroniska "SportIdent-pinnen" som varje löpare har med sig i hålet på kontrollens ovansida. Man får kvittens både med ljus- och ljudsignal.

Du kan starta när du vill mellan kl. 17.00 - 19.00. Kostnaden är 60 kr för vuxna och 40 kr för ungdom (under 17 år). Du får en karta med inritad bana och SportIdent-pinne får du låna. Dusch och bastu i Ursviks Motionsgård ingår i anmälningsavgiften.

Har du frågor och undrar över något är det bara att fråga våra glada värdar som gärna hjälper dig.

Läs mer om motionsorientering på <http://www.motionsorientering.se>

Sundbybergs IK