

Mer än bara löpning! Utmana dig själv i skogen

Vännäs OK och Tväråbäcks IK inbjuder till motionsorientering...

... som passar perfekt för dig som vill motionera och samtidigt få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Det enda du behöver ta med är oömma kläder och skor. Kompass och elektronisk stämpling finns till utlåning. Vi tillhandahåller enkla orienteringsbanor och instruktörer som hjälper dig att komma igång!

Program våren

Datum	Tid	Plats
10-maj	kl 18.30	Lägret
17-maj	kl 18.30	Hällfors
24-maj	kl 18.30	Tväråbäck
31-maj	kl 18.30	Vännäsby
07-jun	kl 18.30	Middagsberget
14-jun	kl 18.30	Vännäsby
21-jun	kl 18.30	Strand
28-jun	kl 18.30	Myrbäck
05-jul	kl 18.30	Dalsjö

Program hösten 2010

Datum	Tid	Plats
09-aug	kl 18.30	Stärkesmark
16-aug	kl 18.30	Harrsele Ö sid
23-aug	kl 18.30	Harrsele V sid
30-aug	kl 18.30	Pengsjö
06-sep	kl 18.30	Pengsjögården
13-sep	kl 18.30	Badet
20-sep	kl 20.00	Hällfors
27-sep	kl 20.00	Vännäsby
03-okt	kl 12.00	KM (plats bestäms senare)

Mer information om respektive arrangemang hittar du på: motionsorientering.se och vannasok.se

Frågor: vannasok_mail@yahoo.se

VÄLKOMMEN!
Vännäs OK och Tväråbäcks IK

