

Motionsorientering

Vännäs OK

Från maj till slutet av september arrangerar Vännäs OK motionsorientering (motionsorientering.se) nästan varje måndag (18.30 maj-aug, 18.00 sept. 20.00 Natt-OL). Vid varje tillfälle finns minst 2 banor, en kort och lätt (gul nivå ca 2km) för nybörjare, och minst en längre (4-6 km, röd-violett) för vana orienterare. För nybörjare erbjuds också en kortare instruktion/introduktion innanstart!

I normalfallet används SportIdent stämpelsystem. Hyrbrickor finns!
Detaljerad info samlingsplatser: www.vannasok.se

2019-05-13	Pengfors	2019-08-12	Vännäsby
2019-05-20	Marahällan	2019-08-19	Kronberget
2019-05-27	Kronberget	2019-08-26	Överboda
2019-06-03	Stennäs)	2019-09-02	Stennäs
2019-06-10	Starberget	2019-09-09	Vännfors
2019-06-17	Överboda	2019-09-16	Sprint, Nyby
2019-06-24	Överboda	2019-09-23	Natt, Överboda
2019-07-01	Trinnliden		

Nybörjar- och ungdomsträning 2018

I samband med arrangemangen ovan har vi träningar för våra ungdomsgrupper. Nybörjare är hjärtligt välkomna, gärna med minst en förälder!

Mer info: www.vannasok.se. Frågor: vannasok_mail@yahoo.se



motionsorientering