

# Motionsorientering 2015

Från slutet av april till slutet av september (ej juli) arrangerar Vännäs OK och Tväråbäcks IK motionsorientering ([motionsorientering.se](http://motionsorientering.se)) varje måndag 18.30. Vid varje tillfälle finns 3 banor, en kort och lätt (gul nivå ca 2km) för nybörjare, och två längre (4-6 km, röd-violett) för vana orienterare. För nybörjare erbjuds också en kortare instruktion/introduktion innan start!

I normalfallet används SportIdent stämpelsystem. Hyrbrickor finns!  
Detaljerad info samlingsplatser: [www.vannasok.se](http://www.vannasok.se)

11-maj	Vännäsby/Badet (Tvärån)	03-aug	Harrsele
18-maj	Vännfors	10-aug	Gransele (Harrsele)
25-maj	Dalsjö	17-aug	Stärkesmark
01-jun	Berg	31-aug	Pengsjö
08-jun	Strand	07-sep	Berg
15-jun	Överboda	14-sep	Vännäsby
22-jun	Middagsberget	21-sep	Vännäs
29-jun	Tvärålund		

## Nybörjar- och ungdomsträning 2015

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](http://www.vannasok.se). Frågor: [vannasok\\_mail@yahoo.se](mailto:vannasok_mail@yahoo.se)

