

# Motionsorientering 2016

Från slutet av april till slutet av september arrangerar Vännäs OK motionsorientering ([motionsorientering.se](http://motionsorientering.se)) nästan varje måndag 18.30. Vid varje tillfälle finns mins 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 innan start!

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

16-maj	Hällfors	07-aug	Middagsberget
23-maj	Vännäsby	22-aug	Stärkesmark
30-maj	Berg	29-aug	IOGT-gården, Marahällan
13-jun	Strand	05-sep	Östra Vännfors
20-jun	Överboda	12-sep	Vännäs
27-jun	Dalsjö	19-sep	Hemberget
04-jul	Starberget	26-sep	Vännäsby

## Nybörjar- och ungdomsträning 2016

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)

