

# VÅREN 2026

## MOTIONSORIENTERING I RUDDALEN

Motionsorientering är öppet för alla åldrar och instruktörer finns på plats.

NÄR? Tisdagskvällar 7, 14, 21 och 28 april

TID? Start mellan 17 och 19, målet är öppet till kl 20

VAR? Vid entrén till Ruddalens idrottscentrum, första röda stugan

VAD? Det finns flera olika banor att välja bland

- Mycket lätt, ca 1,5 km
- Lätt, ca 2 km
- Lätt, ca 4 km
- Medelsvår, ca 3 km

HUR? Med elektronisk stämpling –stämpelbricka till utlån!

PRIS? 40 kr för ungdom tom 16 år, 80 kr för vuxna. Swish eller kontant

Välkomna att pröva på orientering!



IF Marin Väst  
Facebook/instagram @ifmvol



**motionera - orientera - integrera**