

2010-04-07

Motionsorienteringen sprider sig över landet

På måndag är det premiär för naturpasset motionsorientering i Stockholm. Konceptet, som ska locka folk till att kombinera motion med en härlig upplevelse med kartan i handen, finns under våren på åtta olika ställen i landet.

För ett par år sedan utvecklade OK Tyr i Karlstad sina träningsorienteringar och man marknadsförde arrangemangen till allmänheten. Vanliga löpare, multisportare och andra konditionsidrottare började i en enkel form leta kontroller i skogen, och deltagarantalet ökade rejält.

Mer utmaning än bara löpning

Arrangemangen, som blev en del av naturpasset motionsorientering, har nu spridits till bland annat Stockholm. Måndagen den 12 april arrangerar Bromma-Vällingby SOK första motionsorienteringen i Grimsta och 27 tillfällen är redan inbokade under våren. 20 orienteringsklubbar ingår i projektet i Stockholm.
– Med naturpasset motionsorientering vill vi få fler att upptäcka det härliga med att springa i skogen och med hjälp av kartan hålla koll på var man befinner sig. Jag är övertygad om att det finns massor med intresserade människor som vill ha mer utmaning än bara löpning, säger Lotta Stigsdotter, som är ansvarig för naturpasset motionsorientering på Svenska Orienteringsförbundet.

Instruktörer på plats

Vid varje arrangemang finns instruktörer på plats för att hjälpa dem som ger sig ut i skogen för första gången. Arrangemangen är enkla och det ska vara enkelt att ta sig dit. Man startar när man vill, springer sin bana och stämplar elektroniskt, får sitt resultat direkt vid målgång och kan sedan åka hem när man vill.

Kan användas som friskvårdsaktivitet

Tanken är att naturpasset motionsorientering ska nå ut till folk som vill förlägga sin motion i naturen istället för i ett gym, till multisportare som behöver lära sig mer orienteringsteknik och till andra konditionsidrottare som vill ha en alternativ träningsmetod. Företag ska också kunna använda motionsorienteringen som en friskvårdsaktivitet.
– Folk vill röra på sig i skogen, men alla vill inte bli medlemmar i en klubb, säger Stigsdotter.

Drar igång på åtta ställen

Förutom i Stockholm drar under våren naturpasset motionsorientering igång i Karlstad, Uddevalla, Munkedal, Stångenäs, Västerwik, Karlshamn och Vännäs. Målsättningen är att konceptet med de enkla orienteringsarrangemangen ska spridas över hela Sverige.



Mer information och program finns på www.motionsorientering.se

First we take Manhattan, then we take Berlin ...

Skrevs av L. Cohen 2010-04-09 kl 08:33

[Anmäl](#)

Äntligen vår! Idag drog POL igång i Skaraborg. 110 daglediga sprang sitt "Naturpass" i Mariestadsskogarna. Underbart med barmark igen... Nu kör vi varje torsdagförmiddag framöver, Skara nästa....

Skrevs av Rolf G 2010-04-08 kl 21:29

[Anmäl](#)

Vi har flera företag här i Karlstad som erbjuder sina anställda deltagande i våra motionsorienteringar som skattefri friskvårdsaktivitet. För ändamålet har vi tagit fram ett klippkort (som ett 10 kort på Friskis & Sveltis) som deltagaren kan köpa och få ersättning för från sin arbetsgivare.

Skrevs av Tom H 2010-04-08 kl 11:45

[Anmäl](#)

Hej, är naturpasset godkänd av Skatteverket som en skattefri motion?

Skrevs av Anders 2010-04-08 kl 11:11

[Anmäl](#)