



2011-03-09

Kartan i fokus på Vildmarksmässan

Svensk orientering gör i år den största satsningen någonsin för att sprida orientering till allmänheten. På Vildmarksmässan i Ålvsjö 10-13 mars presenteras naturpasset och motionsorientering.

Vare sig man är paddlare, mountainbikeåkare eller klättrare är kartan ett enkelt hjälpmedel för att hitta till nya spännande platser i naturen. Orienteringskartan ger möjlighet att uppnå den ultimata upplevelsen.

– Många motionärer har nu nått sitt mål under Vasaloppsveckan och då kan det vara bra med något nytt att satsa på. Med kartan i handen kan varje motionspass bli en utmaning och du får oändliga utvecklingsmöjligheter. Inget träningspass blir det andra likt, säger Lena Larsson, ordförande i Svenska Orienteringsförbundet.

Naturpass på 550 platser

Naturpasset är Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning. Naturpasset ger motionären möjlighet att få en upplevelse utanför den vanliga joggrundan, att kombinera motion med problemlösning. 300 orienteringsföreningar erbjuder naturpasset på 550 platser i hela landet.

Det finns ett stort antal kontroller i tätortsnära miljö, där de flesta är lätta att hitta, men några är lite klurigare. Man kan besöka kontrollerna när och hur ofta man vill, ensam eller i grupp.

Motionsorientering växer

Vill man ha en större utmaning kan man ta steget från asfalten ut i skogen och med kartans hjälp ta sig runt en orienteringsbana på en motionsorientering. Arrangemanget vänder sig till motionären, konditionsidrottaren eller den som vill komma igång och röra på sig i naturen.

Motionsorientering arrangeras på vardagskvällar i närområden på flera orter i landet. Vid en motionsorientering finns det lätta banor, elektronisk tidtagning, fri starttid och instruktörer som hjälper nya utövare att komma igång.

Motionsorientering finns för närvarande i Avesta, Göteborg, Karlshamn, Karlstad, Lysekil, Stockholm, Uddevalla, Vännäs och Västervik. Fler orter kommer att ansluta under våren.

[Läs mer om naturpasset](#)