

## Program Motionsorientering i Västvärmland 2015

### April

21/4 Jössefors  
23/4 Coop Konsum Koppom <sup>1)</sup>  
28/4 Edanenäset, Edane

### Maj

5/5 Kyrkebyskolan, Arvika  
7/5 Koppomåsen, Koppom  
12/5 Sandviken, Brunskog  
14/5 Morokulien, Norge  
16/5 Årjängsträffen, Årjäng <sup>2)</sup>  
19/5 Jössestugan, Arvika  
21/5 Årjäng  
26/5 Taseboda, Hungvik-Edane  
28/5 Koppomåsen, Koppom

### Juni

2/6 Vassvika, Arvika  
4/6 Vittensten, Åmotfors  
9/6 Nussviken, Brunskog  
11/6 Tömte, Köla  
16/6 Falleberget, Arvika  
18/6 Magnor, Norge  
23/6 Yppersbyn, Högerud  
25/6 Byskogen, Åmotfors

### Juli

4-5/7 Morokulien 2-dagars <sup>2)</sup>  
9/7 Tallmon, Charlottenberg  
28/7 Gunnarskog

### Augusti

4/8 Högerud  
6/8 Töcksfors  
11/8 Jössefors  
13/8 Morokulien, Norge  
15/8 Värmlandsserien, Edane <sup>2)</sup>  
18/8 Edevi idrottsplats, Edane  
20/8 Köla  
25/8 Taserud, Arvika  
27/8 Vittensten, Åmotfors

### September

1/9 Prästjärnet, Brunskog  
3/9 Åmotfors Orienteringsklubb

1) Delvis kortare banor  
2) Tävlingsarrangemang

Se hemsidan för vägbeskrivning och eventuella  
ändringar i programmet.

Version 2015-07-07

### För vem

För dig som vill motionera och komma ut i skogen. Det finns banor för alla.

### Hur

Kom med kläder och skor anpassade för att springa på stigar och i skogen. Kompasser finns att låna. Det finns instruktörer på plats som hjälper dig att komma igång.

### Starttid

Start kl 18-19.

### Banor

Lätta banan cirka 2,0 km  
Korta banan cirka 2,5 km  
Mellan banan cirka 3,5 km  
Långa banan cirka 5,5 km

### Startavgift

Upp till 20 år	20 kr (årskort 300 kr)
Övriga	40 kr (årskort 600 kr)
Hyrpinne	10 kr

### Hemsida för mer information

[www.motionsorientering.se/västvärmland](http://www.motionsorientering.se/västvärmland)

### Välkommen önskar

OK Hierne, OK Jösse, OK Mangen, Åmotfors OK,  
Årjängs OK och Eidskog O-lag

