



Motionsorientering är en bra, trevlig träningsform.

# Motionsorientering är träning för både hjärta och hjärna

**Publicerad:** 5 september 2013

**Författare:** Björn Sundström

---

**Svensken som är ett naturälskande motionerande släkte borde ju vara som skapta för orientering. Man får en stor dos av den härliga naturen, när man springer över stock och sten, genom gläntor och snår. Perfekt träning för hjärtat och konditionen, samtidigt som utmaningen ligger i att lägga tankeverksamhet på att läsa karta och hitta kontroller.**

Blir du nyfiken på att testa så inbjuder Lindebygdens Orienterings Klubb till motionsorientering idag 5/9 klockan 18:00. Du väljer både längd och tempo helt själv. Lindebygden bistår med erfarna instruktörer för dig som är ny med karta och kompass.

Träningskläder, bra skor och en vattenflaska är att rekommendera. Glöm inte heller att ta med familjen eller din motionskompis.

Samling: Vid Lindebygdens klubbstuga vid fritidsbyn.

Frågor: Ring Anna-Maria Backryd på 070-580 52 13

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/motionsorientering-ar-traning-for-bade-hjarta-och-hjarna/>