



Orientering, en utmaning för både hjärta och hjärna

Publicerad: 24 april 2013

Författare: Björn Sundström

Egentligen så är det märkligt att orienteringssporten inte är större bland svensken som är ett naturälskande folk med allemansrätten som största resurs. Tänk att få kombinera din löpträning med hjärngympa när du samtidigt ska tyda kartan och kompassen för att snabbast hitta alla banans kontroller. Dessutom så får du en stor dos av vår vackra skog och mark eftersom orientering är förlagd till vår vackra skog och mark.

I morgonkväll och tre torsdagar ytterligare har du möjlighet att själv prova på när Lindebygdens OK bjuder in till "Motionsorientering" för alla åldrar. Du väljer själv längd och fart och till din hjälp så finns det instruktörer på plats, redo att bistå med allehanda orienteringstips.

– Du kan vara helt på grön kvist och du behöver inte alls ha någon bra kondition, man kan gå runt banan, säger Anna-Maria Backryd en av eldsjälarna i klubben.

Enkla banor på två och en halv, eller fyra kilometer erbjuds och Anna-Maria menar att det passar för alla åldrar.

– Man kan vara hur ung som helst i vuxens sällskap bara man orkar ta sig runt banan, likväl som man kan vara senior. Vi har till exempel Asta Sjöberg här i föreningen som vann veteran VM förra året som är ett bra exempel på att man inte behöver sluta för att man blir äldre. Så ta med motionskompisen, familjen och kom, tycker Anna-Maria.

Intresserade träffas vid Lindebygdens klubbstuga som ligger vid Fritidsbyn på Fotbollsgatan klockan 18:00. Frågor? Kontakta Anna-Maria Backryd på telefon 070-580 52 13.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/orientering-en-utmaning-for-bade-hjarta-och-hjarna/>