

INBJUDAN

TILL ATT TESTA PARA ORIENTERING

GILLAR DU FYSISKA OCH MENTALA

UTMANINGAR?

Välkommen att testa en helt ny idrott på Karlberg vid Slottsparken/Pampas i Stockholm, torsdag den 7 oktober!

Du som har en rörelsenedsättning, använder rullstol eller andra hjälpmedel för att ta dig fram är varmt välkommen att prova på en ca. 800 m lång bana med god framkomlighet där du kan testa **Para Orientering** som en utmanande fysisk och mental aktivitet. Beroende på din egen ambitionsnivå tar det 15-20 min och du har möjlighet till ett högintensivt tävlingsmoment där den snabba kartläsnings- och beslutsfattningsförmågan på vägvalet samt farten står i fokus. Det är upp till dig att njuta av naturen i lagom tempo eller i högre tempo som träning.

Orientering är en rolig utomhusidrott där du tränar på uthålligheten både fysiskt och mentalt. Genom orienteringen lär du dig att förbättra din självständighet och förmågan till en aktiv vardag. Att kunna hantera en karta och göra vägval ger dig en trygghet i vardag.

VAD SKA JAG HA MED MIG?

Träningskläder efter väder

VEM:

Du som har en rörelsenedsättning och kan förflytta dig 800-1000 m

VILKA ÄR VI:

- Svenska Orienteringsförbundet
- Försvarsmakten

NÄR:

Torsdag, 07-10-2021,
kl. 15:00-17:00

VAR:

Militärhögskolan Karlberg
Karlbergs slottsväg
171 73 Solna

Sista anmälningsdatum:

Fredag, 01-10-2021

[Till anmälan](#)

Deltagaravgift:

Kostnadsfri

Frågor och mer information:

helena.hehlke@orientering.se

070 204 83 12

lars.gerhardsson@mil.se

073 026 15 13



UPPLÄGGET

Som deltagare får du en grundläggande genomgång av kartans uppbyggnad så att du känner dig väl förberedd när du kommer till startlinjen. På arenan och längs banan finns funktionärer som kan vara behjälpliga. Efter evenemanget får du möjlighet att medverka i utvärderingen av pilottävlingen och under de kommande månaderna kan du medverka att utforma Para Orientering.

Låter det intressant? Anmäl dig redan idag [här](#).

Program:

- Från kl. 14:30 Arenan på Karlberg öppnar
- Från kl. 15:00 möjlighet att prova på Para Orientering
- 17:00 Sammanfattning och möjligheter att diskutera hur vi kan utveckla Para Orientering. Vi bjuder på fika!

VARMT VÄLKOMMEN!



Vi följer självklart de aktuella riktlinjerna för idrott och evenemang och verktyg för riskbedömning vid arrangemang för att minska smittspridningen av covid-19.

SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDET

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm, Sweden / info@orientering.se / orientering.se

