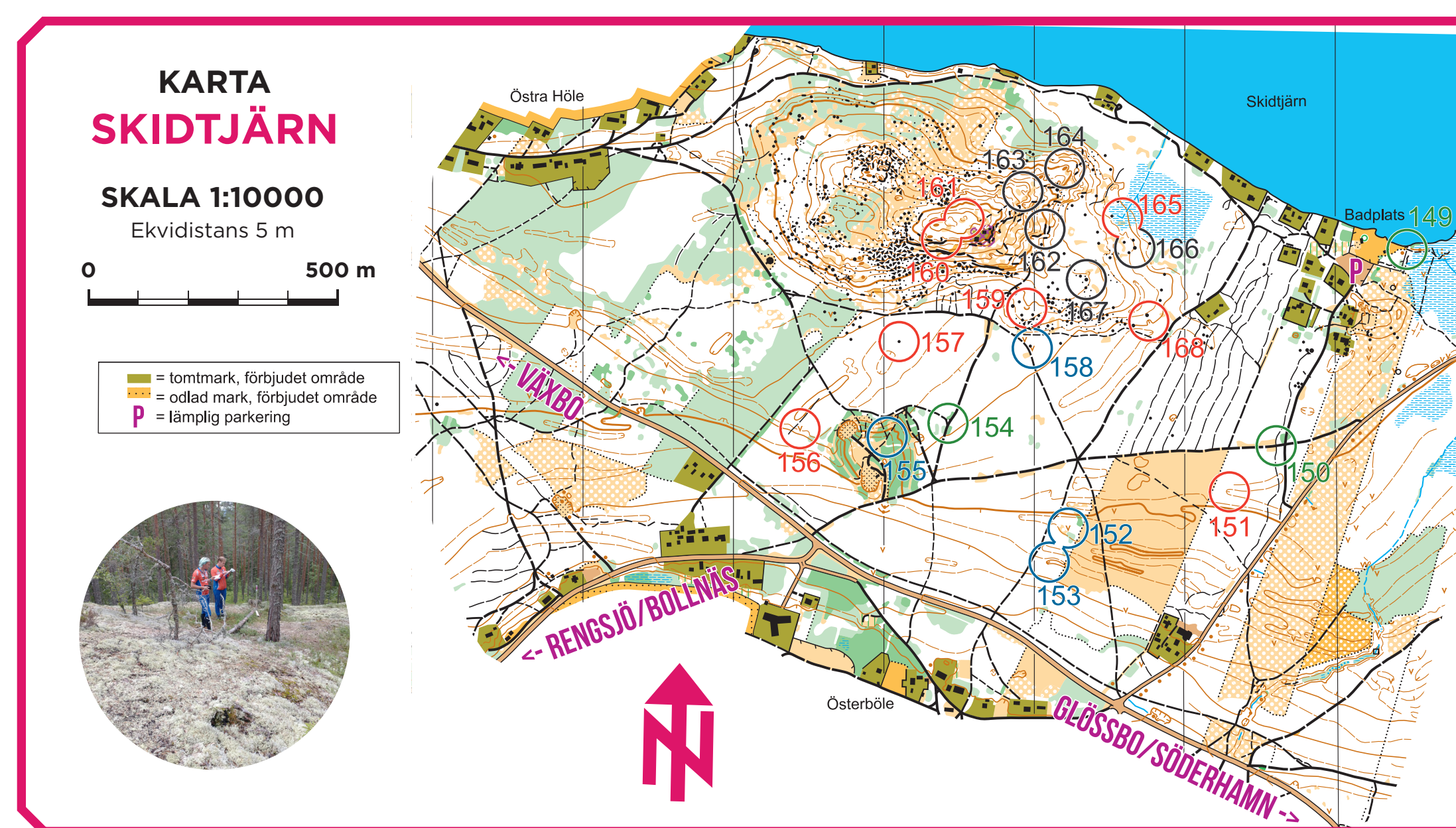


NR	BESKRIVNING	SVÄRHIGET	KOD
102	Branten (Ö delen, nedanför, trääd)	Blå	
110	Sänkan (gran)	Blå	
111	Gropen (nere i, gran)	Blå	
112	Stigkroken (edmarkering)	Grön	
113	Vindskyddet (mellan, björk)	Grön	
114	Kilafors sporthall (staket)	Grön	
115	Kilafors utgång (infotavla)	Grön	
116	Järnbo (skyltfönstret)	Grön	
117	Åkerkanten (björk)	Grön	
118	Brantörnet (nedanför, björk)	Blå	
119	Stenen (rönn)	Blå	
120	Branten (uppe på, tall)	Röd	
121	Kilafors utgång (staket)	Grön	
122	Vägförgreningen (ELE-skytt)	Grön	
123	Punkthöjden (håga)	Grön	
124	Bron (tall N om vägen)	Grön	
125	Fågeltornet (trappan, längst ned)	Grön	
126	Hanebo kyrka infotavla	Grön	
127	Hanebo kyrka infotavla	Grön	
128	Gräven (gran)	Grön	
129	Segersta kyrka (infotavla)	Grön	
130	Brorsäcket	Grön	
131	Höjden (uppe på)	Svart	
132	Gropen (nere i)	Svart	
133	S gropen (nere i)	Svart	
134	Segersta stegum (infotavla)	Grön	
135	Stenen (gran)	Blå	
136	Stenarna (mellan, gran)	Blå	
137	Lilla stenen (gran, N sidan)	Blå	
138	Branten (nedanför, gran)	Röd	
139	Punkthöjden (gran)	Röd	
140	Branten (nedanför)	Röd	
141	Åven (björk)	Röd	
142	Stora stenen (S sidan)	Röd	
143	Gropen (N sidan, björk)	Blå	
144	Gropen (nere i, gran)	Blå	
145	V stenen (björk)	Blå	
146	Skärningen (Ö delen, björk)	Blå	
147	S stenen (S sidan, gran)	Röd	
148	Gropen (N sidan, björk)	Blå	
149	Staketöppningen/stigen	Grön	
150	Stigkorsningen (NÖ sidan, gran)	Grön	
151	Sänkan	Röd	
152	Gropen (nere i)	Blå	
153	Gropen (V delen)	Blå	
154	Stigförgreningen (S sidan, tall)	Blå	
155	Stigförgreningen (N sidan, tall)	Blå	
156	Gropen (nere i)	Blå	
157	Stenen (Ö sidan)	Röd	
158	Gropen (nere i, faller trääd)	Blå	
159	Gropen (N sidan, tall)	Blå	
160	Branten (nedanför, tall)	Röd	
161	Höjden (uppe på, tall)	Röd	
162	Branten (nedanför, tall)	Röd	
163	Sänkan (övre delen, tall)	Röd	
164	Punkthöjden (NV sidan, tall)	Röd	
165	Dialektören (gran)	Röd	
166	Stora stenen (Ö sidan, gran)	Röd	
167	Stora stenen (Ö sidan, tall)	Röd	
168	Skärningen (övre delen, tall)	Röd	
169	Arbrå sporthall (entrén)	Blå	
170	Diket (gran)	Blå	
171	GC-vägförgreningen (lyktestolpe)	Grön	
172	Vägförgreningen (GC-vägslykt)	Grön	
173	Ica Supermarket Arbrå (entrén)	Blå	
174	Linbanan (N ändan)	Grön	
175	Vägförgreningen (GC-vägslykt)	Grön	
176	Bruks Siwertell (entrén)	Grön	
177	GC-vägen (lyktestolpe)	Grön	
178	Vändstället (GC-vägslykt)	Grön	
179	Gropen (V sidan, gran)	Blå	
180	Stenen (uppe på, gran)	Blå	
181	Åsen/stigen (sälj)	Blå	
182	Udden (gran)	Blå	
183	Stenen (SV sidan, al)	Blå	
184	Skärningen (övre delen, gran)	Blå	
185	Sänkan (nedre delen, björk)	Blå	
186	Stora stenen (Ö sidan, gran)	Blå	
187	Fågeltornet (trappan, längst ned)	Blå	
188	Stora stenen (N delen, gran)	Blå	
189	Orbaden Zip & Climb (trappa)	Blå	
190	Stora stenen (Ö sidan)	Blå	
191	Stigkorsningen (elljusstolpen)	Röd	
192	Sänkan	Röd	
193	Branten (nedanför)	Röd	
194	Sänkan	Röd	
195	Stenen (N sidan)	Blå	
196	Stenen (V sidan)	Blå	
197	Stenen (Ö sidan, björk)	Blå	
198	Gropen (nere i)	Svart	
199	Stenen	Svart	
200	Gropen (nere i)	Svart	
201	Sänkan	Röd	
202	Stenen (S sidan)	Svart	



SVÄRHIGHETSNIIVÄER

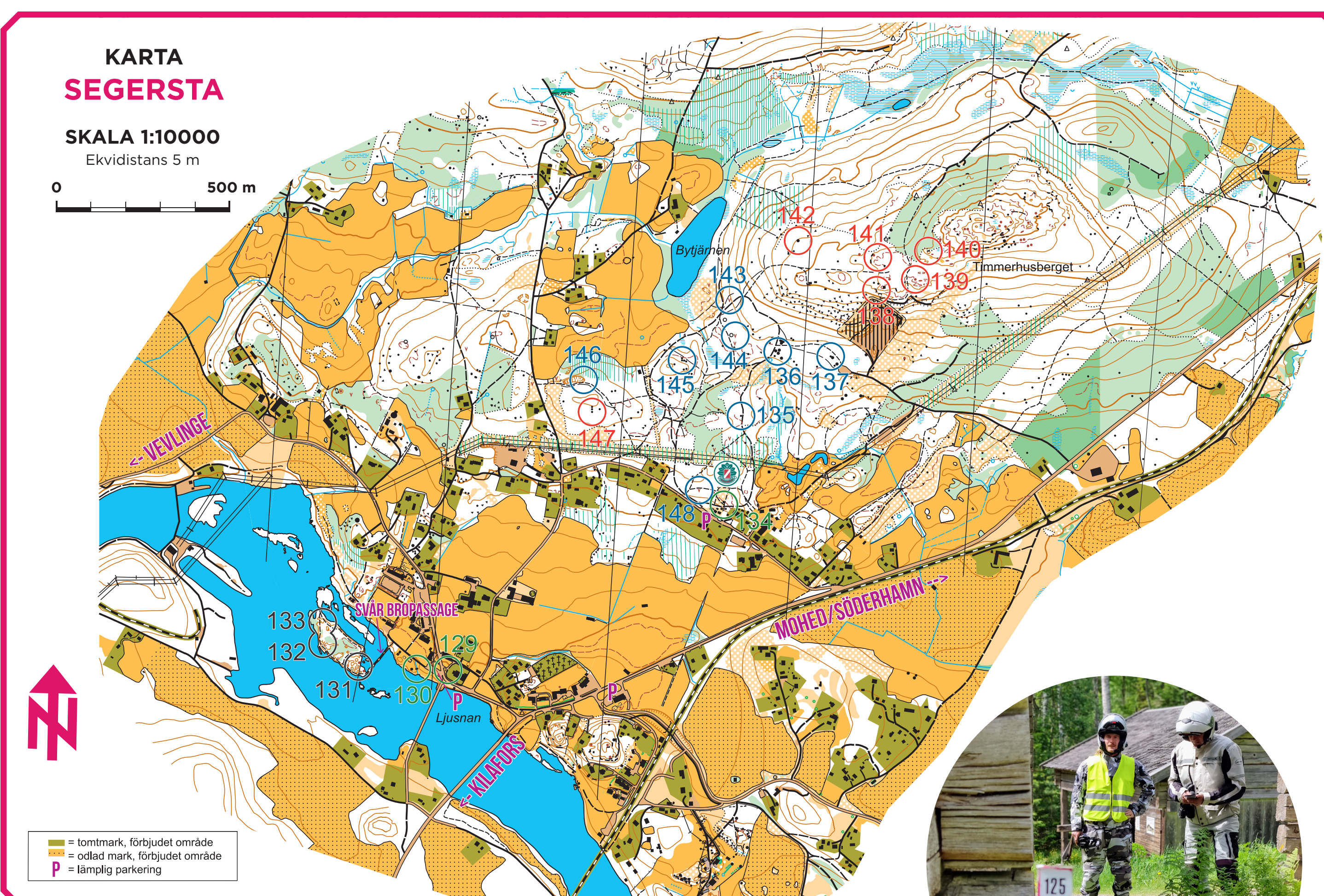
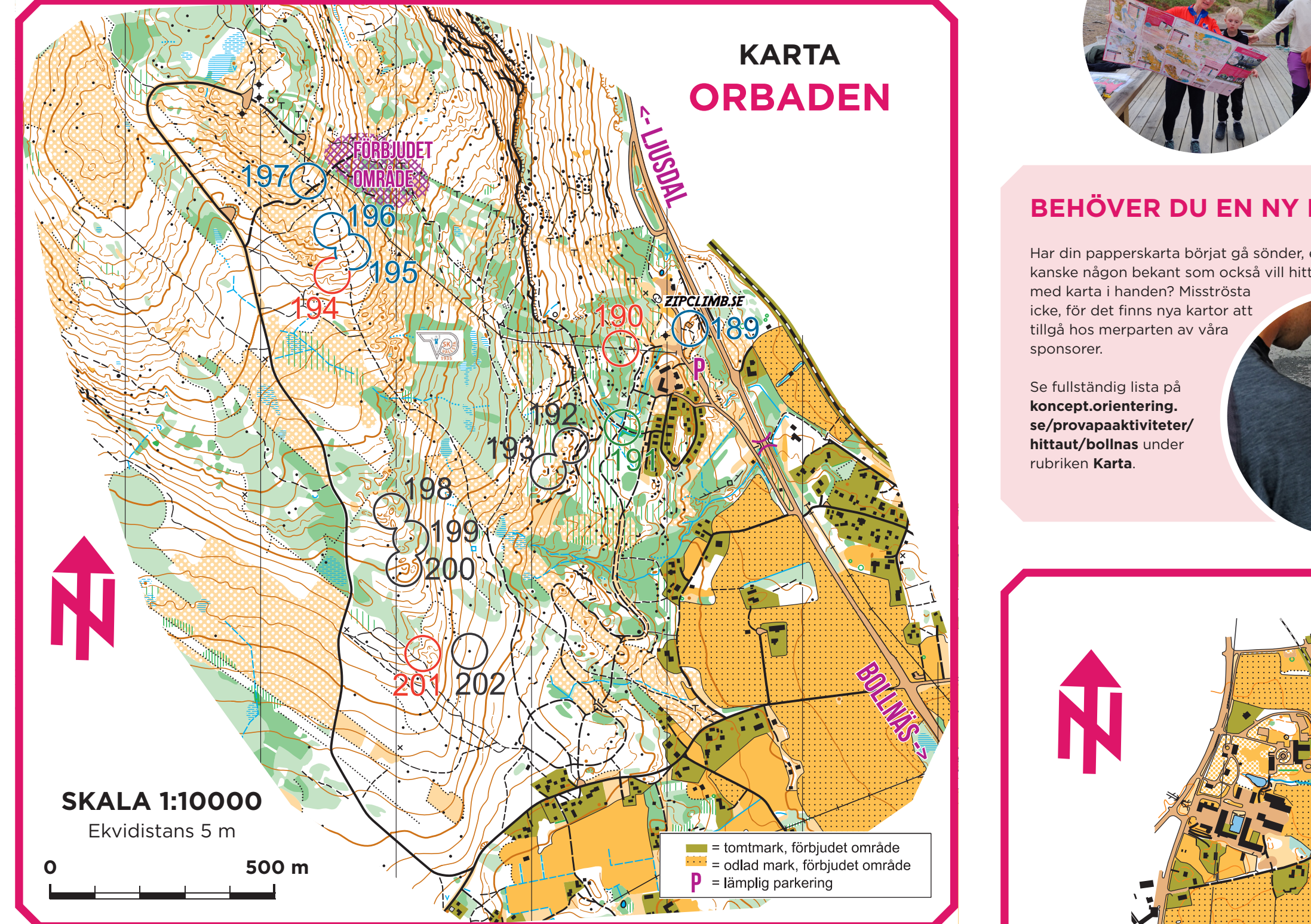
- Grön Mycket lätt
- Blå Lätt
- Röd Medelsvår
- Svart Svår

Tillgänglighetsanpassad

STÖD OSS VIA SWISH

Tycker du att Hittaut är bra får du gärna bidra med en slant som hjälper oss att täcka kostnader för kartor och hemsida. Swisha ett frivilligt bidrag till 1235707666, märk med Hittaut.

Skanna QR-koden!



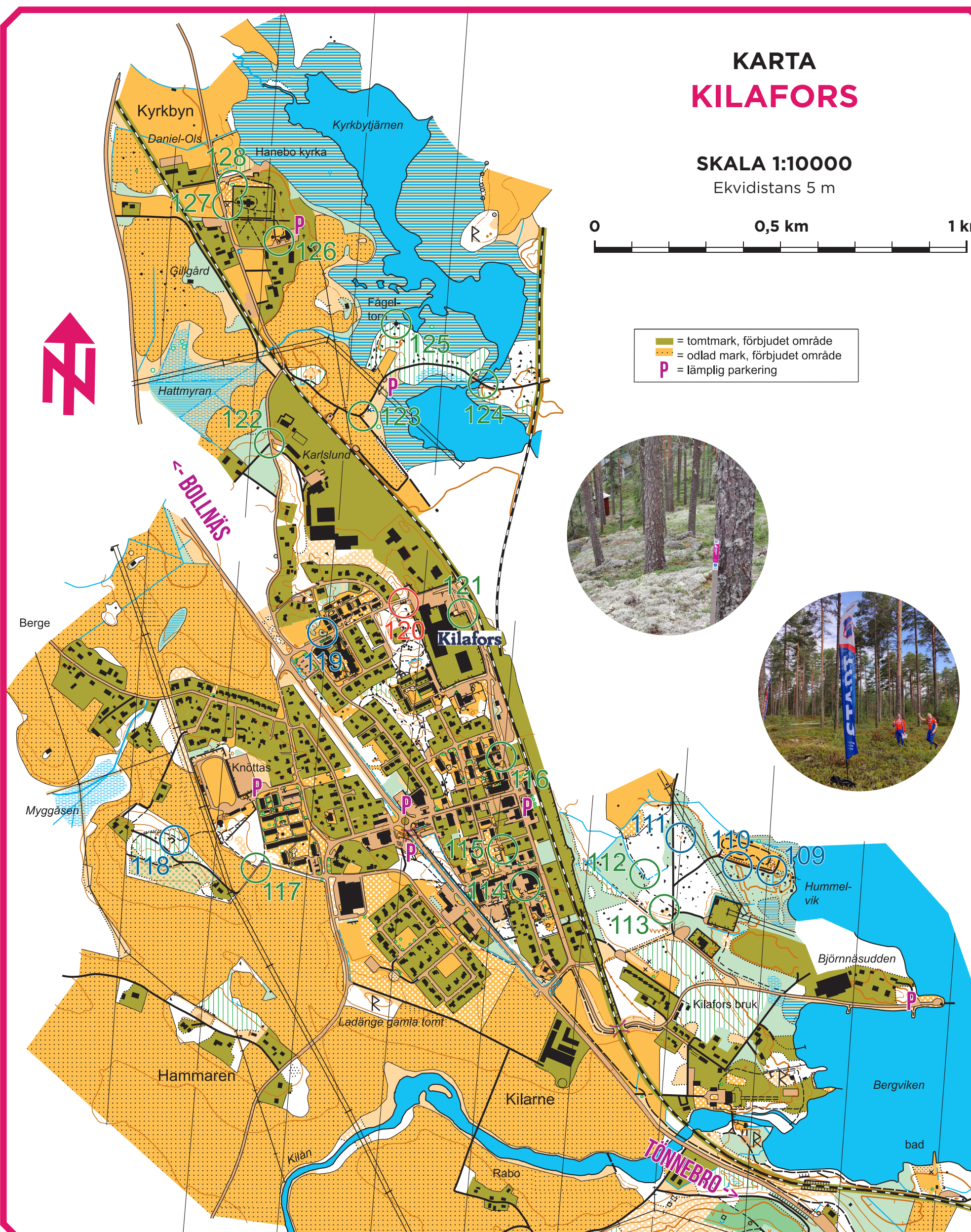
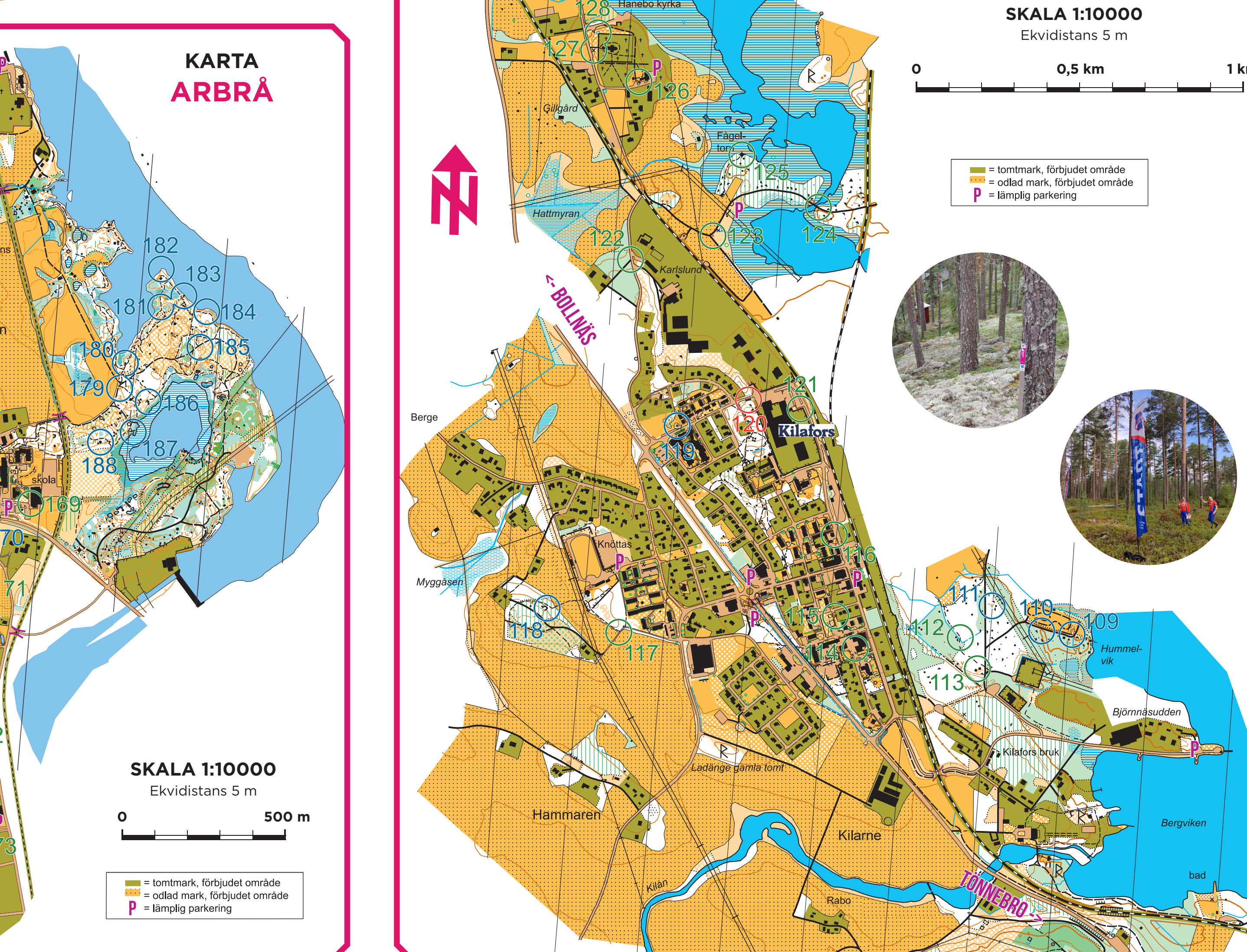
BEHÖVER DU EN NY KARTA?

Har din papperskarta börjat gå sönder, eller har du kanske någon bekant som också vill hitta ut i skogen med karta i handen? Mistströta är ett bra alternativ. För det finns nya kartor att tillgå hos merparten av våra sponsorer.

Se fullständig lista på koncept.orientering.se/provaopaaktiviteter/hittaut/bollnas under rubriken **Karta**.

CHECKPOINTS

- I mitten av varje ring på karta finns en checkpoint. Den är markerad i terrängen med en aluminiumstolpe/plåt med rosa Hittautdekal och en bokstavskod som du registrerar på ditt Hittautkonto. Du kan registrera i kartvyn på hemsidan och i appen eller under "min sida" på hemsidan.
- Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer.



FÖRETAGSUTMANINGEN - BOLLNÄS FRISKASTE FÖRETAG SKA KORAS!

Hittaut är en flexibel friskvårdsaktivitet som passar de flesta. Du kan gå, springa, cykla eller ta dig fram på andra sätt du väljer. I Företagsutmaningen kan man dels jämföra sig i topplistan mot andra företag, dels inom företaget med sina kollegor. Alla anställda får kartor, och av en statistik på antal registrerade checkpoints.

Mer information och regler: koncept.orientering.se/provaopaaktiviteter/hittaut/bollnas under rubriken Friskvårdsutmaning

Anmälan och kontakt: bollnas@hittaut.nu

SKOLUTMANINGEN - TÄVLA OM ETT ÄVENTYRSPAKET TILL HELA KLASSEN!

Det finns även möjlighet för skolklasser att tävla i att hitta checkpoints. Registrera checkpoints i olika skolområden och på fridlen, få ökad fysisk aktivitet och större kännedom om Bollnäs. De tre klasser som har tagit flest checkpoints tävlar dessutom om ett äventyrspaket på Orbaden Zip & Climb (värde ca 10 000 kr). För att ansluta just din klass till Skolutmaningen behöver vi en kontaktperson för varje klass (skolor). Det är gratis att ansluta sig till skolutmaningen och tävlingen är öppen för alla skolklasser inom Bollnäs kommun.

Mer information och regler: koncept.orientering.se/provaopaaktiviteter/hittaut/bollnas under rubriken Friskvårdsutmaning

Anmälan och kontakt: bollnas@hittaut.nu

Tävla mot eller tillsammans med dina kollegor eller klasskompisar

VILL ERT FÖRETAG SAMARBETA MED HITTAUT? SPONSORER, SE HIT!

Ett samarbete med Hittaut innebär en chans att bidra till ett friskare Bollnäs samtidigt som ni får synas på kommunens mest välbevandrade karta. Det finns också möjlighet att sponsra en checkpoint med valfri placering, och därmed locka kunder till ert butik. Låter detta intressant? Kanske har några personer på företaget redan fått upp ögonen för Hittaut och registrerat checkpoints? Hör då av er på nedanstående mailadress: information@hittaut.nu

VIKTIGT NÄR DU HITTAR UT

- Allemanstråten innebär: inte stora, inte förstöra.
- Ta det lugnt om du stöter på vilda djur, särskilt på försommaren när de har nyfödda ungar.
- Håll avstånd till boningshus och ta alltid vägen runt tomtmark.
- Håll djur kopplade och kom ihåg att stänga grinden efter dig om du passerar genom en beteshage.
- Om du tar bilen: parkera på anvisad plats eller på ett sätt som inte stör boende och markägare. Se till att inte blockera vägen för utryckningsfordon. Var observant på förbudsskyltar mot motortrafik.
- Det är tillåtet att gå på gårdar och ångar, men inte om marken är odlad. Är du osäker - gå runt!
- Ta med ditt skräp hem.
- Det är inte tillåtet att köra motorfordon i terrängen.
- Läs mer på: www.naturvardsverket.se/allemanstraten

Träslottloppet Lördag 5 augusti 2023

Din förening året runt

Varmt välkomna till ett löpp i ett naturfylligt Hälsingland! Träslottloppet erbjuder sträckor, utdning och samlingsskvätter som passar alla familjer. Loppet genomförs på grundig, stig och gräs vid Träslottet i Arbrå, beläget 12 km norr om Bollnäs.

- Barn upp till och med 11 år springer 1 km utan tättagning. Efter målgång bjuds på saft och bulle.
- Ungdomar från 12 år till och med 16 år springer 3 km. Priser lottas ut bland deltagarna.
- Öppen klass för kvinnor och män, 16 år sträckan 5 km. Pris till bästa kvinna och man samt utlottade priser skänks till tre bästa tjejerna och två bästa killarna på Träslottet.

Information på rehsbk.se och vallstask.se

hittaut bollnäs

1 MAJ - 1 OKTOBER

LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!

GRATIS

SÅ HAR SER KARTAN UT!

HUVUDPARTNER

VAD ÄR HITTAUT?

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska hitta checkpoints. Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med andra. Välj om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

Hittaut ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs i samarbete med orienteringsklubbar på närmare 100 platser runt om i Sverige. Hittaut har funnits sen 2008 och lockar årligen över 100 000 deltagare.

HELGAKTIVITET FÖR HELA FAMILJEN

SEMESTRA HEMMA MED HITTAUT

HITTAUT AKTIVERAR BÅDE KROPP OCH KNOPP!

GÅ, CYKLA ELLER SPRING!

REHNS BK

Rehns BK bildades 1933. Men från början var det bandy i stället för orientering som var fokus. Orienteringen togs dock upp på programmet redan 1936 och bandyn lades ned 1946. På senare år har klubben även inlett satsningar inom längskidåkning och fridrott.

Verksamheten omfattar ungdoms- och breddverksamhet som ofta utgår från den egna klubbstugan vid Bollebergets skidstadion i Bollnäs. Rehns BK har gott om aktiviteter för medlemmar oavsett ålder. Varje år arrangeras nybörjarkurser i orientering för såväl ungdomar som vuxna. På vintern har Rehns BK regelbundna löptränningar i Höghammarshallen med löpskoing, intervaller och styrketräning.

Klubben är inom orienteringssverige mest känd för elitorienteraren Jerker Lysell som bland annat tog VM-guld i sprint 2016 och sprintstafett 2017. Klubben har även haft flera framgångsrika planeringar på stora stafetter såsom 100 km, Jukola och SM-stafetten. Klubben arrangerar under året flera tävlingar inom både orientering och skidåkning. Rehns BK jobbar även aktivt med olika motionsarrangemang såsom Kart-Höj, Sörklubbens och -icke att förglömma - Hittaut.

Mer information om Rehns BK hittar du på rehsbk.se och facebook.com/rehsbk

VALLSTA SK

Vallsta SK bildades 1935 och har löpning, skidåkning och orientering på programmet. Klubbens storhetstid var på 40- och 50-talet med tre SM-guld i skidbackavägen, men idag är det till största del motionsverksamhet som gäller. Vallsta SK arrangerar årligen en resa till Vasaloppet med buss och boende för ca 20-talet startande, och gör även resor till det italienska loppet Marcialonga. Vi har många aktiva löpare som nu kan få testa lite orientering m.h.a. Hittaut. Inom löpsporten har vi tränningar året runt med träning i Höghammarshallen på vintern och blandat i Bollnäs, Arbrå och Vallsta på sommaren. Klubben har idag inte så många aktiva orienterare, men kanske kan intresset öka i och med Hittaut?

Mer information om Vallsta SK hittar du på vallstask.se och i Facebook-gruppen [Vallsta SK Skidor](https://facebook.com/vallstaskidkor)

BOLLNÄS KOMMUN

I Bollnäs Kommun har du alltid nära till naturupplevelser och friluftsliv, året runt. Platserna för motion och rekreation utomhus är många, oavsett om du söker stillhet eller aktivitet och äventyr. Runt om i kommunen finns många vandringsleder och spår för löpning, cykling och skidåkning. Terrängen skiftar från lättillgängliga trätrottoarer i skogen och breda leder till branta backar längs smala stigar. Här kan du vila vid vindskydd och raststugor, upptäcka nya fiskvattnen och fina badställen vid sjöar, åviken och tjärnar. I naturreservaten finns både förrämlingar och sälslynta växter. Kommunens utgångs- och spontandrottspplatser ger dig möjlighet till varierad träning, på egen hand eller tillsammans.

Välkommen ut och njut! Läs mer på bollnas.se

SEGERSTA OK

Segersta OK är en förening med 15-20 aktiva orienterare, och en god ungdomsverksamhet med ca 30-40 deltagare från 1 år och uppåt. Vår tävlingsverksamhet har under de senaste 5 åren tagit fart igen, efter att ha legat nere under ett antal år. I september 2019 arrangerades Lång-SM i Orientering i Segersta tillsammans med ett antal andra föreningar i distriktet.

Mer information om Segersta OK hittar du i Facebook-gruppen [Segersta OK Skidgrupporientering](https://facebook.com/SegerstaOKSkidgrupporientering)

hittaut bollnäs

KARTA BOLLNÄS

1 MAJ - 1 OKTOBER

SKALA 1:10000
Ekvidistans 5 m
(1 cm på kartan = 100 m i verkligheten)

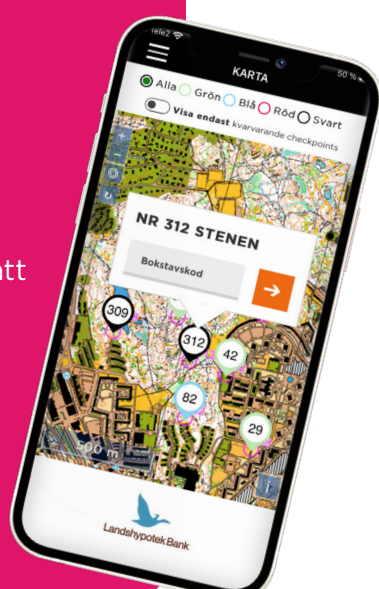
0 0,5 km 1 km

ARRANGÖRER



REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

Gå in på vår hemsida koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/bollnas, registrera dig och dina checkpoints eller använd vår app Hittaut för att registrera checkpoints direkt i skogen. Då har du chans att vinna fina priser i våra vinstdragningar. Varje registrerad checkpoint motsvarar en lott. Se till att registrera dina checkpoints så fort som möjligt så ökar dina chanser att vinna. I år har vi extra priser inriktade mot skolklasser, och dessutom lottas ett gymkort ut bland alla deltagare vid en dragning i slutet på säsongen. Läs mer på vår hemsida under Vinstdragning.



LADDA NER HITTAUT-APPEN

Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play.

Skanna koden med mobilkameran:



SVÄRHETSNIVÅER

- Grön: Mycket lätt
- Blå: Lätt
- Röd: Medelsvår
- Svart: Svår

- = tomtmark, förbjudet område
- = odlad mark, förbjudet område
- P = lämplig parkering

CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRHETS	KOD
1	Portalfinfotavla naturstig	Grön	
2	NÖ gropen (nere i)	Röd	
3	Brantkröken (medanför, gran)	Röd	
4	Infotavlan	Grön	
5	Punktthöjden (S änden, björk)	Grön	
6	Trappan	Grön	
7	Åsen (N änden, tall)	Svart	
8	Stenarna (mellan, gran)	Röd	
9	Stig/dikeskorningen (infotavla)	Grön	
10	Stenen (N sidan, infotavla)	Grön	
11	Branten (medanför)	Röd	
12	Åsen (V delen, tall)	Röd	
13	Stora stenen (N sidan, björk)	Blå	
14	Udden (Ö delen, björk)	Blå	
15	Höjden (suppe på, tall)	Blå	
16	Gropen (tall)	Röd	
17	Sjökanalen/grönområdet (björk)	Grön	
18	Höjden (suppe på)	Röd	
19	NV stenen	Röd	
20	Åsen (övre delen)	Svart	
21	Höjden (V delen)	Svart	
22	NV gropen (nere i)	Svart	
23	Gropen (nere i, släg)	Grön	
24	Stig/dikeskorningen (tall)	Grön	
25	Punktthöjden (suppe på, al)	Blå	
26	Stenen (tall)	Grön	
27	Staketkröken (lekplats)	Grön	
28	Granberg utegym (infotavla)	Grön	
29	Stenen (Ö sidan, tall)	Röd	
30	Stenarna (mellan, björk)	Röd	
31	Höjden (NÖ delen, tall)	Blå	
32	Gropen (nere i, tall)	Röd	
33	Gropen (nere i, gran)	Röd	
34	Stenen (björk)	Blå	
35	Stigföregningen (tall)	Grön	
36	Stora stenen (Ö sidan, björk)	Grön	
37	Hedberga rör (stolpe)	Grön	
38	Vägen (fäktstolpe)	Grön	
39	Dammen (fäktstolpe)	Grön	
40	Bollnäs pastorat (fäktstolpe)	Grön	
41	Prästgården (fäktstolpe)	Grön	
42	Bäck/dikesföregningen (lönn)	Blå	
43	Stenen (V sidan, gran)	Blå	
44	Jättegranen (gran)	Grön	
45	Stenarna (mellan)	Blå	
46	Infoskylt sommaräng	Grön	
47	Stenen (N sidan, gran)	Grön	
48	Bollnäs sporthall (stolpe, högt)	Grön	
49	Höjden (V delen, björk)	Blå	
50	Gropen (nere i, gran)	Blå	
51	Åsen (Ö delen, gran)	Blå	
52	Gropen (tall)	Blå	
53	Punktthöjden (NÖ delen, björk)	Blå	
54	Stenen (Ö sidan, tall)	Röd	
55	Sånen (någ)	Röd	
56	Gropen (N sidan, tall)	Röd	
57	Dikesföregningen (björk)	Grön	
58	GC-vägen (fäktstolpe)	Grön	
59	Stora stenen (NÖ sidan, tall)	Röd	
60	Hälsingeledenskytten	Grön	
61	Sänkan (gran)	Röd	
62	Gungstälningen (högt)	Grön	
63	Diket (björk)	Grön	
64	Gungstälningen (högt)	Grön	
65	Stigföregningen (gran)	Grön	
66	Hobergets utegym (infotavla)	Grön	
67	Karna Träningscenter (fönster)	Grön	
68	Tälten	Grön	
69	Fritidsbanken (entrén, stolpe)	Grön	
70	Gungstälningen (högt)	Grön	
71	Vändplanen (fäktstolpe)	Grön	
72	N stenen (N sidan, gran)	Blå	
73	Branten (medanför, lönn)	Blå	
74	Vägföregningen GC-vägslykt	Grön	
75	Stängseländen (högt)	Grön	
76	Granen	Grön	
77	GC-vägorningen (fäktstolpe)	Grön	
78	Björktäljarnen utegym (fäktstolpe)	Grön	
79	Stadshuset (fäktstolpe)	Grön	
80	Vägen runt Infoskylt	Grön	
81	Vägen till Infoskylt	Grön	
82	Brön (N sidan)	Grön	
83	Långnäs utegym (infotavla)	Grön	
84	Udden/björken	Grön	
85	Långselhöret (N sidan)	Grön	
86	Brön (N sidan)	Grön	
87	Lådan (staketstolpe)	Grön	
88	Statyn (Lampa, N om statyn)	Grön	
89	Scandic (fäktstolpe i rondell)	Grön	
90	Vedboden	Grön	
91	Stigkröken (tall)	Grön	
92	Ombacken infotavla	Grön	
93	Tullbyrå Infoskylt	Grön	
94	N trappsticket (övre delen)	Grön	
95	Nya Konditoriet (staketstolpe)	Grön	
96	Team Sportia (entrén)	Grön	
97	Stigen (tall)	Blå	
98	Björken/staketänden	Grön	
99	Vattnetornslinjan infotavla	Grön	
100	Stenen (Ö sidan, björk)	Grön	
101	Elljusspårstolpen	Grön	
102	Åkerkanten (rönn)	Grön	
103	Bollnäs Bostäder (entrén)	Grön	
104	Dikeslutet (fäktstolpe)	Grön	
105	GC-vägoröken (fäktstolpe)	Grön	
106	Punktthöjden	Blå	
107	Stigföregningen (björk)	Grön	
108	GC-vägslykten	Grön	

WHAT IS HITTAUT?

Hittaut (or "Find out") is a wellness project with maps and modern technology in focus. It's a simple and fun way to get exercise at the same time as you discover new and beautiful places within our municipality. You are very welcome to participate, and it's totally free!

HOW DOES IT WORK?

On the map there are so called checkpoints marked with rings. There are four different levels: green, blue, red and black. Green is the easiest and black is the hardest (just like alpine skiing). The checkpoints are marked in the nature by an aluminium post with a letter code. Your task is to find them using the map, GPS and/or your smartphone. You may reach all the checkpoints by walking, jogging or running. The checkpoints marked with a wheel are also accessible by bike, wheelchair or when pushing a stroller - Hittaut is for everyone! When you have found your first checkpoint, you note the letter code and register the code at our website koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/bollnas or in our app. By doing this, you have the chance of winning prizes several times during the season. The more

checkpoints you register, the higher the chance of winning. Each checkpoint corresponds to one lottery ticket.

WHEN AND WHERE?
On this map there are 202 checkpoints marked and distributed within 6 different areas: Arbrå, Bollnäs, Kilafors, Orbaden, Segersta and Skidbjörnen. The season begins May 1 and continues until October 1, and all the checkpoints are accessible throughout all the season.

DO YOU WANT EVEN MORE CHECKPOINTS? OR MISSING A CHECKPOINT?
At koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/bollnas you may read more about Hittaut, find the latest news, check the top list and the web map, as well as finding out what other cities that also offer Hittaut. You may also follow us on [facebook.com/hittautbollnas](https://www.facebook.com/hittautbollnas) or on Instagram ([@hittautbollnas](https://www.instagram.com/hittautbollnas)).



SÖRKLUBBS

Sörklubb är en serie med orienteringskartor i södra Hälsingland (Ovanåker, Bollnäs och Söderhamn) som vem som helst kan vara med på. Sörklubb är rum tisdagar under sommarhalvåret med banor till allt från nybörjaren till den vane orienteraren. De första träningsfilialerna gas 18/6, 25/6, 2/5, 9/5, 16/5 och 23/5. Håll utkik på rehnsbk.se och facebook.com/sorklubb för mer information om kommande träningar.

KARTOHOJ

Kartohoj är en enkel form av cykelorientering som äger rum i maj-juni med Brotgeret i Bollnäs centrum som utgångspunkt. Banorna är anpassade för att de flesta personer oavsett vilken skicksläge de är på ca 1-2 timmar, och går som regel runt olika områden i Bollnäs tätort. Håll utkik på rehnsbk.se för mer information.

HÄLSINGEHELG

Rehns BK och Segersta OK arrangerar orienteringsstävlingar med banor i olika svårighetsgrader 19-20 augusti. Håll utkik på rehnsbk.se för mer information.

ÖVRIGA ARRANGEMANG

Under 2023 arrangeras löploppen Bollnäs 5an, Bollnäs Trail Race, Kvaråsloppet och Trälötsloppet. Håll utkik på klubbarnas hemsidor för mer information.

Kvaråsloppet

Onsdag 9 Augusti | START KL. 19.00 2023

VALLSTA SK

ETT HÄRLIGT SKOGSLOPP!

Klasser/Banlängder:
K1: 19.00 Örn i Helt Mass 7,8 km.
K2: 19.05 Ungdomslöparna 2,9 km.
K3: 19.10 och 19.15-19.20

Startställe: Skogsgränd och omväxlande väg o stg. (Välkommen till Vallsta SK)

Plats: Simrå IP (Gångväg från riksväg 83 i Simrå)

OMBYTTE
Duschställe och fika på Simrå IP.

PRISER:
Priser och utrustning bland deltagare.

VARMT VÄLKOMNA!

www.bollnas.se

UT & NJUT!
BOLLNÄS KOMMUN

WWW.BOLLNAS.SE

Svenska kyrkan
BOLLNÄS PASTORAT

"Profvs på skogstransporter"
Ulf Andersson
ÅKERI AB

BOLLNÄS 5AN
ONSDAG 10 MAJ
gör Bollnäs 5an av stapeln
ETT LÖPP FÖR ALLA
ÅRNAS DIG PÅ
FOTBOLK.SE

Scandic
Bollnäs Bostäder

Tillsammans för starkare skogsägare och rikare skogar.
MELLANSKOG

skoglund reklam
www.skoglundreklam.se

Fritidsbanken
Låna gratis i 14 dagar

NK Nya Konditoriet
Kärllet sedan 1912

TECKENFÖRKLARING

- Vanlig skog
- Öppen mark
- Tät skog
- Tomtmark
- Sjö
- Checkpoint
- Hus/byggnad
- Sankekanal
- Bäck
- Sten
- Väg
- Sjö
- Kraftledning
- Brant
- Staket
- passerbar/öppasserbar
- passerbar/öppasserbar
- Höjdbur
- Höjd
- Liten höjd (punktmark)
- Önsar

LÄR DIG MER PÅ WWW.ORIENTERING.SE

ÖVERSIKTSKARTA

