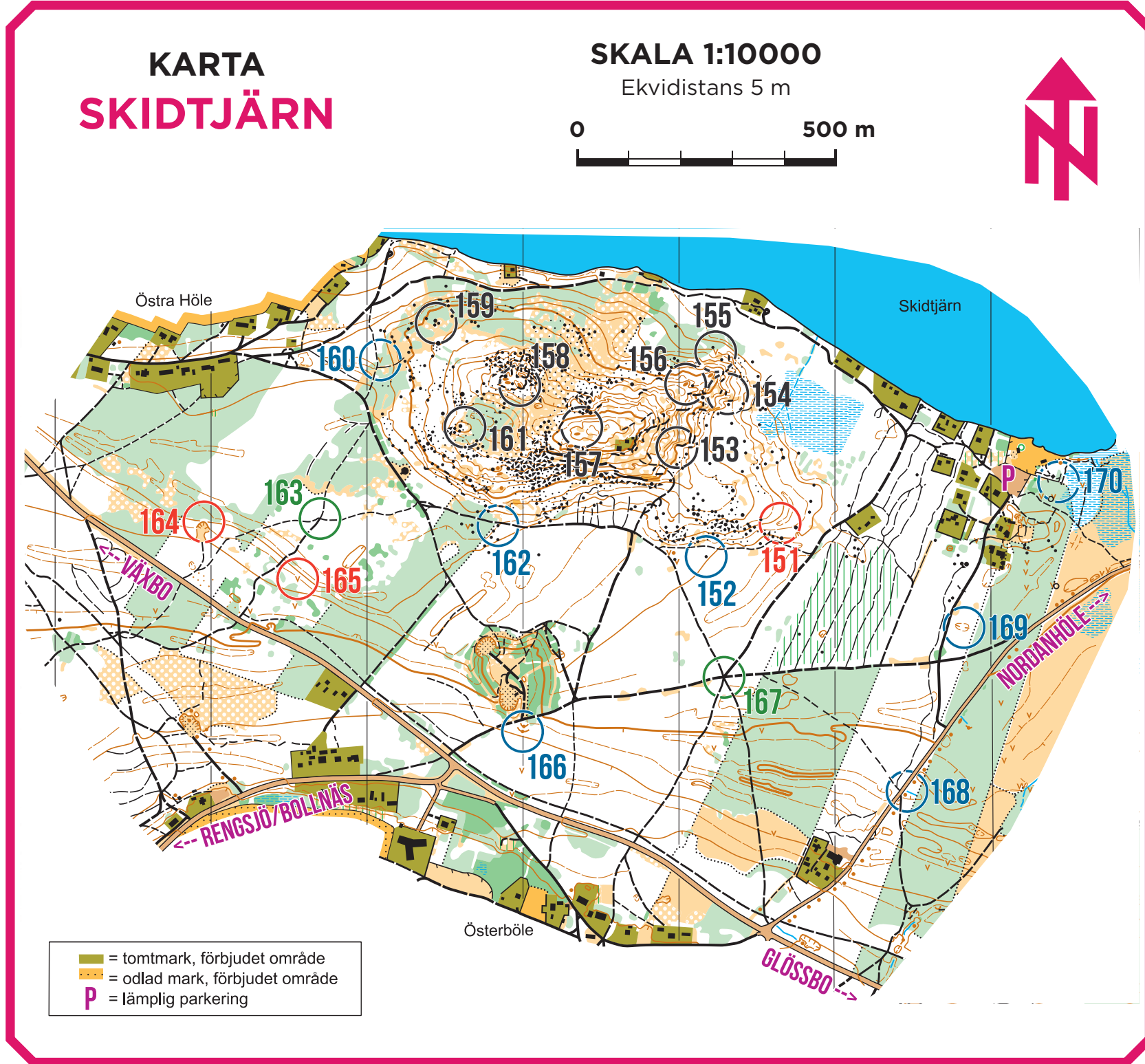




CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRHET	KOD
111	Eiljusspåret (skilt Håstskon)	Grön	
112	Gropen (nere i, gran)	Röd	
113	Stigförgreningen (skilt Båltbosjön)	Grön	
114	Stora stenen (Ö sidan, björk)	Röd	
115	NÖ stenen (NÖ sidan, björk)	Röd	
116	Stigförgreningen (skilt Båltbosjön)	Grön	
117	Stenen (uppe på, gran)	Röd	
118	Gölen (V sidan, gran)	Röd	
119	Gropen (fallen gran)	Röd	
120	Stora stenen (N sidan, rönn)	Röd	
121	Gropen (nere i, björk)	Röd	
122	GC-vägen (lyktskölpe)	Grön	✗
123	Stenen (Ö sidan, björk)	Röd	
124	Vägen (lyktskölpe)	Grön	✗
125	Vändplanen (lyktskölpe)	Grön	✗
126	GC-vägen (lyktskölpe)	Grön	✗
127	Stenen (NÖ sidan, asp)	Röd	
128	Stenen (Ö sidan, rönn)	Röd	
129	GC-vägen (lyktskölpe)	Grön	✗
130	Kilafors industri (stängsel)	Grön	
131	V stenen (V sidan, grangren)	Röd	
132	GC-vägen (lyktskölpe)	Grön	✗
133	Gräskutan (lyktskölpe)	Grön	✗
134	Kilafors väggen (infotavla)	Grön	✗
135	Kilafors sporthall (staket)	Röd	
136	Stenen (Ö delen, gran)	Röd	
137	N branten (V delen/nedför, tall)	Röd	
138	Hällen (Ö delen, tall)	Röd	
139	Sänkan (gran)	Röd	
140	Sägen (N sidan, tall)	Röd	
141	Ö sänkan (gran)	Röd	
142	Äsen (NÖ sidan, björk)	Röd	
143	Stora stenen (S sidan, tall)	Röd	
144	Punkthöjden (uppe på, tall)	Röd	
145	Branten (NÖ änden/uppe på, tall)	Röd	
146	Äsen (gran)	Röd	
147	Äsen (V delen, tall)	Röd	
148	Vattenhålet (N sidan, gran)	Röd	
149	Branten (nedför, gran)	Röd	
150	Hällen (SÖ delen, tall)	Röd	
151	Gropen (SV delen, tall)	Röd	
152	Stenen (N sidan, tall)	Röd	
153	Sänkan (rönn)	Röd	
154	Sänkan (gran)	Röd	
155	Gropen (gran)	Röd	
156	Punkthöjden (uppe på, björk)	Röd	
157	Sänkan (gran)	Röd	
158	Punkthöjden (tall)	Röd	
159	Stenarna (mellan, björk)	Röd	
160	Gropen (Ö björk)	Röd	
161	Höjden (uppe på, gran)	Röd	
162	Stenen (tall)	Röd	
163	Stigkorsningen (gran)	Röd	
164	Sandtaget (N sidan/ovanför, tall)	Röd	
165	Gropen (i, all)	Röd	
166	Jordvallen (tall)	Röd	
167	Stigkorsningen (SÖ delen, tall)	Röd	
168	Diket (V delen, gran)	Röd	
169	Gropen (Ö delen, gran)	Röd	
170	Staketörnet	Röd	
171	Ica Supermarket Arbå (entrén)	Röd	
172	Vägen (lyktskölpe)	Röd	
173	Bruks Sivertell (entrén)	Röd	
174	Vägarbryningen (gatuskytt)	Röd	
175	Vägarbryningen (gatuskytt)	Röd	
176	GC-vägen (lyktskölpe)	Röd	
177	Stora stenen (Ö sidan, tall)	Röd	
178	Gropen (S delen, tall)	Röd	
179	Stigen (N sidan, gran)	Röd	
180	Sänkan (övre delen, gran)	Röd	
181	Stigslutet/älven (gran)	Röd	
182	Punkthöjden (V sidan, tall)	Röd	
183	Punkthöjden (uppe på, björk)	Röd	
184	Punkthöjden (uppe på, rönn)	Röd	
185	Stora stenen (N sidan, gran)	Röd	
186	Stenarna (mellan, fallskädd/gran)	Röd	
187	Arbå sporthall (entrén)	Röd	
188	GC-vägen (skilt)	Röd	
189	GC-vägen (lyktskölpe)	Röd	
190	GC-vägen (skilt)	Röd	
191	Orbåden Spå & Resort (lyktskölpe)	Röd	
192	Trappan (övre änden)	Röd	
193	Staketöppningen (SÖ sidan)	Röd	
194	Vägningsnyskylten	Röd	
195	Orbåden Zip & Climb (trappa)	Röd	
196	Stenen (Ö sidan, björk)	Röd	
197	Trappan (nedre änden)	Röd	
198	Stigförgreningen (skilt Via Ferrata)	Röd	
199	Kojunnen (Ö sidan, gran)	Röd	
200	Infotavla frisbee golf	Röd	
201	Höjden (frägesporttavla)	Röd	
202	Infotavla världssvar	Röd	
203	Infotavla historia	Röd	

SVÄRHETSNIVÅER	
Grön	Mycket lätt
Blå	Lätt
Röd	Medelsvår
Svart	Svår
✗	Tillgänglighetsanpassad



FÖRETAGSUTMANINGEN – VILKET FÖRETAG BLIR BOLLNÄS FRISKASTE?

Hittaut är en flexibel friskvårdsaktivitet som passar de flesta. Du kan gå, springa, cykla eller ta dig fram på andra sätt du själv väljer. Företagsutmaningen gör det enkelt att inspirera till mer rörelse i vardagen samtidigt som ni tävlar både internt och mot andra företag. Alla deltagare kan dessutom följa sin egen och företagets statistik över registrerade checkpoints.

Mer information och regler:
koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/bollnas/friskvardsutmaning
Anmälan och kontakt: bollnas@hittaut.nu

SKOLUTMANINGEN – VINN ETT ÄVENTYRSPAKET FÖR KLASSEN!

Skolklasser i Bollnäs har chansen att delta i en rolig och lärorik utmaning där eleverna registrerar checkpoints både i skolarbetet och på fritiden. Utöver ökad fysisk aktivitet får de även bättre kännedom om Bollnäs.

De tre klasser som samlar flest checkpoints tävlar om ett äventyrspaket på Orbåden Zip & Climb, värt ca 10 000 kronor. För att delta krävs en kontaktperson per skola, t.ex. en lärare. Utmaningen är gratis och öppen för alla skolklasser i Bollnäs kommun.

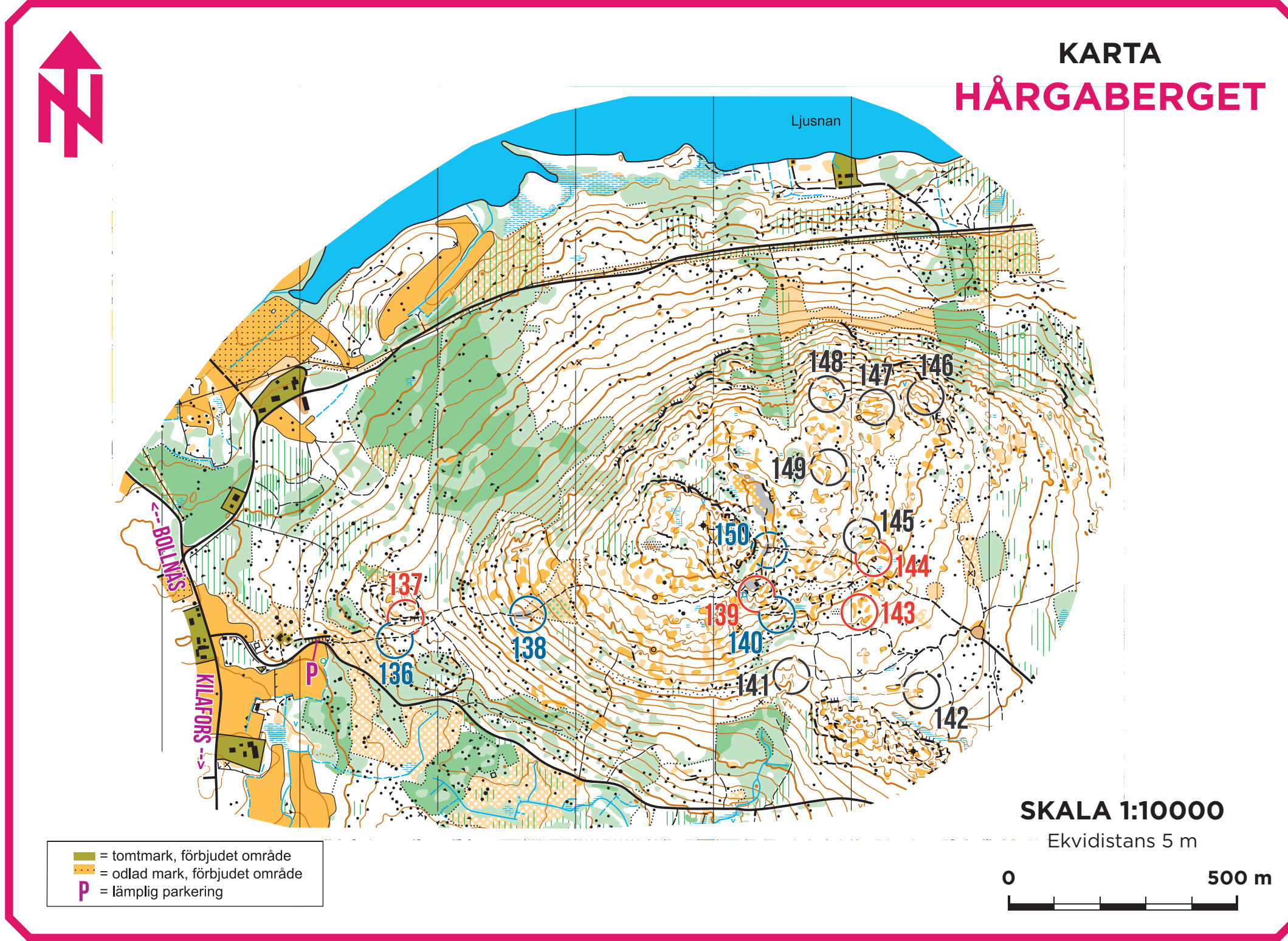
Mer information och regler:
koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/bollnas/friskvardsutmaning
Anmälan och kontakt: bollnas@hittaut.nu

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

Som sponsor för Hittaut Bollnäs får ni möjlighet att synas på kommunens mest använda karta och samtidigt bidra till ökad folkhälsa. Ni kan även sponsora en egen checkpoint och placera den strategiskt för att locka fler besökare till ert verksamhet.

Vill ni vara med och göra Bollnäs mer aktiv? Hör av er så berättar vi mer!
Information och kontakt: bollnas@hittaut.nu

Tävla mot eller tillsammans med dina kollegor eller klasskompisar



VIKTIGT NÄR DU HITTAR UT

- Visa hänsyn mot natur och markägare
- Kör inte bil på privata vägar
- Parkera på markerade p-platser
- Respektera och förstå allemansrätten
- Beträd ej tomtmark (den mossa gröna färgen på kartan) och odlad mark (gult med svarta prickar)

ALLEMANSRÄTTEN

Eftersom allt deltagande inom Hittauts ramar sker på "egen risk" och eget initiativ så är det också viktigt att du som deltagare är påläst om vad som gäller när du vistas i skog och mark.

Tack vare allemansrätten kan alla röra sig fritt i den svenska naturen och tillåter oss en hel del friheter. Men det finns vissa saker du måste tänka på när du är ute och vandrar, motionerar, campar, klättrar, och plockar blommor med mera. Det är därför viktigt att du känner till vad du får och inte får göra i naturen enligt allemansrätten.

Ar du osäker på vad som gäller när du hittar ut? Besök i så fall naturvardsverket.se/allemansratten



Natur- & Friluftssoriering 65+

Orientering utan ansträngning

- ✓ För dig som är 65+
- ✓ Vill bli säkrare i naturen
- ✓ Finna egna smultronställen i okänd skog
- ✓ Få bättre hälsa under roliga aktiviteter
- ✓ Ingen tävling
- ✓ Promenadform
- ✓ Orienteringskurs
- ✓ Social gemenskap

Information & anmälan
Tel 072-406 6070
rehnsbk.se/NFO65PLUS

Wäcker mer än en "lång", regelbunden aktivitet och gemenskap året om!

BEHÖVER DU EN NY KARTA?

Har din papperskarta börjat gå sönder, eller har du kanske någon bekant som också vill hitta till skogen med karta i handen?

Misströsta icke, för det finns nya kartor att tillgå hos merparten av våra sponsorer.

Se fullständig lista på koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/bollnas/papperskarta

CHECKPOINTS

- I mitten av varje ring på kartan finns en checkpoint. Den är markerad i terrängen med en aluminiumstolpe/plåt med rosa Hittauts-loggan och en bokstavs-kod som du registrerar på ditt Hittautkonto. Du kan registrera i karttypen på hemsidan och i appen eller under "min sida" på hemsidan.
- Checkpoints markeras med ringar i fyra olika svårighetsgrader: grön, blå, röd och svart – precis som i slalombackar, där grön är lättast och svart svårast.

STÖD OSS VIA SWISH

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

Skanna QR-koden!



REHNS BK

Rehns BK grundades 1933, men det var bandy, inte orientering, som stod i fokus under de första åren. Orienteringen kom in i bilden 1936, och tio år senare lades bandyn ned. Idag är klubben även aktiv inom längdskidåkning och friidrott.

Klubben bedriver en bred verksamhet för både ungdomar och motionärer, med bas i klubbstugan vid Bollabergets skidstadion i Bollnäs. Här arrangeras årligen nybörjarkurser i orientering för både barn och vuxna, och under vintern erbjuds löpträningar i Höghammarhallen med fokus på löpteknik, intervaller och styrketräning.

Klubben är inom orienteringsverige mest känd för elitorienteraren Jerker Lyssell som bland annat tog VM-guld i sprint 2016 och i sprintstafett 2017. Klubben har även haft flera framskjutna placeringar på stora stafetter såsom 10-mila, Julkula och SM-stafetten. Klubben arrangerar under året flera tävlingar inom både orientering och skidåkning. Rehns BK jobbar även aktivt med olika motionsarrangemang såsom Kartohoi, Sörklubbss och - ick ett förglömma - Hittaut.

Mer information om Rehns BK hittar du på rehnsbk.se och [facebook.com/rehnsbk](https://www.facebook.com/rehnsbk)

VALLSTA SK

Vallsta SK bildades 1935 och har en lång tradition inom löpning, skidåkning och orientering.

Klubben hade sin storhetstid på 1940- och 50-talet, då den tog tre SM-guld i skidbuckavle. Idag ligger fokus främst på motionsverksamhet.

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. Löpträningar hålls året runt – på vintern i Höghammarhallen och under sommaren i Bollnäs, Arbå och Vallsta. Även om klubben för närvarande har få aktiva orienterare hoppas vi att Hittaut ska väcka intresset och locka fler att prova på!

Mer information om Vallsta SK hittar du på vallstask.se och i Facebook-gruppen **Vallsta SK Skidor**

BOLLNÄS KOMMUN

I Bollnäs kommun har du alltid nära till naturupplevelser och friluftsliv, året runt. Här finns gott om platser för motion och rekreation, oavsett om du söker stillhet eller aktivitet och äventyr. Terrängen skiftar från lättillgängliga trästrotroar i skogen till branta backar längs smala stigar. Du kan vila vid vindskydd och raststugor, upptäcka nya fiskevattnen eller njuta av fina badplatser vid sjöar, älvar och tjärnar. I naturreservaten göms både fornlämningar och sällsynta växter.

Kommunens utegym och spontandidrottsplatser ger möjlighet till varierad träning, antingen på egen hand eller tillsammans med andra. Välkommen ut och njut!

Läs mer på bollnas.se

"Hittaut är ett fantastiskt bra initiativ då svårighetsgraden passar både ung och gammal."

28 APRIL - 30 SEPTEMBER

LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!

GRATIS

SA HÄR SER KARTAN UT!



