



IK UVEN

## KARTA KÅLLERED

5 MAJ - 1 NOVEMBER

### SVÄRHIGTSNIVÅER

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

### TACK TILL VÅRA PARTNERS!

Era bidrag är mycket värdefulla för vår barn- och ungdomsverksamhet, samt att vi kan genomföra Hittaut.

#### Guldpartners



#### Silverpartners



DU KAN VINNA PRESENTKORT FRÅN VÅRA VINSTPARTNERS



LINDOME FLORISTERNA

### REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- Registrera ett Hittautkonto på [www.hittaut.nu](http://www.hittaut.nu) eller i appen Hittaut.
- Registrera bokstavskoden på de checkpoints du besöker och du är automatiskt med i utlottningen av fina priser.
- Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chansen att vinna.
- Utmana grannen, kompis eller kollega och följ ställningen i topplistorna.



-Hållbar konsumtion  
Socialt engagemang



Orientera dig rätt i livet!

[www.svenskakyrkan.se/lindome](http://www.svenskakyrkan.se/lindome)  
[www.svenskakyrkan.se/molndal/kallered](http://www.svenskakyrkan.se/molndal/kallered)

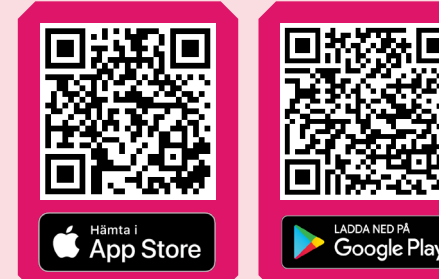


### CHECKPOINTS

- I mitten av varje ring på kartan finns en checkpoint. Den är markerad i terrängen med en aluminiumstolpe eller plastskylt med rosa Hittautdekal och en bokstavskod (två bokstäver) 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.

### LADDA NER HITTAUT-APPEN

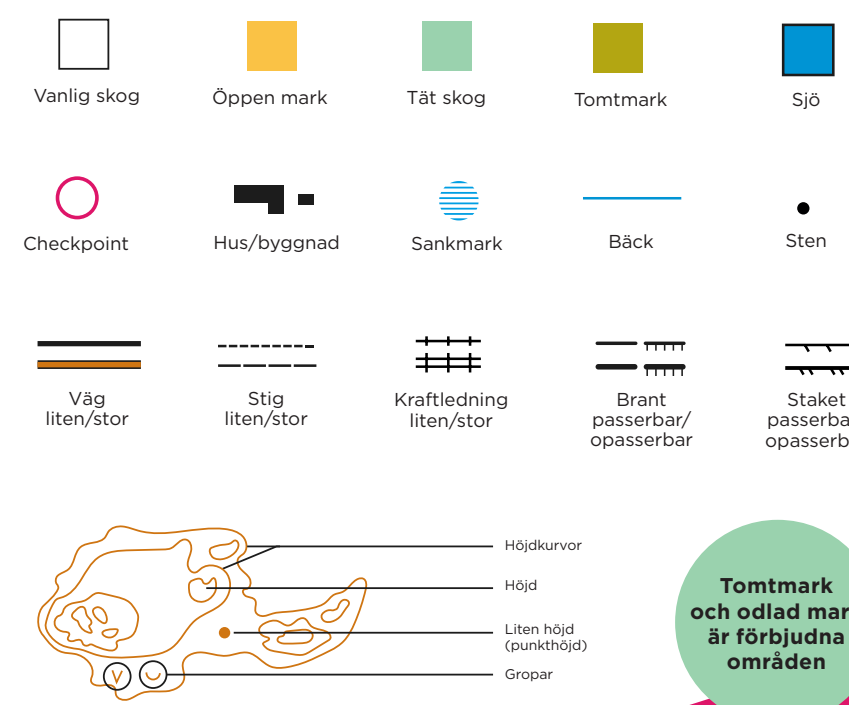
Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play. Skanna koden med mobilkameran:



Världens största orienteringstävling arrangeras i Göteborg 19-25 juli. Tävlingarna genomförs bl.a. i Slottsskogen och Länsmansgårdens IP. Kom och prova på - det finns en bana för alla oavsett om du vill springa eller promenera! Det går bra att anmäla sig på plats på våra arenor. För mer info se [www.oringen.se](http://www.oringen.se). Vi lottar ut 5 etappstarter bland deltagare i IK Uvens Hittaut!



### TECKENFÖRKLARING



LÄR DIG MER PÅ [ORIENTERING.SE/ORIENTERINGENS-GRUNDER](http://ORIENTERING.SE/ORIENTERINGENS-GRUNDER)

glasögonmagasinet Fd. optikkällaren | Hela familjens optiker!

Gratis synundersökning när du bokar tid och säger IK UVEN. VÄRDE 495:-

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Källered Eben Center T. 031-795 22 30 | Ög Backstegen Backstegen 2 T. 031-23 98 98  
Ög Mölndals Slottsgården 22 T. 031-790 90 18 | Kungälvskyrkan Borgmästareg. 8 T. 0300-56 32 80  
Ög Lindögatan 54 T. 031-791 00 84 | Lerum Brobacken 2 T. 0302-558 83  
Ög Drottningen Rindögatan 17 T. 031-19 84 70 | Mölndals Ållan 4 T. 031-90 80 95

Välkommen till Johanneskyrkan

Pilgrimsplatser ■ Frisbeegolf  
Hinderbana ■ Utegyrn ■ Grillplatser

### VAD ÄR HITTAUT?

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska finna 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 ideellt av orienteringsklubbar på över 100 platser runt om i Sverige. Hittaut har funnits sen 2008 och lockar årligen över 100 000 deltagare.



Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!

- GÅ, CYKLA ELLER SPRING!
- FÖR BÅDE KROPP OCH KNOPP!

SEMESTRA HEMMA MED HITTAUT • HELGAKTIVITET FÖR HELA FAMILJEN



LÄS MER PÅ [hittaut.nu](http://hittaut.nu)

[f @hittaut.nu](https://www.facebook.com/hittaut.nu) [@hittaut\\_orientering](https://www.instagram.com/hittaut_orientering) [TikTok](https://www.tiktok.com/@hittaut) [EKSDJHUS](https://www.youtube.com/channel/UC8X3JHUS) [boghazero](https://www.youtube.com/channel/UC8X3JHUS) [Folksam](https://www.folksam.se)

5 MAJ - 1 NOVEMBER

## LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!



Landshtypotek Bank



Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!



Ladda ner Hittaut appen från App Store eller Google Play.

### VIKTIGT NÄR DU HITTAR UT

- Allemansträtten 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 gården 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/allemanstratten](http://www.naturvardsverket.se/allemanstratten)

### UTLÄMNINGSSTÄLLEN

- Här kan du hämta en ny karta:
- Bokbussen
  - Glasögonmagasinet, Källered
  - IK Uvens klubbstuga, Bunketorp (infotavlan)
  - Källeredsbibliotek
  - Lindome bibliotek
  - Mölnåls bibliotek
  - Mölnåls stadsmuseum
  - Mölnåls turistinformation

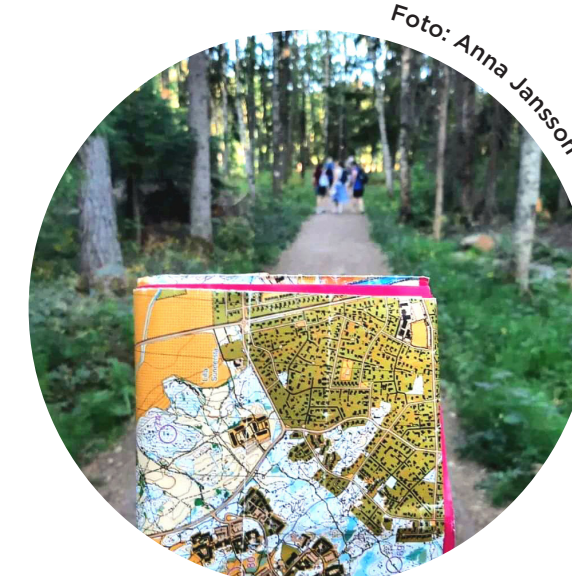


Foto: Anna Jansson

"Vi har fått många fina familjeutflykter i skog och mark och sett nya platser i olika städer."



Foto: Anna Jansson

KONTAKTA OSS

Har du frågor, synpunkter eller vill anmäla försvunnen checkpoint. Mejla [lindomekallered@hittaut.nu](mailto:lindomekallered@hittaut.nu)

KARTA KÅLLERED - LIVERED

SKALA 1:5000  
Ekvidistans 2,5 m

0 250 m

SÅ HÄR SER EN CHECKPOINT UT!

...ELLER SÅHÄR!

### CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRHIGT	SPONSOR	KOD
1	Häckslutet	Grön	☒	
2	Stenen, sydöstra sidan	Blå	☒	
3	Trappan, längst ner	Grön	☒	
4	Planket, sydvästra slutet	Grön	☒	
5	Stenmurs- stigkorsningen	Blå	☒	
6	Häckan, nordvästra slutet	Grön	☒	
7	Stenen, nordvästra sidan	Grön	☒	
8	Vägen	Grön	☒	
9	Trädet, norra sidan	Blå	☒	
10	Huset, norra hörnet	Grön	☒	
11	Stigförgreningen	Grön	☒	
12	Stenmursförgreningen, södra	Blå	☒	
13	Stenmurs- stigkorsningen	Grön	☒	
14	Stig- vägförgreningen	Grön	☒	
15	Stenmuren, hörnet	Grön	☒ Svenska kyrkan	

# hittaut lindome/källered

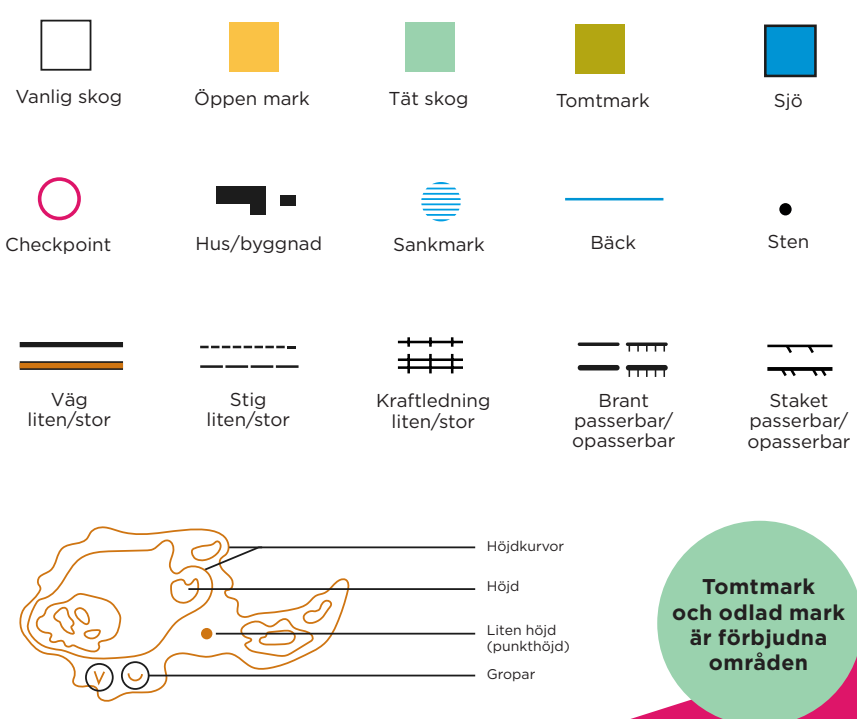


IK UVEN

## KARTA LINDOME

5 MAJ - 1 NOVEMBER

### TECKENFÖRKLARING



Tomtmark och odlad mark är förbjudna områden

LÄR DIG MER PÅ  
KONCEPT.ORIENTERING.SE/SA-FUNKAR-ORIENTERING

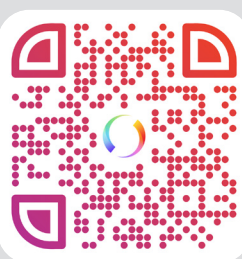
### KARTA LINDOME

SKALA 1:5000  
Ekvidistans 2,5/5 m



### 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 hemsida. Swisha ett frivilligt bidrag till **1230439190** märk med Hittaut.



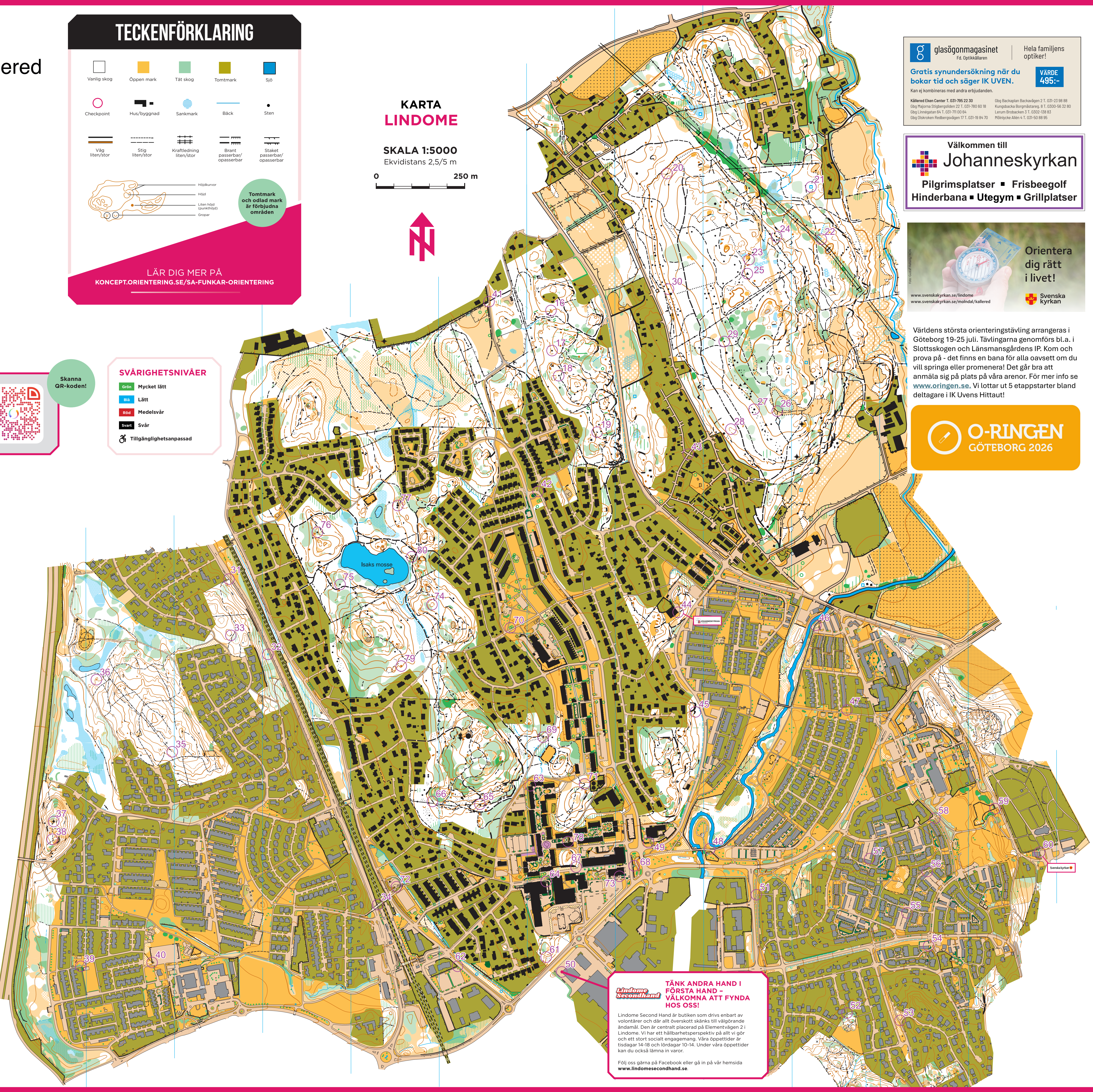
Skanna QR-koden!

### SVÄRIGHETSnivåer

- Mycket lätt
- Lätt
- Medelsvår
- Svår
- Tillgänglighetsanpassad

### CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	SPONSOR	KOD
16	Punkthöjden, södra sidan	Lätt		
17	Stenen	Lätt		
18	Stenen	Lätt		
19	Stenblocken	Lätt		
20	Öppen mark, norra delen	Lätt		
21	Brunnen	Lätt		
22	Vattendraget, sydöstra slutet	Lätt		
23	Branten	Medelsvår		
24	Stenen	Lätt		
25	Stenblocken	Lätt		
26	Stigförgreningen	Lätt		
27	Stenen	Medelsvår		
28	Höjden, nordvästra delen	Lätt		
29	Stenen	Lätt		
30	Stenen	Lätt		
31	Trappan, längst ner	Lätt	☒	
32	Brunnen	Lätt	☒	
33	Branten	Lätt	☒	
34	Trappan, längst ner	Lätt	☒	
35	Stenmurslutet	Lätt		
36	Punkthöjden	Lätt		
37	Masten	Lätt		
38	Stigslutet, västra	Lätt		
39	Gångvägsförgreningen	Lätt	☒	
40	Staketörnet	Lätt	☒	
41	Vägförgreningen	Lätt	☒	
42	Vägförgreningen	Lätt	☒	
43	Vägförgreningen	Lätt	☒	
44	Huset, östra hörnet	Lätt		
45	Branten, södra	Lätt	☒	
46	Vägkröken	Lätt	☒	
47	Trädet	Lätt		
48	Staketlutet	Lätt	☒	
49	Staketlutet	Lätt	☒	
50	Lindome secondhand, gräns	Lätt	☒	
51	Vägförgreningen	Lätt	☒	
52	Stigförgreningen	Lätt	☒	
53	Vägförgreningen	Lätt	☒	
54	Huset, nordöstra hörnet	Lätt	☒	
55	Huset, nordvästra hörnet	Lätt	☒	
56	Huset, norra hörnet	Lätt	☒	
57	Huset, sydvästra hörnet	Lätt	☒	
58	Vägförgreningen	Lätt	☒	
59	Staketörnet, sydöstra	Lätt	☒	
60	Huset, nordöstra hörnet	Lätt	☒	
61	Sänkan	Lätt		
62	Staketörnet	Lätt	☒	
63	Staketlutet	Lätt	☒	
64	Staketlutet	Lätt	☒	
65	Branten	Lätt	☒	
66	Branten	Lätt	☒	
67	Staketlutet	Lätt	☒	
68	Trappan, längst ner	Lätt	☒	
69	Stenen	Lätt	☒	
70	Buskaget, västra	Lätt	☒	
71	Stigkröken	Lätt	☒	
72	Staketlutet	Lätt	☒	
73	Trappan, längst ner	Lätt	☒	
74	Höjden	Lätt		
75	Stenen	Lätt		
76	Stenen	Medelsvår		
77	Stenen	Lätt		
78	Trappan, överst	Lätt	☒	
79	Punkthöjden	Lätt		
80	Bänken, utegymmet	Lätt		



glasögonmagasinet  
Fö. Optikkåren

Hela familjens optiker!

Gratis synundersökning när du bokar tid och säger IK UVEN. **VARDE 495:-**

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Källered Chen Center T. 031-796 22 30  
Ölg. Högarna Stigbergsliden 22 T. 031-780 60 18  
Ölg. Lindomavägen 64 T. 031-710 03 04  
Ölg. Glänskeska Fredbergsgården 17 T. 031-19 84 70

Ölg. Backen Backenvägen 2 T. 031-23 98 88  
Kungbacka Berggråtarväg 8 T. 0300-56 32 80  
Larum Brändasken 3 T. 0303-128 63  
Hittauska Ållen 4 T. 031-50 89 95

Välkommen till  
**Johanneskyrkan**

Pilgrimsplatser ■ Frisbeegolf  
Hinderbana ■ Utegyms ■ Grillplatser

Orientera dig rätt i livet!

www.svenskakyrkan.se/lindome  
www.svenskakyrkan.se/molndal/kallered

Svenska kyrkan

Världens största orienteringstävling arrangeras i Göteborg 19-25 juli. Tävlingsarna genomförs bl.a. i Slottsskogen och Länsmansgårdens IP. Kom och prova på - det finns en bana för alla oavsett om du vill springa eller promenera! Det går bra att anmäla sig på plats på våra arenor. För mer info se [www.oringen.se](http://www.oringen.se). Vi lottar ut 5 etappstarter bland deltagare i IK UVens Hittaut!

O-RINGEN  
GÖTEBORG 2026

**TÄNK ANDRA HAND I FÖRSTA HAND - VÄLKOMNA ATT FYNDA HOS OSS!**

Lindome Second Hand är butiken som drivs enbart av volontärer och där allt överskott skänks till välgörande ändamål. Den är centralt placerad på Elementvägen 2 i Lindome. Vi har ett hälsosamt perspektiv på allt vi gör och ett stort socialt engagemang. Våra öppettider är tisdagar 14-18 och lördagar 10-14. Under våra öppettider kan du också lämna in varor.

Följ oss gärna på Facebook eller gå in på vår hemsida [www.lindomessecondhand.se](http://www.lindomessecondhand.se).

IK UVEN

### OM IK UVEN

IK Uven är en aktiv idrottsklubb för alla och kännetecknas av engagemang, gemenskap och delaktighet med stor glädje för sporterna orientering och skidåkning. Vi har orienterat tillsammans sedan 1945 och har cirka 400 medlemmar med bred åldersspridning.

Klubben är mycket aktiv på tävlingar i närområdet där alla åldrar och nivåer deltar. Klubben arrangerar även ett antal gemensamma resor till större stafetter och tävlingar. Vi tar emot nya medlemmar under hela året och alla, ungdom som gammal, långsam som snabb, är välkomna hos oss.

### Du som vill börja orientera

IK UVens ledare introducerar nyfikna i alla åldrar i de grundläggande kunskaperna för att kunna träna och ha kul i skogen med karta och kompass. Nybörjarkurser för både barn och vuxna arrangeras varje år, håll utkik efter nästa tillfälle på hemsidan. För nybörjare yngre än 9 år vill vi gärna att en förälder är med på träningarna tills barnet kan orientera självständigt.

Kontakta oss gärna för mer information samt om du är intresserad av att testa på ett träningspass. Vi tränar oftast på tisdagar kl. 18.00 i Bunketorp, Lindome.

Hemsida: [www.ikoven.se](http://www.ikoven.se)  
Frågor: [ungdom@ikoven.se](mailto:ungdom@ikoven.se) (barn och ungdomar t.o.m. 16 år) och [traning@ikoven.se](mailto:traning@ikoven.se) (vuxna)

### Bunketorp Backyard Ultra Trail

8 augusti 2026 anordnar IK Uven den sjunde upplagan av Bunketorp Backyard Ultra Trail.

Detta är en tävling där deltagarna springer en bana som är 6706 m lång med start varje hel timme och där alla deltagare startar samtidigt.

Deltagarna måste starta varje timme för att få fortsätta tävlingen. Man måste fullfölja ett varv inom den innevarande timmen för att få sitt varv tillgodoräknat. Den deltagare som gör flest varv vinner. Det sista varvet måste vara ett komplett varv, annars får lopet ingen vinnare.

Läs mer och anmälan på [www.bbut.org](http://www.bbut.org)

### Midsommarfirande

Varje år arrangeras traditionellt midsommarfirande i Bunketorp med dans kring midsommarstången, lotterier, korvstånd, servering, luftgevärsskytte, fiskdamm, pilkastning m.m. Midsommaraftron kl. 13-16. Se [www.ikoven.se](http://www.ikoven.se) för mer information.

### Poängpromenad

IK Uven arrangerar poängpromenader i Bunketorp tre söndagar i november kl. 10-13. Se [www.ikoven.se](http://www.ikoven.se) för mer information.

### Naturpasset

Tyckte du att Hittaut var kul? Då har IK Uven även Naturpasset med kontroller i den fina skogen runt Bunketorp, Lindome! Naturpasset består av en karta med 40 kontroller av olika svårighetsgrad. De finns utsatta i skogen från och med 27 mars till och med 1 november. Kontrollerna kan besökas när och i vilken ordning som helst. Du väljer själv om du vill gå eller springa, ensam eller ihop med andra eller kanske med hunden. Du behöver inga förkunskaper, det som krävs är tid, nyfikenhet och vilja.

Naturpasset kostar 110 kr och finns till försäljning i Lindome Järn Bygg Foder, COOP Gastorp, Bunketorp (tisdagskvällar vid träning) samt på Doz Apotek i Källered.

Frågor: [naturpasstet@ikoven.se](mailto:naturpasstet@ikoven.se)  
Mer information hittar du på [www.naturpasstet.se](http://www.naturpasstet.se)

### Orienteringstävlingar

IK Uven arrangerar en eller ett par tävlingar per år i närheten av Lindome. Där finns möjlighet att springa orienteringsbanor, även för de som inte är medlemmar.

Frågor: [ol@ikoven.se](mailto:ol@ikoven.se)

### Bunketorp

Bunketorp heter IK UVens klubbstuga och ligger mitt emot Lindome, nära Mölndals golfklubb. Vi hyr ut till medlemmar, företag, skolor och föreningar. Här finns en stor samlingshall, kök dusch och bastu.

Kontakt vid intresse: [uthyrning@ikoven.se](mailto:uthyrning@ikoven.se)

### Kartförsäljning

IK Uven har orienteringskartor som täcker stora delar av Lindome, Bunketorp och Hälsesåker till försäljning.

Kontakt vid intresse: [kartor@ikoven.se](mailto:kartor@ikoven.se)

### Skidåkning

När det är snö preparerar IK Uven skidspår i Bunketorp. Skidlåger arrangeras och många av medlemmarna deltar i de olika Vasaloppet.