



# Ut i skogen och orientera

## Prova på orientering med Naturpasset

**Det är inte bara professionella elitidrottare som är välkomna att ge sig ut i skogen och orientera. Naturpasset är öppet för alla som vill prova på att orientera vare sig du har provat på sporten förut eller inte. Här är chansen att komma ut i skogen och röra på sig innan kylan tar vid.**

Naturpasset anordnades av Orienteringsförbundet redan någon gång under 1970-talet men då under annat namn. Anledningen var att man ville ge allmänheten en chans att komma ut i naturen och röra på sig.

– Det är många naturintresserade som utnyttjar det här, berättar Jan Hammarberg ansvarig för Naturpasset i Sundsvall.

Jan Hammarberg berättar också att det är många som återkommer varje år. Orientering är en mycket social sport och ofta är det olika grupper som kommer tillbaka och han har ett minne av att det blev ramaskri när han ett år inte hade banan på Norra berget på grund av skogsavverkning. Han säger också att man måste göra om banorna varje år annars blir det ingen utmaning för de deltagande.

### Ge sig ut på egen hand

I Sundsvall finns det tre banor att välja mellan: en på Norra berget, en på Södra

berget och en på södra Alnö. Banorna har olika svårighetsgrad man kan välja mellan beroende på vilken vana man har. Antingen kan man välja en tur med 30 kontroller eller en med 40. Man ger sig ut helt på egen hand, inga ledare finns på plats i skogen för att ge hjälp.

– Naturligtvis kan man välja att bara gå 10-20 kontroller om man bara vill det, säger Jan Hammarberg.

– Det är inget tvång att man måste gå på alla om man inte känner att man orkar det. En hel bana kan vara ungefär 6 kilometer lång.

### Möjlighet att vinna pris

På frågan vilken utrustning som krävs när man ska orientera svarar Jan Hammarberg att det enda som krävs är en karta (naturpass) där dessa kontroller är utsatta och de kostar 50 kronor. Annars är det bara oömma kläder och skor som är anpassade för utomhusbruk som behövs. En kom-

pass kan också vara bra att ha beroende på vilken svårighetsgrad på banan man väljer.

För de som behöver en morot för att ta sig ut i skogen brukar det varje år delas ut olika priser. Vid säsongens slut skickar man in sitt kontrollkort till Naturpasset så lottas priser ut. Skickar man in kortet till Svenska Orienteringsförbundet har man möjlighet att vinna en stugvecka i Idre fjäll men då vill de ha kortet senast den 28:e oktober. Ett annat krav för att få vara med i utlottningen är att man måste ha gått minst 20 kontroller inom ett område.

### Säsongen förlängd

Ungefär 300-500 naturpass säljs varje år och säsongen brukar vara från maj till oktober.

– Nu har ju höstarna blivit allt varmare i och med det har säsongen förlängts. Förut gick den till september, berättar Jan Hammarberg.

Än finns det alltså chans att ta med sig karta och kompass ut i skogen innan kylan är här.

Jessica Lindstein

**MOROT.** Skickar man in sitt kontrollkort till Naturpasset eller Svenska Orienteringsförbundet har man chans att vinna fina priser.

