

Välkommen till Naturpasset på Lidingö 2010 arrangerat av IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb!

Naturpasset är:

- Svenska Orienteringsförbundets och Sveaskogs gemensamma friskvårdssatsning.
- Ett perfekt motionssätt som passar de flesta och står för en härlig upplevelse med karta i handen. Samtidigt som Du får frisk luft och motion bidrar aktiviteter som Naturpasset till bättre hälsa och ökat välbefinnande.
- Ett arrangemang runtom i landet där orienteringsklubbar har satt ut ett stort antal orienteringskontroller i lättillgängliga skogspartier (se mera under www.naturpasset.se). Du kan besöka kontrollerna när du vill, hur ofta du vill, ensam eller tillsammans med familjen eller någon kompis. Det finns ingen tidtagning. Du visar att du besökt kontrollerna genom att markera i startkortet vid kontrollerna.

Du behöver inga förkunskaper och ingen speciell utrustning. Kläder för utevistelse räcker bra. Men det är klart att en kompass gör det lättare att hålla reda på väderstrecken.

Så här går det till:

Naturpasset på Lidingö 2010 arrangeras i två etapper:

Långängen-etappen: 1 april – 30 juni med orienteringskontroller i Långängenområdet;

Höst-etappen: 1 augusti – 31 oktober med orienteringskontroller i flera naturområden på Lidingö.

För att vara med i **Naturpasset** behöver Du en **mapp** innehållande **karta** med inritade och **numrerade kontroller** och **hållplatser**, ett **startkort** för Din markering av besökta kontroller samt annan **information**. Naturpasset kostar **80:-/st** och kan köpas hos **Apoteket Hjärtat** eller **Intersport** i Lidingö centrum liksom på **IFK Lidingö SOKs kansli**, Vasavägen 82.

Kartans **kontroller** markeras i naturen med tresidiga röd/vita **skärmar** av plast 14 x 15 cm märkta med "Naturpasset" och där intill finns en **stiftklämma**. Med denna markerar Du i startkortet i rutan med kontrollens nummer att du besökt kontrollen. Markera i rätt ruta! Var försiktig vid stämpling så skärm och stiftklämma blir kvar!

När du besökt alla kontrollerna för resp. etapp kan Du skicka startkortet med alla markeringar och försett med Ditt namn, adress, telefonnummer och gärna också Din emailadress till orienteringsklubbens kansli:

IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubb, Vasavägen 82, 181 41 Lidingö.

Deltagare som lämnar in startkort med alla kontroller markerade, är med i lokala utlottningar – en för resp. etapp – av produkter lämpade för friluftsliv. Om Du dessutom vill vara med i Naturpassets riksomfattande utlottning av fem stugveckor på Idre Fjäll skall Du i startkortet skriva Din egen beskrivning i en mening av **det bästa med Naturpasset**.

En av klubben utsedd jury kommer att utse 5 % eller minst 5 st av inskickade startkort från båda etapperna med de bästa beskrivningarna för utlottningen av stugveckor.

Senast **den 1 augusti** resp. **den 8 november** vill vi ha in startkortet för resp. etapp.

Naturpasset på Lidingö är registrerat som klart för Fysisk aktivitet på recept, FaR®. Patienter som blir rekommenderade motion välkomnas att genomföra vårt Naturpass. Området är stigrikt och kan nås med kommunala transportmedel.

Ansvariga för årets Naturpass på Lidingö är

Rolf Lilja, tel 070-510 54 70, och Lars-Eric Dahlstedt, tel 070-837 07 31.

Hör gärna av dig per telefon eller SMS om Du har frågor om vårt Naturpass och särskilt om något saknas vid kontrollen. Vi hoppas också att detta skall väcka Ditt intresse för orienteringen som idrott och motion. Mer information om aktiviteter får du alltid på www.ifklidingo.se.

Ha en fin upplevelse i vår fina Lidingönatur!

Tänk också på att vara rädd om den och vår miljö!

