

# Orientuj się! I biegnij!

Data publikacji: 2.07.2015 12:05

Biegi na orientację stają się coraz bardziej popularne, biegają całe rodziny, bo to świetna okazja, by trochę się poruszać, uczyć się zdrowej rywalizacji i czytania map. Spróbować swoich sił w biegu z kompasem i mapą można już w najbliższą niedzielę, 5 lipca w Dziegielowie podczas siódmej edycji DInO Ekspres.

□

Bazą zawodów będzie strażnica OSP w Dziegielowie – to z niej wyruszą zawodnicy. Dokąd? Tego nie wiadomo: - **Przygotowaliśmy dwie trasy krótką, łatwą pod względem terenu i orientacji ok 3km oraz długą wymagającą pod względem terenowym i orientacyjnym 8 km** – informują organizatorzy.

Biegi na orientację to świetny sposób na rodzinne spędzenie dnia na świeżym powietrzu: - **Zapraszamy zwłaszcza rodziców z dziećmi. Szukanie punktów kontrolnych w terenie to doskonała zabawa. Nie przejmuj się, że nie biegasz czy nie brałeś udziału w zawodach na orientację. Trasę możesz pokonać spacerem nie zaliczając wszystkich punktów, a my chętnie wytłumaczymy, na czym polegają zawody na orientację** – zachęcają organizatorzy.

Start trasy długiej o 12.30, krótkiej o 13.00. Wszystkie szczegóły, rejestracja i regulamin na stronie: [www.nasportowo.dziegielow.org.pl](http://www.nasportowo.dziegielow.org.pl)

Impreza pod patronatem OX.PL

