

# Prova på orientering på O-Ringen – Flex-O

**Vi vill att orientering ska passa ännu fler och erbjuder därför Flex-O (Flexibel orientering) för dig som har en intellektuell funktionsnedsättning**

I samarbete med Svenska orienteringsförbundet vill vi ge dig ett erbjudande att prova orientering på O-Ringen i Uppsala. Orientering är en sport där man tar sig fram i okända miljöer med karta i handen. Det går att orientera överallt, både i stan och i skogen. Man deltar alltid på sina egna villkor!

**För vem?** För dig med intellektuell funktionsnedsättning.

**När?** Torsdag 28 juli – Arena Sävja (O-Ringen Etapp 3).

**Hur går det till?** Kom till Prova på-tältet där finns det instruktörer som kan svara på frågor och visa hur du ska göra. Du anmäler dig vid tältet och går sedan till starten. Det är en enkel bana på 2 km och du får en karta och lånar en Sportident-pinne som du stämplar med vid dina kontroller. Det är bra om du har någon med dig som kan följa med när du ska prova orientering.

**Klädsel:** Idrottskläder eller lämpliga kläder för utomhusaktivitet.

**Kostnad:** Det är gratis att delta i prova på-klassen som heter Flex-O.

**Hur kommer jag dit?** Arenan ligger på Sävja IP, lättast är att ta lokalbuss (se ul.se). Ingen parkering finns vid arenan men om du kommer med bil kan du parkera på vår satellitparkering vid IKEA för att sedan ta en av våra etappbussar hit.

**Om du har frågor kontakta** Lena Nilsson på mailadress: [familjen.nilsson.7@hotmail.com](mailto:familjen.nilsson.7@hotmail.com)



**O-RINGEN**  
UPPSALA 2022