

VÄGENTILL HÄLSA I BOLLEBYGD

Det finns två olika motionsslingor att gå, cykla eller springa. Slingorna är tillsammans c:a 4,5 km. Det spelar ingen roll var på slingan du startar. Du räknar själv kilometerskyltarna du passerar.

Teckenförklaring

2:an  3:an 

saknar belysning 

Tavlans plats 



Orienteringsklubben Orinto



Bollebygds kommun



Välkommen

Att gå, cykla eller springa.

Det finns två utmärkta motionsslingor i Bollebygd. Se kartan.

Båda slingorna är c:a 4,5 km tillsammans.

Det spelar ingen roll var du börjar eller slutar eftersom slingorna är märkta med kilometerskyltar.

KM

Du kan själv räkna ut hur långt du har gått.

Slingorna går på befintlig belyst gångstig, förutom en liten bit som saknar belysning.

Motionsslingorna är till för alla, ung som gammal.

Informationstavla finns på Gästgivartorget.

Kom igång!

En halvtimmes promenad varje dag är tillräckligt för en god hälsa och ett ökat välbefinnande.

Du förbränner lika mycket på en rask promenad som att springa samma sträcka. Risken för skador är mindre vid promenad än vid löpning.

Passa på att ta med en vän, och gör promenaden till något trevligt.

Kom ihåg att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för hjärtkärlsjukdomar, diabetes, fetma och benskörhet.

Vägen till hälsa är ett samarbete mellan OK Orinto och Bollebygds kommun.

Orienteringsklubben Orinto har sin klubbstuga i Rävlanda.

Besök gärna våra hemsidor



www.orinto.se



www.bollebygd.se