



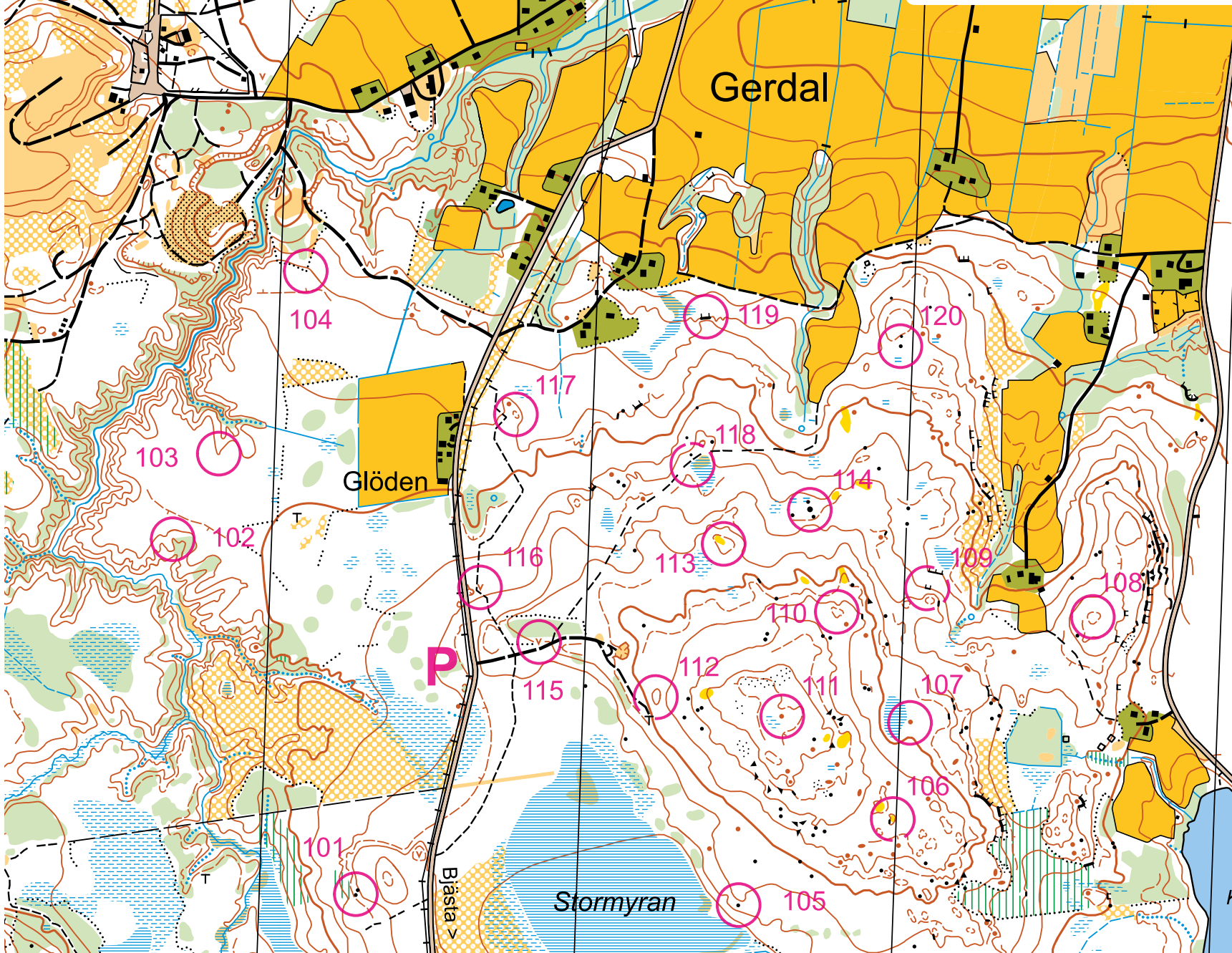
ARRANGÖRER



Isamarbete med



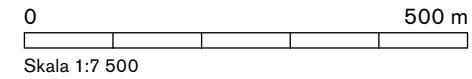
Projektet stöds av



Kontroller

- 101 Stenarna
- 102 Sänkan, övre delen
- 103 Sänkan, övre delen
- 104 Beståndsgränsen, hörnet
- 105 Sten
- 106 Höjden
- 107 Lilla höjden
- 108 Höjden
- 109 Branten, foten
- 110 Höjden
- 111 Lilla Höjden
- 112 Höjden
- 113 Höjden
- 114 Stora sten
- 115 Gropen
- 116 Gropen
- 117 Höjden
- 118 Sankmarken västra delen
- 119 Branten, foten
- 120 Sten

Norr



Kiltjärn  
89 m

Bjässta >

Bjässta >

## Så här funkar det

**Din utmaning är att ta dig ut i naturen, andas frisk luft, få motion och använda hjärnan för att hitta stolparna. Kartorna är dina nycklar till naturen. Allt är gratis.**

### 1. Vi ger dig kartorna

Sex kartor vid tre olika tillfällen:

**28 april** (Genesön & Norra Ö-vik)

**19 maj** (Nordanås & Kvaved)

**16 juni** (Gerdal & Norrvåge)

Kartorna kan även laddas in i mobilen eller skrivas ut på egen skrivare. Vi ger också ut en version på engelska. **Allt finns på webben7.se/friska.**

### 2. Du letar rätt på stolparna

Din utmaning är att hitta så många som möjligt av de 120 kontrollstolparna. Samtliga sitter ute till den **22 oktober**.

### 3. Registrera dina koder

På stolparna finns en bokstavskod som du noterar. Väl hemma **registrerar du enkelt koderna via webben7.se/friska**. Registrera kontrollerna fortlöpande eftersom de är med i samtliga dragningar som återstår.

### 4. Vinn priser

Varje stolpe som du registrerar utgör en lott, så ju fler koder desto större chans till vinst. Vi gör **tre dragningar** och vinnarna publiceras i Tidningen 7 och på Webben 7 den **22/6, 25/8** och efter säsongen den **3/11**. Ett extrapris kommer att lottas ut bland dem som har tagit samtliga stolpar. För att vara med i dragningarna måste du ha registrerat senast på torsdagen veckan före.

### Är stolpen borta?

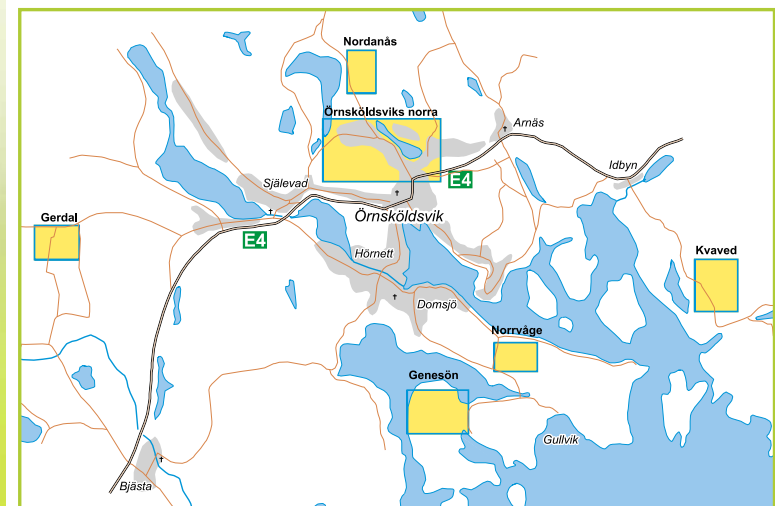
Mejla oss på:  
friska.ornskoldsvik@gmail.com

### Kontaktpersoner

**Ingmar Andersson** (OK Nolaskogsarna)  
070-636 87 51

**Vivianne Edblom** (Örnsköldsviks OK)  
070-631 10 28

**Per Sundin** (Skogslöparna)  
073-960 16 63



#### ARRANGÖRER



I samarbete med



Projektet stöds av

