



# Snart startar årets HittaHärnösand!

HittaHärnösand är friskvårdssatsningen och orienteringsäventyret som startar 1:a maj och som därmed går in på sitt femte år! Härnösands Orienteringsklubb, HOK, i samarbete med Härnösands kommun genomför succéarrangemanget där det under maj till oktober kommer att släppas fem olika kartor över Härnösands omgivning med sammanlagt 100 checkpoints. Det gäller att med kartans hjälp hitta dessa checkpoints. HittaHärnösand är ingen tävling, men den som registrerar sina checkpointbesök på HittaHärnösands hemsida deltar varje månad i utlottningen av fina friskvårdspriser. Ju fler checkpoints som registrerats av var och en desto större vinstchans.

- Vi genomför HittaHärnösand för Härnösandsborna och för Härnösand och såklart även för att visa vilken fin motionsform orienteringssporten kan vara, säger HOKs ordförande Per Edström.

Målet med HittaHärnösand är alltså att få Härnösandsborna att både komma ut och röra på sig och att upptäcka nya platser i naturen. Ifjol deltog drygt 600 personer och de registrerade tillsammans totalt närmare 40000 checkpointbesök.

- Vi vet dock genom vår deltagarenkät att många som är med inte registrerar sig och att det verkliga deltagarantalet därför mycket väl kan ligga på runt 1000 personer. Kanske är HittaHärnösand därigenom Härnösands största idrottsevenemang, fortsätter Per Edström.

Tidigare delades kartorna ut i till alla hushåll i Härnösand, men nytt för i år är att kartor istället kan hämtas gratis på ett stort antal utdelningsställen som Sambiblioteket, simhallen, turistbyrån och de stora livsmedelsbutikerna.

- På så sätt behöver vi inte trycka lika många kartor. Träd gör ju väldigt stor nytta när de står kvar i skogen också och skogen är ju orienterarnas viktigaste idrottsanläggning, resonerar HOKs projektledare Pelle Molin.

HittaHärnösand kommer i år att bestå av fem kartsläpp, ett släpp med 20 nya checkpoints vid varje månadsskifte, med start 1:a maj. Därigenom kommer totalt 100 checkpoints i olika svårighetsgrader att finnas. Samtliga checkpoints sitter ute till sista september.

Karta 1: Sälsten, norra Härnön. 1 maj

Karta 2: Fälleberget/Värptjärn. 1 juni

Karta 3: Smitingen/Härnö klubb. 1 juli

Karta 4: Gådeåberget. 1 augusti

Karta 5: Vårdkasen. 1 september

- Vi använder oss av fyra svårighetsnivåer på våra checkpoints, från "lätt" till riktigt svårt. På så sätt har vi något för de flesta, fortsätter Pelle Molin och vi redovisar även om våra checkpoints är tillgängliga med rullstol, barnvagn eller mountainbike.

Från och med i år är HittaHärnösand ett av arrangemangen i Härnösands kommuns friskvårdssatsning Höga Kusten-utmaningen. Den som tar minst 80 checkpoints har genomfört en av de sammanlagt sex aktiviteterna som ingår i utmaningen.

- HittaHärnösand är ett mycket bra initiativ för folkhälsan och för att fler Härnösandsbor ska uppleva vår fina natur. Det passar dessutom jättebra in i vår friskvårdsutmaning och vi är gärna med och stödjer säger Emelie Isolehto Beijer, fritidsstrateg på Härnösands kommun.

## För mer info

Per Edström, ordförande Härnösands Orienteringsklubb, tel. 073 - 760 21 51

Pelle Molin, projektledare Härnösands Orienteringsklubb, tel. 070 - 259 94 67

Erik Borglund, PR & infoansvarig Härnösands Orienteringsklubb, tel. 070 - 552 57 70

Emelie Isolehto Beijer, fritidsstrateg Härnösands kommun, tel. 072 - 545 63 01