

## VAD ÄR HITTAUT?

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska finna checkpoints. Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätorts-nära skogar.

Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med

> HELGAKTIVITET FÖR HELA FAMILJEN

> SEMESTRA HEMMA MED HITTAUT

> HITTAUT AKTIVERAR BÅDE KROPP OCH KNOPP!

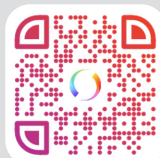
### OM KILS OK

Kils OK är en av värmlands mest aktiva orienteringsklubbar. Vi har verksamheter för alla åldrar och ambitionsnivåer inom orientering, skidor och löpning. Vår målsättning är att skapa en förening för långsiktig motions- och elitverksamhet. Förutom hittaut arrangerar vi träningar för barn, ungdomar, motionärer och elitlöpare kl. 18.00 på tisdagar med samling vid Frykstastugan. Hit är du välkommen!

Vill du upptäcka skog i samband med rörelse och motion kan du läsa mer om oss på [www.kilsok.com](http://www.kilsok.com) eller kom på en träning!

### STÖD OSS VIA SWISH

Ge ett frivilligt bidrag till Kils OK på 123 209 38 70 skriv **Hittaut**.



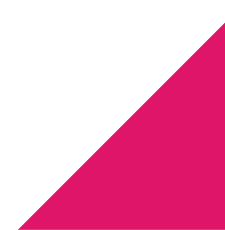
Här kan du hämta en ny karta:

- > Apoteket Kronan
- > Biblioteket
- > Frykstastugan
- > Frykenbaden

### VIKTIGT NÄR DU HITTAR UT

- > Allemansrätten innebär: inte störa, inte förstöra.
- > Ta det lugnt om du stöter på vilda djur, särskilt på försommaren när de har nyfödda ungar.
- > Håll avstånd till boningshus och ta alltid vägen runt tomtmark.
- > Håll djur kopplade och kom ihåg att stänga grinden efter dig om du passerar genom en beteshage.
- > Om du tar bilen: parkera på anvisad plats eller på ett sätt som inte stör boende och markägare. Se till att inte blockera vägen för utryckningsfordon. Var observant på förbudsskyltar mot motortrafik.
- > Det är tillåtet att gå på gården och ängar, men inte om marken är odlad. Är du osäker - gå runt!
- > Ta med ditt skräp hem.
- > Det är inte tillåtet att köra motorfordon i terrängen.
- > Läs mer på: [www.naturvardsverket.se/allemanratten](http://www.naturvardsverket.se/allemanratten)

GÅ, CYKLA  
ELLER  
SPRING!



# hittaut

kil

2024

26 APRIL - 6 OKTOBER

## LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!

SÅ HÄR SER KARTAN UT!



GRATIS

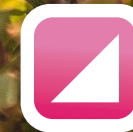
ARRANGÖR



HUVUDPARTNER



Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!



Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play

LÄS MER PÅ  
[hittaut.nu](http://hittaut.nu)



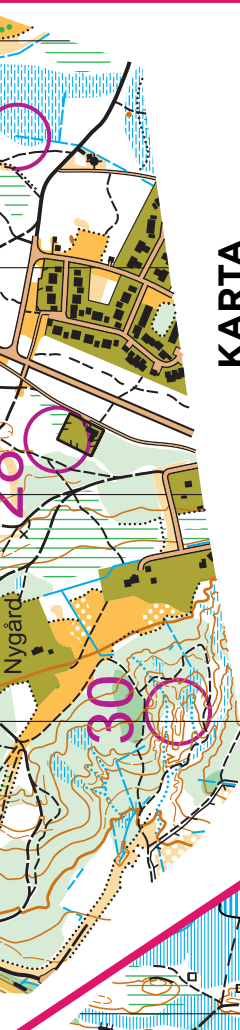




## REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- > Registrera ett Hittautkonto på [hittaut.nu](http://hittaut.nu) eller i appen **Hittaut**.
- > Registrera bokstavskoden på de checkpoints du besökt och du är automatiskt med i utlottningen av fina priser.
- > Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chansen att vinna.
- > Urmana grannen, kompisen eller kollegan och följ ställningen i topplistorna.

ARRANGÖR



### KARTA

## FRYKSTAHÖJDEN

SKALA 1:10 000 500 m



Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play

SÅ HÅR SER EN CHECKPOINT UT!

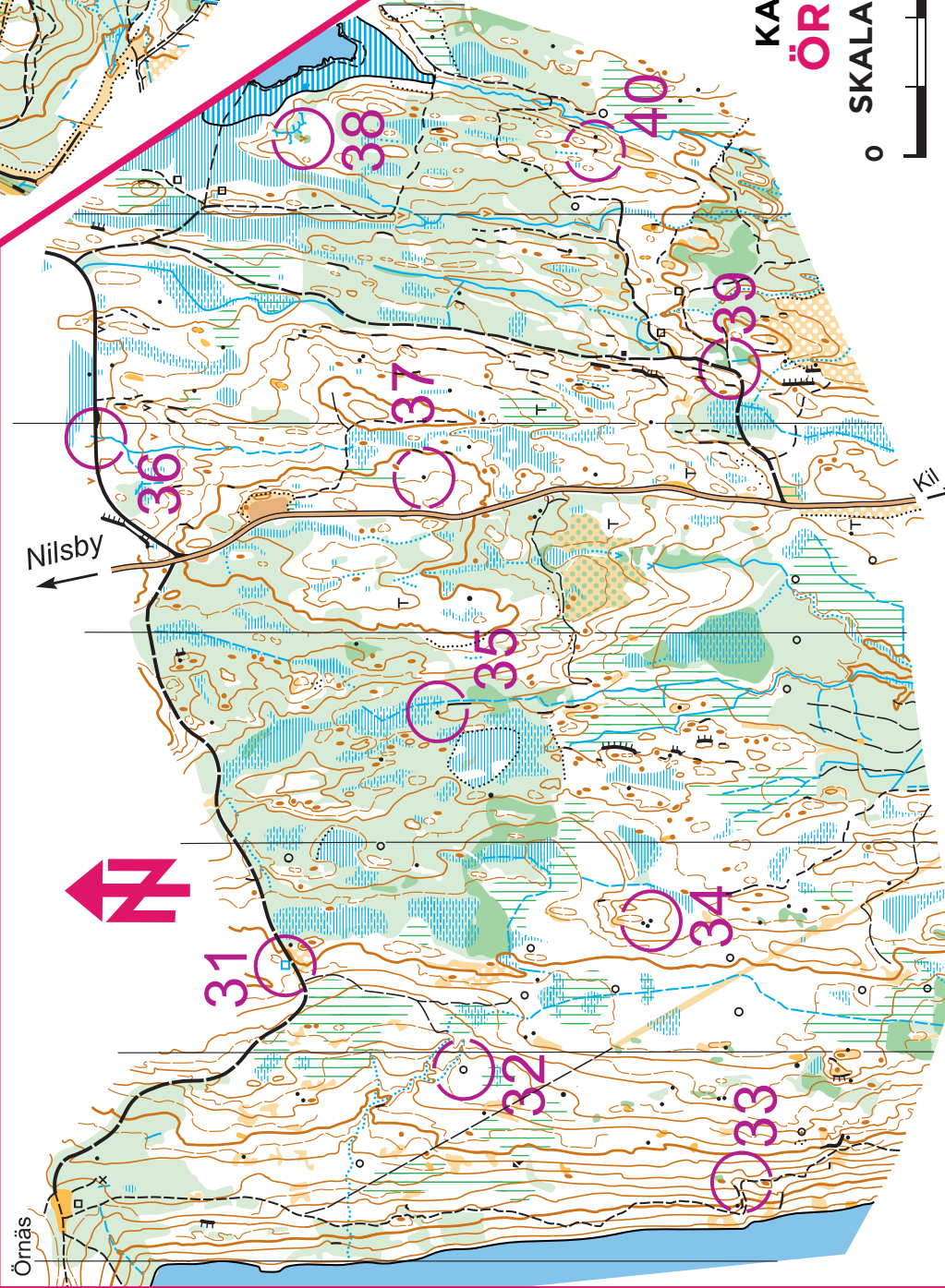


### CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
1	Byggnaden NV hörnet	Grön	Ø
2	Trädet	Grön	Ø
3	Stigkröken	Grön	Ø
4	Trädet	Grön	Ø
5	Stig-dikeskorsningen	Grön	Ø
6	Höjden	Grön	Ø
7	Stigföregningen	Grön	Ø
8	Bäck-sundrägsföregningen	Blå	Ø
9	Trädet	Grön	Ø
10	Stigföregningen	Grön	Ø
11	Åsen	Svart	Ø
12	Sänkan	Blå	Ø
13	Stigföregningen	Grön	Ø
14	Åsen	Svart	Ø
15	Trädet	Grön	Ø
16	Stakethörnet	Grön	Ø
17	Sänkan	Svart	Ø
18	Sänkan	Röd	Ø
19	Åsen	Röd	Ø
20	Stigföregningen	Blå	Ø
21	Åsen	Röd	Ø
22	Stigkorsningen	Grön	Ø
23	Höjden	Röd	Ø
24	Mossen Ö kanten	Röd	Ø
25	Gropen	Svart	Ø
26	Stigföregningen	Grön	Ø
27	Dikeslutet	Röd	Ø
28	Stakethörnet	Grön	Ø
29	Stigkorsningen	Grön	Ø
30	Höjden	Svart	Ø
31	Brunnen	Grön	Ø
32	Kolbotten	Röd	Ø
33	Stigkröken	Blå	Ø
34	SÖ Stenen	Svart	Ø
35	Stenen	Svart	Ø
36	Väg-dikeskorsning	Grön	Ø
37	Stenen	Röd	Ø
38	Gropen	Svart	Ø
39	Stigföregningen	Grön	Ø
40	Stenen	Svart	Ø

### SVÄRIGHETSNIVAR

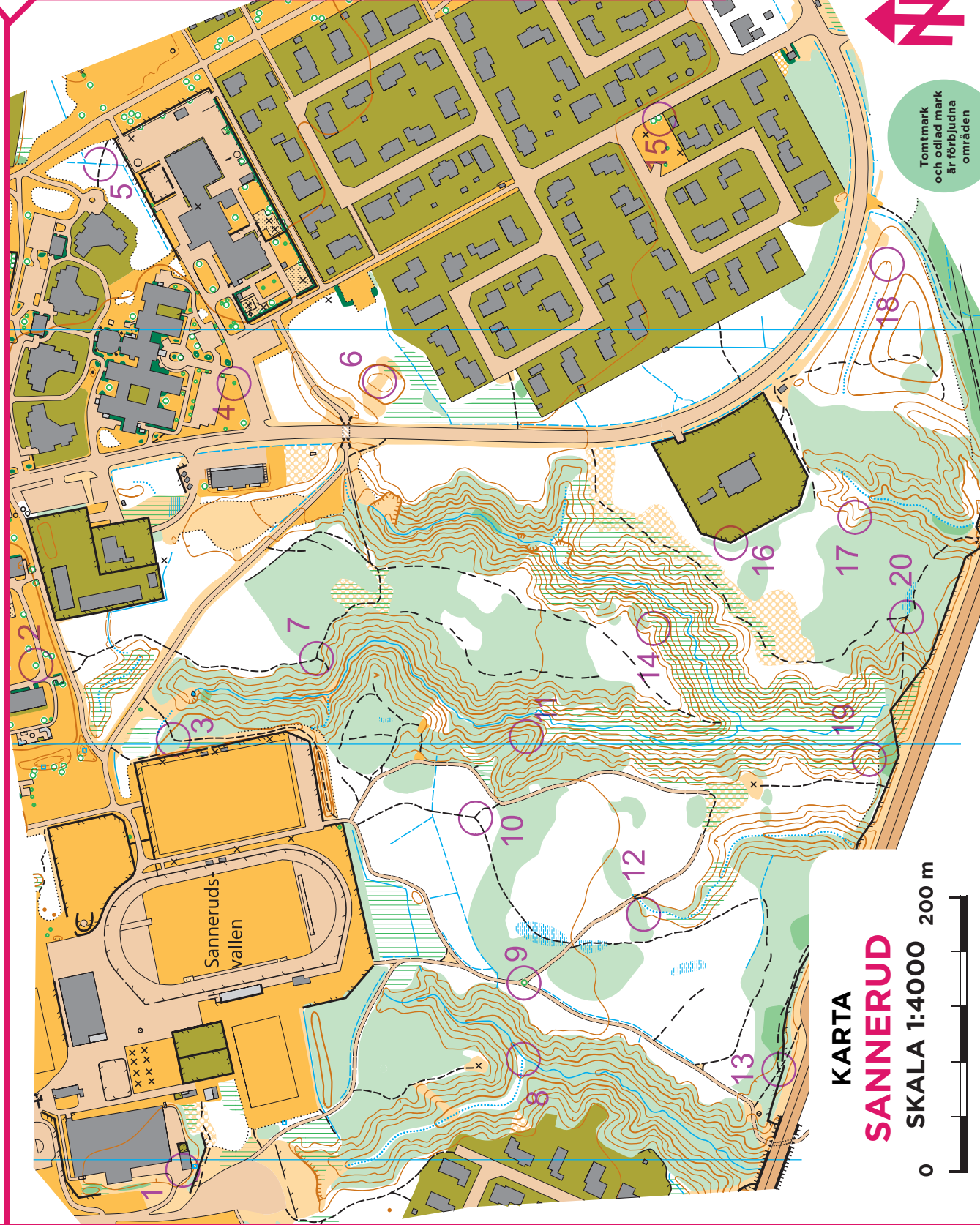
- Grön Mycket lätt
- Blå Lätt
- Röd Medelsvår
- Svart Svår
- Ø Tillgänglighetsanpassad



### KARTA

## ÖRNÄS

SKALA 1:10 000 500 m



### KARTA

## SANNERUD

SKALA 1:4000 200 m

### TECKENFÖRKLARING

- Vänlig skog
- Öppen mark
- Tät skog
- Tomtmark
- Sjö
- Checkpoint
- Hus/byggnad
- Sanmark
- Bäck
- Sten
- Väg/itern/stor
- Stig/itern/stor
- Kräfläcking/itern/stor
- Brant passerbar/opasserbar
- Starkt passerbar/opasserbart

Tomtmark och odlad mark är förbjudna områden