

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 värmelands 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. Förrutom 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.kilosok.com eller kom på en träning!

STÖD OSS VIA SWISH

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



andra. Välj om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

Hittaut ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs ideellt av orienteringsklubbar på närmare 100 platser runt om i Sverige. Hittaut har funnits sen 2008 och lockar årligen över 100 000 deltagare.

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 gärden 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/allemansratten



Foto: Anna Jansson

LÄS MER PÅ
hittaut.nu

@hittaut.nu

@hittaut_orientering

EKSJÖHUS

bagheera

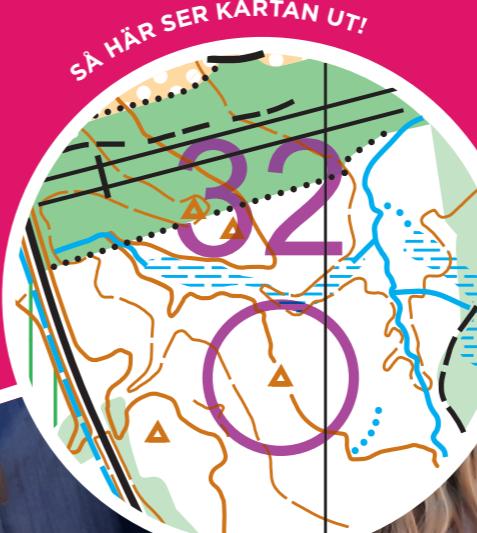
Folksam



21 APRIL - 26 OKTOBER

LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!



GRATIS



Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!



Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play

KILSKOMMUN
på rätt spår

Foto: Andreas Davidsson

CHECKPOINTBESKRIVNING

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
1	Vägförgroning	Grön	Ö
2	Väg/stigförgroning	Grön	Ö
3	Stigförgroning	Grön	Ö
4	Vägförgroning	Grön	Ö
5	Stigkorsning	Grön	Ö
6	Väg/stigkorsning	Grön	Ö
7	Väg/stigkorsning	Grön	Ö
8	Stigförgroning	Grön	Ö
9	Stigförgroning	Grön	Ö
10	Stigkorsning	Blå	Ö
11	Dikesslut	Blå	Ö
12	Bäckkrök	Blå	Ö
13	Brunn	Blå	Ö
14	Stigförgroning	Blå	Ö
15	Stig/surdragskorsning	Blå	Ö
16	Dikesförgroning	Blå	Ö
17	Dikesförgroning	Blå	Ö
18	Stigförgroning	Blå	Ö
19	Höjd	Blå	Ö
20	Kolbotten	Blå	Ö
21	Grop	Röd	Ö
22	Kolbotten	Röd	Ö
23	Dikesförgroning	Röd	Ö
24	Höjd	Röd	Ö
25	Höjd	Röd	Ö
26	Sänka	Röd	Ö
27	Sänka	Röd	Ö
28	Punkthöjd	Röd	Ö
29	Dikeskrök	Röd	Ö
30	Sänka	Röd	Ö
31	Sänka	Svart	Ö
32	Kolbotten	Svart	Ö
33	Sänka	Svart	Ö
34	Höjd	Svart	Ö
35	Ås	Svart	Ö
36	Grop	Svart	Ö
37	Sänka	Svart	Ö
38	Brant	Svart	Ö
39	Ås	Svart	Ö
40	Sänka	Svart	Ö

SVÄRIGHETSNIJVÄR

Grön	Mjukt lätt
Blå	Lätt
Röd	Medelsvår
Svart	Svår

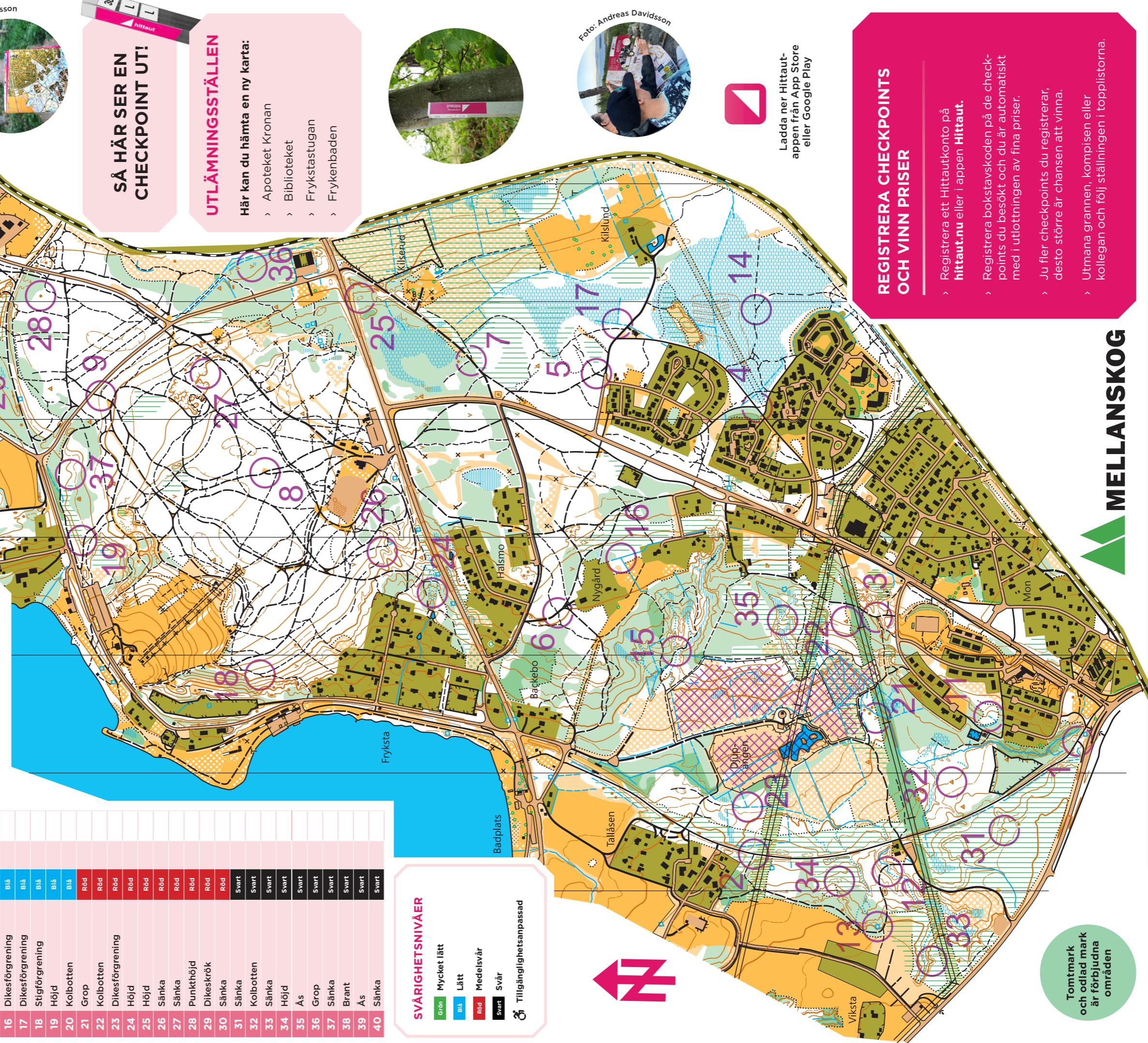
Ö Tillgänglighetsanpassad

hittaut



KARTA KIL 2025

21 APRIL - 26 OKTOBER



SÅ HÄR SER EN CHECKPOINT UT!

UTLÄMNINGSSTÄLLEN

Här kan du hämta en ny karta:

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

REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- > Registrera ett Hittautkonto på [hittaut.nu](#) eller i appen **Hittaut**.
- > Registrera bokstavskoden på de check-points du besökt och du är automatiskt med i utloppningen av fina priser.
- > Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chansen att vinna.
- > Utmana grannen, kompisens eller kollegan och följ ställningen i topplistorna.

TECKENFÖRKLARING

Vanlig skog	Oppen mark	Tät skog	Tommark
●	○	■	▲
—	—	—	—
—	—	—	—
—	—	—	—

Brant passerbar/
öppenbarbart

Kraftig ned
liten/stor

Stig
liten/stor

Väg
liten/stor

Sten