



Frösö IF Orientering

hälsar välkommen till **FRÖSÖ 5-dagars** motionsorienteringen för alla

Frösö 5-dagars genomförs under 5 kvällar i april/maj:

28/4, 1/5, 5/5, 7/5 samt 12/5

(du väljer själv hur många deltävlingar du vill vara med i)

Samlingsplats: Frösö Sportstuga (vägen mot Frösö Zoo).

Anmälan sker på plats vid Sportstugan. Till själva startplatsen är det 500-1500 m snitslad gångväg.

Starttid: 1/5: Valfri starttid mellan 15.00-17.00

Övriga deltävlingar: Valfri starttid mellan 17.00-19.00

Banor: Välj själv mellan 8 olika banor. Svårighetsgraden följer Svenska Orienteringsförbundets rekommendationer. [Här](#) kan du läsa mer om de olika färgerna som anger svårighetsgraden på banan.

Även i år erbjuder vi en "Challenge-bana" (lättare orientering, längre bana), perfekt för skidåkare, skidskyttar, löpare m fl som söker variation i sin träning!

Bana	Svårighetsgrad	Banlängd etapp 1, 2 och 3	Banlängd etapp 4* och 5
A	svart	7-8 km	4-6 km
B	svart	5-6 km	3,5-4 km
C	violett	4-5 km	3-4 km
D	blå	3-3,5 km	2,5 -3 km
E	gul/orange	3-4 km	3-3,5 km
F	gul	2,5-3,5 km	2,5-3 km
G	vit	2-2,5 km	2-2,5 km
H "Challenge"	gul/orange	6-8 km	6-8 km

* Etapp 4 finns det möjlighet att springa "kurvorientering" (karta med enbart höjdkurvor) för vissa banor.

För de yngsta barnen finns "**Miniknat**". En enkel bana på några hundra meter. Start och mål vid Sportstugan. Anmälningsavgift 10 kr (festis ingår).

Stämpling: Sker med Sportident elektroniskt stämpelsystem. Har du ingen egen Sportident-pinne kan du hyra en vid anmälan (30 kr/etapp).

Anmälningsavgift per etapp:

Vuxen 50 kr, Ungdom (född 1999 eller senare) 30 kr
(Medlem Frösö IF; Vuxen 30 kr, Ungdom 0 kr)
Swish kommer även fungera som betalning

Priser: Priser lottas ut efter varje etapp. Bland dem som deltagar alla 5 etapper lottas två (ett för damer och ett för herrar) "finare" priser ut.

Servering: Kaffe, te, kakor, mackor, kolbullar osv finns till försäljning vid sportstugan.

Upplysningar:

Sven Norrman 070-292 25 05, svenne_berka@hotmail.com

[Frösö IF hemsida](#)

[Frösö 5-dagars finns även på Facebook](#), gilla sidan för de senaste nyheterna!

VÄLKOMNA!