



## Programmet

### Fredag 6 november: "Flex-O Night Sprint"

På upplysta gator/parkområden/skolgårdar i Borås Arenas närområde genomförs Flex-O i samband med "Sprint by Night".

**Samlingsplats:** Borås Arena. Innerplanen. Vid tält för "Open-anmälan"

**Parkering:** På befintliga parkeringsplatser runt Borås Arena.

**Start:** Från Borås Arena till startplatsen är det ca 300 m. Du kan starta mellan kl 20,00 - 21,00.

**Banan:** Framkomlig med rullstol, cykel, rullator el liknande. Banans längd är som längst 1500 m. Endast en mindre backe finns utmed banan. Du tar så många kontroller du vill och orkar. Målgång sker inne på Borås Arena.

**Utrustning:** En ficklampa eller enkel pannlampa är bra att ha för att lättare kunna läsa kartan.

### Söndag 8 November: "Flex-O Zoo-Orientering"

Inne på Borås Djurpark avgörs "Zoo-Orienteringen" på parkens befintliga grus- och asfaltsvägar.

**Samlingsplats:** Alidebergs bad/Entrén Borås Djurpark. Vid tält för "Open-anmälan".

**Parkering:** På befintliga parkeringsplatser runt Borås Djurpark.

**Start:** Från Entrén är det ca 100 m. Du kan starta mellan kl 10,00 - 11,30.

**Banan:** Framkomlig med påskjutarhjälp för rullstol eller liknande. Banans längd som längst 1500 m. I Borås Djurpark finns det ett par branta backar som du kommer att passera.

## Ytterligare info



### Bakgrunden till Flex-O

Under O-Ringen Borås i somras genomfördes Flex-O (Flexibel Orientering) för första gången. Nu får alla som behöver extra kognitivt stöd en ny chans att prova förenklad orientering med målgång inne på Borås Arena samt på Borås Djurpark.

O-EVENT är ett av Sveriges största orienteringsevent där uppemot 7000 st starter görs under tre tävlingsdagar. Läs mer på [o-event.se](http://o-event.se). Med Borås Arena samt Borås Djurpark som arenor skapas en tillgänglig målplats för alla. I år bjuder vi även in till Flex-O-tävlingar!

### Anmälan och kostnad

**Anmälan:** I förväg till kontaktpersoner nedan eller på plats på arenan i tält för "Open-anmälan".

**Kostnad per dag:** Upp till 16 år: 65:-. Från 17 år: 110:-. I kostnaden ingår hyra av stämplingspinne. Betalning sker vid "Open-anmälan".

### Frågor?

#### Kontakta oss:

**Jan Hilding**  
[jan.hilding@oringen.se](mailto:jan.hilding@oringen.se)  
070-660 7933

**Susanne Bäckström**  
[susanne.backstrom@oringen.se](mailto:susanne.backstrom@oringen.se)



Så här går det till på orienteringstävling:



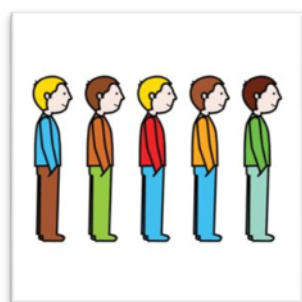
Många människor



Köpa bana



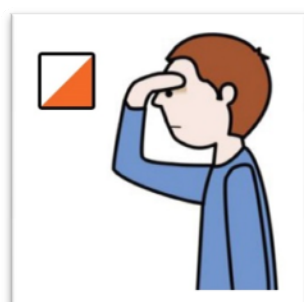
Gå till start



Vänta på sin tur



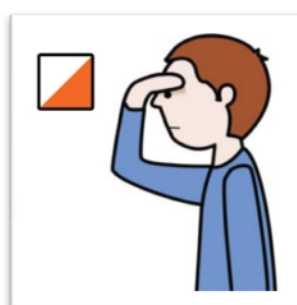
Få karta



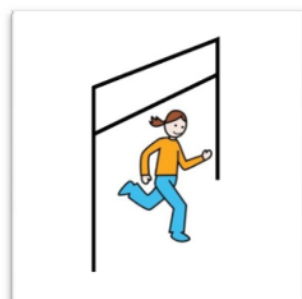
Titta efter kontroller



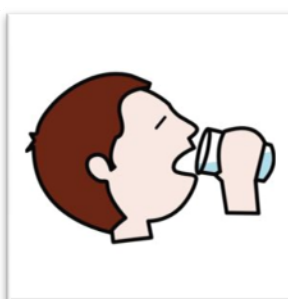
Stämpla



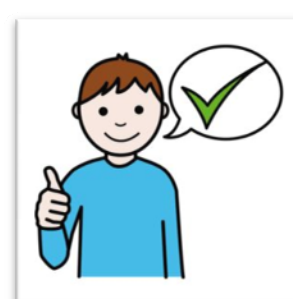
Titta efter fler kontroller



Gå i mål



Dricka



Färdig