



Frösö IF Orientering

hälsar välkommen till
FRÖSÖ 5-dagars
motionsorienteringen för alla

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

28/4, 3/5, 5/5, 10/5 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: Valfri starttid mellan 17.00-19.00. OBS! Den 5/5 (kristi himmelf.) starttid mellan 13.00-15.00

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

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

Nytt för i år är vår "Trailklass" på etapp 1, 3 och 5! Utmana dig själv och dina vänner/kollegor med att springa en snitslad bana på 7 km i krävande terräng på de fina stigarna på Frösöberget.

Bana	Svårighetsgrad	Banlängd etapp 1 och 2	Banlängd etapp 3, 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 kort"	gul/orange	3-4 km	-
I "Challenge lång"	gul/orange	6-8 km	6-7 km
J "Trail"	Snitslad bana	7 km (OBS! Endast 28/4, 5/5 och 12/5)	

* 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. Anmälningavgift 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).

Anmälningavgift per etapp:

Vuxen 50 kr, Ungdom (född 1999 eller senare) 30 kr
(Medlem Frösö IF; Vuxen 30 kr, Ungdom 0 kr)
Trailklass 100 kr (etapp 1, 3 och 5)

Priser: Priser lottas ut efter varje etapp. Bland dem som deltar 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
Patrik Brorsson 070-226 81 28, patrik_brorsson@hotmail.com

[Frösö IF hemsida](#)

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

VÄLKOMNA!