



Frösö IF Orientering

PM FRÖSÖ 5-DAGARS 2016

Plats:	Frösö sportstuga, SAMÅK ONT OM PARKERINGSPLATSER
Avstånd till start från TC:	Etapp 1: 1380m Etapp 2: 900m Etapp 3 – 5: 1-1,6 km Följ rödvit snitsel till start! Trailbana och Miniknat startar vid Sportstugan
Start:	17:00-19:00 (Etapp 3 1300-1500). OBS, tömning av bricka sker vid start.
Mål:	Målstämpling sker ute i skogen, där slutar tiden att tas. Avläsning av "löpar-pinnen" (Sportident) sker vid Frösö Sportstuga. Trailbana och Miniknat har målstämpling vid Sportstugan alla etapper. OBS: Det är viktigt att alla avläser sin pinne efter genomfört lopp, så vi kan ha koll på vilka som är kvar i skogen.
Karta:	Karta: E 1-2 Frösö västra 1:10 000, ekv. 5 m. Bana A E1, samt Chal L E1-2 Skala 1:12500. E3-5 Frösöberget.
Banor:	Kartor med banorna finns uppsatta vid Sportstugan innan start.
Resultat:	Resultat finns på TV-skärm vid Frösö Sportstuga.
Avgifter:	Vuxen: 50:- (Frösö IF-medlem 30:-) Ungdom (<17 år): 30:- (Frösö IF-medlem 0:-) SI-pinne: 30:- i hyra Knatteknat: 10:- (SI-pinne utan kostnad) Trail: 100:- (SI-pinne utan kostnad)
Terräng:	Etapp 1-2: I huvudsak skogsmark med inslag av ett flertal stigar. Kuperingen är svag och framkomligheten är mestadels god. Löpbarheten sänks dock något pga vissa grönområden, snö och röjningar. Etapp 3-5: Skogsmark med många stigar. Måttlig till stark kupering. OBS! Den kalla och sena våren har medfört att det på vissa ställen finns en hel del snö på marken.
Kontroll-beskrivning:	Kontrolldefinition är tryckt på kartan, finns även som lös.
Maxtid:	2 timmar. OBS! Målet stänger 21:00 (17:00 etapp 3)
Prisutdelning:	Utlotning av pris på samtliga banor efter varje etapp. Bland dem som deltar på samtliga 5 etapper lottar vi ut finare priser!
Dusch:	JA med bastu
Servering:	Fika, korv, kolbullar, kaffe, te mm...Cafe i sportstugan och kolbullesälj ute.
Tävlingsledning:	E1 Sven Norrman, 070-2922505 E2 Torulf Bäckman, 070-5094929 E3 Patrik Brorsson, 070-2268128 E4 Peken Rönnestrand, 070-5139483 E5 Torulf Bäckman, 070-5094929
Bankkontroll:	E1-E2: Gunnar Hagqvist E3-E5: Mikael Hallmans

Lycka till i skogen önskar Frösö IF