



Frösö IF Orientering

hälsar välkommen till
FRÖSÖ 5-dagars
motionsorienteringen för alla

Frösö 5-dagars genomförs under 5 gånger i april/maj:
7/5, 9/5, 16/5, 21/5 samt 23/5
(du väljer själv hur många deltävlingar du vill vara med i)

Samlingsplats: Frösö Sportstuga (vägen mot Frösö Zoo).

Anmälan sker på plats vid Sportstugan.

Starttid: Valfri starttid mellan 17.00-19.00. Målet stänger 20:30.

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!

| Bana | Svårighetsgrad |
|---------------|----------------|
| A | svart |
| B | svart |
| C | violett |
| D | blå |
| E | gul/orange |
| F | gul |
| G | vit |
| H "Challenge" | gul/orange |
| I Miniknat | Grön |

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 (Ej fyllda 17) 30 kr
(Medlem Frösö IF; Vuxen 30 kr, Ungdom 0 kr)
Trailklass 70 kr Brickhyra 30kr

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.

VÄLKOMNA!