



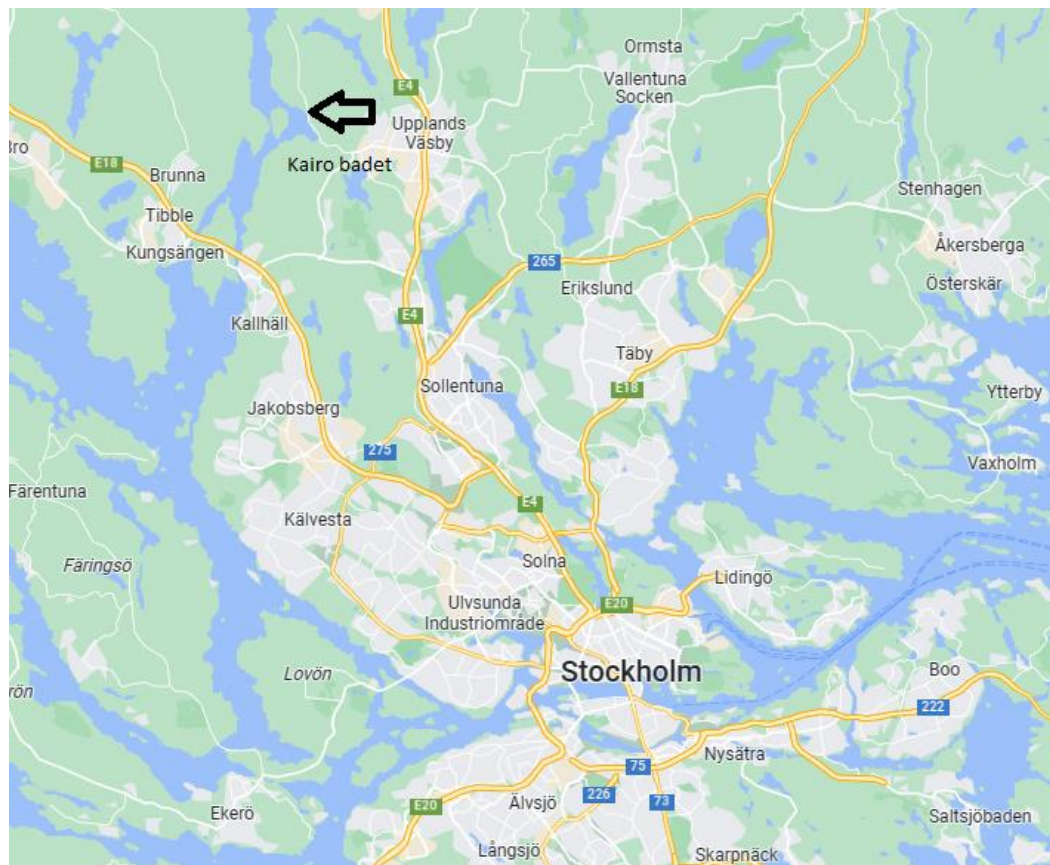
AMATÖR Höst-Orientering 2023

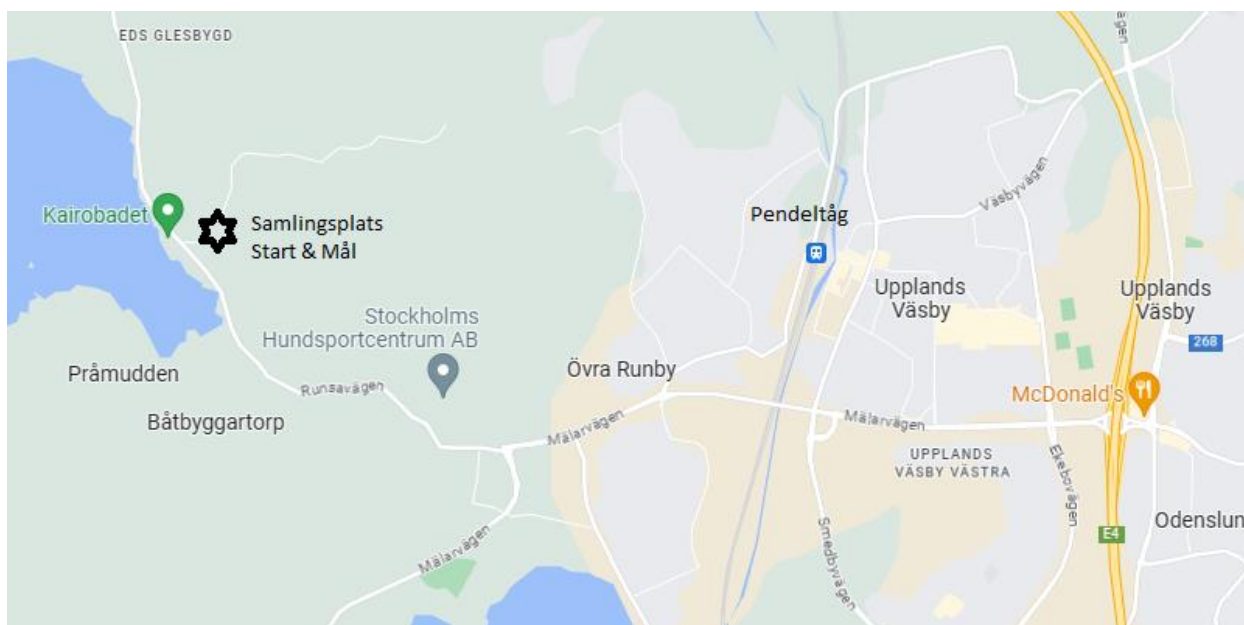
Vi springer om:

- *VPR 89 Höst-Orientering &*
- *VPR 84 Höst-Orientering med handicap*

Att ta sig ut i skog och mark och röra på sig är inte bara bra för fysiken. Att komma ut i skogen och helt koncentrera sig på att hitta nästa kontroll är bra för det mentala. Du måste helt släppa alla tankar och vardagliga problem för att lösa uppgiften HÄR och NU.

- **När:** SÖNDAG den 22 oktober, samling kl 10:00 (kom gärna ombytt)
- **Var:** Parkeringen vid Mor Olas backe, ovanför Kairo-badet, längs Runsavägen i Upplands Väsby (kör upp för backen – stor parkering)
- **Anmälan:** Ja tack - senast den 20 okt , så skapar jag en karta till dig
- **Upphämtning:** Vid pendeltågsstation i Upplands Väsby ca 09:30 – 09:45
Anmäl i anmälan om du vill bli upphämtad





Ombyte i det fria, Inget omklädningsrum men de som vill kan efteråt bada i Mälaren nere vid Kairobadet

VPR 89, Höstorientering

- | | | |
|-----------------------|-------------|-----------------------|
| • 2021 Albert Friman | Ålsten | • 2021 Krister Friman |
| • 2020 ingen tävling | --- | • 2020 Ingen tävling |
| • 2019 Kalle Friman | Haga parken | • 2019 Kalle Friman |
| • 2018 Kalle Friman | Gubbängen | • 2018 Kalle Friman |
| • 2017 Krister Friman | Kärrtorp | • 2017 Krister Friman |
| • 2016 Krister Friman | Skarpnäck | • 2016 Krister Friman |

VPR 84, Höstorientering med Handicap

Du som är 'i mogen ålder' får på VPR 84 ett avdrag på din löptid enl följande:

Handikapp bestämmelser för föreningens orienteringstävlingar:

Under året uppnådd ålder. Avdrag för varje km av tävlingssträckan:

32 år 7 sek.

33 år 14 sek.

34 år 21 sek.

35 år 28 sek.

36 år 41 sek.

37 år 54 sek.

38 år 1 min.7 sek.

39 år 1 min 20 sek.

40 år 1 min 37 sek.

41 år 1 min 54 sek.

42 år 2 min 11 sek.

43 år 2 min 28 sek.

44 år 2 min 42 sek.

45 år 2 min 56 sek.

46 år 3 min 10 sek.

47 år 3 min 24 sek.

48 år och därutöver ytterligare 6 sek/ år

Välkommen ut i skogen

/Idrottssektionen

Kalle Friman, 070-230 10 60, kalle.friman@hotmail.com