

OM SISU FORSHAGA

SISU Forshaga SK är en idrottsförening med verksamhet inom orientering, löpning och längdskidor. Vi har verksamhet i alla åldrar och ambitionsnivåer. Vår värdegrund utgår från glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Vid vår fina klubbstuga, SISU-gården, är det en spårcentral med elljusspår på 400, 1100, 1900 och 2500 m samt motionsspår på 5 och 10 km. Dessutom finns det mountainbikebanor och vandringsleder till Kil och Deje. SISU-gården har omklädningsrum, dusch, bastu, motionsrum och ett stort samlingsrum med kök. Utomhus har vi en grillplats med vindskydd och ett utegym.

Vi hälsar Er välkomna till vår verksamhet!



Foto: Anna Jansson

VAD ÄR HITTAUT?

Hittaut är en gratis friskvårdsaktivitet där du med hjälp av karta (på papper eller i appen) ska finna checkpoints. Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer och de är placerade i stadsmiljö, parker, bostadsområden och tätortsnära skogar.

Hittaut är tillgängligt dygnet runt under sommarhalvåret så du kan ge dig ut när det passar dig. Du kan delta på egen hand eller tillsammans med andra. Välj om du vill gå, springa, cykla eller ta dig fram på annat sätt.

Hittaut ägs av Svenska Orienteringsförbundet och drivs ideellt av orienteringsklubbar på över 100 platser runt om i Sverige. Hittaut har funnits sen 2008 och lockar årligen över 100 000 deltagare.



Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!

SEMESTRA HEMMA MED HITTAUT • HELGAKTIVITET FÖR HELA FAMILJEN



LÄS MER PÅ hittaut.nu



25 APRIL - 30 SEPTEMBER

LETA CHECKPOINTS OCH UPPTÄCK NYA PLATSER!

Ta med kartan och ge dig ut på checkpointjakt!

SÅ VÄR SER KARTAN UT!



GRATIS



ARRANGÖR

ARRANGÖR

HUVUDPARTNER

Landsbyttek Bank

Stöd gärna det ideella arbetet med ett Swish-bidrag!

Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play.

Rudshult Byggnadsvård AB

Vi vårdar det svenska kulturarvet

Tony Wallinder 073-180 54 58

FORSHAGA DEJE BLADET

Svenska kyrkan Forshaga-Munkfors församling

Forshaga kommun

AFRY

Carl-Erics FORSHAGA Center

DIN FÖRSTA CHECKPOINT

Nr: 200
Kod: LL

För att du lättare ska komma igång bjuder vi på bokstavskoden till din första checkpoint!

- Skapa ett Hittautkonto i appen eller på hemsidan och välj FORSHAGA
- Registrera checkpoint 200 med bokstavskoden LL

Nu är det bara att ge sig ut med kartan och leta checkpoints!



REGISTRERA CHECKPOINTS I APPEN HITTAUT ELLER PÅ HITTAUT.NU/FORSHAGA

TECKENFÖRKLARING

Vänlig skog	Öppen mark	Tät skog
Tomtmark	Sjö	Checkpoint
Hus/byggnad	Särmark	Bäck
Sten	Väg liten/stor	Stig liten/stor
Kraftledning liten/stor	Brant passerbar/opasserbar	Staket passerbar/opasserbar
Höbunker	Höjd	Liten höjd (punkthöjd)
Tomtmark och odlad mark är förbundna områden		Gröpp

LÄR DIG MER PÅ KONCEPT.ORIENTERING.SE/SA-FUNKAR-ORIENTERING

ARRANGÖRER

SISU FORSHAGA & DEJE SF

KARTA FORSHAGA

25 APRIL - 30 SEPTEMBER

SKALA 1:10 000

Ekvidistans 5 m
(1 cm på kartan = 100 m i verkligheten)

0 0,5 km 1 km

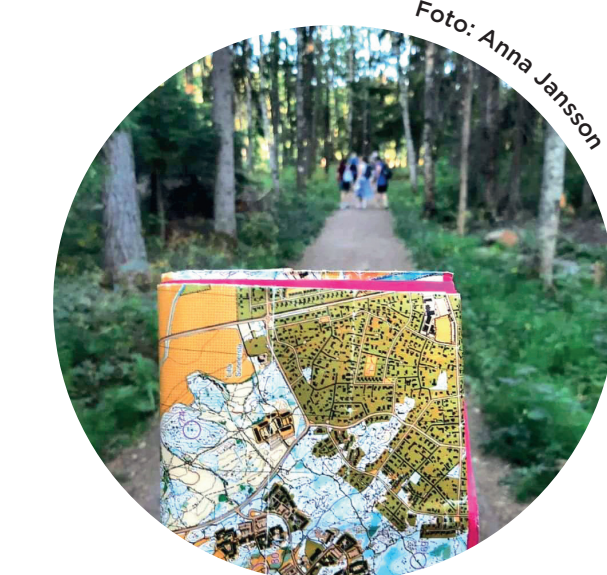


Foto: Anna Jansson



TIDIGARE CHECKPOINTS

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
1	Staketet vid parkeringen	Grön	Ø
2	Trappan vid gamla bastun	Grön	Ø
3	Lekplatsen	Grön	Ø
4	Grinden vattentornet	Grön	Ø
5	Cykelvägen	Grön	Ø
6	Boden	Grön	Ø
7	Boden	Grön	Ø
8	Bänken	Grön	Ø
9	Tägvagnen	Grön	Ø
10	Grillplatsen	Grön	Ø

HUVUDSLÄPP

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
21	Trappan vid FTC	Grön	Ø
22	Carl-Erics Sportsshop fönstret	Grön	Ø
23	Cykelparkeringen Folksam Hus	Grön	Ø
24	Hundshopen fönstret	Grön	Ø
25	Saras Godis & Tobak fönstret	Grön	Ø
26	Tornet vid brandstationen	Grön	Ø
27	Lyktstolpen	Grön	Ø
28	Gångbron	Grön	Ø
29	Lekplatsen	Grön	Ø
30	Brofästet	Grön	Ø
31	Stigföreningen	Blå	Ø
32	Stigföreningen	Blå	Ø
33	Stigföreningen	Blå	Ø
34	Stigföreningen	Blå	Ø
35	Punkthöjden	Röd	Ø
36	Stenen	Röd	Ø
37	Mosan	Röd	Ø
38	Stenen	Röd	Ø
39	Höjden	Svart	Ø
40	Stenen	Svart	Ø
41	Stigföreningen	Blå	Ø
42	Stigkröken	Blå	Ø
43	Branten	Blå	Ø
44	Punkthöjden	Blå	Ø
45	Stenen	Röd	Ø
46	Dikesföreningen	Röd	Ø
47	Stenarna	Röd	Ø
48	Stig-dikeskorning	Röd	Ø
49	Branten	Röd	Ø
50	Sänknan	Svart	Ø
51	Stigföreningen	Blå	Ø
52	Kolbotten	Blå	Ø
53	Branten	Blå	Ø
54	Kojan	Blå	Ø
55	Branten	Blå	Ø
56	Stenen	Röd	Ø
57	Branten	Röd	Ø
58	Stenarna	Röd	Ø
59	Punkthöjden	Svart	Ø
60	Stenarna	Svart	Ø

EXTRA CHECKPOINTS

NR	BESKRIVNING	SVÄRIGHET	KOD
121	Tunneln	Grön	Ø
122	Cykelvägen	Grön	Ø
123	Cykelvägen	Grön	Ø
124	Informationstavlan	Grön	Ø
125	Informationstavlan	Grön	Ø
126	Sänknan	Blå	Ø
127	Kraftledningstolpen	Blå	Ø
128	Gropen	Röd	Ø
129	Gropen	Röd	Ø
130	Gropen	Röd	Ø
131	Stigkröken	Blå	Ø
132	Timmerörtpet	Blå	Ø
133	Stigen	Blå	Ø
134	Gropen	Blå	Ø
135	Dikeskröken	Röd	Ø
136	Stenen	Röd	Ø
137	Dikesföreningen	Röd	Ø
138	Sänknan	Röd	Ø
139	Branten	Svart	Ø
140	Punkthöjden	Svart	Ø

SVÄRIGHETSNIVÅER

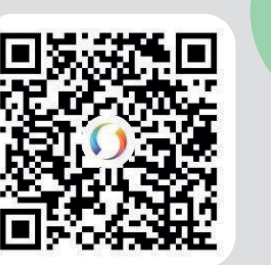
- Grön: Mycket lätt
- Blå: Lätt
- Röd: Medelsvår
- Svart: Svår
- Ø: Tillgänglighetsanpassad

UTLÄMNINGSSTÄLLEN

- Här kan du hämta en ny karta:
- Apoteket Forshaga
 - ICA Supermarket Forshaga
 - ICA Nära Deje
 - Gamla Kraftstationen, Deje

STÖD OSS VIA SWISH

Tycker du att Hittaut är bra får du gärna bidra med en slant som hjälper oss att täcka kostnader för karta och hemsida. Swisha ett frivilligt bidrag till 123-1859461, märk med Hittaut.



Skanna QR-koden!

"Hittaut ger oss en fantastisk möjlighet att se platser vi aldrig skulle komma till annars samt motion, samvaro och gemenskap med andra likasinnade."

hittaut forshaga

ARRANGÖRER



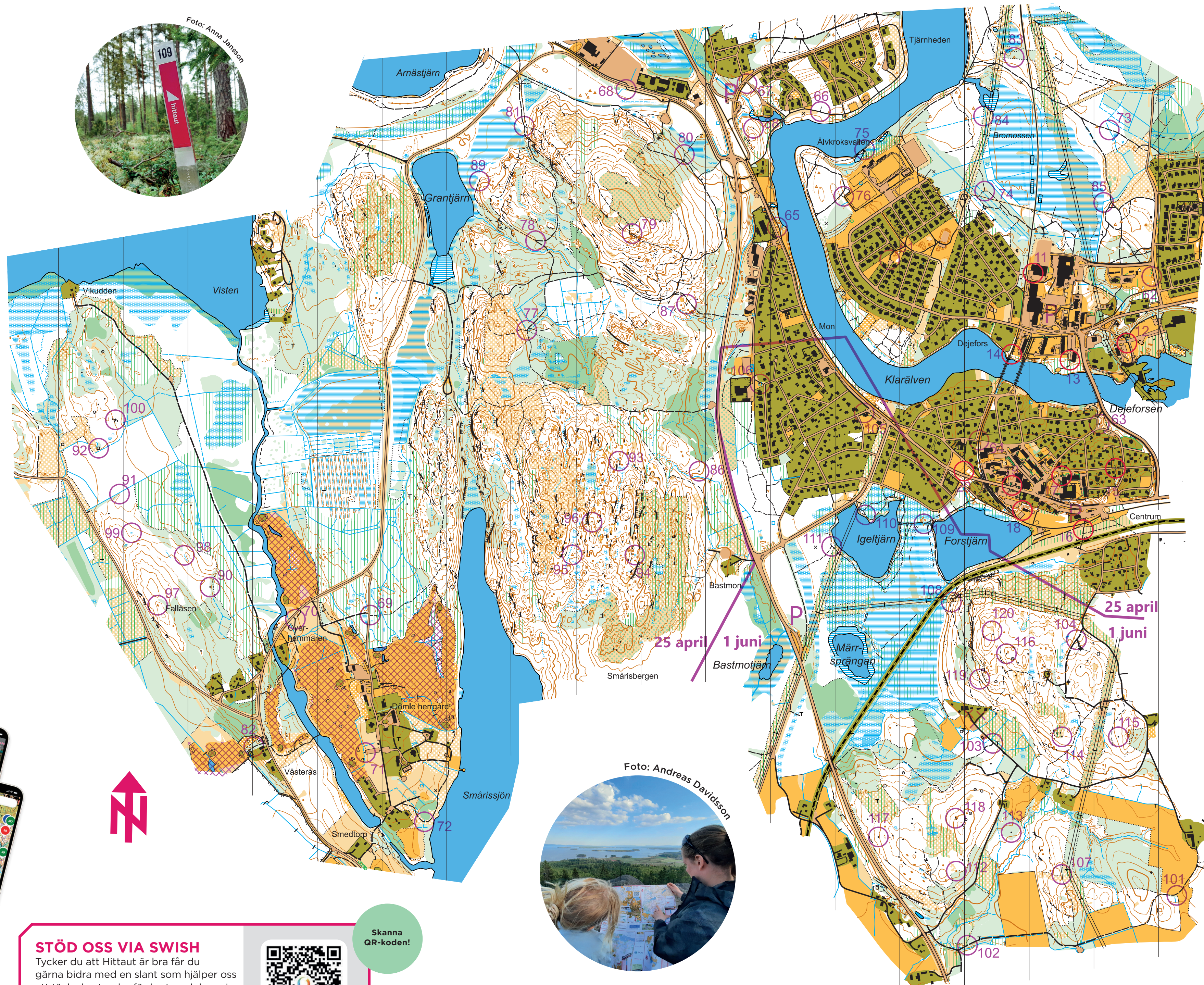
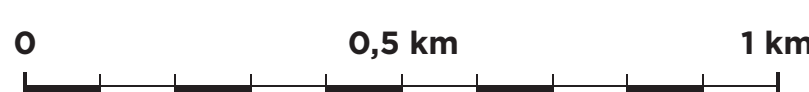
SISU FORSHAGA & DEJE SF

KARTA DEJE

25 APRIL - 30 SEPTEMBER

SKALA 1:10 000

Ekvidistans 5 m
1 cm på kartan = 100 m
i verkligheten



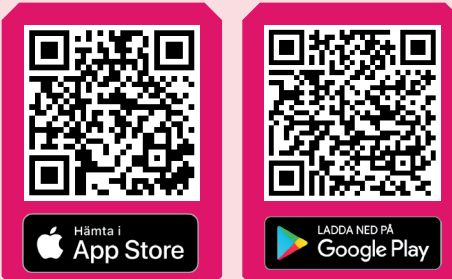
REGISTRERA CHECKPOINTS OCH VINN PRISER

- Registrera ett Hittautkonto på www.hittaut.nu eller i appen Hittaut.
- Registrera bokstavskoden på de checkpoints du besökt och du är automatiskt med i utlottningen av fina priser.
- Ju fler checkpoints du registrerar, desto större är chansen att vinna.
- Utmana grannen, kompiserna eller kollegan och följ ställningen i topplistan.



LADDA NER HITTAUT-APPEN

Ladda ner Hittaut-appen från App Store eller Google Play. Skanna koden med mobilkameran:



STÖD OSS VIA SWISH

Tycker du att Hittaut är bra får du gärna bidra med en slant som hjälper oss att täcka kostnader för kartor och hemsida. Swisha ett frivilligt bidrag till **123-1859461**, märk med Hittaut.



Skanna QR-koden!

CHECKPOINTS

- I mitten av varje ring på kartan finns en checkpoint. Den är markerad i terrängen med en aluminiumstolpe med rosa Hittautdekal och en bokstavskod som du registrerar på ditt Hittautkonto. Du kan registrera i kartvyn på hemsidan och i appen eller under "min sida" på hemsidan.
- I skyltfönster finns koden på ett A4-papper istället för på en aluminiumstolpe.
- Det finns checkpoints i fyra olika svårighetsnivåer.



VIKTIGT NÄR DU HITTAR UT

- Allemansrätten innebär: inte störa, inte förstöra.
- Ta det lugnt om du stöter på vilda djur, särskilt på försommaren när de har nyfödda ungar.
- Håll avstånd till boningshus och ta alltid vägen runt tomtmark.
- Håll djur kopplade och kom ihåg att stänga grinden efter dig om du passerar genom en beteshage.
- Om du tar bilen: parkera på anvisad plats eller på ett sätt som inte stör boende och markägare. Se till att inte blockera vägen för utryckningsfordon. Var observant på förbudsskyltar mot motortrafik.
- Det är tillåtet att gå på gården och ångar, men inte om marken är odlad. Är du osäker - gå runt!
- Ta med ditt skräp hem.
- Det är inte tillåtet att köra motorfordon i terrängen.
- Läs mer på: www.naturvardsverket.se/allemansratten

FRISKVÅRDSUTMANINGEN/ SKOLUTMANINGEN

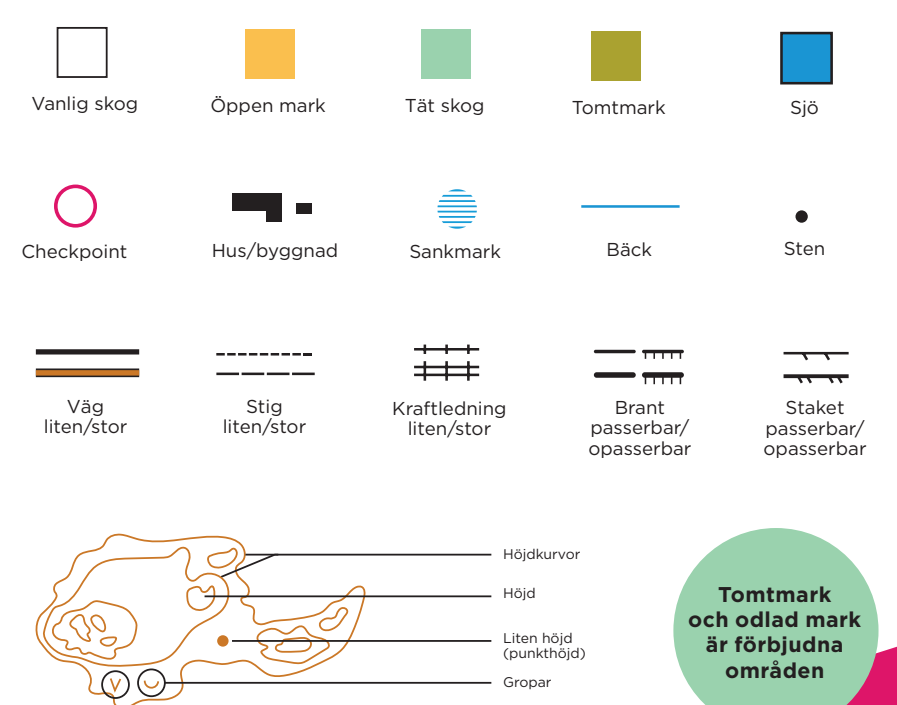
Skapa förutsättningar för pigga och sunda medarbetare och elever genom att använda Hittaut som friskvårdsaktivitet på din organisation. Skapa lag inom organisationen och utmana andra avdelningar eller samla checkpoints tillsammans mot andra organisationer. Skolklasser kan tävla mot varandra, andra skolor eller mot sina lärare.

- Introduktionstillfälle för de anställda/eleverna
- Särredovisad statistik med möjlighet att jämföra sig mot andra organisationer/skolor i topplistan
- Enkel administration för en organisations-/skoladministratör
- Enkel registrering för deltagarna i app eller på hemsida
- Vinstdragningar eller pris till bästa organisation/skola för att öka motivation

Tävla mot eller tillsammans med dina kollegor eller klasskompisar

LÄS MER PÅ HITTAUT.NU
ELLER KONTAKTA ARRANGÖREN

TECKENFÖRKLARING



LÄR DIG MER PÅ
KONCEPT.ORIENTERING.SE/SA-FUNKAR-ORIENTERING

TIDIGARE CHECKPOINTSÄPP

NR	BESKRIVNING	SVÅRIGHET	KOD
11	Entren Hälsökällan, Klarälvsbadet	Grön	5
12	Staketörnet, Gamla Kraftstationen	Grön	5
13	Muren	Grön	5
14	Staketörnet	Grön	5
15	Trappan övre delen, Stolpen	Grön	5
16	Skytten	Grön	5
17	Lykstolpen vid dammen	Grön	5
18	Lokstallet, hörnet	Grön	5
19	Busshållplatsen, Torget Deje	Grön	5
20	Stubben	Grön	5

HUVUDSLÄPP

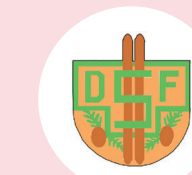
NR	BESKRIVNING	SVÅRIGHET	KOD
61	Skytten	Grön	5
62	Sänkan	Grön	5
63	Huset	Grön	5
64	Lykstolpen	Grön	5
65	Lykstolpen vid Punkthöjden	Grön	5
66	Cykelväg- stigföregningen	Grön	5
67	Lykstolpen	Grön	5
68	Dikeslutet vid DejeTrä	Grön	5
69	Väg- stigföregningen	Grön	5
70	Stigföregningen	Grön	5
71	Övergången vid Parkeringen	Grön	5
72	Stigen vid diket	Grön	5
73	Stig- dikeskorset	Blå	4
74	Stigföregningen	Blå	4
75	Stigföregningen	Blå	4
76	Staketörnet	Blå	4
77	Stigkorset	Blå	4
78	Stigföregningen	Blå	4
79	Branten västra änden	Blå	4
80	Stigkorset	Blå	4
81	Stigföregningen	Blå	4
82	Stigen, toppen av backen	Blå	4
83	Kolbotten	Röd	3
84	Diket, kanten kraftledningsgatan	Röd	3
85	Dikeskröken	Röd	3
86	Stenen	Röd	3
87	Stenbotten	Röd	3
88	Stenen	Röd	3
89	Branten	Röd	3
90	Stenen	Röd	3
91	Åsen	Röd	3
92	Torrriinen Lerbäcksfallet	Röd	3
93	Norra Branten	Svart	2
94	Mossen	Svart	2
95	Kolbotten	Svart	2
96	Mossen	Svart	2
97	Punkthöjden	Svart	2
98	Surdraget, N delen	Svart	2
99	Mossen	Svart	2
100	Jättestenen	Svart	2

EXTRA CHECKPOINTSÄPP

NR	BESKRIVNING	SVÅRIGHET	KOD
101	Skoghörnet	Grön	5
102	Grindstolpen	Grön	5
103	Väg- stigföregningen	Grön	5
104	Väg- stigföregningen	Grön	5
105	Lykstolpen	Grön	5
106	Brannen	Grön	5
107	Stigen vid Beständsgränsen	Blå	4
108	Stigen, kanten kraftledningsgatan	Blå	4
109	Gropen	Blå	4
110	Stigföregningen	Blå	4
111	Stigföregningen	Blå	4
112	Punkthöjden	Röd	3
113	Stenen	Röd	3
114	Stenen	Röd	3
115	Stenen	Röd	3
116	Stenen	Röd	3
117	Stenen	Röd	3
118	Branten	Röd	3
119	Norra Branten	Röd	3
120	Gläntan, södra delen	Svart	2

OM DEJE SF

Deje Skidförening bildades 1931 och har i dag ca. 250 medlemmar.



Vår klubbstuga ligger vid Skivtjärn och dit är Du alltid välkommen att ta del av våra aktiviteter som t.ex. tipspromenader, träna i motionsspåren, bada bastu med mera.

Orientering är vår huvudidrott för närvarande och vi bedriver ungdomsverksamhet och klubbträningar under säsongen. Klubbträningen är gratis för medlemmar.

Det finns några enkla regler i kontakt med Skidstugans omgivning, vi vill ha god kontakt med våra grannar, markägare, djur och natur.

VILL DU HA EN NY UTMANING I DIN TRÄNING?

Vill du hitta den perfekta aktiviteten för hela familjen?

Börja orientera och träna med oss i Deje SF och SISU Forshaga SKI!

Vi tränar på tisdagar. Gå in på våra hemsidor dejesf.se eller svenskalag.se/sisuforshagaski för mer info om tid och plats.

VILL DU SYNAS PÅ KARTAN 2027?

Som partner till Hittaut när du inte bara ut till Forshagaborg, utan även till besökare. Samtidigt stödjer du Hittaut Forshaga — ett uppskattat motions- och friskvårdsprojekt.

Hör av dig till oss på forshaga@hittaut.nu för mer information.

"Vi har fått många fina familjeutflykter i skog och mark och sett nya platser i olika städer."

