



Nya Träningspaket

SM lång 2022



Bjursås OK erbjuder träningspaket som förberedelse inför SM Lång 2022. Det är uppdaterade paket där en är kvar sedan förra året, övriga är nya.

Det finns tre olika paket med rejäla långdistansbanor samt ett paket med en kontrollbank där man själv eller med hjälp av oss kan komponera egna övningar. Alla områden har terräng, kontroller och sträckor som ger bra träning, fina naturupplevelser och är jämförbara med vad man kommer att möta vid SM.



1. Koltjärn, Rejäl långdistans lagd av William Lind, 10,3 eller 14,9 km.

Skala 1:15 000, ritad 2014 (uppdateras löpande)

Ett av de finare områdena på Bjursås OKs 105 km² stora kartdatabas. Det finns även möjlighet att lägga kortare banor.

Kontrollerna markerade med skärm

Parkera i vägkorset vid start/mål. (GPS: 60.793742, 15.441644)



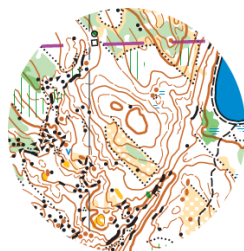
2. Swedish Laegue 2015, H21E-15km, D21E-9.6km, H20E-10.5km, D20E-7.7km, H18E-8.3, D18E6.1

Skala 1:15 000, ritad 2014 (reviderad löpande)

Tuffa långdistansbanor som användes vid Swedish League 2015. Samma banläggare som vid kommande SM.

Gamla kontrollställningar finns vid kontrollerna

Parkering längs vägen mot Fisklösen (markerat på kartan)



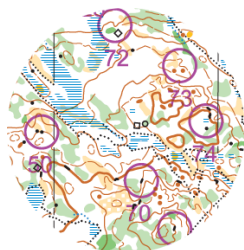
3. Lennberget, teknik 5.3 – 10.1 km.

Skala 1:15 000, ritad 2020 - 2021

Den nyaste kartan som användes vid elittest i maj 2021. Krävande terräng och utmanande orientering.

Gamla kontrollställningar finns vid kontrollerna

Parkering Orrholens grustag, GPS: 60.763939, 15.490740 (markerat på kartan)



4. Lennberget kontrollbank

Skala 1:15 000, ritad 2020 - 2021

Den nyaste kartan som användes vid elittest i maj 2021. Krävande terräng och utmanande orientering. Cirka 80 kontroller som kan användas för anpassade övningar.

Parkering Orrholens grustag, GPS: 60.763939, 15.490740 (markerat på kartan)

Kartan användes delvis vid Swedish League 2015. Lurigt område med omväxlande terräng.

Parkering längs vägen mot Fjällgrücksbo/Finnbo. (GPS: 60.782526, 15.519231)

Önskas andra övningar eller upplägg så hör av er.

Information

För beställning, skriv ett mail med klubbnamn, ditt namn samt antal kartor för varje träning. Om du beställer kartor senast två veckor innan tänkt besök skickar vi dina kartor på posten, annars hämtas kartorna på plats i Bjursås. Alternativt skriver ni ut själva.

Varje utskriven karta kostar 60 kronor inklusive plastficka. Skriver man ut själv kostar varje träning 50 kr per person.

För beställning, frågor eller annan kontakt, maila sm2022@bjursasok.se eller ring Ola Zetterström, 073-708 86 34