

TRÄNINGSBANOR

Version 3

USM
ORIENTERING
SÄFFLE-ÅMÅL-GRUMS

2025

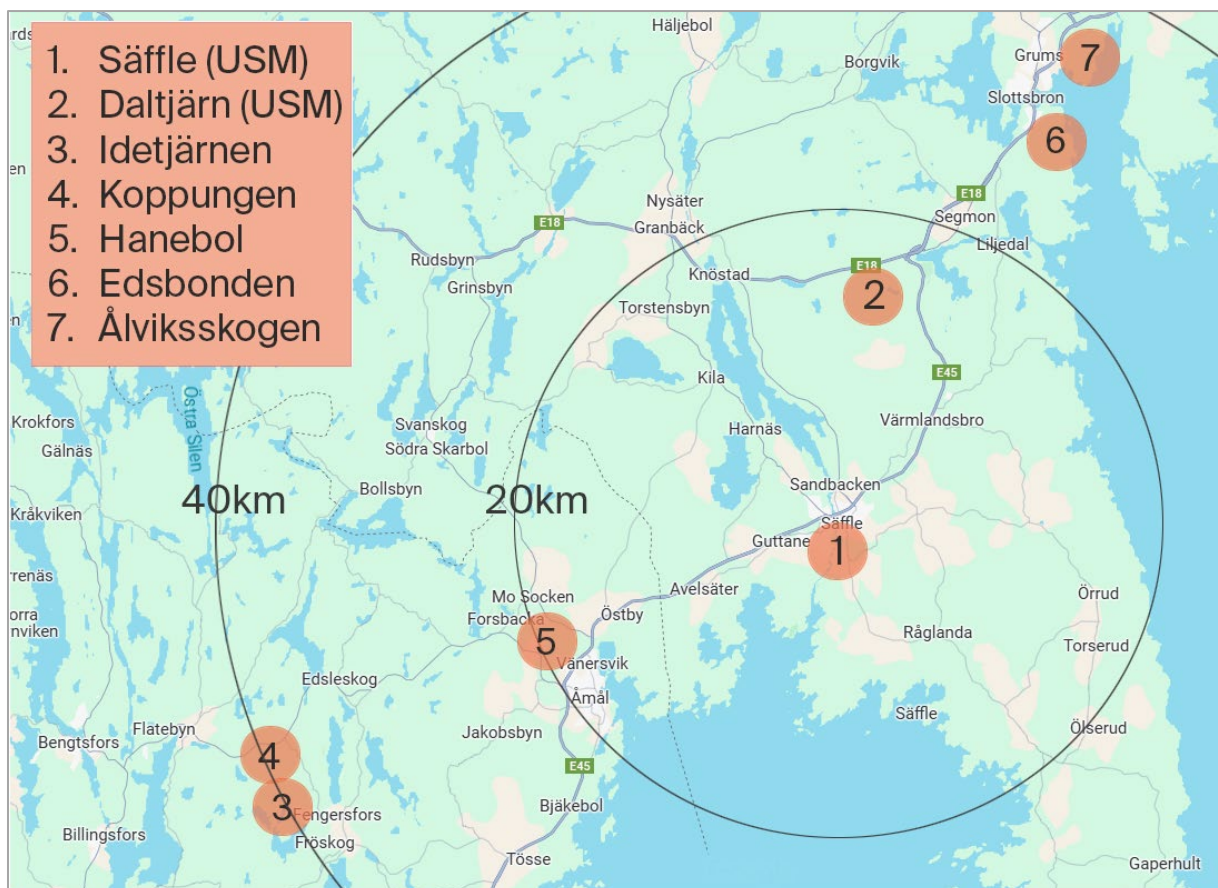
TRÄNINGSBANOR

Allmän information

Skogsdistanserna för USM 2025 arrangeras vid Daltjärn (2), ett område i södra Värmland knappt 2 mil norr om Säffle. Det är med sikte på dessa tävlingar vi erbjuder träningsbanor.

Den senaste gången en större tävling arrangerades i Daltjärn var Swedish League 2019. Området kännetecknas av måttlig till starkt kuperad och detaljrik skogsmark med mestadels mycket god framkomlighet. På höjderna dominerar tallskog som bitvis är mycket gles. Hyggen och gallringar samt skogspartier med nedsatt löpbarhet förekommer i begränsad omfattning. I vissa sluttningar finns sammanhängande branter men marken är i övrigt inte stenbunden. Blåbärsris är den vanligaste formen av undervegetation. Myrmark förekommer i begränsad omfattning. Området har ett begränsat antal stigar och vägar.

Totalt inför USM erbjuds fem olika träningsområden på skogskartor, samtliga är på olika sätt relevanta för USM's långdistans och stafett. Geografisk översikt över träningsområdena (numrerade 3 till 7) framgår av översiktskartan nedan.



Tillgänglighet

Träningsbanorna i samtliga fem områden är tillgängliga mellan 1:a april och 14:e september. Innan 1:a april är det vädermässigt osäkert med stor risk för snötäckt mark.

Livelox

Uppföljning efter träning görs förslagsvis via Livelox. Samtliga banor finns upplagda i Livelox under hela den säsong som träningarna erbjuds.

Lösenord till banorna på Livelox distribueras när kartorna har beställs.

Kontrollmarkeringar och tidtagning

Kontrollerna i områdena 3-4-5 är markerade med orange-vita träpinnar, ca 60cm höga och i dimension 48x28mm (se exempelbild till höger).

Kontrollerna i områdena 6-7 är markerade med små skärmar, 15x15cm.

Kodsiffror finns vid varje kontroll och i kontrollbeskrivning på kartan.

Det finns inte SI-enheter på träningsbanorna.

Även startpunkt och målpunkter är uppmärkta i terrängen, på samma sätt som nämns ovan.



Har man GPS-klocka kan både tidtagning och detaljerad uppföljning fås i Livelox där alla USM-träningar finns upplagda.

Vägvisning och parkering

Vägvisning och rekommenderad parkering för respektive träningsbana finns under respektive träningsbanas beskrivning.

Boende

Förslag på boenden vid nyttjande av banor i träningspaketet finns i separat PM.

Beställning

Behöver man ytterligare beskrivning för att välja bland de banor som erbjuds; kontakta oss på mailadressen nedan för att få ta del av banorna redan innan beställning görs!

Beställning av kartor till grupper om mer än 6 personer ska göras minst två veckor före önskat träningsdatum till usm@amalsok.se.

För grupper upp till 6 personer behöver beställning göras senast en vecka före önskat träningsdatum, till samma mailadress som ovan.

Beställningen ska innehåll:

Distrikt/Klubb	Område	Bana	Antal kartor	Tid för besök	Namn kontaktperson	Telefon kontaktperson	Mail kontaktperson	Mailadress faktura
Testklubb	4, Idetjärnen	1	10	31/5-1/6	Anna Andersson	077-78787878	anna@gmail.com	ek@gmail.com

Vid mindre beställningar kan swish vara ett möjligt betalningsalternativ.

Kartorna kan antingen hämtas ut vid Åmål OKs klubbstuga eller OK Älgens klubbstuga, enligt överenskommelse.

Vid köp av träningskarta ingår karta samt plastficka. Kostnaden för varje karta är 70 kr/st.

Bad & att göra i området

I norra Dalsland och södra Värmland finns mängder med små sjöar och tjärn, det är därför aldrig långt till ett bad.

För fler tips kring vad som finns att göra i området, (utöver att orientera)

Åmål: <https://amal.se/uppleva-och-gora/idrott-friluftsliv-och-lek>

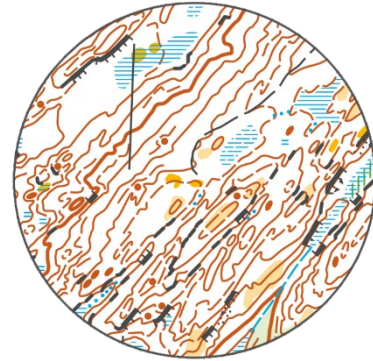
Grums: <https://www.grums.se/upplevagora.5800.html>

Fengersfors: Idetjärnen och Koppungen

Koppungen och Idetjärnen är två områden i Fengersfors, ca 20 km väster om Åmål. Här arrangerades Swedish League 2015 och precis likt terrängen i Daltjärn kännetecknas de av utmanande kupering och få stigar. Trots att dessa två träningsområden ligger geografiskt nära varandra har de lite olika karaktär, där Koppungen bjuder på större fysisk utmaning och Idetjärnen är lite tekniskt svårare att bemästra.

Träningsområde Idetjärnen (3)

Idetjärnen som område är tekniskt utmanande. Det bjuds på ihållande småkupering som bitvis dock är kraftig. En utmaning kan vara att inte "stirra sig alltför blind" på kurv bilden, som bitvis är komplex, utan istället försöka sortera fram andra terrängföremål som hållpunkter.



Två banor med teknikfokus och två banor med tävlingslikt upplägg:

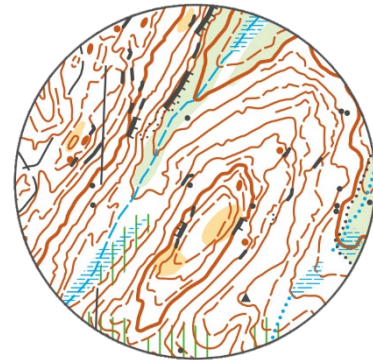
- Bana 1: 5,2km och 10 kontroller. - Långsträckor.med. vägvalsmöjligheter;
- Bana 2: 3,6km och 21 kontroller. - Riktningförändringar.och.teknisk.variation;
- Bana 3: 5,5km och 19 kontroller. - Tävlingslik.bana;
- Bana 4: 4,9km och 19 kontroller. - Tävlingslik.bana;

Banorna 3 och 4 har samma startpunkt och mål men har mestadels olika kontrollpunkter och sträckning. Springs de parallellt av olika löpare kommer dessa inte ha mycket hjälp av varandra.

Träningsområde Koppungen (4)

Koppungen ligger i den mest kuperade delen av den större Fengersforskartan. På sommaren växer blåbärsriset högt och tillsammans med de många höjdkurvorna är detta rejält fysiskt tuff terräng som man bör ta sig an med fyllda energidepåer. På höjderna dominerar gles tallskog med god sikt, längs sluttningar och i dalgångar växer mestadels gran med inslag av blandskog.

Då det i vissa delar är gott om höjdkurvor kan man fundera lite kring om "strecket" verkligen är snabbast, även då det innebär att många kurvor behöver passeras.



Samtliga banor är tävlingslika och kan liknas vid de olika klasserna som finns på USM:

- Bana 1: 4,6km och 16 kontroller - Tävlingslik.bana;
- Bana 2: 4,8km och 16 kontroller - Tävlingslik.bana;
- Bana 3: 5,2km och 16 kontroller - Tävlingslik.bana;
- Bana 4: 5,4km och 17 kontroller - Tävlingslik.bana;

Banorna har enbart få gemensamma kontroller och delar inte stråk med varandra vilket innebär att 4 löpare kan släppas iväg samtidigt utan att påverka varandras orientering nämnvärt.

Vägbeskrivning och parkering Idetjärnen och Koppungen
GPS-koordinater startpunkt Koppungen: 59.019657, 12.430326
GPS-koordinater startpunkt Idetjärnen: 59.013326, 12.439470

Parkering Koppungen: Minibussar kan parkera på parkeringsfickor längs väg O 2241, relativt nära start/mål.

Parkering Idetjärnen: Parkering görs lämpligast vid grusvägen vid målet. Därifrån är det ca 700m till startpunkt, dvs lagom uppvärmningssträcka som lämpligtvis joggas på vägens vänstra sida. Om man reser med storbuss; meddela detta vid beställning av kartor för parkeringsanvisningar vid träningsbanorna.

.....

Träningsområde Hanebol (5)

Hanebolsskogen är hemmaterrängen för Åmåls OK och ligger runt knuten på klubbstugan. I närheten av motionscentralen är det gott om leder och löpspår men ju längre bort man söker sig desto färre blir stigarna. I de bortre delarna ökar även kuperingen något och det är till dessa delar vi förlagt träningsbanorna inför USM. Terrängen är typisk för området med övervägande barrskog som bitvis kan vara svårforcerad men mestadels inbjuder till hög fart.

Banorna består av ett antal slingor som förslagsvis springs i stafettform då både deras längd och gaffling är relevant för den kommande USM-stafetten. Självklart kan slingorna springas som en individuell träning också.



Upp till åtta banor med stafettfokus, där det finns fyra kortare och fyra längre banor.

Banorna är gafflade i varandra och bjuder således in till en tävlingslik träning.

- Bana 1-4: ca 3,9km och 13 kontroller. - Tävlingslik.stafettbana;
- Bana 5-8: ca 4,6km och 17 kontroller. - Tävlingslik.stafettbana;

Vägbeskrivning och parkering Hanebol

Från parkeringen vid Åmål OK's klubbstuga är det ungefär 1000 meter till samlingsplats "Prästerud" som utgör TC för denna träning. Där finns möjlighet att lägga överdragskläder i vindskydd vid nederbörd.

.....

Träningsområde Edsbonden (6)

Edsbonden är ett skogsområde strax söder om Grums.

Detaljrik terräng, måttligt till starkt kuperat, god framkomlighet men med inslag av mindre grönområden.

Alla banorna har gemensam startpunkt.

Fyra banor med stafettfokus, där det finns två längre och två kortare banor. Banorna är gafflade i varandra och bjuder således in till en tävlingslik träning:

- Bana 1: 4,0 km och 13 kontroller. - Tävlingslik stafettbana.
- Bana 2: 4,0 km och 13 kontroller. - Tävlingslik stafettbana.
- Bana 3: 5,0 km och 16 kontroller. - Tävlingslik stafettbana.
- Bana 4: 5,0 km och 17 kontroller. - Tävlingslik stafettbana.



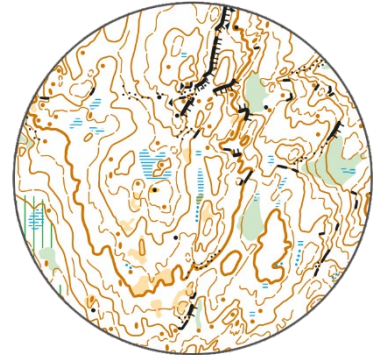
Vägbeskrivning och parkering

Parkering finns vid Edholms vårdhem (59°19'12.5"N 13°6'27.4"E).

Träningsområde Ålviksskogen (7)

Ålviksskogen är ett skogsområde strax norr om Grums. Det har använts i tävlingssammanhang ett par gånger i relativ närtid. Terrängen är detaljrik, måttligt till starkt kuperad och har god framkomlighet men med inslag av mindre grönområden. För effektivt nyttjande av kartan har träningsbanorna i detta område två olika startpunkter.

Två banor startar vid 1845GYM och de andra två vid slalombacken.



Två banor med teknikfokus och två banor med tävlingslikt upplägg:

- Bana 1: 5,0 km och 10 kontroller. - Långsträckor med vägvalsmöjligheter.
- Bana 2: 3,5 km och 20 kontroller. - Riktningsförändringar och teknisk variation.
- Bana 3: 5,5 km och 18 kontroller. - Tävlingslik bana.
- Bana 4: 5,0 km och 18 kontroller. - Tävlingslik bana.

Vägbeskrivning och parkering.

Parkering finns vid 1845GYM vid Nyängen ca 100 m söder om E45/E18-rondellen (59°21'55.9"N 13°8'37.7"E) och vid Ålvikens slalombacke (59°20'50.7"N 13°8'35.2"E).

Övrigt

Om någon kontrollmarkering skulle saknas, vänligen meddela arrangören: usm@amalsok.se
Banorna kommer dock ses över med jämnt mellanrum under hela tidsperioden för att allt ska vara i toppskick.

Om man har särskilda önskemål kring träning, vänligen kontakta oss så tidigt som möjligt för att vi ska kunna se över alternativa lösningar.

VARMT VÄLKOMNA!

/SÄFFLE IK, OK ÄLGEN, ÅMÅLS OK

