



Orsa Grönklitt



Träningspaket SM 2021

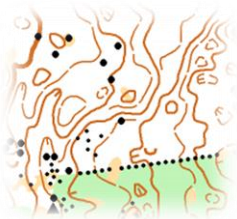
IFK Mora OK hälsar alla välkomna till SM-träningspaketet som förberedelse inför SM Medel/Stafett 2021. Totalt erbjuds 6 olika träningar runt Ovansiljanområdet. Träningarna erbjuder relevant terräng inför SM 2021 vid Orsa Grönklitt.

Träningspaket:



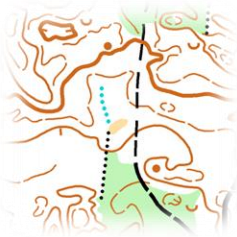
Träning 1 – OL-intervaller - Gesunda

Tillgänglig: Från 5/6 - 2020
Karta: Gesunda. Ritad 2006. Reviderad 2019. Skala 1:10 000.
Måttlig kuperat med detaljrik kurvbild. Delvis stenbundet.
Typ av träning: 4 gafflade intervaller: 1,3km, 0,9km, 1,5km, 2,1km.
Möjligt att korta ner från 4 till 3 intervaller.
Banläggare: Vojtek Kral
Kontroller: Skärmar med kodsiffror.
Parkering: 60.883796, 14.515672



Träning 2 – Medeldistans - Rostberg

Tillgänglig: Från 5/6 - 2020
Karta: Rostberg. Ritad 1997. Reviderad 2020. Skala 1:10 000.
Stenbunden sluttning. Mycket detaljrik kurvbild.
Typ av träning: Medeldistans. 2st banor; 4,7 & 5,1km.
Banläggare: Raffael Huber Svensson
Kontroller: Skärmar med kodsiffror.
Parkering: 60.972948, 14.382187



Träning 3 – Medeldistans - Skattungbyn

Tillgänglig: Från 5/6 - 2020
Karta: Skattungbyn. Ritad 2012. Reviderad 2020. Skala 1:10 000.
Lättlöpt tallhed med detaljrik kurvbild.
Typ av träning: Medeldistans. 2st banor; 5,0 & 6,1km.
Banläggare: Raffael Huber Svensson
Kontroller: Skärmar med kodsiffror.
Parkering: 61.196380, 14.780461



Träning 4 – Onemanrelay - Orsa Grönklitt

Tillgänglig: Från 5/6 - 2020
Karta: Orsa Grönklitt. Ritad 2011. Reviderad 2020. Skala 1:10 000.
Måttlig kuperad terräng. Stort antal mindre höjder med många sänkor och gropar.
Typ av träning: Onemanrelay. Kör gärna gemensam start för att få stafettkänsla. Gaffling förekommer. 2st banor; 5,4 & 6,3km.
Banläggare: Simon Hodler (Banläggare SM Stafett/Medel 2021)
Kontroller: Skärmar med kodsiffror.
Parkering: 61.211053, 14.535226



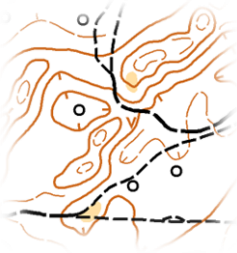
Träning 5 – Medeldistans - Orsa Grönklitt

Tillgänglig: Från 5/6 - 2020
Karta: Orsa Grönklitt. Ritad 2011. Reviderad 2020. Skala 1:10 000.
Måttlig kuperad terräng. Stort antal mindre höjder med många sänkor och gropar.
Typ av träning: Medeldistans. 2st banor; 5,0 & 6,0km.
Banläggare: Björn Wrahme (Banläggare SM Stafett/Medel 2021)
Kontroller: Skärmar med kodsiffror.
Parkering: 61.211053, 14.535226





Orsa Grönklitt



Träning 6 – Kontrollplock – Våmhus (EXTRA TRÄNING)

Tillgänglig:

Från 5/6 - 2020

Karta:

Bonäs. Ritad 2011. Reviderad 2019. Skala 1:10 000.

Typ av träning:

Lättlöpt tallhed. Stigrikt.

Banläggare:

Kontrollplock, 8,2km. OBS Ej relevant inför SM 2021. Ett bra återhämningspass!

Kontroller:

Vojtek Kral

Parkering:

Endast snitslar

61.106432, 14.472238

Information:

Beställning av träningarna görs via mail till Ulf Rask; ulf.k.rask@gmail.com, +46703755899. Beställningen ska innehålla klubbnamn, kontaktperson, antal kartor/träning samt vart ni önskar hämta ut kartorna (receptionen vid Moraparken eller Orsa Grönklitt).

Varje utskriven karta kostar 60kr inklusive plastficka. Betalning görs via SWISH eller faktura.

Varje träning kommer att finnas på Livelox. Lösenorden till träningarna kommer att finnas i kuvertet med kartorna.

Boende:

Orsa Grönklitt

<https://www.orsagronklitt.se/>

Moraparken

<https://www.campingparlor.se/mora-parken>

Bokning sker direkt till Orsa Grönklitt, bokningronklittsgruppen.se eller 0772-280100. Uppge kod ORIENTERING vid bokning.

Vid frågor, maila eller ring Ulf Rask.

Välkommen till Ovansiljan

