

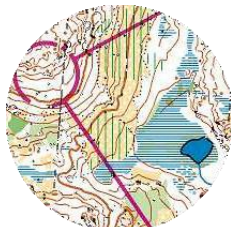


Träningspaket SM lång 2022



Bjursås OK erbjuder träningspaket som förberedelse inför SM Lång 2022.

Fem övningar på olika ställen i terräng och med kontroller som ger bra träning, fina naturupplevelser och är jämförbara med vad man kommer att möta vid SM.

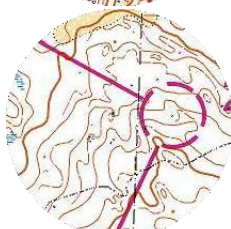


1. Koltjärn, teknik 5.0 – 9.0 km samt långdistans 10-14 km

Skala 1:10 000, ritad 2014, reviderad 2019

Två övningar i ett detaljerat område med medeldistanskaraktär. Ett av de finare områdena på Bjursås OKs 105 km² stora kartdatabas.

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

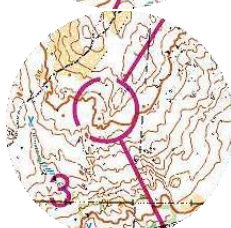


2. Sörskog, långdistans 5.0 – 11.0 km.

Skala 1:15 000, ritad 1990 - 1997.

Övningen är på en äldre karta men terrängen är relevant för SM i Bjursås. Krävande löpning i klassisk Bjursåsterräng.

Parkera vid spårcentralen. (GPS: 60.811552, 15.379598)



3. Campingen/Liholsberget, teknik 4.5 – 8.0 km.

Skala 1:15 000, ritad 2018, reviderad 2019

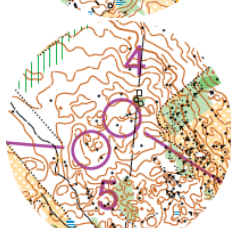
Den nyaste delen av kartdatabasen med samma kartritare som på SM. Banorna börjar längst nere i dalen så det blir dryg löpning uppför i början. Parkering vid Bjursås skicenter/Camping. (GPS: 60.766796, 15.461281)



4. Lennberget, teknik 5.2 – 9.4 km.

Skala 1:15 000, ritad 2020 - 2021

Den nyaste kartan som användes vid elitstest i maj 2021. Krävande terräng och utmanande orientering. GPS: 60.764017, 15.490741



5. Attjärn/Fisklösen, teknik 5.7 – 8.2 km.

Skala 1:15 000, ritad 2015 - 2017

Kartan användes delvis vid Swedish League 2015. Lurigt område med omväxlande terräng. Parkering längs vägen mot Fjällgrycksbo/Finnbo. (GPS: 60.782526, 15.519231)

Parkera i första hand vid de start/mål som anges på övningarna och visa sedvanlig respekt för tomtmark samt om ni möter markägare och/eller jägare.

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.

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