

Preliminärt och eventuellt USM-läger 2021 (21-23 maj)

Årets USM-specifika läger 21-23 maj för 15-16åringar i Västmanland i Falköping/Mullsjö, förutsatt att vi får ha läger för ungdomar.

Covid -19 anpassning efter folkhälsomyndigheten och orienteringsförbundet (lägret kan ställas in på kort varsel).

Ett självskattningsformulär ska fyllas i vid avresa för att intyga att du är helt frisk.

Anmälan via eventor senast 9 Maj.

Program:

- Fredag 21 maj: Avresa ca kl 15 från Orientalen, Västerås, Vi äter medhavd middag på vägen ner.
 - Ankomst Falköping/Mullsjö cirka 20.00
 - USM kvällsaktivitet, utomhus
- Lördag 22maj: Två träningspass med mellanliggande lunch och vila. Middag. Kvällsaktivitet utomhus
- Söndag 23 maj: Ett träningspass, hemfärd efter lunch. Ankomst Västerås cirka 18:00

Läger:

- Resa Mullsjö/Falköping tur och retur i bil/minibuss. Coronaanpassat, klubbvis.
- Boende, troligtvis Mössberg Camping & Stugby med Vandrahem. Blandat med flera mindre rum och några större rum. Bor tillsammans med egna klubbkompisar. Medtag egna sängkläder och handdukar
- Frukost, två luncher (lör, sön) och en middag på lördag kväll.

OBS:

- Måltider som inhandlas under resan (middag på vägen ner samt fika på vägen hem) bekostas av var och en.

Träningspaket:

- se sid 2

Anmälningslänk:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/35350>

Ledare:

Kristina Bäck (Arboga OK) samt Pernilla Sahlén och Robert Palm (Västerås SOK) samt ytterligare en till flera ledare.

Vid frågor kontakta någon av ledarna.

3. Beskrivning av träningspaket

Träningspaket 1 skog, Ekåsen söder

Långdistans: Träningen är inriktad på att hantera längre sträckor. Det finns två olika banor. Banan 1A är ca 5,5 km och bana 1B är ca 4,5 km. Spridningsmetoder förekommer. Banorna håller i huvudsak längre sträckor där man tränar på att välja vägval och genomföra sin plan på bästa och snabbaste snabbt

Terrängbeskrivning: Skogsmark bestående av gran- och tallskog i varierande ålder. Ett område med sankmarker finns i mitten av området. Kartan genomkorsas av ett mindre antal stigar. Övervägande god till mycket god framkomlighet, men grönområden förekommer. Gallrade områden förekommer, dessa är markerade på kartan. Överlag lätt till måttlig kupering, med inslag av några korta, brantare sluttningar.



Karta: 1:10 000, 5 m ekvidistans, Samma terrängområde användes vid tävling hösten 2020.

Kartritare: Göran Larsson samt Kurt Rundqvist, mindre revideringar 2017 – 2020

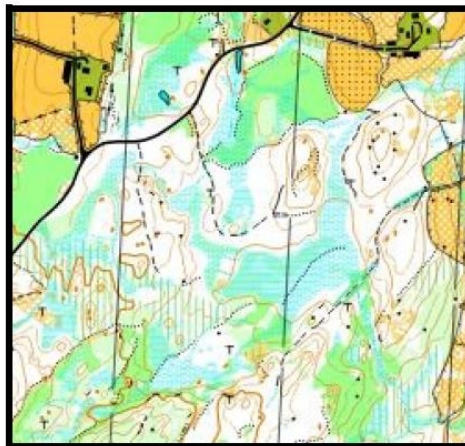
Banläggare: Bo Andersson



Träningspaket 2 skog, Ekåsen norr

Långdistans: Träningen är inriktad på att hantera längre sträckor där man tränar på att välja vägval och genomföra sin plan på snabbaste sätt. Det finns två olika banor. Banan 2A är ca 5,2 km och bana 2B är ca 4,5 km. Spridningsmetoder förekommer.

Terrängbeskrivning: Skogsmark bestående av gran- och tallskog i varierande ålder. Några brantare sluttningar men överlag måttlig kupering. Övervägande god till mycket god framkomlighet. Områden med tätare skog förekommer, dessa går mestadels att undvika. Gallrade områden förekommer och är markerade på kartan.



Karta: Skala 1:10 000, 5 m ekvidistans. Samma terrängparti användes vid Västergötlands natt-DM 2019. Ritad av Göran Larsson 2018-19.

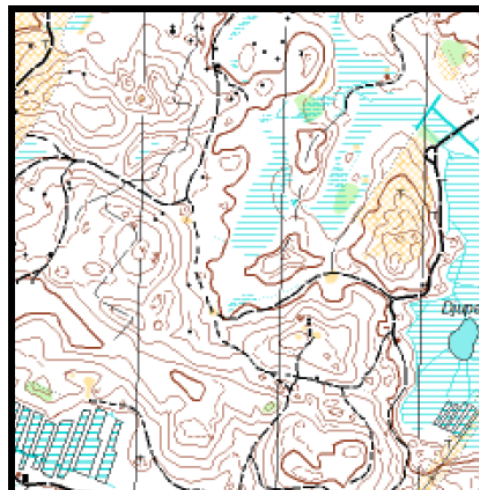
Banläggare: Bo Andersson

Träningspaket 3 skog, Kymbotall

Tempoväxlingsbana: Träningen är inriktad på att träna upp förmågan att växla tempo. Banan består av några långsträckor däremellan flera kortare sträckor med riktningsförändringar. Terrängen är mycket öppen och lämpar sig även för att lära sig kartans kurvbild.

Det finns två olika banor. Banan 3A är ca 5,2 km och bana 3B är ca 4,5 km. Spridningsmetoder förekommer.

Terrängbeskrivning: Terrängbeskrivning: Skogsmark med flera skogsvägar och stigar. Mestadels öppen tall- och granskog. Övervägande mycket god framkomlighet. Mindre områden med tätare partier förekommer. Kupering måttlig.



Karta: 1:10 000, ekvidistans 5 m. Kartritare: Yngve Malmlöf, reviderad av föreningens medlemmar 2019

Banläggare: Thomas Hjert

