

## Allmänt:

Göteborgs orienteringsförbund juniorer hälsar er välkomna till dagläger i Ulricehamn den 13 Juni.

Samtliga deltagare har ett personligt ansvar att följa de rekommendationer och riktlinjer som finns för att minska risken för smittspridning i samhället. Speciellt gäller: Kom inte till daglägret om du har sjukdomssymptom. Se till att hålla avstånd till andra människor. Tvätta händerna ofta och noga.

---

## PM träning 1 - Sprint

**Samling:** Vid målet i ulricaparken i Ulricehamn utmed sjön åsunden, parkering sker på omkringliggande parkeringar vilket löpare ansvarar för själva. Här kan väskor lämnas då det kommer finnas någon på plats.

**Blandat:** Vi är inte ensamma, respektera allmänheten och trafikregler i området.

- Skor med metalldubb förbjudet, välj alternativ.

**Start:** 1600 m varav sista delen med 50 höjdmeter, vägvisning med snitsel från korsning [badhusgatan-strandgatan](#) innan dess följes bara den gamla banvallen som går från Ulricaparken utmed sjön, det är en gång/cykelbana.

Första start från 10:30, startlista på Eventor fredag kväll. Startstämpling därefter SI Air. Air funktionen kommer vara aktiverad men vanlig stämpling fungerar också. Gå fram tid 3 min innan.

**Terräng och karta:** Centrumsprint, ritad av Anton Odbro och Gustaf Eklöf 2009, Reviderad 2015. Huvudsakligen asfalt och gatsten med inslag av gräs ingen skog. Tävlingsområdet utgörs av bostadsområde med villor, lägenhetshus och affärsområden. Området korsar trafikerade vägar och delas med övriga besökare och boende i staden, visa hänsyn. Kupering måttlig till stark. Skala 1:4500, ekvidistans 2 m.



**Definition:** Finns lös och tryckt på kartan. OBS! många kontroller, ta lång deff.

**Förbjudna områden:** Förbjudna områden finns utmarkerade på kartan men inte i verkligheten, respektera dessa genom att inte passera.

**Klasser:**

Bana	Kontroller	Längd
Lång	26	3,0 km
Mellan	23	2,6 km
Kort	20	2,2 km

**Kontrollmarkering:** Svajpinne, sportident enhet och stor skärm

**Servering och liknande:**

Grillade hamburgare (rött kött) serveras till deltagande efter träningen utan kostnad. Toaletter finns i området, ingen dusch men möjlighet till bad vid närliggande badplats.

**Livelox:** Publiceras 11:00.

**Kontakt:** Simon Nordberg, 0730-477-866, [simon.nordberg02@gmail.com](mailto:simon.nordberg02@gmail.com)

---

## PM träning 2 - Medeldistans

**Info:** Medeldistans med model event Marbäck. Riksväg 157 passeras två gånger, håll uppsikt för snabbt framförda fordon

**Samling:** [Parkering marbäck bergtäkt](#) utmed väg 157 mot tranemo, parkering sker vid samlingen. Väskor bör lämnas i bilar då det inte är säkert att någon kommer finnas på plats hela tiden.

**Model event:** Uppvärmningsbana på 1,2 km mot start, små eller stora skärmar.

**Terräng och karta:** Skottek, skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Varierande skogsmark där det varvas öppen och mer svårframkomlig terräng. Sikt övervägande god, kupering måttlig. Terrängen är huvudsakligen stebunden. Liten förekomst av sankmarker.



**Förbjudna områden:** Förbjudna områden finns utmarkerade på kartan men inte i verkligheten, respektera dessa genom att inte passera. De är placerade över betesmarker för djur över delar av träningsområdet.

**Definition:** Endast tryckt på kartan

**Klasser:** Kort (3,2 km), mellan (3,8 km) och lång (4,5 km)

**Kontrollmarkering:** Stor skärm

**Livelox:** Publiceras 15:00.

**Toa och övrigt:** Toalett finns ej att tillgå, allting får lösas i det fria.

**Kontakt:** Simon Nordberg, 0730-477-866, [simon.nordberg02@gmail.com](mailto:simon.nordberg02@gmail.com)

---

Välkomna till en rolig träningsdag med gott sällskap!