



ÖPPNA TRÄNINGAR UNDER LANDSLAGETS HÖSTSAMLING UPPLANDS VÄSBY MED OMNEJD | 17-20 NOVEMBER 2022

Välkommen med din anmälan

I samband med Svensk Orienterings höstkonvent, genomför orienteringslandslaget sin höstsamling och första läger för landslagstrupperna 2023. Landslaget kommer dessa dagar ha fem orienteringsträningar som är öppna att anmäla sig till.

Vissa av passen kommer att kunna springas samtidigt som landslaget, medan vissa kan springas strax efter att landslaget sprungit (för att det inte ska bli för mycket trängsel i skogen).

Vi hoppas att ni gillar upplägget och ser fram emot din anmälan!



Program: (Starttider något preliminära i inbjudan, se startlistor för slutliga)

17/11 Torsdag	Masstart Nattdiamant Södra Lunsen (SIAC Air+)	Start 16:15
18/11 Fredag	Medelteknik Norra Törnskogen	Start 10:30
19/11 Lördag	Sprint Prio Akalla & Husby (SIAC Air+)	Start 10:30
20/11 Söndag	Moment distans med micro-slingor	Start 10:30
Valfri dag	Gafflad brunbild Hansta (Järvafältet)	Start Valfri

Anmälan:

Varje specifik träning anmäls via Eventor. Kartor finns att hämta på plats vid varje träning på utsatt tid, alternativt Scandic Infra City från Kalle Dalin. Vid stort antal anmälningar kommer fakturering ske på 50kr per träning för att täcka kart- och merkostnader.

Frågor:

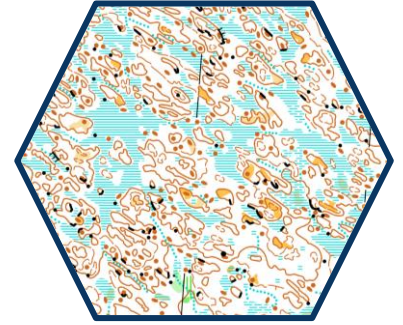
Har du frågor eller funderingar om träningarna tveka inte att höra av dig till kalle.dalin@orientering.se eller olle.bostrom@orientering.se

Föreläsningar:

Vi vill också rekommendera övriga [programmet](#) på helgens konvent. Se här om någon föreläsning är intressant och kontakta hakan.carlsson@orientering.se om några frågor.

TRÄNING #1: DIAMOND BATTLE OF 2022 - 17 NOVEMBER

KARTA: Namn: **Tjäderleksbergen, Utsnitt ur Lunsen**
Kartritare: Thomas Kampf 2019-2022
Upphovsrätt: Upsala IF
Skala/Ekv: 1:10000 / 2.5m



SAMLINGSPLATS: [Google maps länk](#)
GPS: 59.7449, 17.71045

TRÄNINGSDATA: Banlängd: Herr&Dam: 7.8km
Kontroller: Stora skärmar, SIAC Air+
Samling: Uppmöte från 15:30
Masstart: 16:15 (~1.5km jogg från parkering)
Banläggare: Olle Boström

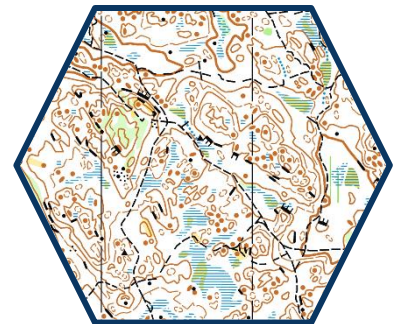
BESKRIVNING: Masstartsträning med diamantspridningsmetod. Sport Ident Air som stämpningsmetod.

	Ja	Nej
Separat kontrollbeskrivning		X
Uppvärmningskarta	X	
Livelox	X	
Sport-Ident	X	
Startlista	X	

Ni ansluter när det passar er själva till parkeringen i god tid före starten. Vid parkering fås uppvärmningskarta som leder till starten ca 1.5km. Kartor fås i startögonblicket kl. 16:15. Överdrag kan tas till starten.

TRÄNING #2: MEDELTEKNIK - 18 NOVEMBER

KARTA: Namn: **Norra Törnskogen**
Kartritare: Rev. 2019 Carl Bachman
Upphovsrätt: Norrkartor
Skala/Ekv: 1:10000 / 5m



SAMLINGSPLATS: [Google maps länk](#)
GPS: 59.47766, 17.97227

TRÄNINGSDATA: Banlängd: Bana 1: 6.3km | 220m ↗
Bana 2: 4.8km | 155m ↗
Kontroller: Stora skärmar
Första start: Landslaget 10:00
Övriga 10:30
<1km till start från park.
Banläggare: Olle Boström

BESKRIVNING: Intensiv medeldistansträning i valfritt tempo. Området är norra delen av Törnskogen, löpbarheten är god, detaljrikedomen hög.

	Ja	Nej
Separat kontrollbeskrivning	X	
Uppvärmningskarta	X	
Livelox	X	
Sport-Ident		X
Startlista		X

Två banlängder erbjuds, 6.3 resp 4.8km. Kartbyte mitt på banan gör det möjligt att dela upp träning i två delar för den som önskar, första delen 2.6km, sedan 3.7 resp 2.2km. Uppvärmningskarta finns.

TRÄNING #3: SPRINT PRIO – 19 NOVEMBER

KARTA: Namn: **Akalla & Hurby, Utsnitt ur Sprintkarta Järva**
Kartritare: StOF gnm Susan Lösch, 2020–2022
Upphovsrätt: Sundbybergs IK
Skala/Ekv: 1:4000 / 2m



SAMLINGSPLATS: Samling: [Google Maps](#) Park: [Google Maps](#)
Park GPS: 59.41492, 17.92309

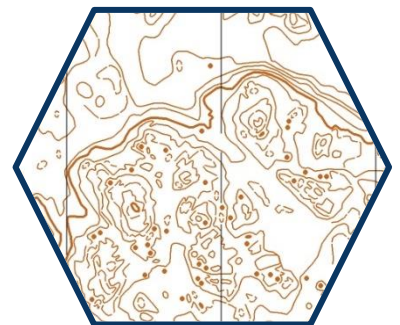
TRÄNINGSDATA: Banlängd: Herr: 4.0km | 40m ↗
Dam: 3.6km | 34m ↗
Kontroller: Stora skärmar, SIAC Air+
Första start: Landslaget: 10:00
Övriga: 10:30
Banläggare: Kalle Dalin

	Ja	Nej
Separat kontrollbeskrivning	X	
Uppvärmningskarta	X	
Livelox	X	
Sport-Ident	X	
Startlista	X	

BESKRIVNING: Prio-pass sprint, Sport Ident Air som stämplingsmetod. Terrängen är lägenhets, centrum- och parkområden, med flertalet "nedsänkta" bilvägar med broar över. Underlag ca 90% asfalt/grus, 10% gräs. Både Herr och Dam-bana har kartvändning och varvning. Virtuella barriärer finns på kartan, men inte i verkligheten.

TRÄNING #4: MOMENTDISTANS MED MICRO – 20 NOVEMBER

KARTA: Namn: **Törnskogen**
Kartritare: Rev. 2019 Carl Bachman
Upphovsrätt: Norrkartor
Skala/Ekv: 1:10000 / 5m



SAMLINGSPLATS: [Google maps länk](#)
GPS: 59.46728, 17.97738

TRÄNINGSDATA: Banlängd: Grundbana: 11.11km
Micro: 5.12km
Totalt: 16.23km
Kontroller: Snitslar
Första start: Landslaget 10:00
Övriga 10:30
Banläggare: Kalle Dalin

	Ja	Nej
Separat kontrollbeskrivning		X
Uppvärmningskarta		X
Livelox	X	
Sport-Ident		X
Startlista		X

BESKRIVNING: Träningen består av en grundbana på 11km på vanlig karta och brunbild. Längs med banan finns fem stycken micro-banor på ca en km vardera.

Planen med träningen är att ni springer grundbanan i mindre grupper, och sedan kör masstarter på de gafflade micro-banorna (skala 1:4000).

TRÄNING EXTRA: GAFFLAD BRUNBILD – 19 NOVEMBER

KARTA: Namn: **Hansta, Utsnitt ur Järvafältet**
Kartritare: Rev. 2018 Carl Bachman
Upphovsrätt: Norrkartor
Skala/Ekv: 1:10000 / 5m



SAMLINGSPLATS: [Google maps länk](#)
GPS: 59.43657, 17.91684

TRÄNINGSFÖRBEREDNING: Banlängd: Bana1: 8.1km | 205m⁷
Kontroller: Inget uthängt
Första start: Fri start
Banläggare: Olle Boström

BESKRIVNING: För er som inte springer sprint, eller för er som önskar springa ett extra pass, erbjuds en ytterligare skogsträning 10 minuters bilfärd från Scandic Infra City. Kartor hämtas ut på Scandic hotellet efter överenskommelse med Kalle Dalin.

	Ja	Nej
Separat kontrollbeskrivning		X
Uppvärmningskarta		X
Livelox	X	
Sport-Ident		X
Startlista		X

Träningen är tänkt som en masstartsträning med gafflade banor med stafettkaraktär. Inget uthängt, men bara stenar och tydliga punkter valda som kontrollpunkter
