



## Banläggarens ord

Har du rest på E6:an mellan Halmstad och Ängelholm, har du svischat förbi Norra Skummeslövs naturreservat. En grön oas och ett trevligt motionsområde för lokalbefolkningen. Några stenkast västerut finns havet och Sveriges längsta sandstrand.

Området var till för bara 100 år sedan ett öppet fält med blomstrande sandhedar, men då sanden blåste ut över åkrarna planterades tall för att binda den. Även om naturreservatet är mindre än en kvadratkilometer och innehåller ett rikt stignät, så tror och hoppas vi att det kommer att erbjuda en utmanande medeldistans för såväl gammal som ung, nybörjare som elit.

Området är sedan tidigare karterat och det har arrangerats flera tävlingar här. Senast det begav sig var vid Hallands 3-dagars 2010. [Här finns den gamla kartan \(länk\)](#). Den karta ni kommer att tävla på nu är helt nyritad av Fredrik Nilsson.

*Som deltagare kommer du att möta en öppen terräng som inbjuder till orientering i hög hastighet. För att lyckas kommer det dock krävas att fokus hela tiden ligger på en effektiv navigering, där du har förmågan att läsa av de distinkta föremål som sticker ut i terrängen. Här tänker vi framförallt på de något större höjdformationerna med en eller två höjdkurvor.*

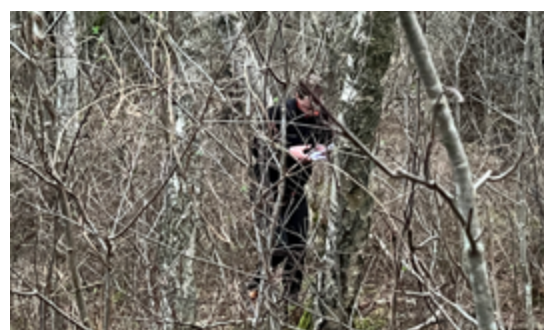
Vill du springa snabbaste vägen, krävs det att du har god koll på kurv bilden och är vän med kompassen. Förmågan att växla tempo och våga bromsa in i de mest tekniskt utmanande partierna, kommer troligtvis att bli avgörande. För de snabbaste löparna förväntar vi oss kilometertider under 5 min/km, men för de flesta kommer utmaningen ligga i att undvika ödesdigra kontrollbommar.

Eftersom området till ytan är begränsat så har många klasser kartvändning vid någon kontroll i skogen. När din första bana tar slut vänder du helt enkelt på kartan och fortsätter från den nya startpunkten. Var noga med att du startar loppet med rätt del och springer till den första kontrollen på din bana.

Det här är en terräng som vi själva älskar att springa medeldistansorientering i och vi hoppas att du kommer att känna detsamma!

Varmt välkommen till 2023 års upplaga av Hallandspremiären medeldistans!

//David Andersson, banläggare



Fyra bilder från tävlingsområdet. De tre övre illustrerar snabblopt terräng. När det ser ut som på bild fyra gäller det dock låta orienteringsförmågan styra farten.