TRÄNINGSGUIDE HEMMALÄGER

9-11 JANUARI

ÖVERSIKT

DAG	FM	EM
FREDAG	KONTROLLPLOCK	
LÖRDAG	LÖPINTERVALLER	NATTDIAMANT
SÖNDAG	LÅNGDISTANS	

BWN #7, JAKTSTART

FLYTTAD!

KARTINFO	
NAMN	ÅREKÄRR LABACKA
KARTRITARE	MATHS CARLSSON
SKALA	1:10 000
EKVIDISTANS	5 M
SAMLINGSPLATS	HÄR

TRÄNINGSINFO	
KLASSER	DAM/HERR
BANLÄNGD	6,3/7,3 KM
ANTAL KONTROLLER	18/22
BANLÄGGARE	ERLING & JOHANNA

BESKRIVNING

DELTÄVLING #7 I BWN, JAKTSTART BASERAT PÅ PROLOG FRÅN TISDAGSTRÄNINGEN.

TIGHT GAFFLAD, SÅ VAR NOGA MED ATT DU ÄR PÅ RÄTT KONTROLLPUNKT ÄVEN OM DU FÅR REGISTRERING I O-RANGE.

DAMER OCH HERRAR STARTAR SAMTIDIGT. JAKTSTART BASERT PÅ TISDAGENS PROLOG. INTE BESTÄMT OM DET KOMMER ANVÄNDAS EN SKALBARHETSFAKTOR PÅ TIDEN I PROLOGEN. MASSTART MAX FEM MINUTER EFTER FÖRSTA START FÖR DE SOM INTE SPRANG PROLOGEN, BLIVIT DISKADE ELLER ÄR FÖR LÅNGT EFTER.

BWN-POÄNG DELAS UT EFTER PLACERING I MÅL.

	JA	NEJ
STARTLISTA	X	
LÖS DEFINITION		X
UPPVÄMRINGSKARTA		X
SI-AIR		X
O-RANGE	X	
UTHÄNGDA SKÄRMAR		X

ÖVRIGT

OBS! OMRÅDET SÖDER OM KARTAN ÄR AVLYST TILL DM STAFETT, SPRING INTE SÖDER OM KARTAN!

350 METER FRÅN PARKERING TILL START. 300 METER FRÅN MÅL TILL PARKERING.

KONTROLLPLOCK

FREDAG, 9/1
FÖRMIDDAG

KARTINFO

NAMN	DELSJÖOMRÅDET
KARTRITARE	CARL-HENRY ANDERSSON
SKALA	1:10 000
EKVIDISTANS	5 M
SAMLINGSPLATS	HÄR

TRÄNINGSINFO

BANLÄNGD	8,0 KM
ANTAL KONTROLLER	63
FÖRSTA START	10:00
BANLÄGGARE	ØYVIND

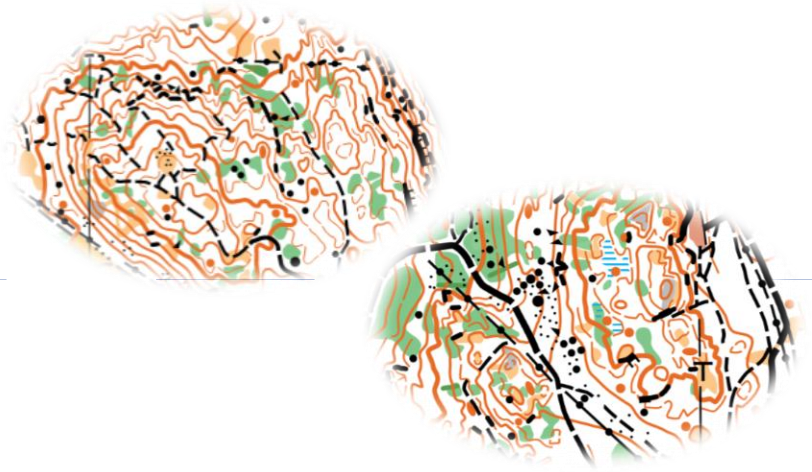
BESKRIVNING

INTENSIV KONTROLLPLOCK KRING GOLFBANORNA I SKATÅS.

TRÄNINGEN ÄR UPPDELAD I FYRA OLIKA INTERVALLER MED EN KORTARE TRANSPORT MELLAN VARJE.

OMRÅDET ÄR STARKT KUPERAT MED HÖG DETALJRIKEDOM. KAN VARA FÖRDELAKTIGT ATT ANVÄNDA LUPP.

GEMENSAM SAMLING VID 10:00 DÅ KARTORNA DELAS UT.



	JA	NEJ
STARTLISTA		X
LÖS DEFINITION	X	
UPPVÄMRINGSKARTA		X
SI-AIR		X
O-RANGE	X	
UTHÄNGDA SKÄRMAR		X

ÖVRIGT

FINNS GOTT OM AVKORTNINGSMÖJLIGHETER LÄNGS HELA BANAN.

SAMLINGSPLATSEN ÄR I NÄRHETEN AV STORA TORP, PÅ SAMMA STÄLLE SOM STARTPUNKTEN. MÅLET ÄR VID HUNDGÅRDEN VID SIDAN AV STUDIEGÅNGEN.

JS-TEKNIK MEDELDISTANS

FLYTTAT TILL LÖRDAG 21/21

KARTINFO

NAMN	BRONSÅLDERSSUNDET
KARTRITARE	MATHS CARLSSON
SKALA	1:10 000
EKVIDISTANS	5 M
SAMLINGSPLATS	PENDELPARKERINGEN SKRA BRO

TRÄNINGSINFO

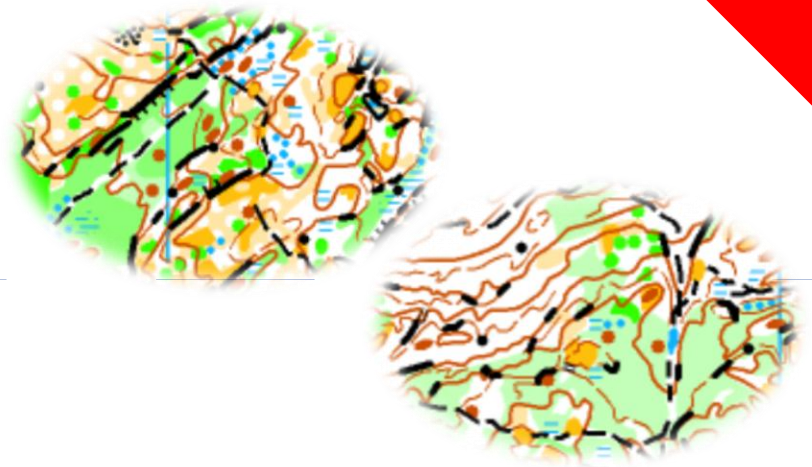
KLASSER	DAM/HERR
FÖRSTA START	10:00
BANLÄGGARE	ANDERS ARFWEDSON

BESKRIVNING

PRIO-MEDEL PÅ SAMMA KARTA SOM DM MEDEL 2024.

ETT VÄLDIGT INTENSIVT OCH DETALJERAT OMRÅDE MED FLERA OMRÅDEN MED BEGRÄNSAD SIKT, PERFEKT FÖR MEDELDISTANS.. SVÅRT ATT HITTA OPTIMALA PASSAGER MEN GÖR MAN DET FINNS MYCKET TID ATT TJÄNA.

DET ÄR FÖRMODLIGEN MER SNABBLÖPT NU ÄN VAD DET VAR VID DM 2024 SOM GICK PÅ HÖSTEN, KAN VARA BRA ATT TÄNKA PÅ OM NI TITTAR PÅ LIVELOX.



	JA	NEJ
STARTLISTA	X	
LÖS DEFINITION	X	
UPPVÄMRINGSKARTA	X	
SI-AIR	X	
O-RANGE		X
UTHÄNGDA SKÄRMAR	X	

ÖVRIGT

SAMMA BANLÄGGARE NU SOM DET ÄR TILL ELITBANORNA FÖR ETAPP 4 OCH 5 VID O-RINGEN.

EVENTOR: LÄNK HITTAS HÄR.

LIVELOX FRÅN DM MEDEL 2024 HITTAS HÄR

LÖPINTERVALLER

LÖRDAG, 10/1
FÖRMIDDAG

BESKRIVNING

I OCH MED ATT JS-TEKNIK HAR FLYTTATS BYTS DET UT MOT LÖPINTERVALLER.

PASSET ÄR 10*3 MINUTER MED 1 MINUNTS VILA. SAMLING VID SPORTSON 10:30 UPPVÄRMDA FÖR INTERVALLSTART.

NATTDIAMANT

LÖRDAG, 10/1
EFTERMIDDAG

KARTINFO

NAMN	DELSJÖOMRÅDET
KARTRITARE	CARL-HENRY ANDERSSON
SKALA	1:10 000
EKVIDISTANS	5 M
SAMLINGSPLATS	HÄR

TRÄNINGSINFO

BANLÄNGD	6,9 KM
ANTAL KONTROLLER	26
FÖRSTA START	18:00
BANLÄGGARE	FELIX

BESKRIVNING

NATTDIAMANT MED FULGAFFLING NORR OM BERTILSSONS STUGA.

PASSET KÖRS FÖRSLAGSVIS MED GEMENSAM START FÖR ATT SKAPA STAFETTKÄNSLA. OMRÅDET KARAKTÄRISERAS AV GOD SIKT OCH LÖPARHET, MED MÅTTLIG KUPERING OCH DETALJRIKEDOM.

DÅ OLIKA SPRIDNINGSMETODER ANVÄNDS GÄLLER DET ATT VARA AKTIV I SIN ORIENTERING. KONTROLLERNA ÄR BITVIS PLACERADE VÄLDIGT TÄTT, VAR NOGA ATT NI TAR RÄTT!

	JA	NEJ
STARTLISTA		X
LÖS DEFINITION		X
UPPVÄMRINGSKARTA		X
SI-AIR		X
O-RANGE	X	
UTHÄNGDA SKÄRMAR		X

ÖVRIGT

FINNS GOTT OM AVKORTNINGSMÖJLIGHETER LÄNGS HELA BANAN. OM HELA DIAMANTEN HOPPAS ÖVER ÄR BANAN 3,9 KM.

START OCH MÅL ÄR PÅ SAMMA STÄLLE, CA 750 M FRÅN SAMLINGSPLATSEN.

LÅNGDISTANS

SÖNDAG, 11/1
FÖRMIDDAG

KARTINFO

NAMN	BUNKETORP
SKALA	1:15 000
EKVIDISTANS	5 M
SAMLINGSPLATS	HÄR

TRÄNINGSINFO

BANLÄNGD	6/9/13 KM
FÖRSTA START	10:00
BANLÄGGARE	FELIX

BESKRIVNING

LÅNGDISTANS SÖDER OM HÄLLESÅKER.

ETT VÄLDIGT FINT OMRÅDE FÖR LÅNGDISTANS MED FIN SKOG OCH INSPRÄNGDA MOSSAR, ENDAST ETT FÅTAL STIGAR. MÅTTLIG TILL STARK KUPERING. VARIERANDE DETALJRIKEDOM, SÅ LUPP KAN VARA FÖRDELAKTIGT.

TRÄNINGEN GÅR ATT SPRINGA BÅDE INDIVIDUELLT OCH I GRUPP, BESTÄM VAD NI VILL PÅ PLATS.

	JA	NEJ
STARTLISTA		X
LÖS DEFINITION	X	
UPPVÄMRINGSKARTA		X
SI-AIR		X
O-RANGE	X	
UTHÄNGDA SKÄRMAR		X

ÖVRIGT

FINNS FLERA AVKORTNINGSMÖJLIGHETER LÄNGS HELA BANAN.

900 METER FRÅN PARKERING TILL START. 600 METER FRÅN MÅL TILL PARKERING.