



PM vårläger i Hökensås 26 – 28 mars 2021

Nu är det dags för träningsläger igen och även denna gång drar vi till Hökensås.

Corona

I dagsläget känner vi oss trygga i att kunna genomföra lägret men vi kommer att följa Svenska Orienteringsförbundets riktlinjer. Det är mycket viktigt att alla tar sitt ansvar och tänker på varandra och vid minsta tecken på förkylning eller liknande - stanna hemma. Skulle man känna sig krasslig under lägret så ska man undvika andra och åka hem så snart som möjligt. Se Riksidrottsförbundets allmänna rekommendationer:

Boende och mat

Vi bor i stugor på Nordic Camping Hökensås söder om Tidaholm familjevis. Ta med sängkläder och handduk/badlakan. Städning av respektive stuga ingår inte utan görs av oss själva. Maten kommer att portionsförpackas så att man kan äta den i respektive stuga eller utomhus.

Måltider som ingår:

Lördag: Frukost (för de som åkt ned på fredagen), Lunch, Middag

Söndag: Frukost, Lunch

Observera att mat för fredagen ordnar var och en själv. Det finns kylskåp i stugorna så mellanmål mm. går bra att ta med sig. Observera att inga nötter eller produkter med nötter är tillåtna.

<https://www.nordiccamping.se/vara-anlaggningar/nordic-camping-hokensas>

Packning

Förutom necessär, handduk om vanliga kläder så ta med OL-utrustning, vattenflaska, pannlampa och träningskläder för 2 pass/dag. Det är också bra att ha med sig ombyte/förstärkningsplagg, regnkläder och extra varma kläder att ta på direkt efter träning då det kan bli lite väntetid.

Resa

Se deltagarlista för bilfördelning. Milersättning betalas av var och en till respektive chaufför.

Ledare

Vit nivå: Gustaf Hederström

Gul nivå: Christin Borg

Orange nivå: Magnus Zetterlund

Violett/Svart nivå: Sören Stuesson

Vuxna: Samlas för sig på respektive nivå





Program

Fredag 26 mars

Kl.19:00 Natträning med samling utanför restaurangen.

Lördag 27 mars

Kl. 7:30 Frukost
Kl. 9:00 Avresa träningspass 1. Ekåsen söder.
Kl. 9:45 Samling på plats för de som reser hemifrån
Kl.12:30 Lunch
Kl.14:30 Avresa träningspass 2. Kymbotall.
Kl.18:30 Middag

Söndag 28 mars

Kl. 7:30 Frukost
Kl. 9:00 Avresa träningspass 1. Utvängstorp.
Kl.12:30 Lunch
Kl.13:30 Städning av stugor
Kl.14:00 Avresa hem till Lerum

Kostnad

Vuxna 26–28 mars	550 kr
Barn/ungdomar 26–28 mars	250 kr
Vuxna 27–28 mars	450 kr
Barn/ungdomar 27–28 mars	200 kr

I kostnad ingår, förutom härlig orienteringsupplevelse, boende och mat.

Avgiften betalas senast 29/3 till klubbens bankgiro 5906–9401. Ange "Vår läger" samt namn. Det går bra att betala familjevis.

Frågor

Andreas Näsman, nasman1000@gmail.com, 070-603 22 37
Sören Sturesson, soren.sturesson@telia.com, 0736–591205

Deltagarlista

Här följer en lista över deltagarna med info om vilket stugnummer man bor i, bilfördelning, vad man önskar att äta under lägret samt önskad träningsnivå.





Stuga 6	Bil	Frukost Lördag	Frukost Söndag	Lunch Lördag	Middag Lördag	Lunch Söndag	Nivå
Malin Alfredsson	1		X	1	3	2	Svart
Mikael Alfredsson			X	2	3	1	Violett
Simon Alfredsson			X	1	1	2	Svart
Sara Alfredsson			X	1	3	2	Orange
Stuga 1 allergistuga							
Annika Andersson Stenberg	2	X	X	1	3	1	Vit
Lukas Stenberg		X	X	1	1	1	Vit
Oskar Stenberg		X	X	1	1	1	Vit
Stuga 7							
Jonas Axelsson	3		X	1	3	1	Svart
Elin Axelsson			X	1	1	1	Orange
Maja Axelsson			X	2	3	1	Svart
Emil Axelsson			X	1	2	1	Svart
Stuga 8							
Christin Borg	4		X	Vegetariskt	2	Vegetariskt	Svart
Stefan Borg			X	Vegetariskt	Vegetariskt	Vegetariskt	Gul
Adrian Borg			X	1	1	2	Gul
Arvid Borg			X	1	1	2	Vit
Stuga 9							
Solveig Edman	5		X	2	2	1	Orange
Alfred Edman			X	2	1	2	Gul
Elvira Edman			X	1	1	2	Vit
Stuga 25							
Susanne Fagerström	6	X	X	1	2	1	Svart
Björn Fagerström		X	X	1	3	1	Ingen karta
Stuga 27							
Linda Gunnarsson	7	X	X	1	3	1	Svart
Jakob Gunnarsson		X	X	1	2	2	Svart
Lisa Gunnarsson		X	X	1	3	2	Orange
Stuga 11							
Gustaf Hederström	8		X	1	1	1	Svart





Ellen Hederström			X	1	1	2	Gul
Emilia Hederström			X	1	1	2	Vit
Liv Hederström			X	1	1	2	Vit
Stuga 12							
Helen Karlsson	9		X	2	2	1	Orange
Johan Karlsson			X	2	1	1	Svart
Ida Karlsson			X	1	1	2	Vit
Elin Karlsson			X	1	3	2	Vit
Stuga 28							
Andreas Näsman	10	X	X	2	2	1	Svart
Ebba Näsman		X	X	1	1	1	Svart
Stuga 35 husdjursstuga							
Magnus Zetterlund	11		X	1	1	1	Svart
Miriam Zetterlund			X	1	2	1	Violett
Emil Zetterlund			X	1	2	2	Gul
Astrid Zetterlund			X	1	1	2	Vit
Stuga 14							
Karolina Melkstam	12		X	2	1	1	Svart
Henrik Melkstam			X	2	1	1	Svart
Stuga 34 husdjurstuga							
Eva Moqvist	13	X	X	2	3	1	Vit
Pär Moqvist		X	X	2	1	1	Svart
Elsa Moqvist		X	X	1	1	2	Svart
Lovisa Moqvist		X	X	1	1	1	Svart
Stuga 29							
Carina Stuesson	14	X	X	2	3	2	Orange
Sören Stuesson		X	X	2	1	1	Svart
Gabriel Stuesson		X	X	2	3	2	Svart
William Stuesson		X	X	2	1	1	Svart
Stuga 15							
Andreas Melander	15		X	1	1	1	Gul
Amanda Melander			X	1	1	2	Gul
Peter Flyckt			X	2	2	1	Svart
Oskar Flyckt			X	1	1	1	Gul





Stuga 18							
Anders Bäck	16	X	2	2	Vegetariskt	Svart	
Tilda Bäck		X	1	2	2	Vit	
Anton Bäck		X	1	1	2	Gul	
Cecilia Bäck		X	2	2	Vegetariskt	Vit	
Stuga 5, efter kl.15:00							
Patrick Djerf	17	X	1	3	2	Svart	
Nina Djerf		X	1	3	1	Svart	
Stuga 19							
David Rydqvist	18	X	1	1	2	Gul	
Jenny Rydqvist		X	1	1	2	Gul	
Hanna Rydqvist		X	1	1	2	Vit	
Emma Rydqvist		X	1	1	2	Vit	
Stuga 24							
Markus Wolmhag	19	X	2	2	2	Violett	
Karolina Wolmhag		X	1	2	2	Orange	
Meja Wolmhag		X	1	3	2	Vit	
Alice Wolmhag		X	1	3	2	Vit	
Edith Wolmhag		X	1	3	2	Vit	
Summa							
Över dagen lördag							
Erik Sparrevik			1			Svart	
Stefan O Jansson			1			Svart	

Träningsinformation

Allmänt

Kontrollerna är utmärkta av en påle (ca 50 cm hög) med röd markering och kodsiffror.

Livlox: Övningarna finns inlagda på Livlox, vilket innebär att ni som springer med GPS-klocka kan lägga in sina ruter och analysera loppet i efterhand.

webb-adresser och lösenord **Återkommer jag med!**





Träning fredag kväll Hökensås

Natträning med start från campingens restaurang. Keps-OL eller liknande övning.

Träningspass 1– Ekåsen, söder

Parkering: Vid 57.983151, 13.806266 infart från väg öster om Sandhem, se karta nedan.



Väg till start: 400 m – Obs! var försiktig när ni går och passerar den större vägen till start .

Större väg: Informera löparna om att de inte får springa utmed den stora vägen, norr om träningsområdet under orienteringspasset och att man passera den på ett tryggt och säkert sätt efter målgång på väg till parkeringen.

Träningen: är inriktad på att hantera längre sträckor. Det finns två olika banor. Banan 1-1AB är ca 5,0 km och bana 1-2AB är ca 4,5 km - spridningsmetoder förekommer på dessa banor. Banorna håller i huvudsak längre sträckor där man tränar på att välja vägval och genomföra sin plan på bästa och snabbaste snabbt. Utöver dessa banor finns banor orange 3,6 km, gul 2,4 km samt vit 2,2 km.

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: 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





Träningspass 2 – Kymbotall

Parkering: Sker lämpligen på skogsvägen nordväst om startplatsen 58.058084, 13.833732.



Väg till start: 150 m

Träning: Träningen är inriktad på att träna upp förmågan att växla tempo. Banan består av några långsträckor däremellan flera kortare sträckor med riktningförändringar. Terrängen är mycket öppen och lämpar sig även för att lära sig kartans kurvbild. Bana 3-1AB är ca 5,0 km och 3-2AB ca 4,5 km. Utöver dessa finns bana orange 3,6 km, gul 2,4 km samt vit bana 2,2 km

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

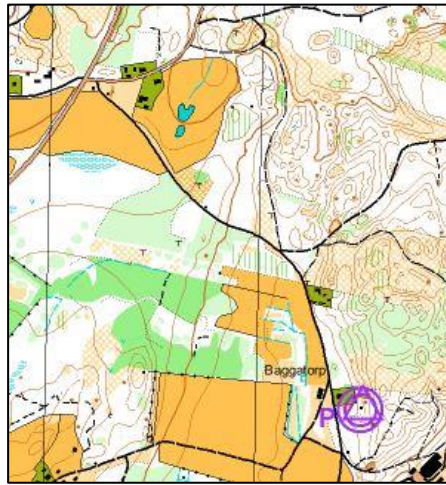
Banläggare: Thomas Hjert





Träningspass 3-Utvångstorp

Parkering: Baggatorpet (framför ladan), 58.029655, 13.854718, se karta nedan



Väg till start: 150 m

Träning: Banorna innehåller i huvudsak längre sträckor där man tränar på att välja vägval och genomföra sin plan, för att på bästa sätt snabbt ta sig fram genom att bl.a. hitta sätt att förenkla orienteringen. Delar av området innehåller "negativ kurvbild" med många gropar och lämpar sig väl för att läsa och träna kurvbild. Bana 4-1AB är ca 4,8 km och bana 4-2AB är ca 4,3 km. Spridningsmetoder förekommer på dessa banor. Utöver dessa banor finns bana orange 3,5 km, orange 2,9 km, gul 2,5 km samt vit 2,3

Terrängbeskrivning: Skogsmark med flera skogsvägar och stigar. Mestadels öppen tall- och granskog. Mindre områden med tätare partier förekommer. Kupering måttlig till stark.

Karta: Skala 1:10 000, ekvidistans 5m. Kartritare: Göran Larsson, mindre revidering av föreningens medlemmar 2020. Området har genom åren använts vid ett flertal värdeävnlingar och landslagstester.

Banläggare: Thomas Hjert

