



Träning inför USM 2026 i Enköping

OK Enen erbjuder fina möjligheter att förbereda sig inför USM 2026 med färdiga träningar där terräng, kartor och övningar är direkt anpassade till vad som väntar vid USM.

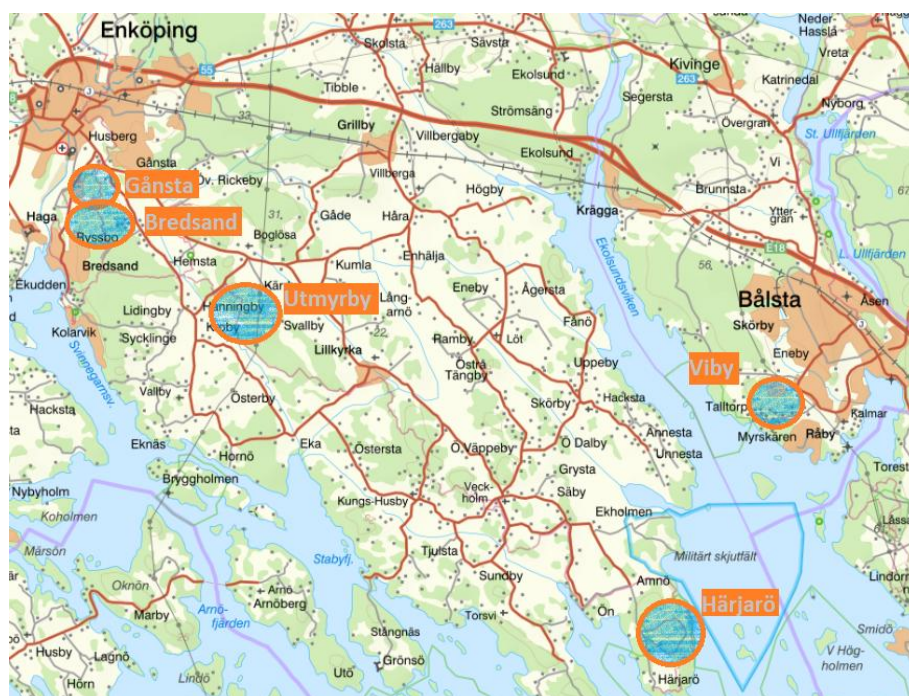
Träningarna kommer vara tillgängliga från 15 april fram till USM-helgen den 12 september.

För eventuella ändringar i tillgänglighet, vägvisning med mera se:

<https://www.okenen.se/usm-2026/usm-traningar>

Träningsområdena är:

- Utmyrby 10 km sydost om Enköping
- Bredsand 5 km söder om Enköping
- Härjarö 30 km sydost om Enköping
- Viby i Bålsta 30 km öster om Enköping.
- Gånsta 1 km söder om Enköping.



Att förbereda sig för USM i Enköping

Varje del av orienterings-Sverige har något speciellt i sin terräng som kan kännas utmanande om man är ovan. USM i Enköping erbjuder svagt kuperad terräng med detaljrika öppna höjdparter och flackare områden med omväxlande vegetation som varierar mellan detaljfattigt och detaljrikt. Orienteringstekniskt krävs återhållsam fart i de detaljrika höjdpartierna kombinerat med högre fart i grovorienteringen. Utmanande är de flacka områdena där det kan vara svårt att läsa in sig om man tappat bort sig. Vägvalen handlar inte bara om vad som är teoretiskt bäst utan att också kunna läsa av terrängens framkomlighet från kartan.

Träningsupplägg

Terräng och banor är anpassade till utmaningarna som väntar under USM.

Träningsarna är av så väl långdistans som medeldistanskaraktär. En del träningar har kartbytesgaffling för att träna in det momentet till USM:s långdistans.

Kontrollmarkeringar och tidtagning

Kontrollpunkterna är i terrängen markerade med nedslagna orange/vita stolpar med kodsiffror. Inga stämpelenheter finns vid kontrollerna.

Startpunkterna är uppmärkta med snitsel men inte med skärm – ledare kan förstärka med egen skärm om så önskas. Målpunkterna är inte uppmärkta.

Tidtagning görs av varje enskild löpare eller av ledare på plats. Har man GPS-klocka kan både tidtagning och detaljerad uppföljning fås i Livelox där alla USM-träningar finns upplagda och inloggning erhålles av kontaktperson efter beställning.

Beställning

Skicka ett mail till usm2026@okenen.se och ange:

- klubb/förbund med fakturaadress
- organisationsnummer
- kontaktperson med kontaktuppgifter
- antal kartor och banor av respektive område
- planerat datum för träning på respektive område.

Beställ senast ett par veckor innan träningstillfället. Kartorna hämtas sen på överenskommen tid och plats.

Kostnaden för varje förtryckt träningsbana är 60 kr och faktureras. Betalning för karta kan också göras via Swish för enskilda individer.

Livelox

Alla banorna finns upplagda i Livelox under hela den säsong som träningarna erbjuds. Det betyder att det finns allt fler jämförelser och analyser att göra ju längre säsongen går. Det betyder också att ett läger under våren kan följas upp av ytterligare ett analystillfälle i slutet av sommaren.

Träningarna är lösenordskyddade i Livelox för att deltagarna inte ska tjuvkika på banorna i förväg. Detta för att övningarna bör vara tävlingslika och banorna okända. Kontaktpersonen får lösenordet i samband med beställning av kartor och kan dela ut lösenordet till deltagarna när så önskas.

Restriktioner

Restriktioner från jaktlag & markägare kan komma med kort varsel.

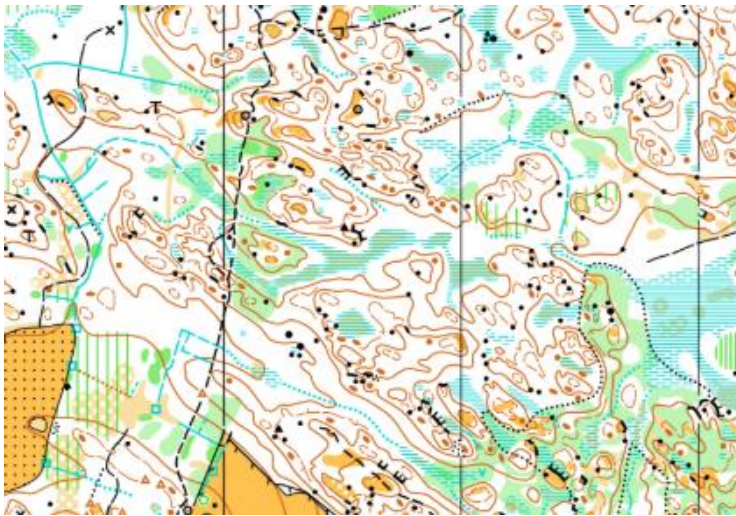
Dubbelkolla informationen på denna sida innan ni planerar er träning:

<https://www.okenen.se/usm-2026/usm-traningar>

Se till att skriva i beställningen när ni planerar att träna på respektive område så vi kan hålla markägare informerade.

Övrigt

Om någon kontrollmarkering saknas meddela oss på usm2026@okenen.se



Träningsområde Utmyrby

Utmyrby ligger ungefär 10 km sydöst om Enköping. Här bjuds det på detaljrik måttligt kuperad terräng med en hel del berghällar. Där i mellan en del sankmarker och tätare vegetation. Måttligt med stigar. Terrängen är överlag mycket lik tävlingsområdet för USM.

Banor

Träningen är av långdistans-karaktär med fokus på finorientering på de detaljrika höjderna.

Banlängder på ca 4.5(D15), 5.0(D16 och H15) och 5.5(H16) km. Skala 1:10 000. Ekvidistans 2,5 meter.

Livlox: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/178662>

Logistik

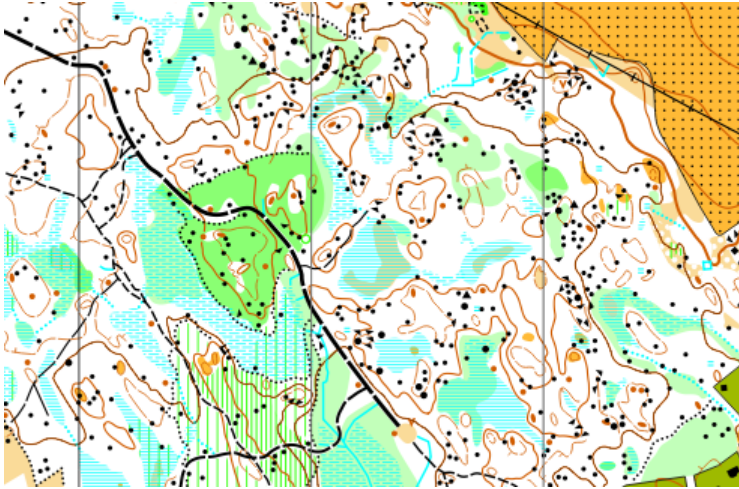
Parkeringsmöjligheterna är begränsade och rymmer ett mindre antal bilar. Samåk gärna från annan parkering som t.ex. vid Gånsta (OK Enens klubbstuga) 6 km mot Enköping.

Parkering vid träningsområdet Utmyrby: [Google Maps](#)

Närmsta badplats är Koffsan som ligger 10 km sydväst eller Bredsand som ligger 14 km väster om träningsområdet.

Parkering för bad i Koffsan: [Google Maps](#)

Parkering för bad i Bredsand: [Google Maps](#)



Träningsområde Bredsand

Bredsand ligger 5 km söder om Enköping. Här hittar vi flack terräng som är bitvis detaljrik och med varierande framkomlighet. Här gäller det att hålla igen tempot ordentligt i de detaljrika områdena, precis som på USM-banorna. Att använda kompassen kommer löna sig.

Banor

Banor av långdistans-karaktär med kartbytesgaffling för att öva in det momentet till USM.

Banlängder på ca 4.5 (D15), 5.0 (D16 och H15) eller 5,5(H16) km.

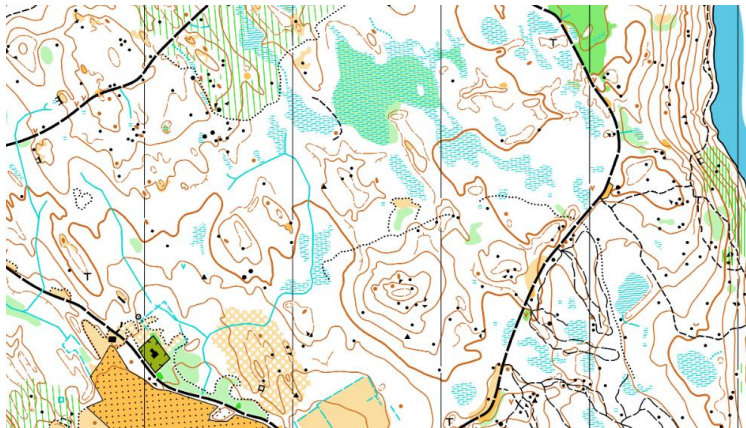
Skala 1:10 000. Ekvidians 2,5 meter.

Livlox: <https://www.livlox.com/Events/Show/178664>

Logistik

Banorna utgår från parkeringen vid Storskogen (ett bostadsområde under uppbyggnad). Finns i allmänhet bra med plats på parkeringen: [Google Maps](#)

Närmsta badplats är Bredsand som ligger 2 km söder om träningsområdet: [Google Maps](#)



Träningsområde Härjarö

Härjarö ligger ungefär 30 km sydöst om Enköping. Här hittar vi svagt till måttligt kuperad terräng med detaljfattig, mestadels lättframkomlig tallskog.

Banor

Banor av långdistans-karaktär med inslag av skråsträckor och detaljfattigare partier, där det krävs koncentration även i grovorienteringen.

Banlängden är ca 4,5 (D15), 5.0 (D16 och H16) eller 5.5 (h16) km.

Skala 1:10 000. Ekvidistans 2,5 meter.

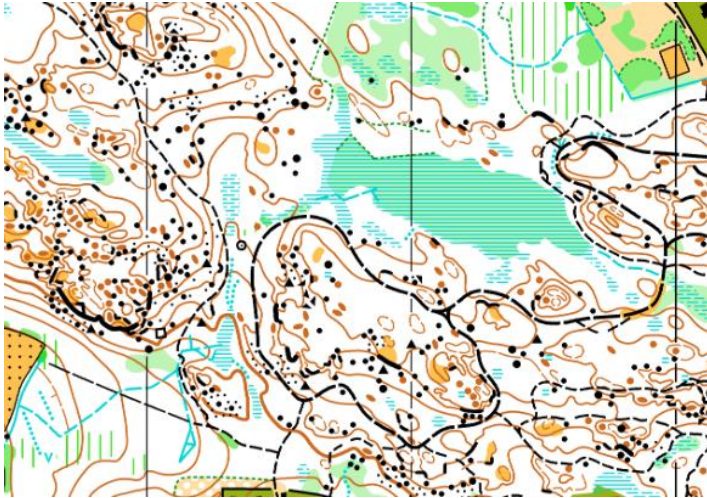
Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/178663>

Logistik

Träningsbanorna utgår från parkeringen vid Äppelnäsgrund. Det ryms en hel del bilar vid parkeringen men kan ändå bli trångt varma sommandagar.

Från Äppelnäsgrunds parkering är det 800m till bad: [Google Maps](#)

Badet (800 m promenad från parkeringen): [Google Maps](#)



Träningsområde Viby i Bålsta

I Viby som ligger i Bålsta ca 30 km öster om Enköping så hittar vi ett friluftsområde med detaljrika småhöjder insprängda i ett stignät. Kuperingen är måttlig och framkomligheten god. De detaljrika småhöjderna liknar mycket väl det som vi återfinner på tävlingsområdet för USM. Här gäller det att växla tempo mellan stigarna och finorienteringen på höjderna.

Banor

Medeldistans-karaktär med kartbytesgaffling.

Banlängder: ca 4,5(D15), 5,0 (D16 och H15) eller 5,5 (H16) km.

Skala 1:7 500. Ekvidistans 2,5 meter.

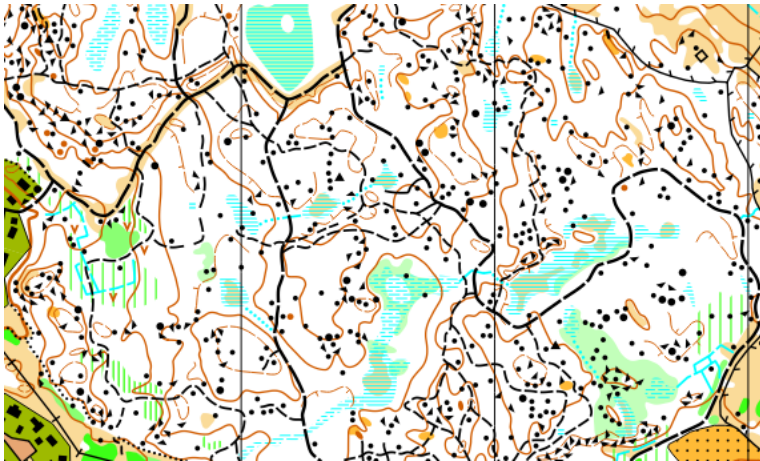
Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/178661>

Logistik

Viby ligger i Bålsta ungefär 40 km öster om Enköping.

Parkering vid motionsspåret vid Viby: [Google Maps](#)

Närmsta bad är Kalmarsandsbandet ca 3km från träningsområdet: [Google Maps](#)



Träningsområde Gånsta

Gånsta ligger 1 km syd om Enköping. Här finns ett tätt stignät med detaljerade områden och varierande framkomlighet.

Banor

Träningen har två slingor av medeldistanskaraktär med snabbare sträckor med stigvägval blandad med korta svårare sträckor vilket kräver tempoväxling. Banan består av två olika slingor på ca 3 km vardera som kan kortas av.

Skala 1:7 500. Ekvidistans 2,5 meter.

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/178665>

Logistik

Parkering vid Gånstagården (OK Enens klubbstuga) 1 km syd om Enköping: [Google Maps](#)
Start och mål för banorna är vid grillplatsen längs elljusspåret ca 500m sydväst om parkeringen.

Närmsta badplats är Bredsand som ligger 5 km sydväst om träningsområdet: [Google Maps](#)

Välkomna till skogarna kring Enköping!

OK Enen

