

8 JUNI 2026



Tränings PM 2026



Svenska Orienteringsförbundet

c/o Bauhaus Sickla, Sicka Allé 2-4, 131 65 Nacka | info@orientering.se | orientering.se

1. Downhillmedel, Hemmeråsen

Banläggare

Edvin Forsberg, OK

Samling

<https://maps.app.goo.gl/Wa1FZ2ow8sEMFoUQA>

Mål vid samlingsplatsen. Från samlingsplats till start är det cirka 1,4 kilometer.

Karta

Hemmeråsen A4, skala 1:7500, ekvidistans 5 m

Syfte

Öva på att genomföra dina orienteringsbeteenden i hög fart med begränsad belastning på kroppen.

Metod

Tävlingslik bana från toppen av Hemmeråsen.

Värm upp på stigen upp till toppen av Hemmeråsen. Pusta ut en stund på toppen och saml koncentrationen. Sen är det bara att köra.

Tänk inte på farten - den kommer mer eller mindre automatiskt när det är downhill. Fokusera istället på att genomföra goda tävlingsbeteenden som att **planera dina sträckor**, ta **noggranna utgångsriktningar**, **höj blicken** i ringen med mera.

Tips

Det här passet är bra att köra lite senare i veckan.

Det är kort och fysiskt lättare, vilket gör att passet går att genomföra på ett bra sätt även med många kilometer i benen.

Börja veckan med att lära känna terrängen och nöta in goda orienteringsbeteenden, sen kan du använda det här passet för att väva ihop allt du lärt dig under veckan till en riktigt bra helhet!

Banlängder

Orange 3,1 km

Violett 4,0 km

Svart 5,3 km

2. Toppslingor, Hemmeråsen

Banläggare

Edvin Forsberg, OK

Samling

<https://maps.app.goo.gl/Wa1FZ2ow8sEMFoUQA>

Start och mål för samtliga slingor på toppen av Hemmeråsen. Från samlingsplats till start är det cirka 1,5 kilometer brant uppför.

Karta

Hemmeråsen A3, skala 1:7500 (1:3000), ekvidistans 5 m

Syfte

Utveckla och förstå olika aspekter av orientering i fjällmiljö.

Metod

Slingor med olika fokusområden.

Attackpunkt & Tempoväxling (Orange): Svåra kontrollpunkter med tydliga attackpunkter i närheten. Orientera grovt och försök hålla ett högre tempo fram till attackpunkten. Väl där, ta en noggrann riktning in mot kontrollen, sänk farten och skanna av området med blicken.

Kurvbild (Violett & Svart): Kartan är rensad på allt onödigt och kvar finns bara kurvbilden. Använd höjdkurvor, stora som små, för att navigera till kontrollerna. Försök f

Hålla höjden (Alla): De flesta kontrollerna ligger längs med en och samma höjdkurva. Försök att inte förlita dig så mycket på karta och kompass - gör en plan i början av sträckorna för vad du ska se på vägen och försök sen bara hålla höjden fram till kontrollen! Utmana dig själv lite extra genom att vända bort kartan.

Sluttnings-OL (Alla): Vanlig orienteringsbana i en kraftig sluttning. Sträckor utför, uppför och längs med sluttningen. En chans att reflektera över vad som kan bli svårt i sluttningar och hur du behöver anpassa din teknik jämfört med i flackare terräng.

Toppsprint (Alla): På baksidan av kartan finns en uppförstoring av fjället i skala 1:3000. Detta är bara för skojs skull. Ta goda utgångsriktningar så har du 90% av jobbet gjort. Sen är det bara njuta av höga hastigheter och vackra vyer.

Tips

Träningen är upplagd som slingor för naturliga pauser där du kan utvärdera din orientering själv eller med en tränare. Sammanlagt kan denna träning bli mycket lång - välj gärna ut 2 eller 3 slingor som du vill fokusera på och kör dem först. Lägg bara till fler om du har riktigt gott om energi.

Banlängder

Orange 2,3 km+1,3 km+1,3 km+1,6 km = 6,5 km

Violett 2,1 km+1,6 km+2,4 km+1,6 km = 7,7 km

Svart 2,1 km+2,1 km+2,4 km+1,6 km = 8,2 km

3. Golf-OL, Åskvitan

Banläggare

Philip Persson, OK Orion

Samling

<https://maps.app.goo.gl/kmbJAua2UXsUhbnt6>

Start och mål på samma plats, i nära anslutning till samlingplatsen.

Karta

Åskvitan A4, skala 1:7500, ekvidistans 5 m

Syfte

Träna på att förenkla sträckor och välja ut nyckelföremål att orientera mot.

Metod

Varje mål är ett både ett golfhål och utslag för nästa hål. Varje hål börjar med en drive till en kontroll, följt av en putt in i mål.

Man får läsa kartan hur länge man vill innan utslag, men när man väl börjat springa måste man räkna hur många gånger man läser kartan fram till nästa hål.

Ta med en penna och skriv in hur många kartstopp du behövde för respektive hål i reservrutorna. Den som klarar sig runt banan med minst antal kartstopp vinner.

OBS! Inläsningen inför utslag räknas inte. Det går alltså att få 0 poäng! Hänger man en annan löpare får man 10 straffpoäng.

Banlängder

Orange 3,6 km

Violett 4,7 km

Svart 5,9 km

4. Stafetträning, Södra Hemmeråsen

Banläggare

Philip Persson, OK Orion

Samling

<https://maps.app.goo.gl/QEpZtjUYS8tgDgkh9>

Mål vid samlingsplatsen, start cirka 300 meter bort.

Karta

Hemmeråsen A4, skala 1:10000, ekvidistans 5 m

Syfte

Träna på att dra nytta av andra löpare för att höja tempot och hålla tillräcklig kartkontakt för att ta rätt gaffling.

Metod

Gafflade banor med gemensam start.

Orange bana är uppdelad i tre slingor och violett är uppdelad i fyra.

Gruppen samlas ihop och kör gemensam omstart efter varje slinga, alternativt omvänd startordning så att den som var i mål först får starta sist och jaga klungan på nästa bana.

Gafflingar förekommer på samtliga slingor. Svarta banan är en enda sammanhängande bana.

Tips

Sammantaget blir banorna långa och terrängen är tuff.

Det rekommenderas att korta av träningen (avkortningsmöjligheter finns markerade på kartan) om det möjliggör att du kan genomföra den i högre tempo.

Dra nytta av dina kompisar och ta chansen att göra detta till ett av veckans tempopass. Spring fort när du vet precis var du är och vart du ska. Se till att ha full kartkontakt in mot kontrollerna - man vet aldrig när det kommer en gaffling.

Banlängder

Orange 5,4 km

Violett 6,3 km

Svart 7,4 km

5. Riktnings – OL, Skidstadion

Banläggare

Philip Persson, OK Orion

Samling

<https://maps.app.goo.gl/Nn115HE3opQi1Ydq9>

Start och mål inom 1 kilometer från Idre Fjälls reception.

Karta

Skidstadion A3, skala 1:7500, ekvidistans 5 m

Syfte

Öva på viktiga beteenden för att ta ut och hålla en god riktning. Öva på att skifta mellan olika riktningsstrategier beroende på vad situationen behöver.

Metod

Moment-bana där du skiftar mellan långsträckor där du nästan bara använder din kompass och riktmärken i terrängen, och kontrollplock där du nöter utgångsriktning och bekräftar din riktning med karta och terrängföremål.

Tips

På långsträckorna med maskerad karta: kolla kompassen överdrivet mycket, minst en gång var femte sekund. Höj blicken och sök aktivt efter kontrollföremålet eller andra bra riktmärken på vägen. Riktmärken behöver inte vara kartföremål utan kan också vara särskilda exempelvis distinkta träd i din uttagna riktning.

På kontrollplocken: Ta en ordentlig utgångsriktning innan du lämnar kontrollen så är 90% av sträckan gjord!

Banlängder

Orange 4,2 km

Violett 5,5 km

Svart 6,7 km

6. Kontrollplock, Ostliften

Banläggare

Philip Persson, OK Orion

Samling

<https://maps.app.goo.gl/5C9kBjg7H1wEY2S66>

Kör via Bergevägen och förbi Gränjåstjärnen. Fågelvägen (över berget) är det cirka 2,5 kilometer till samlingsplatsen från receptionen.

Karta

Ostliften A4, skala 1:17500, ekvidistans 5 m

Syfte

Nöta enkel framförhållning och utgångsriktning.

Metod

Många kontroller!

Varje kontroll är en ny chans att öva på att utse en god utgångsriktning.

Börja noggrant: Passa kartan, rotera dig själv i rätt riktning och titta efter ett föremål i utgångsriktningen som kan bekräfta att du är på rätt väg. Öva på den här tekniken först, och när det sitter kan du börja tänka på framförhållning och "flyt" förbi kontrollen genom att göra en plan för nästa sträcka redan innan du är färdig med din nuvarande.

Tips

"Planen" kommer inte vara särskilt komplicerad för de flesta sträckorna, utan rakt på kommer oftast vara ett självklart vägval. För att få flyt förbi kontrollen kommer det räcka att du har en uppfattning om vilka föremål du ska sikta på när du är på väg ut från kontrollen.

Eftersom alla deltagare har samma bana finns det risk för klungbildning vilket kan göra att träningen tappar sitt syfte. Det skadar inte om några i gruppen springer banan baklänges, eller om löpare som blir ikapplöpta stannar upp och låter andra löpare springa iväg.

Banlängder

Samma bana för alla svårighetsgrader 4,5 km

7. Teknikslingor, Ostliften

Banläggare

Philip Persson, OK Orion

Samling

<https://maps.app.goo.gl/5C9kBjq7H1wEY2S66>

Kör via Bergevägen och förbi Gränjåstjärnen. Fågelvägen (över berget) är det cirka 2,5 kilometer till samlingsplatsen från receptionen.

Karta

Slättvålen A3, skala 1:7500, ekvidistans 5 m

Syfte

Flexträning där du kan välja ditt eget fokus.

Metod

Slingor med olika karaktär där du själv bestämmer upplägg och fokus

Slinga A: Denna slinga leder till och från starten för Slinga B och C. Korridor på vägen dit och riktningsträning på vägen hem. I korridoren gäller det att ha ständig kartkontakt och noggrann riktning från föremål till föremål. I riktningsovningen behöver du använda kompassen och olika riktmärken för att hålla en god riktning under sträckorna.

Slinga B: Sluttningsorientering på Slättvålen. Tuffa backar och svåra sluttningskontroller.

Slinga C: Liten provsmak av fjolårets världscupsterräng. Mycket flack och lättlöpt terräng.

Tips

Likt toppslingorna är träningen upplagd som slingor för naturliga pauser där du kan utvärdera din orientering själv eller med en tränare. Sammanlagt kan även denna träning bli mycket lång så spring bara alltihop om du vill använda träningen mer som ett långpass. Om du vill fokusera på "vanlig orientering" (slinga B och C) så kan du skippa slinga A och jogga direkt till starten för B och C. Det är ungefär en kilometer längs grusvägen söderut från samlingsplatsen.

Banlängder

Orange 1,1 km+1,8 km+1,7 km+1,3 km= 5,9 km

Violett 1,4 km+2,5 km+2,9 km+1,3 km = 8,1 km

Svart 1,4 km+ 3,3 km+3,8 km+1,3 km= 9,8 km

8. OL-distans, Slättvålen

Banläggare

Edvin Forsberg, OK Ravinen

Samling

<https://maps.app.goo.gl/pWBLpcpyjyq8CxQB7>

Från receptionen är det 2-2,5 kilometer att jogga till starten för träningen. Det går bra att köra bil närmre än så, men parkera eller släpp av löparna i stugbyn och ta er till fots sista biten längs grusvägarna.

Karta

Slättvålen - Gudmundsåsen A3, skala 1:110000, ekvidistans 5 m

Syfte

Träna uthållighet för både kropp och hjärna. Njuta av ett av Idres finaste terrängområden.

Metod

Lång orienteringsbana i lugnt tempo (snacktempo). Fokusera på att hålla riktning och höj blicken, för här går det ofta att se långt. Passet utförs förslagsvis i små grupper eller två och två.

Tips

Lång orienteringsbana i lugnt tempo (snacktempo). Fokusera på att hålla riktning och höj blicken, för här går det ofta att se långt. Passet utförs förslagsvis i små grupper eller två och två.

Banlängder

Orange 5,8 km

Violett 9,3 km

Svart 11,6 km

Flera avkortningsmöjligheter finns markerade på kartan.

Partners



bagheera

Idre Fjäll



EKSJÖHUS



Landshypotek Bank

Folksam

SILVA