



PM

Upptaktsläger Västgötatruppen 21-23 mars 2025



Boende

Boende sker på hårt underlag i Sisustugan, precis öster om Tidaholm, <https://maps.app.goo.gl/xjiJgGtZqxtQ4Xbj9>. Drop in från kl: 17.00 på fredagen. Middag ca kl: 19.00 och då bör man vara på plats. Meddela ledare om du inte hinner till middagen. Avslut söndag ca kl: 15.

Träningarna

Lördag förmiddag åker vi bil cirka 20-30 minuter till Hökensås. Lättlöpt tallmo, måttlig (bitvis stark) kupering, gropterräng, få grönområden och hyggen. På denna träning ska vi öva på kurvbild. Det kommer finnas fyra orangea och fyra violetta banor. De orangea banorna är mellan 1,0 och 1,2 km. De violetta är mellan 1,3 och 1,7 km. Man väljer själv vilka banor man springer och hur många. Skillnaden i svårighetsgrad är att de orangea banorna består mer av stor och tydlig kurvbild och/eller med närhet till en tydlig inläsningspunkt. De violetta banorna har något mindre tydlig kurvbild och längre avstånd till inläsningspunkt.

Lördag eftermiddag blir det "Rävjakt" på Hellidsberget vid Sisustugan. "Räven" (en ledare) kommer gå en markerad sträcka, en stig. På deltagarnas kartor finns ett gäng kontroller och den markerade sträckan. Deltagaren ska därefter besöka så många kontroller innan tiden går ut, mellan varje kontroll måste deltagaren dock stämpla i den enhet som räven bär på när hen går sträckan. Kontrollerna får besökas i valfri ordning. Det svåra blir då att ta lagom många kontroller så att man hela tiden hänger med räven. Stämplar man alla kontroller blir längden ca 4,5-5,0 km. Måttlig till bitvis stark kupering. Stort antal stigar i området.

Söndag förmiddag blir det teknik på Hellidsberget. På deltagarnas karta finns en bana som ser ut som en vanlig orienteringsbana. Vid kontrollerna gäller det dock att bara stämpla om man bedömer att kontrollen sitter på den platsen kartan och kontrolldefinitionen visar. Om det inte sitter någon kontroll på rätt plats ska man alltså INTE stämpla utan springa vidare. Men se upp så ni inte följer efter varandra, alla har nämligen inte samma banor! Svag till måttlig kupering. Stort antal stigar i stor del av området.

Packlista

- Sovsäck, luftmadrass/liggunderlag och ev kudde
 - Träningskläder och skor för tre träningar i skog.
 - Kompass och SI-pinne
 - Vattenflaska
 - Tandborste och tandkräm
 - Handduk och tvål
 - Ev mediciner
- Och såklart ett mycket glatt humör!!

Kontakt ansvariga ledare

Clara Jakobsson

072-7413157

claraj99@hotmail.se

Petter Bergstedt

0763-44 49 92

petter.bergstedt@hotmail.se

Övriga ledare under helgen:

Olle Sörqvist

Alfred Hallqvist

Ev Elsa Södervall

Vi ses snart!