

Distriktslägret 2025 Instruktioner för banläggning

Indelning ansvariga klubbar:

Grupp	Ca ålder	Ansvarig klubb
Grön/vit	8-10	Rånäs + Rasbo
Gul	11-12	L-100 + Sigtuna
Orange	13-14	Enen + Länna
Violett	15-16	Ledare för Upplandstruppen OK Linné

Gör upp sinsemellan inom grupperna hur ni lägger upp övningarna för 3 träningstillfällen. Ni tar med erforderlig utrustning som skärmar, SI-utrustning mm. Varje grupp ansvarar för att sätta ut och plocka in utrustning i skogen. Lägg övningar med hjälp av de kartfiler ni kommer tillhandahållas. Varje grupp ansvarar också för att skriva ut det antal kartor som behövs per träningsgrupp.

Hör av er om ni har behov av fler skärmar, så kan IF Thor ta med fler.

En kontaktperson behövs från varje klubb så att ni kan stämma av så att ni inte använder samma del av skogen exakt samtidigt. Kontaktpersonen hör av sig till Johanna Gryback så förmedlar vi vidare en komplett kontaktlista och OCAD-filer för banläggning.

Förslag på träningsplatser:

Grupperna Grön/vit: eljusspåret, sprint-kartan samt Bäfves skog.

Gul: Bäfves skog och Sämjesta

Orange: Bäfves skog, Sämjesta och Fåfångorna. Eller alternativt att åka bil till Lindbacken (parkering vid idrottshallen).

Violett: Fåfångorna och Bäfves skog (de springer ju långt att de kommer ner mot Sämjesta också när de börjar i Bäfves). Eller alternativt att åka bil till Lindbacken (parkering vid idrottshallen).

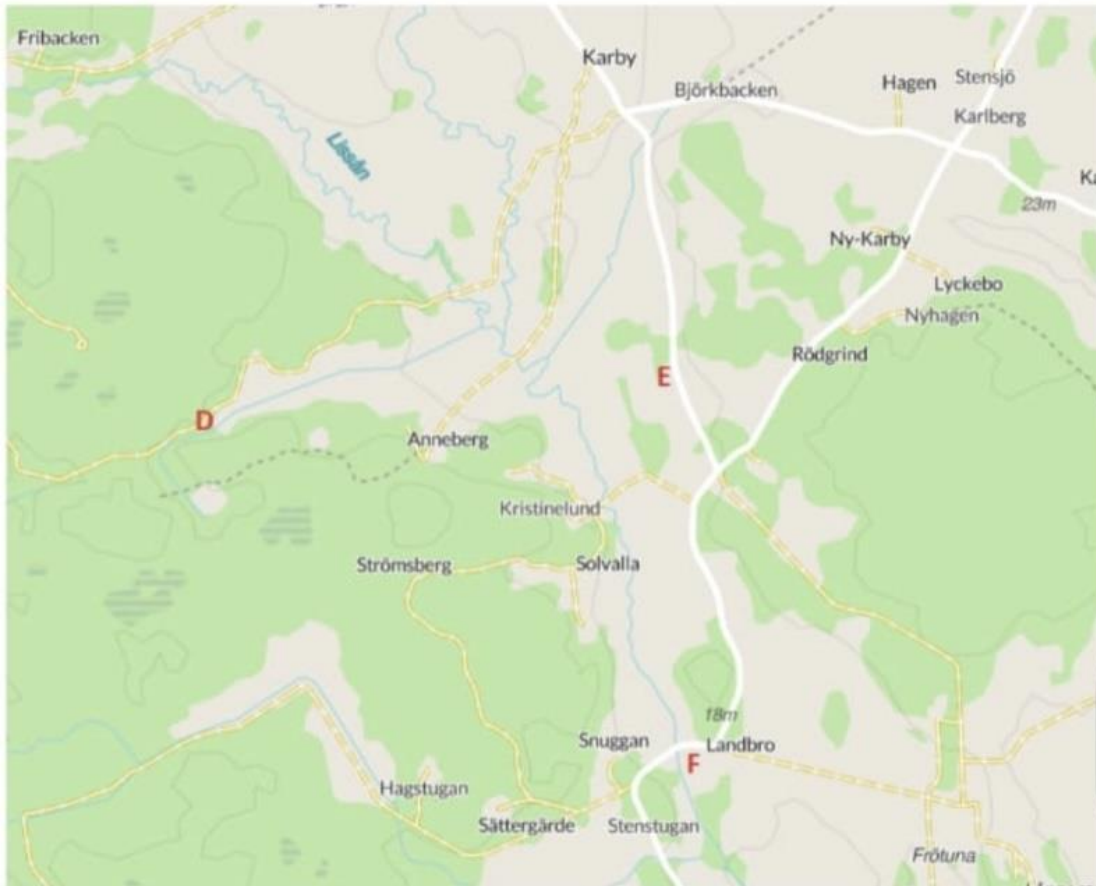
Frågor? Kontakta Johanna Gryback, johanna.gryback@gmail.com eller tel 0733152473

Översiktskartor

- A- Hall 2000 och eljusspåret. Finns även en sprintkarta.
- B- Bäfves skog (Tänk på att inte gå genom bondgården som ligger precis norr om B när man går dit, utan gå på stigen i skogen under B).
- C- Sämjesta. Parkering kan ske på liten gräsmark vid C.

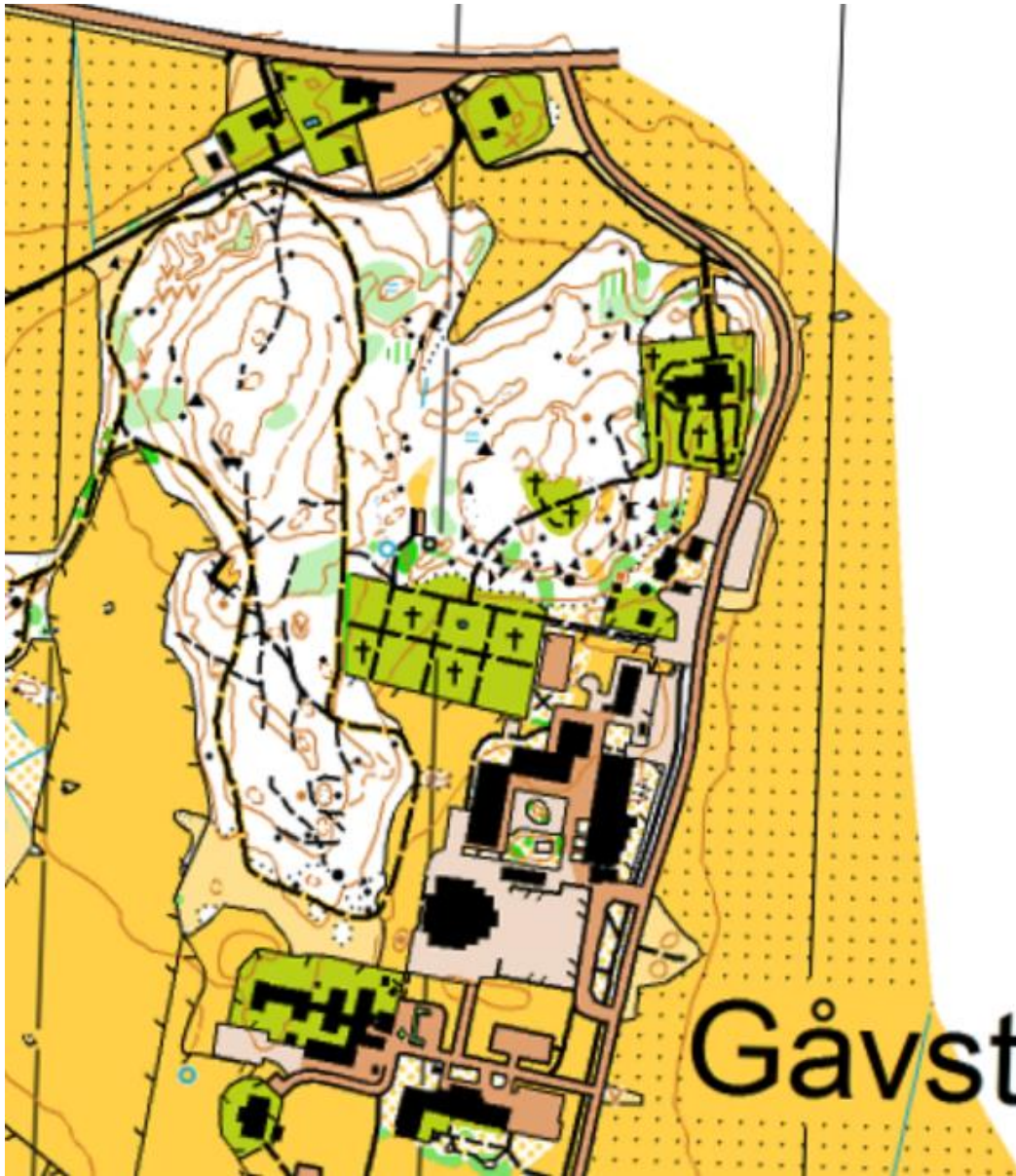
- D- Det finns parkeringsfickor på båda sidor av vägen vid D samt ytterligare möjlighet till parkering västerut längs vägen. På väg hit passerar man fårhagar, tänk på att stänga grindarna efter er.
- E- Rasbo IF. Gott om parkering men ca 1 km till och från skogen.
- F- Parkering vid en gammal ridbana i Landbro, tänk på att inte blockera utan att man kan komma fram till den. Ca 800 meter till och från skogen.





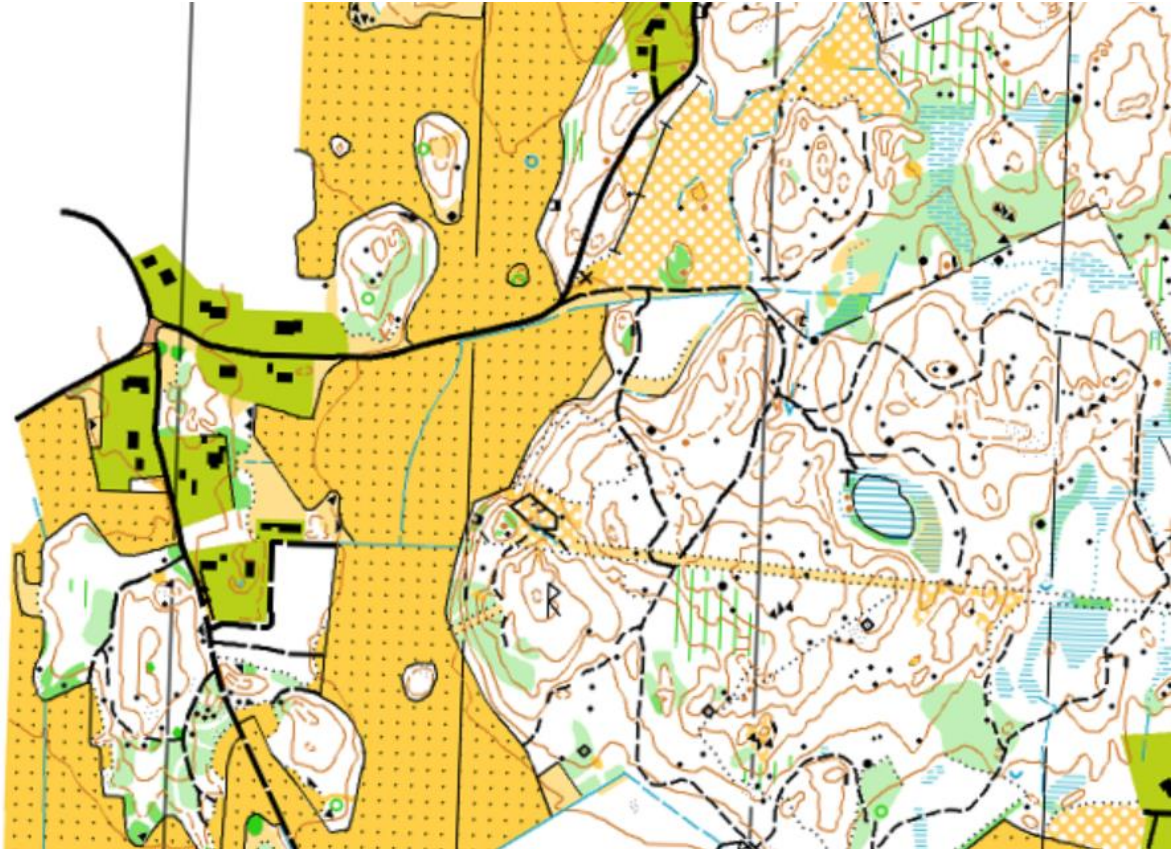
Kartutsnitt:

Rasbokartan, området närmast Hall 200

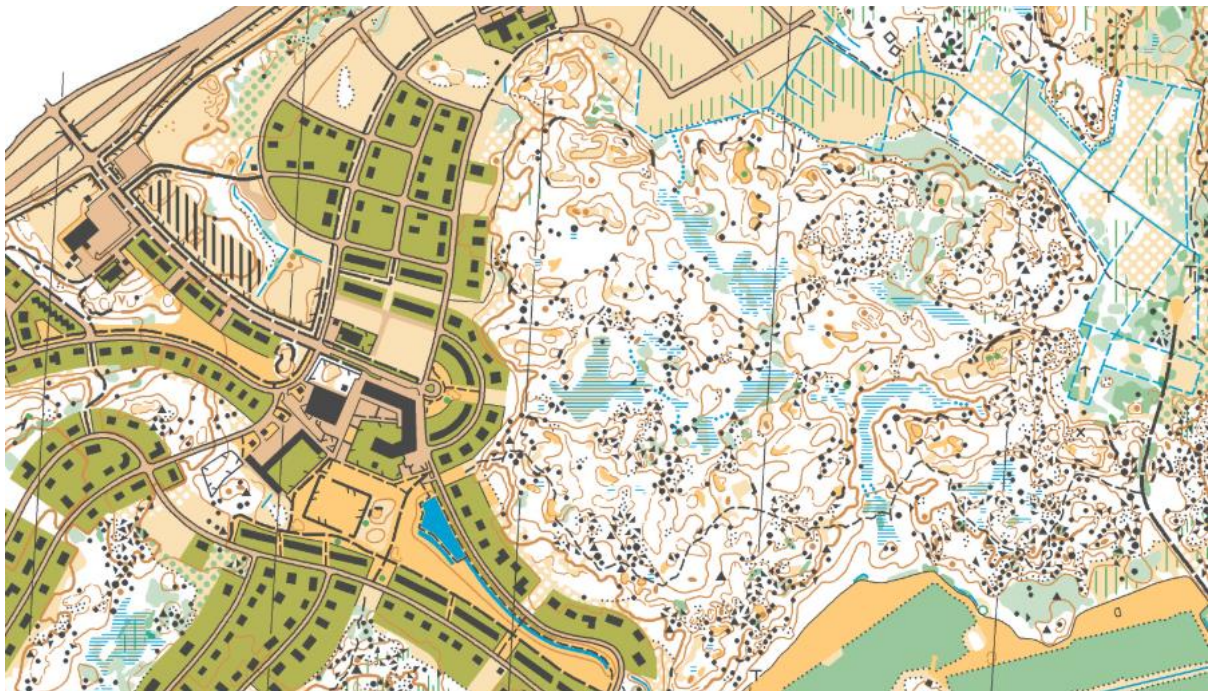


Gåvsta

Rasbokartan från Sämjestahållet



Fåfångorna, parkering vid Lindbacken



Fåfångorna, från Sämjesta-hållet

