

PM Tour Tyr 9 mars 2025

Generellt

Samling Lindrågen 15 km NO om Karlstad. Väg 63, sväng av vid Ulvsbybacken och följ vägen mot Lindrågen ca 4 km.

Jag finns på plats mellan kl 10-11, därefter lämnar jag några kartor till ev "eftersläntare". Det kommer att finnas kartor i lådan vid Tyrstugan och kartorna kan även skrivas ut på nätet på www.oktyr.se.



Karta

Ritad till SM-stafetten 2003. Östra delen (där teknikbanan och lätta banan går) har genomgått flera revideringar och stämmer fullt godtagbart. Västra delen sparsamt reviderat. Nya hyggen inlagda på kartan. Karta 1:7500 för teknik/ lätta banan. 1:10500 på långdistans (A4-anpassn.)

Dagens banor

Teknikbanan 4,5 km

500 m till startpunkt (se karta). Dagens övning är **riktningsförändringar och "Första säkra"** (tipstack, Hanna Lundberg). Löparen skall vid varje utgång ta beslut om något i kartbilden som säkerställer rätt utgångsriktning inom 50-100 m från den kontroll man lämnar. Fokus på det, tack. Terrängen är mestadels gles tallskog men med en hel del undervegetation. Grönområdena på kartan har i allmänhet klart bättre framkomlighet än markerat. Kontrollerna markerade med småskärmar (utom kontroll 5 → gul snitsel...)

Långdistans-OL 7,2 km

Startar vid samlingsplatsen och inleds med en vägsträcka för att sedan följas av starkt varierad terräng och framkomlighet. Mycket nya hyggen (grovt inritade på kartan) men grönområdena har i allmänhet god framkomlighet idag. Kontrollerna markerade med gul snitsel.

Lätta banan 2,6 km

500 m till startpunkt (se karta). Kartan är som ovan nämnts inte helt uppdaterad till hur det ser ut idag, några ledstänger är mindre tydliga än vad kartan anger. Gå gärna igenom innan med mig eller annan ledare för lite extra information och planera träningen. Kontrollerna markerade med gul snitsel (liten skärm vid kontroll 2).

Ultra-lång-SM

Ni som avser att springa UL-SM om tre veckor springer lämpligen både långdistans-OL som ni tar först och sedan teknikbanan.

Välkomna

Lars Nordström