



O-Ringen 2021 Träningsområden

Under 2021 kommer tre träningsområden i Uppsala att kunna nyttjas av alla redan från den 1 juni 2021. De tre områdena är Östuna (OL), Fåfångorna (OL) och Hammarskog (OL+MTBO) och varje område har ett antal kontroller utsatta samt ett antal banförslag i olika svårighetsgrad och längd.

Kontrollerna kommer att sitta ut till den 30 september 2021 och nedan ser ni hur kontrollerna ser ut.

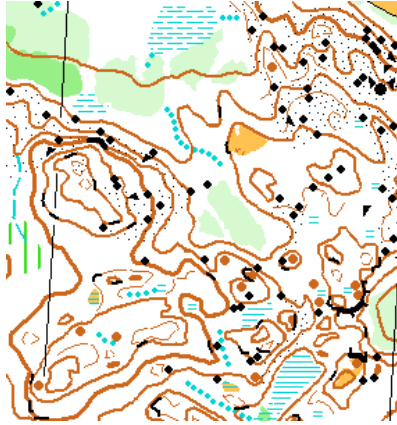


Information om kartor:

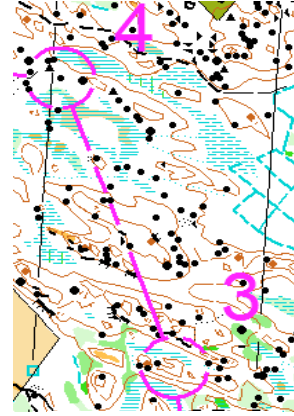
Karta	Gren	Skala	Utsnitt	Antal kontroller	Banläggare
Fåfångorna	OL	1:10 000	A3-liggande	24	Jenny Westerbergh
Hammarskog	OL	1:10 000	A3-liggande	30	Johan Hamelius
Hammarskog	MTBO	1:10 000	A3-liggande	22	Elsa Båsen/Stefan Lund
Östuna	OL	1:10 000	A4-liggande	34	Klas Birgersson
Östuna	OL	1:7 500	A3-liggande	34	Klas Birgersson



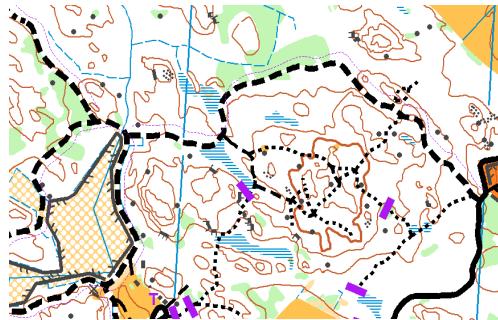
Östuna



Fåfångorna



Hammarskog



Hammarskog MTBO



Träningsområde Östuna (OL)

Terrängbeskrivning:

Skogen i Östuna karaktäriseras av vildmark med små och stora sankmarker, samt skogsmark med ett mindre antal körvägar och småstigar som inte är sammanhängande. Kuperingen är lätt till måttlig med rika inslag av hållmarker som ger god sikt och i huvudsak god framkomlighet.



Samling/Parkering:

Google Maps: <https://goo.gl/maps/SS4Q9aTFaKPSKdEJA>

GPS koordinater: 59.789944347927126, 17.879835258596916

Banförslag: Gul 2.5, Orange 3.4, Svart 3.9 och Svart 6.0.

Livelox: Banorna kommer att finnas på Livelox, sök på O-Ringen som arrangör.

Kontrollbeskrivningar:

Oringenträning Östuna			
Gul 2.5 km	2,5 km		
▷			
1 53	mm		
2 57	U		
3 31	▲		
4 34	▲		
5 56	≡		
6 51	mm		
7 55	▲		
8 37	▲		

280 m

Oringenträning Östuna			
Orange 3.4 km	3,4 km		
▷			
1 58		∩	
2 52	•		○
3 53	mm		
4 59	▲		
5 48	•		○
6 60	○		∩
7 64	▲		
8 61	▲		○
9 62	mm		
10 63	•		○

220 m

Oringenträning Östuna			
Svart 3.9 km	3,9 km		
▷			
1 35	▲		○
2 38	∩		
3 39	≡		
4 43	≡		
5 42	•		○
6 48	•		○
7 45	mm		
8 47	•		○
9 46	≡		
10 54	•		○
11 41	≡		
12 49	▲		○

160 m

Oringenträning Östuna			
Svart 6.0 km	6,0 km		
▷			
1 35	▲		○
2 38	∩		
3 39	≡		
4 43	≡		
5 42	•		○
6 40	•		○
7 48	•		○
8 45	mm		
9 47	•		○
10 46	≡		
11 36	▲		○
12 44			
13 50	≡		
14 54	•		○
15 33	▲		○
16 32	•		○
17 41	≡		
18 49	▲		○

160 m



Fåfångorna (OL)

Terrängbeskrivning: Fåfångorna bjuder på teknisk orientering i uppländsk bondskog och med ett mindre antal stigar och vägar. Fina lättsprungna partier med en del hållmarker blandas med områden med tätare skog och stenbunden mark. Kuperingen är svag till måttlig.

Obs! Undvik att springa i Fåfångorna efter kl 20 på kvällarna pga vildsvinsjakt.

Samling/Parkering: Rasbo IP

Google Maps: <https://goo.gl/maps/ypByVv83g68DG7ss9>

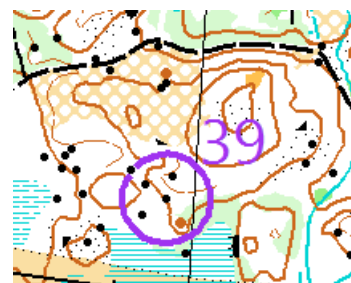
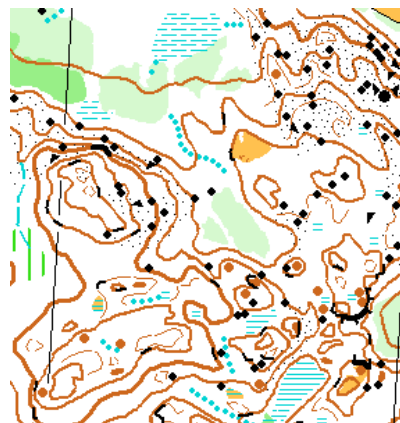
GPS koordinater: 59.919788242625245, 17.840309547679706

Banförslag: Gul 3.0, Röd 4.0, Blå 4.0, Svart 6.0 och Svart 9.0.
Kontrollbeskrivningar finns för utskrift nedan.

Kartkomplettering: Norr om K39 finns ett nytt hygge som berör alla banor utom Blå 4.0.

Livelox: Banorna kommer att finnas på Livelox, sök på O-Ringen som arrangör.

Kontrollbeskrivningar:



Gul 3,0		2,7 km	
▷		◁	
1 54	○		
2 50	→ ▲		○
3 51	→ mm	2,5	
4 52	↘ ▲		○
5 53	mm	1,7	
6 37	▲		♀
7 47	▲	2,0	♀

100 m

Röd 4,0		3,5 km	
▷		◁	
1 40	○		○
2 49	▲ ▲		
3 35	mm		○
4 41	✓ ▲		○
5 37	▲		♀
6 53	mm	1,7	
7 50	→ ▲		○
8 47	▲	2,0	♀

100 m

Blå 4,0		3,7 km	
▷		◁	
1 40	○		○
2 41	✓ ▲		○
3 35	mm		○
4 45	▲	1,5	○
5 46	mm	1,7	
6 33	▲	1,5	○
7 32	mm	1,5	

260 m

Svart 6,0		6,0 km	
▷		◁	
1 40	○		○
2 38	∩		
3 42	∩		
4 43	▲	1,5	♂
5 44	mm	2,0	
6 45	▲	1,5	○
7 46	mm	1,7	
8 39	↘ ▲		♀
9 32	▲	1,5	

260 m

Svart 9,0		8,6 km	
▷		◁	
1 40	○		○
2 38	∩		
3 42	∩		
4 43	▲	1,5	♂
5 44	mm	2,0	
6 45	▲	1,5	○
7 46	mm	1,7	
8 34	✓		○
9 31	≡		○
10 48	●		
11 36			♀
12 39	↘ ▲		♀
13 32	mm	1,5	

260 m

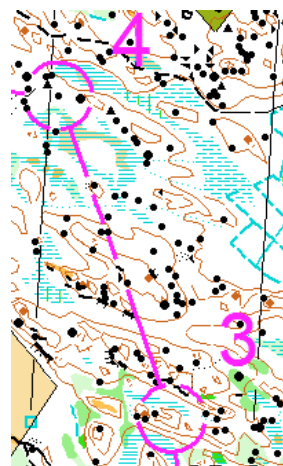


Hammarskog (OL)

Terrängbeskrivning:

Terrängen i Hammarskog består av skogsmark med ganska stort inslag av kulturmark. Planbilden består mestadels av stigar och bäckar.

Kuperingen är svag till måttlig och terrängen består till största delen av höjder med ungefär 2-3 höjdkurvor. Detaljrikedomen är hög på höjderna och lägre i lägre liggande områden. Framkomligheten varierar från god till begränsad, där framkomligheten begränsas av på kartan redovisade grönområden. Större delen av området ligger inom det relativt nyinrättade naturreservatet vilket innebär att skogen till mestadels lämnats orörd.



Samling/Parkering: Hammarskog Parkering

Google Maps: <https://goo.gl/maps/yrlYJTuvqGtJzaU38>

GPS koordinater: 59.770157564587414, 17.562985303723256

Banförelslag: Gul 2.5 km, Röd 3.5 Km, Svart 3.5 och Svart 6.0. Kontrollbeskrivningar finns för utskrift nedan.

Livelox: Banorna kommer att finnas på Livelox, sök på O-Ringen som arrangör.

Kontrollbeskrivningar:

Gul 2,5		2,6 km			
▷		/	/	Y	
1	15		▲		○
2	14		▲		♀
3	9	↖	▲		♀
4	4		▲		♀
5	3		•		♀
6	1	↑	▲		♀

360 m

Röd 3,5		3,6 km			
▷		/	/	Y	
1	16		○		
2	18	→	mm		
3	22		mm		
4	12		○		
5	11		○		
6	10		○		♀
7	6		○		
8	5		mm		
9	7		mm		
10	2		○		

260 m

Svart 3,5		3,6 km			
▷		/	/	Y	
1	17		≡		♀
2	18	→	mm		
3	21		mm		
4	27		∩		
5	24		mm		
6	23		○		
7	13		∩	~	
8	10		○		♀
9	8	↑	○		
10	7		mm		
11	2		○		

260 m

Svart 6		6,0 km			
▷		/	/	Y	
1	17		≡		♀
2	18	→	mm		
3	27		∩		♂
4	28		▲		
5	29		∩		♀
6	30		▲		♀
7	21		mm		
8	20	↑	▲		♀
9	19	←	○		
10	23		○		
11	24		mm		
12	26		▲		♂
13	25		∩		
14	13		∩	~	
15	10		○		♀
16	8	↑	○		
17	2		○		

260 m

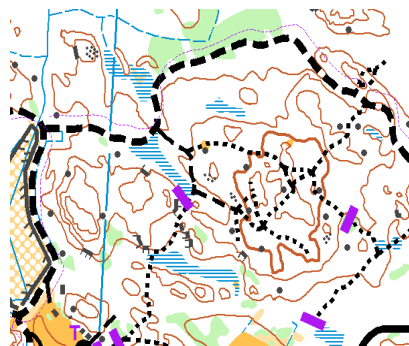


Hammarskog (MTBO)

Terrängbeskrivning:

Terrängen i Hammarskog består av skogsmark med ganska stort inslag av kulturmark. Planbilden består mestadels av stigar och bäckar. Kuperingen är svag till måttlig och terrängen består till största delen av höjder med ungefär 2-3 höjdkurvor.

Detaljrikedomen är hög på höjderna och lägre i lägre liggande områden. Framkomligheten varierar från god till begränsad, där framkomligheten begränsas av på kartan redovisade grönområden. Större delen av området ligger inom det relativt nyinrättade naturreservatet vilket innebär att skogen till mestadels lämnats orörd.



Samling/Parkering: Hammarskog Parkering

Google Maps: <https://goo.gl/maps/yrLyJTuvqGtJzaU38>

GPS koordinater: 59.770157564587414, 17.562985303723256

Banförslag: Tre banor finns: 7,2km, 8,2km och 11,8km. Kontrollbeskrivningar finns för utskrift nedan.

Livelox: Banorna kommer att finnas på Livelox, sök på O-Ringen som arrangör.

Kontrollbeskrivningar:

O-Ringen training				
Course 1	7,2 km			
▷				
1	46			
2	40			
3	50			
4	35			
5	45			
6	44			
7	38			
8	34			
9	47			
⊗	790 m			

O-Ringen training				
Course 2	8,2 km			
▷				
1	31			
2	51			
3	52			
4	47			
5	49			
6	37			
7	38			
8	44			
9	45			
10	36			
⊗	500 m			

O-Ringen training				
Course 3	11,8 km			
▷				
1	46			
2	45			
3	44			
4	43			
5	38			
6	37			
7	49			
8	34			
9	47			
10	35			
11	48			
12	40			
13	50			
14	31			
15	51			
16	42			
17	41			
18	39			
19	52			
20	36			
21	32			
22	33			
⊗	890 m			