

# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN



TRÄNINGAR I SÄLEN 2026



Konfirmation  
**Sälen**  
orientering

# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## GENERELL INFORMATION OM TRÄNINGARNA

### OVERVIEW MAP 2026



| TRÄNING                         | SVÅRIGHET |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Long distance, Hundfjället   | ○ ● ● ● ● |
| 2. Execution training, Orrliden | ○ ● ● ● ● |
| 3. Middle Distance, Närsjön     | ○ ● ● ● ● |
| 4. Downhill, Hundfjället        | ● ● ●     |
| 5. Sprint, Tandådalen           | ● ●       |
| 6. Naturpass, Hundfjället       | 45 CP     |
| 7. Forest sprint, Närsjön       | ● ● ●     |
| 8. Corridor, Tandådalen         | ● ●       |

### KONTROLLMARKERING

Kontrollerna är markerade med en orange/vit snitsel och en kodsifфра.

### LIVELOX

För dig som vill analysera dina prestationer kommer alla träningar att laddas upp på Livelox.



# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## FÖRSÄLJNING

Du kan köpa träningarna direkt i Sälen på ICA Supermarket Lindvallen (utanför toaletterna, främre högra hörnet när du går in på ICA) under "3+3-veckan" dvs vecka 27 (30 juni – 6 juli).

**OBS!** Det finns ett begränsat antal kartor. Större grupper och klubbar rekommenderas därför att beställa dem senast V25.

Beställ träningar [här](#) eller via QR koden:

## PRISER FÖR TRÄNINGSKARTOR

- Naturpasset: 100 kr per karta.
- Svarta och Violetta banor: 80 kr per karta.
- Orange, gula och vita banor: 50 kr per karta.



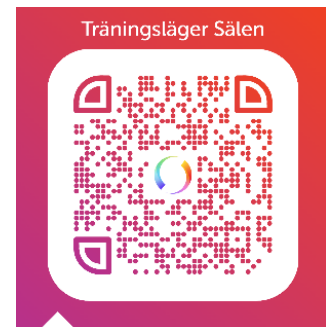
Vid köp av fem eller fler kartor får du 10 kr rabatt per karta, oavsett kart typ.

## BETALNING

Du kan betala med Swish till nummer: 123 317 03 13. Märk betalningen med ditt namn och "Trainings Sälen". Det går även att lämna din faktureringsadress på ett dokument som finns på bordet hos ICA Supermarket Lindvallen.

## SPECIELLA ÖNSKEMÅL?

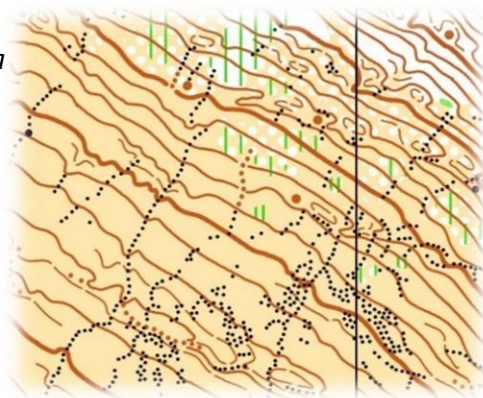
Vill du träna under andra tider på sommaren, har du önskemål om speciella träningspass eller vill du ha något extra? Kontakta William Lind på telefon +46 737662167 eller via e-post [lindwilliam@hotmail.com](mailto:lindwilliam@hotmail.com)



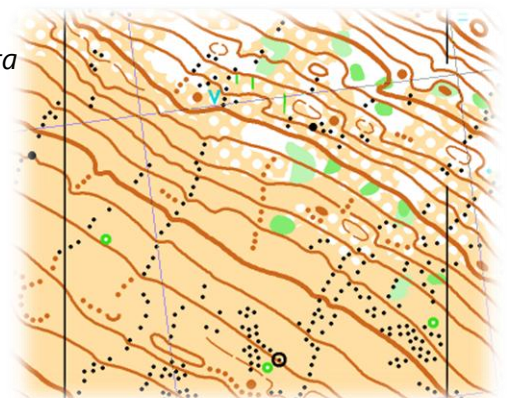
## KARTOR

I Sälen har vi mer än 120 km<sup>2</sup> karta ritad av Kenneth Kaisajuntti, vilket uppdateras regelbundet. Delar av dessa är omgjorda av Tiago Aires 2023–2025. På träningarna 1–4, 6–8 har du chansen att prova dessa. Alla våra kartor är digitalt utskrivna med hög kvalitet. Ekvidistansen är 5 meter om inte annat anges.

Gammal karta



Ny Karta



# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 1. LONG DISTANCE, HUNDFJÄLLET

### SAMLING:

1. Följ Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.
2. Parkera vid den stora parkeringen (markerad med P på kartan).

GPS-koordinater: [61.177885](#), [12.962535](#)

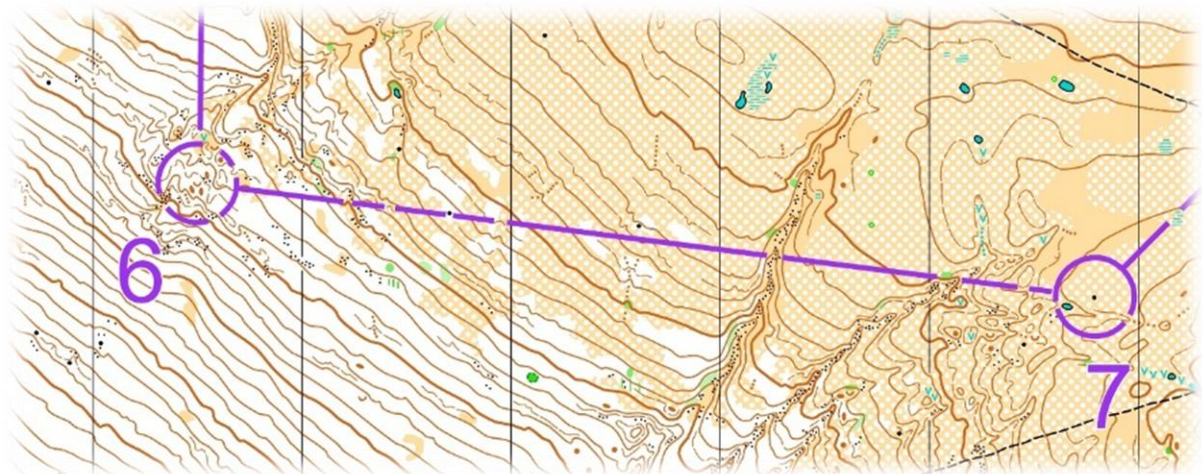
### SYFTE:

Syftet med träningen är att öva på strategier för långdistans. Passet ställer höga krav på koncentration och uthållighet. Långpass som detta stärker kroppens leder och ligament, vilket på sikt minskar skaderisken.

### METOD:

Långdistansbana på en helt ny karta. Skala 1:15 000 för svart, 1:10 000 för violett och 1:7 500 för orange, gul och vit bana.

- **Svart bana:** 12,5 km
- **Violett bana:** 7,7 km
- **Orange bana:** 5,3 km
- **Gul bana:** 2 km
- **Vit bana:** 2 km



### TIPS:

Fokusera på framförhållning snarare än att exakt veta var du är varje meter. Ha en tydlig plan för nästa punkt, förenkla kartbilden och lyft blicken för att stämma av riktningen. Glöm inte att ladda upp ditt spår på Livelox efter passet för att analysera ditt genomförande!



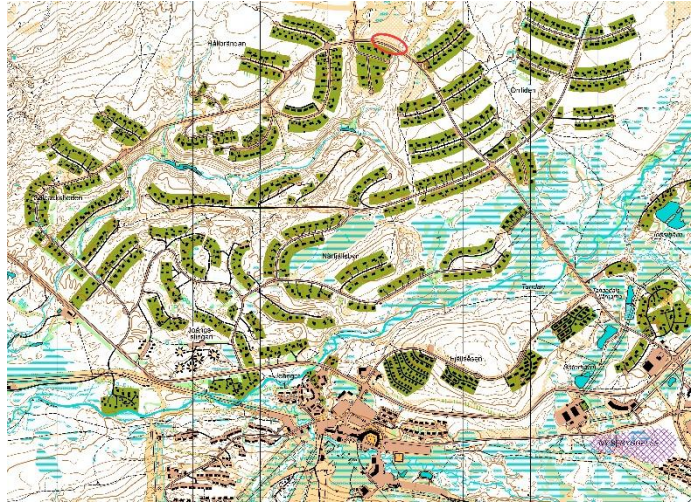
# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 2. EXECUTION TRAINING, ORRLIDEN

### SAMLING:

1. Kör på väg 66 mot Tandådalen.
2. Ta avfarten mot Orrliden i Tandådalens rondell.
3. Fortsätt rakt fram i cirka 1,9km.
4. Den stora, föreslagna parkeringen syns på höger sida (markerad med röd cirkel på kartan).

GPS-koordinater: [61.192891669716744, 12.97053105401033](https://www.google.com/maps/place/61.192891669716744,12.97053105401033)



### SYFTE:

Arbeta med dina tekniska rutiner. Fokusera på riktning in och ut från kontrollen, se till att ha en framförhållning för sträckan och försök att genomföra planen perfekt.

### METOD:

Under det här träningspasset möter du många sträckor som går längs med sluttningen. Kommer du att behöva ta höjd, springa utför eller helt enkelt följa höjdkurvan? Träningen genomförs på tävlingskartan från 3+3 2025.

Skala: 1:10 000 för svart och violett bana (samma karta), 1:7 500 för orange, gul och vit bana.

- **Svart bana:** 6,6 km
- **Violett bana:** 5,2 km
- **Orange bana:** 3,6 km
- **Gul bana:** 2,1 km
- **Vit bana:** 1,9 km



*"The will to win is nothing without the will to prepare." – Juma Ikangaa*

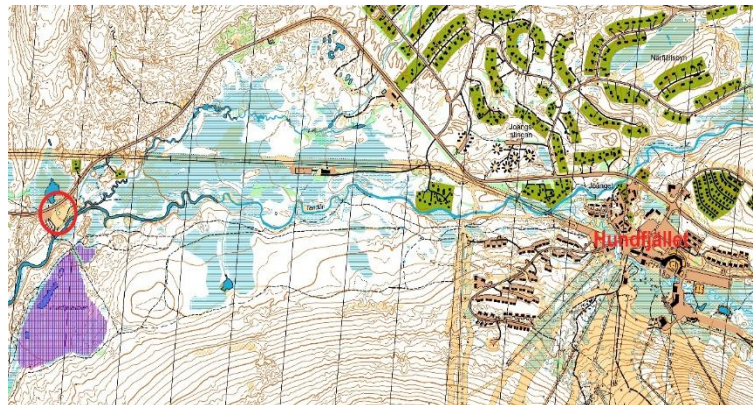


# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 3. MIDDLE DISTANCE, NÄRSJÖN

### SAMLING:

1. Kör Fjällvägen (väg 66) mot Norge. Passera Hundfjället, så är du snart framme vid kartan.
2. Parkering sker på grusplanen på vänster sida av vägen.



GPS-koordinater: [61.178285](#),  
[12.913619](#)

### SYFTE:

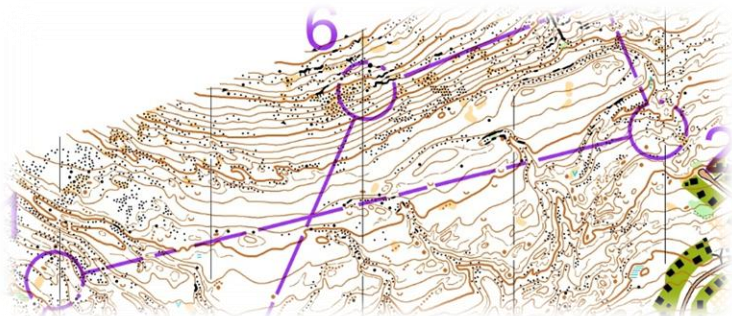
Träna på dina tävlingsrutiner. Allt från uppvärmningen till när du kopplar på ditt fulla fokus. Vad tänker du på under de sista minuterna före start? Hur vill du agera ute i terrängen?

### METOD:

Medeldistans på en helt ny karta (från etapp 1 på 3+3 2025). Terrängen är unik: Kuperad och i vissa delar mycket brant. Skogsterrängen som är tekniskt utmanande att ta sig fram i höjer den orienteringstekniska svårighetsgraden ännu mer.

Skala: 1:10 000 för svart och violett bana, 1:7 500 för orange, gul och vit bana.

- **Svart bana:** 6,4 km
- **Violett bana:** 5,3 km
- **Orange bana:** 3,2 km
- **Gul bana:** 2,1 km
- **Vit bana:** 1,7 km



### VISSTE DU?

Om du håller ett tempo på 6 min/km och springer 10 meter extra, tappar du 3,6 sekunder. Om du kan spara 10 meter vid varje kontrollutgång vinner du totalt 1 minut och 12 sekunder på en bana med 20 kontroller. Så fokusera extra på utgångsriktningen från kontrollerna för att minimera onödiga extrameter.



# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 4. DOWNHILL, HUNDJÄLLET

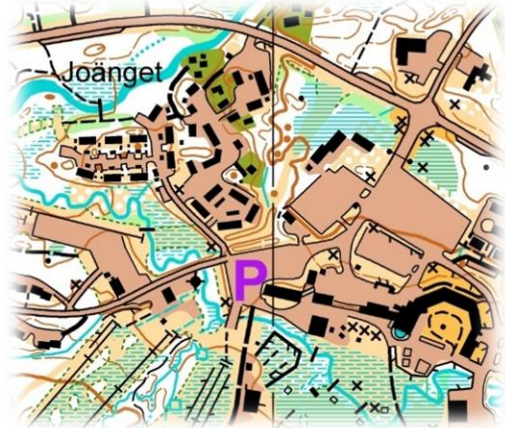
### **SAMLING:**

1. Följ Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.
2. Parkera vid den stora parkeringen (markerad med P på kartan).

GPS-koordinater: [61.177885](#), [12.962535](#)

### **SYFTE:**

I orientering är förmågan att hålla riktningen helt avgörande. Här möter du en terräng med få tydliga detaljer, vilket tvingar dig att våga hålla farten uppe trots att kartstödet är begränsat. Det är en utmaning som kräver både mod och precision – osäkerhet kostar tid, men känslan när du spikar kontrollen efter en lång sträcka utan hållpunkter är oslagbar!



### **Metod:**

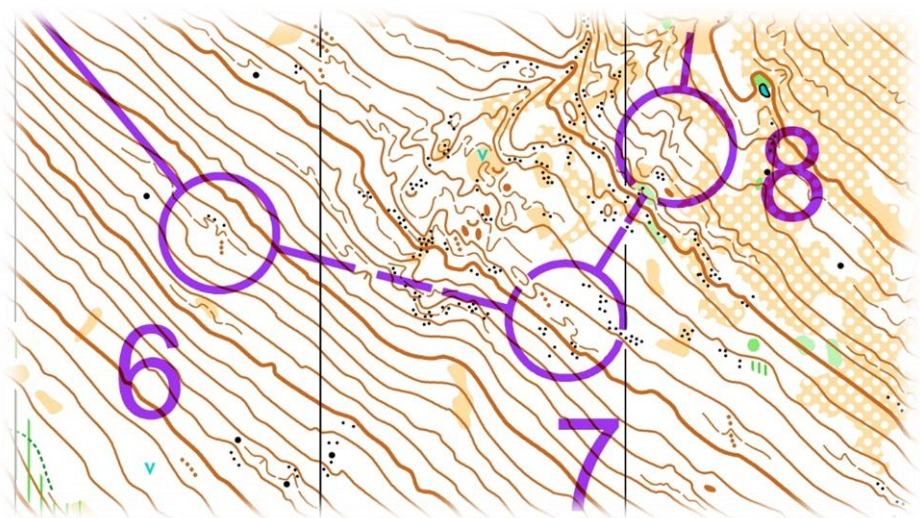
Banan går nästan uteslutande utför med en total fallhöjd på 175 meter från start till mål. Här får du chansen att träna tekniken i ett högre tempo än vanligt. Skala 1:7500

Alla banorna är tryckta på samma karta i skala 1:7 500 A3.

**Svart bana:** 6,6 km

**Violett bana:** 5,1 km

**Orange bana:** 4,5 km



*"It's hard to beat a person who never gives up". ~ Babe Ruth*



# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 5. SPRINT, TANDÅDALEN

### SAMLING:

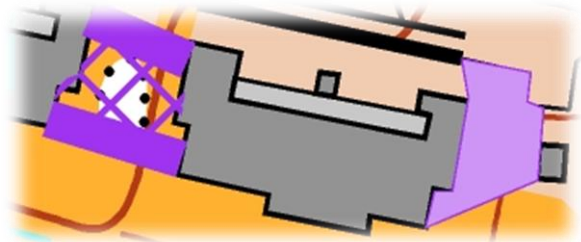
1. Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen.
2. Parkera på den stora parkeringen (markerad med röd cirkel på kartan).

GPS-koordinater: [61.175120](#), [12.997552](#)



### SYFTE:

Att träna din sprintförmåga och beslutsfattande under tidspress. För att skapa mer komplexa vägval har fiktiva förbjudna områden (ej markerade i terrängen) lagts till på kartan. Dessa måste respekteras. Se exempelbild.



### METOD:

Träningen är uppdelad i två sprintintervaller för att ge dig möjlighet att reflektera över ditt agerande under passet. Sprinten erbjuder tre olika terrängtyper som ställer lite olika krav på din teknik.

Skala: 1:4000, Ekvidistans 2,5m

**Svart-Orange bana:** Totalt 2,4 km (första intervallen 1,1 km, andra intervallen 1,3 km). Detta avser fågelvägen om det hade varit tillåtet att passera genom de förbjudna områdena.

### DISKUTERA EFTER PASSET:

Hur löste du sträckan? Tex räknade du hus eller lyfte du blicken och svängde av vid trädet? Hur många extra meter är det värt att springa om du slipper stanna eller byta riktning vid kontrollen? Vilket var det optimala vägvalet? Till er hjälp kan ni Scana fram vägvalsanalysen som finns på kartan.



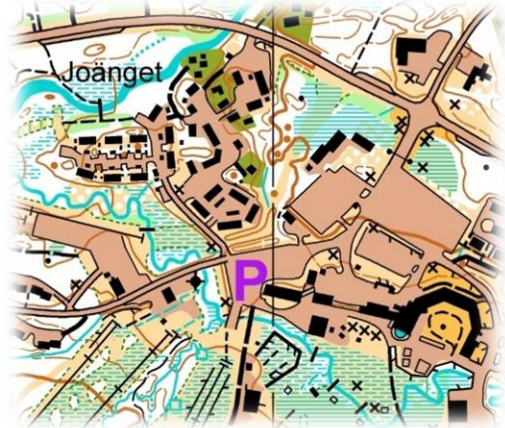
# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 6. NATURPASS, HUNDFJÄLLET

### SAMLING:

1. Följ Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.
2. Parkera vid den stora parkeringen (markerad med P på kartan).

GPS-kordinater: [61.177885](#), [12.962535](#)



### SYFTE:

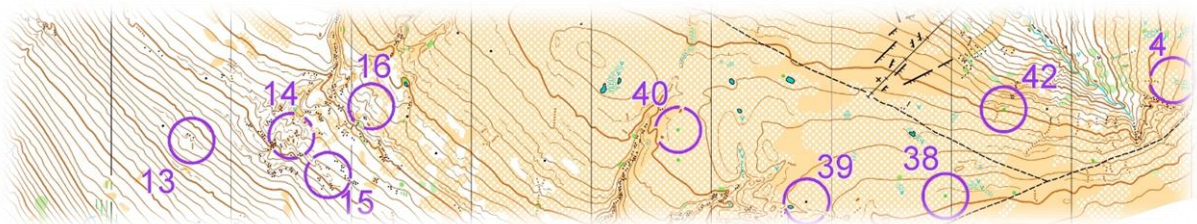
Här har du chansen att skraddarsy ditt pass utifrån vad du behöver öva på just nu.

### METOD:

Kartan är förberedd med 45 kontroller i varierande svårighetsgrad. Du väljer själv hur du vill nyttja dem. Skapa din egen utmaning – till exempel:

Kontrollplock, Distanspass, Teknikövningar där du fokuserar på specifika moment som t.ex. kurvbild eller säkra ingångar. Eller kanske passa på att köra en gemensam rogaining! Kom överens om en fast tid (t.ex. 45 eller 90 minuter) och försök samla så många kontroller som möjligt innan tiden går ut.

Skala 1:7 500, A3.



***“Everyone wants to live on top of the mountain, but all the happiness and growth occurs while you’re climbing it.” – Andy Rooney***



# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 7. FOREST SPRINT, NÄRSJÖN

### SAMLING:

1. Kör Fjällvägen (väg 66) mot Norge. Passera Hundfjellet, så är du snart framme vid kartan.
2. Parkering sker på grusplanen på vänster sida av vägen.

GPS-kordinater: [61.178285](#), [12.913619](#)



### SYFTE:

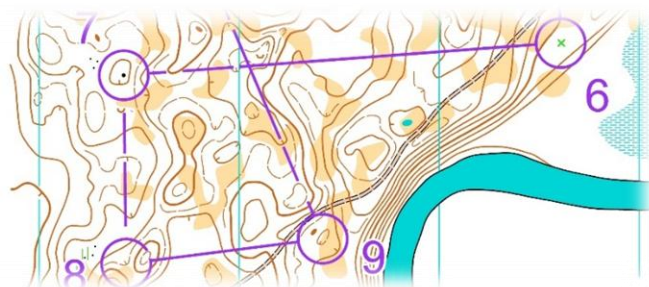
Orientering handlar mycket om att få ett bra flyt i kartläsningen med hög frekvens. Träning i stor skala gör det ofta lättare att få till detta och faktiskt genomföra det. Så ta chansen och öva på att fatta rätt orienteringsbeslut i hög fart. Var extra noggrann med utgångsriktningen från kontrollerna.

### METOD:

Träningen består av 4 intervaller på en specialkarta från supersprinten under 3+3 2025. Om ni är många, starta på olika slingor för att maximera din egen kartläsningstid och få lite extra distraktioner längs vägen. Skala: 1:2 500 (Ekvidistans 1 m).

**Svart -Orange bana:** 4 slingor à 1,3 km. A4 med tryck på båda sidor.

*"We meet aliens every day who have something to give us. They come in the form of people with different opinions."* William Shatner



# TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

## 8. CORRIDOR, TANDÅDALEN

### SAMLING:

1. Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen.
2. Parkera på den stora parkeringen (markerad med röd cirkel på kartan).

GPS-koordinater: [61.175120](#), [12.997552](#)



### SYFTE:

Målet med denna korridorträning är att få en teknisk utmaning utan att behöva hålla hög fart. Du behöver inte planera vägval; allt du behöver fokusera på är att optimera här och nu, det vill säga själva genomförandet. Men det är viktigt att vara fokuserad och arbeta aktivt med riktningen, vilket kräver mycket koncentration och god kartkontakt.

### METOD:

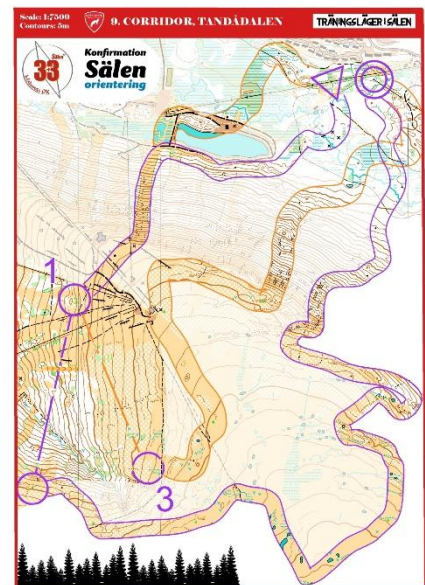
Skala: 1:7500 (båda banorna på samma karta).

**Violett bana:** 50 m bred korridor, ca 7 km.

**Orange bana:** 75 m bred korridor, ca 5,5 km.

### TIPS:

Även om du inte behöver planera dina vägval, försök ändå att ligga steget före. Vad är nästa steg, vad kommer du att se, vad kommer du att passera och vad händer sedan? Gör det till en vana att även kasta ett öga på kompassen; om du har en bra riktning kommer du att springa rätt på nästa detalj du siktar mot. Enkelt, eller hur?



*Life is really simple, but we insist on making it complicated. Confucius*

