



Tränings-PM

Strånna Tranås

TRÄNINGSPAKET 3



Aktivt	Kontrollerna sitter ute 1 mars –30 april 2026	
Banor	1) OL-intervaller	4x2 km, 16 gafflingsvarianter
	OL-intervaller	5 km, 4 gafflingsvarianter
	2) Stafettträning	7,8 km, 8 gafflingsvarianter
	Stafettträning	5,3 km, 4 gafflingsvarianter
	3) Orange bana	4,1 km
	Delvis samma kontroller på bana 1 och bana 2	
Kontroller	Utmärkta med liten reflexskärm och röd/vit snitsel med kod-siffra. Inga enheter.	
Livelox	Banor tillgängliga på Livelox (lösenord står på kartan).	
Karta	Strånnaströmen Skala 1:10 000 (Orange bana 1:7 500) Ekv 5 m Ritad 2019 av P-O Derebrant, som ritar Tiomila-kartan. I området bedrivs ett aktivt skogsbruk varvid ett antal nya hyggen tillkommit. Dessa är inlagda på kartan, men i övrigt är ingen revidering gjord. Detta innebär att gamla hyggen, grönområden och stigar kan ha förändrats något. Kraftledning redovisad på kartan är delvis nedmonterad.	
Kartägare	SOL Tranås	
Terräng- beskrivning	Terrängen är måttligt kuperad men det finns höjdparter med kraftigare kupering. Skogen består främst av barrskog. På höjderna ofta tallskog med bra sikt. Vissa områden är steniga vilket är vanligt runt Tranås.	
Övrigt	Ett område med bebyggelse och hästhagar är markerat som förbjudet område.	
Vägvisning	Från väg 32 vid norra infarten till Tranås, kör mot centrum och i rondellen väster om järnvägen (vid Lidl), sväng norrut mot Handelsträdgård Mårdsålen .	
Parkering	Parkering vid Handelsträdgård Mårdsålen . OBS! Parkera längst bort mot grinden för att lämna plats för handelsträd- gårdens kunder.	
Start & mål	Utmärkt med röd/vit snitsel	
Banläggare	Anders Johansson anders@anjokonsult.se 070-555 80 81	

För att beställa träningspaketet
fyller du i formulär på hemsidan
tiomila.se/2026/traning.

För frågor om beställning, sänd
epost till traning2026@10mila.se
eller ring 073-838 56 20.

Du som beställare uppger för-
ening, namn, epostadress dit
kartfilen ska skickas, fakture-
ringsadress med en epostadress
samt antal exemplar av respek-
tive karta som du planerar att
skriva ut.

Vi fakturerar 80 kr per planerad
utskrift. Efter att vi tagit emot
din beställning skickar vi kar-
tan/kartorna som pdf via epost
tillsammans med PM.

Vi vill att du som beställare även
anger under vilka dagar och
tider som ni tänkt använda er av
banorna.

Om ni ändrar era planer efter att
ni beställt kartor ska ni informere-
ra oss via traning2026@10mila.se.
Det gäller både antal utskrif-
ter och tidpunkt.



www.10mila.se

2026
TRANÅS
2-3 MAJ