



# Tränings-PM

## Åsbo Boxholm

### TRÄNINGSPAKET 6



|                     |                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktivt              | Kontrollerna sitter ute 1 mars till 30 april 2026                                                                                                                             |
| Banor               | OL-intervaller. 4x2 km i två slingor med utgång från parkeringen.<br>Orange bana.                                                                                             |
| Kontrollerna        | Liten skärm med reflexinslag och kodsiffra.                                                                                                                                   |
| Livelox             | Banor tillgängliga på Livelox (lösenord står på kartan).                                                                                                                      |
| Karta               | Åsbo, Skala 1:10 000 (Orange bana skala 1:7500) Ekv 5 m.<br>Äldre karta ritad av medlemmar i Boxholms OK.<br>Reviderad 2026 enligt ISOM 2017-2.                               |
| Kartägare           | Boxholms OK                                                                                                                                                                   |
| Terräng-beskrivning | Skogsmark med måttlig kupering och övervägande del barrskog.                                                                                                                  |
| Vägvisning          | Från rv 32 norr Boxholm kör av mot Strålsnäs och kör mot Åsbo kyrka. Mitt emot Åsbo skola sväng höger in på Skytt-hemsvägen. Fortsätt rakt fram knappt 3 km till parkeringen. |
| Parkering:          | <u>Vid upplagsplats.</u> Koordinater (WGS84 DDM) N 58° 13.2545',<br>E 15° 6.5730'                                                                                             |
| Start/Mål:          | 300 m från parkeringen.                                                                                                                                                       |
| Banläggare:         | Henrik Tengvall.                                                                                                                                                              |
| Upplysningar        | Johan Knutsson, <a href="mailto:014274134@telia.com">014274134@telia.com</a> 0703-418829                                                                                      |

För att beställa träningspaketet fyller du i formulär på hemsidan [tiomila.se/2026/traning](http://tiomila.se/2026/traning).

För frågor om beställning, sänd epost till [traning2026@10mila.se](mailto:traning2026@10mila.se) eller ring 073-838 56 20.

Du som beställare uppger **för-ening, namn, epostadress** dit kartfilen ska skickas, **faktureringsadress** med en epostadress samt **antal exemplar** av respektive karta som du planerar att skriva ut.

Vi fakturerar **80 kr** per planerad utskrift. Efter att vi tagit emot din beställning skickar vi kartan/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 informera oss via [traning2026@10mila.se](mailto:traning2026@10mila.se). Det gäller både antal utskrifter och tidpunkt.



[www.10mila.se](http://www.10mila.se)

**2026**  
**TRANÅS**  
**2-3 MAJ**