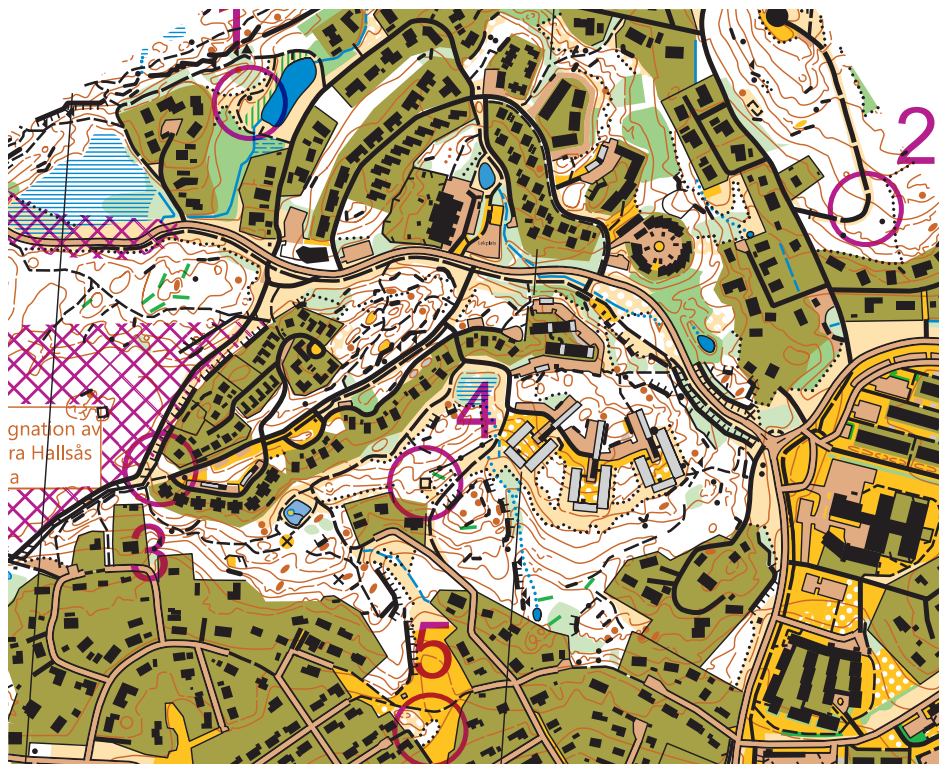


orientering naturpasset

Vinter 24/25



UPPTÄCK NYA DELAR AV LERUMS KOMMUN

Naturpasset Vinter som du håller i din hand är Lerums SOK:s friskvårdssatsning i samarbete med Lerums kommun. Naturpasset Vinter är lokaliserat tätortsnära i Lerum, Gråbo och Floda. Med kartan i din hand kan du på ett enkelt och roligt sätt få motion och samtidigt upptäcka nya platser i vår kommun.

Förutom kartorna på kommande uppslag, har du möjlighet att genomföra Naturpasset helt digitalt i din smartphone, t ex via appen Avenza Maps. Mer info om hur du går till väga hittar du på kommande uppslag.

På kartorna finns sammanlagt 33 kontroller markerade. Kontrollerna är markerade med en skylt i form av en orange-vit orienteringsskärm. Se bild ovan. Du kan besöka kontrollerna när du vill fram till den 1 mars. Om du vill delta i Naturpassets tävling antecknar du bokstaven som står på respektive kontroll och fyller i den på Naturpassets hemsida, www.naturpasset.se.

Det är ingen tidtagning och du väljer själv om och när du skickar in valfritt antal kontrollbokstäver. När du gör det har du också möjlighet att tävla om priser från någon av Svenska Orienteringsförbundets samarbetspartners.

Du behöver inte några förkunskaper och ingen speciell utrustning för att kunna delta, men en kompass gör det lättare att hålla reda på väderstrecken. Vill du lära dig mer om orientering så kan du läsa på www.orientering.se/sa-funkar-orientering.

Om du hittar några fel, eller om du vill komma i kontakt med oss som sköter kontrollerna, maila till kansli@lsok.nu.

Välkommen ut och njut i Lerums kommun

LYCKA TILL!



**Lerums
SOK**



LERUMS SOK

LSOK står för Lerums skid- och orienteringsklubb.

Tyngdpunkten i vår verksamhet är orienteringslöpning, men vi sysslar också med mountainbikeorientering, skidåkning och skidorientering. Vid vår klubbstuga i Härskogen tränar vi löpning varje tisdag med barn, ungdomar och vuxna. På torsdagar har vi teknikträning på olika platser/kartor i kommunen. Oavsett om du är erfaren orienterare eller nybörjare är du välkommen att pröva någon av våra träningar. Vi erbjuder även nybörjarkurser och motionsorientering.

Mer information om klubbens verksamhet finns på vår hemsida, www.lsok.nu. Har du frågor är du välkommen att kontakta Klara Martinsson, ordförande för LSOK, ordforande@lsok.nu.

SKOGSÄVENTYRET

Under april startar vårens orienteringsskola för barn mellan 8 och 12 år. Ett antal torsdagar träffas vi vid LSOK:s klubbstuga i Härskogen för att lära oss förstå hur en karta fungerar, leka och testa på att orientera tillsammans.

Information kommer på www.lsok.nu

VUXENUTBILDNING

Vi arrangerar också kurser för dig som nått vuxen ålder. Inga förkunskaper krävs, men även du som har vissa kunskaper har stor nytta av kursen.

Information kommer på www.lsok.nu



I Avenza Maps kan du använda en klassisk orienteringskarta med Naturpassets kontroller inritade, och samtidigt följa din exakta position.

Ladda hem Appen Avenza Maps

Ladda hem appen Avenza Maps, där appar finns. Appen är gratis (för upp till tre samtidiga kartor) och man behöver inte registrera sig som användare om man inte vill.

Hämta kartan för Naturpasset Vinter

Från din telefon - Med QR-koderna till höger hämtar du lätt hem kartorna från Lerums SOKs hemsida.

Normalt laddas kartfilen ned automatiskt till din smartphone. När du öppnar filen får du möjlighet att välja att öppna den direkt med Avenza Maps.

Om kartan inte laddas automatiskt till appen, så kan du ladda hem filen lokalt till din smartphone, och därefter hämta den manuellt inifrån appen. Från Mina kartor i appen klickar du på plus-symbolen och hämtar kartan manuellt.

Om QR-koderna inte tar dig till rätt ställe så går du in på LSOKs hemsida, www.lsok.nu, och klickar dig vidare till Naturpasset. Där letar du upp länkarna för nedladdning.

Avenza Maps i App Store

Avenza Maps i Google Play



Lerum



Floda



Gråbo Norr



Gråbo Söder



**Lerums
SOK**





TECKENFÖRKLARING:

- Vägar o ytor
- Asfalt/Grus
- Gång/Cykel
- Tunnel
- Smal väg
- Järnväg
- Stigar
- Kraftledning
- Staket
- Beståndsgräns
- Stenar
- Ruin/Röse
- Hus
- Tomtmark
- Sjö/Göl
- Sankmark
- Diken/Spång
- Brunn/Källa
- Gropar
- Odlad mark
- Åker/Äng
- Öppen mark med spridda träd o buskar
- Tät skog
- Risigt
- Höjd/Kulle
- Punkthöjd
- Brant, Skrent
- Hällmark
- Stenig mark
- Avståndet mellan höjdkurvorna är 5 meter

KONTROLLER

- 1 Stenen
- 2 Vägkröken
- 3 Öppna ytan
- 4 Ruinen
- 5 I skogsdungen
- 6 Höjden
- 7 Plankets baksida
- 8 I skogsdungen
- 9 Trappan

OM KARTAN

Skala: 1:10.000

Ekvidistans: 5 m

1 cm på kartan är 100 m i verkligheten, och för varje heldragen brun höjdkurva skiljer 5 m i nivå.

Grundmaterial: Laserdata LMV

Fältarbete o Digitalisering: Olle Adolfsson

Upphovsrätt: Lerums SOK

orientering

naturpasset

Vinter 23/24

GRÅBO



Lerums kommun

OM KARTAN

Skala: 1:10.000

Ekvidistans: 5 m

1 cm på kartan är 100 m i verkligheten, och för varje heldragen brun höjdkurva skiljer 5 m i nivå.

Grundmaterial: Laserdata LMV

Fältarbete o Digitalisering: Olle Adolfsson

Upphovsrätt: Lerums SOK

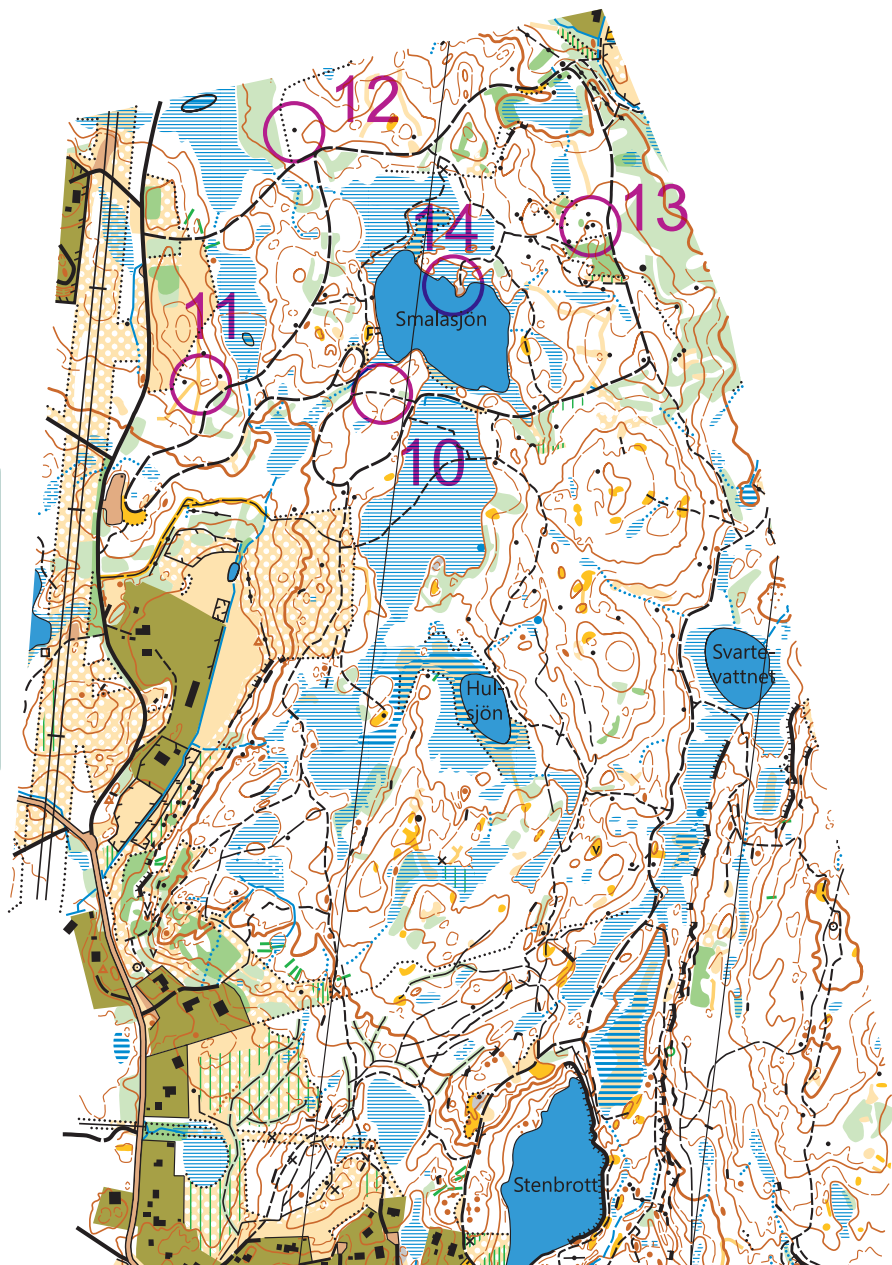
KONTROLLER

Norra delen

- 10 På stigen
- 11 Höjden
- 12 Stenen
- 13 Mellan stenarna
- 14 Udden

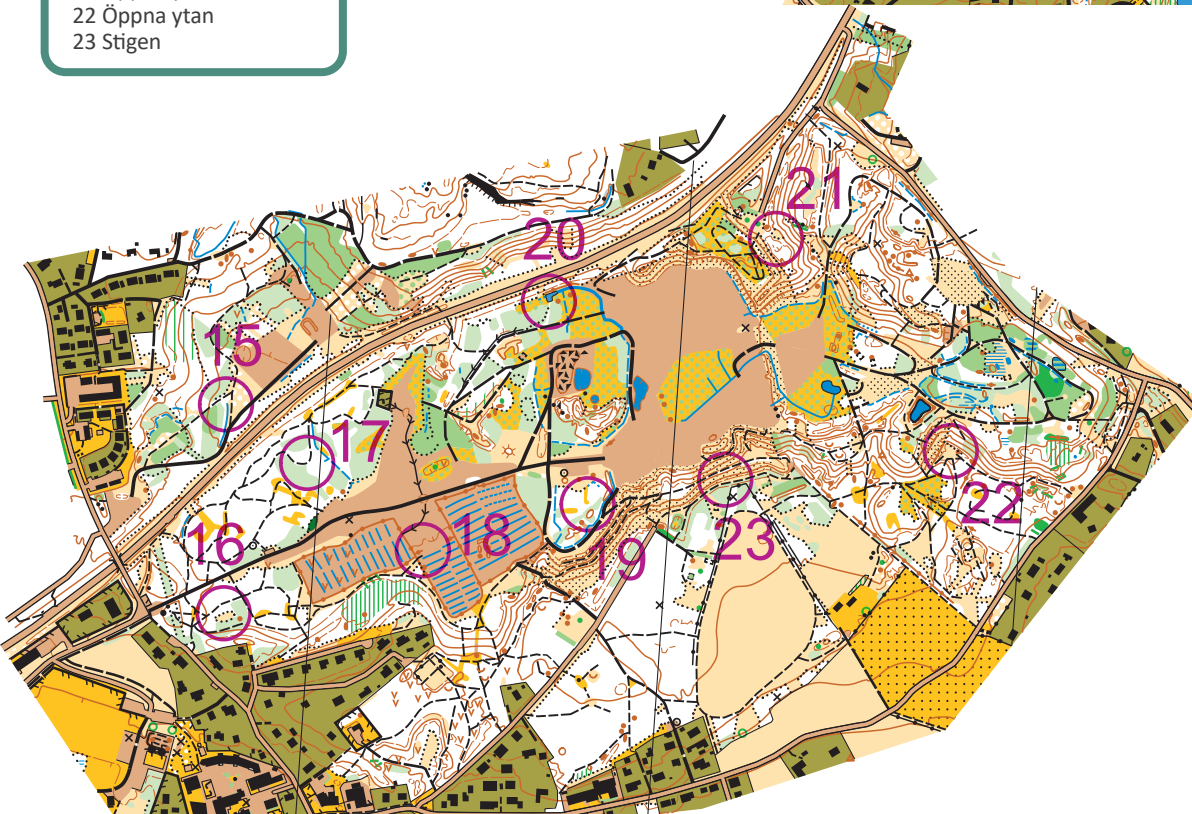
Södra delen

- 15 Dikesslutet
- 16 Öppna ytan
- 17 Stigkröken
- 18 Jordvallens slut
- 19 Öppna ytan
- 20 Vattenhållet
- 21 Öppna ytan
- 22 Öppna ytan
- 23 Stigen



TECKENFÖRKLARING:

	Vägar o ytor
	Asfalt/Grus
	Gång/Cykel
	Tunnel
	Smal väg
	Järnväg
	Stigar
	Kraftledning
	Staket
	Beståndsgräns
	Stenar
	Ruin/Röse
	Hus
	Tomtmark
	Sjö/Göl
	Sankmark
	Diken/Spång
	Brunn/Källa
	Gropar
	Odlad mark
	Åker/Äng
	Öppen mark
	med spridda träd o buskar
	Tät skog
	Risigt
	Höjd/Kulle
	Punkthöjd
	Brant/Skrent
	Hällmark
	Stenig mark
	Avståndet
	10 5 0 mellan höj- kurvorna är 5 meter



orientering

naturpasset FLODA



Lerums
kommun

KONTROLLER

- 24 Stenmuren
- 25 Punkthöjden
- 26 Stigkröken
- 27 Mellan höjderna
- 28 Stora stenen
- 29 Stigförgreningen
- 30 Ruinen
- 31 Brannten
- 32 Sankmarken
- 33 Stenbrottet

OM KARTAN

Skala: 1:12.500, Ekvidians: 5 m

1 cm på kartan är 125 m i verkligheten, och för varje heldragen brun höjdkurva skiljer 5 m i nivå.

Grundmaterial: Laserdata LMV

Fältarbete o Digitalisering:

Olle Adolfsson, Ragnar Fallström

Upphovsrätt: Lerums SOK



TECKENFÖRKLARING:

- Vägar o ytor
- Asfalt/Grus
- Gång/Cykel
- Tunnel
- Smal väg
- Järnväg
- Stigar
- Kraftledning
- Staket
- Beståndsgräns
- Stenar
- Ruin/Röse
- Hus
- Tomtmark
- Sjö/Göl
- Sankmark
- Diken/Spång
- Brunn/Källa
- Gröpar
- Odlad mark
- Åker/Äng
- Öppen mark med spridda träd o buskar
- Tät skog
- Risigt
- Höjd/Kulle
- Punkthöjd
- Brant, Skrent
- Hällmark
- Stenig mark
- Avståndet mellan höjdkurvorna är 5 meter