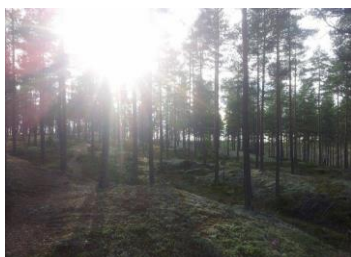




# **Finspong training camp**



**Lägg ditt träningsläger i Finspång, välordnat med en mängd utsatta kontroller**



- ☺ **Teknikträningar**
- ☺ **Stora skogsområden**
- ☺ **Bra boende**



## **1. Långdistans Torstorp**

Långdistansbana från Finspångs SOK's klubbstuga. Banan gör en rejäl långsväng ner mot Tolskepp i klassiska skogsmarker. Banlängder mellan 7 och 20 km. Svårighet: lila-svart.



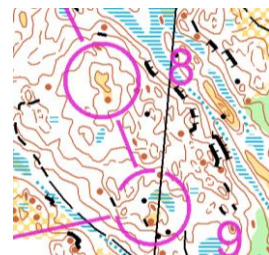
## **2. Fasta kontroller Torstorp**

Fasta kontroller vid Finspångs SOK's klubbstuga. Svårigheter från gul till svart.



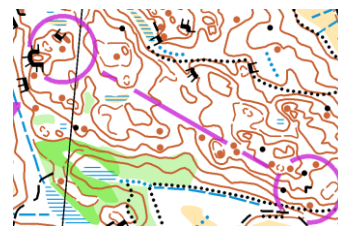
## **3. Stafetträning Falla**

Banor som passar till stafetträning. Längd och gaffling väljs via ett antal slingor mitt på banan. Banalternativ från 4 till 8 km. Svårigheter från gul till svart.



## **4. Natträning Axhult**

Banor som passar till en tuff natträning. Det går såklart utmärkt att springa i ljuset också. Detaljrik kuperad terräng med en utmanande långsträcka. Banalternativ 4, 6 och 8 km. Svart svårighet.



## **5. Kurvbild Stenstorp**

Kurvbilds-OL på klassiska Stenstorp. Kuperad småskuren terräng. Välj mellan linje eller korridor. Banalternativ 4, 6 och 8 km. Svart svårighet.



Kontrollerna är utmärkta med reflexstav och röd/vit snitsel. Samtliga områden är öppna för träning från 2021-11-13 till 2022-08-14.

## **Kartförsäljning:**

Olle Lindman, e-post: [olle.lindman@bahnhof.se](mailto:olle.lindman@bahnhof.se) tele: 0727156109. Adress: Mellangrindsv. 32D 612 37 Finspång. Papperskarta med utsatta kontroller: 50kr/st. Vid egen utskrift 40kr/karta. Betalning via faktura eller Swish till 123 327 57 40, ange: träningspaket, klubb.

**Välkomna hälsar Finspångs SOK [www.finspangssok.se](http://www.finspangssok.se)**

## **Förslag på boende:**

### **Finspångs SOK:s klubbstuga, Torstorps motionscentral, vid träning 1 och 2.**

Stort och fullt utrustat kök, större och mindre samlingsrum. Rymliga omklädningsrum med många duschar, 2 bastur, gymnastiksal, löpspår. Övernattningsmöjligheter finns i form av enklare sängar.

Bokning av klubbstugan sker till Lena Rosander, tfn: 0122-19201, mobiltele: 0723507437, e-post: [lenarosander@hotmail.com](mailto:lenarosander@hotmail.com) , adress: Kapplandsv. 8, 61234 Finspång.

### **Lotorp Vandrarhem & Café**

[www.lotorpvandrarhem.com](http://www.lotorpvandrarhem.com)

Torgvägen 1, Lotorp

Tele: 073-3971070, e-post: [lotorpvandrarhem@telia.com](mailto:lotorpvandrarhem@telia.com)

### **Stugor vid Finspångs golfklubb**

[www.finspangsgk.se](http://www.finspangsgk.se)

Finspångs Golfklubb, Viberga Gård

Tele: 0122-13940, e-post: [info@finspangsgk.se](mailto:info@finspangsgk.se)

### **Finspångs slott, gästflygeln**

[www.finspongsslott.se/hotell/](http://www.finspongsslott.se/hotell/)

Tele: 0122-81504

### **Alléhotellet**

[www.allehotellet.se](http://www.allehotellet.se)

Tele: 0122-16111 eller 076-7786400, e-post: [info@allehotellet.se](mailto:info@allehotellet.se)

### **Prästgården vid Sankta Maria kyrka**

[www.svenskakyrkan.se/finspang/risinge-prastgard](http://www.svenskakyrkan.se/finspang/risinge-prastgard)

Tele: 0122-85700, e-post: [finspangs.forsamling@svenskakyrkan.se](mailto:finspangs.forsamling@svenskakyrkan.se)

### **Stugor och ställplatser för husvagn och husbil vid arena Grosvad.**

<https://www.finspang.se/kulturochfritid/idrottmotionochfriluftsliv/arenagrosvadscamping.4.1c41057e16b9793aa8a15dac.html>

Tele: 010-4509055, e-post: [arenagrosvad@medley.se](mailto:arenagrosvad@medley.se)

# Vägbeskrivning

