

Banläggarnas tankar inför Ekorstigsfinalen 1.7.2026

Vi välkomnar alla löpare till Ekorstigsfinalen 2026 på rekreationsområdet Högåsen i Övermark. Terrängen bjuder både på fartfyllda, snabblöpta partier samt kluriga och tekniska utmaningar, främst för de äldre klasserna.

Terrängen på Högåsen domineras av en flack men bitvis detaljrik höjdformation. Framkomligheten är generellt mycket god i de äldre tall- och granskogspartierna, vilket bjuder in till hög löphastighet. Det finns områden med gallring och tätare vegetation men banläggningen har anpassats enligt bästa förmåga för att erbjuda smidiga stråk.

Kuperingen är måttlig till snäll. De större höjdpartierna har flacka toppar, men bjuder på fina kurvdetaljer och mindre sänkor. Sikten är för det mesta god, förutom i de mest gröna partierna av kartan.

För de yngsta orienterarna är Högåsen en trygg och tacksam terräng. Det finns ett tydligt nätverk av skogsvägar, skidspår, stigar och tydliga rågångar/körspår som fungerar som utmärkta ledstänger.

För de äldre ungdomarna har vi försökt skapa banor med både snabba partier, vägval och kluriga kontroller. Utanför stigarna ändrar terrängen karaktär och i de centrala och norra delarna av kartan krävs det noggrann kartläsning och precision i kontrolltagningen. Det gäller att hålla riktningen då terrängen kan upplevas som likartad och kurv bilden är ganska flack.

Tips: Det finns en hel del kontroller i skogen och på vissa ställen sitter de ganska nära varandra. Kolla därför kontrollkoderna extra noggrant så att du stämplar vid rätt skärm!

// Johanna Svedström-Söderman och Ingrid Sundholm