

# Inbjudan till Vinterserien 23 febr. 2020.

Plats Banérgatan 56 [Gärdeshallen](#)  
Kommunalt Se SL Reseplanerare  
Med bil Ingen fri parkering.  
Omklädnad med dusch inomhus.  
Ingen servering medtag eget fika  
Start Mellan kl 10 och 12.  
Målet stänger 13.30 då vi börjar ta in kontrollerna  
Startavgift 50:- betalas kontant eller via Swish  
Karta Djurgården. Reviderad 2020  
OBS! Endast lösa kontrolldefinitioner  
Sportident på kontroller. Begränsat antal SI-pinnar för utlåning.

Ej återlämnad pinne debiteras 400:-

Medtag egna kartfodral

Sedvanliga banlängder, som bestämmas så sent som möjligt beroende på snöläge.

Prel. bana A 5-6,5 km. Kartskala 1:5000 format A 3.

B 4-5 km. " " " A 3.

C 3-4 km. " 1:5000 ev. 1:4000.

D 2-3 km. " 1:4000 A 4.

Dessutom E se nedan.

A – D har utbruten start 800 m. Mål i direkt anslutning till Gärdeshallen. De två längsta banorna kan utnyttja den sedan några månader nya bron över Djurgårdsbrunnsviken. Övriga banor passerar *Livsroset* ett sedan några år etablerat stenröse på Ladugårdsgärdet, där besökarna genom att lägga en egen sten kan hedra arter som på grund av mänsklig aktivitet utrotas. Medtag därför gärna en sten för detta i valfri storlek!

Alla rekommenderas att nu på SVT-Play se en svensk faktaserie i fem avsnitt från 2019 om "Din hjärna" med den svenske forskaren Anders Hansen. Nya resultat där tyder på att t.o.m. hjärnceller kan förnyas och att motion starkt underlättar detta. Hansen poängterar att om motionen samtidigt inkluderar upplevelser, så blir de nybildade hjärncellerna också kvalitetsmässigt klart bättre! Särskilt avsnitt nr 3 framhäver detta och ger därmed arrangemang som t ex Luffarligan och Vinterserien fin support! Vi vill också här genom en bana E i form av ett mini-Naturpass med 20-talet valfria kontroller på särskilt intressanta punkter i närområdet ytterligare stödja detta.

Det kan dock också noteras att många tidigare mycket flitiga deltagare numera tycks försvunna?! Ni saknas! Orsakerna kan förstås vara mångahanda – uppkomna fysiska eller psykiska hinder eller att eventuell partner har andra intressen än att bara sitta och vänta på sin orienterande vän? Vi vill med speciell E-bana utan tidtagning också aktivera alla dessa för en aktivitet, som kan genomföras även med t ex käpp, rollator, rullstol eller permobil och samtidigt få en upplevelserik dag! De kontroller man inte hinner besöka denna dag kan man även prova vid senare tillfällen. Kartan är mycket detaljrik. Alla(?) trappor är med, liksom att kommunikationsytor differentieras så att ytor med biltrafik har en mörkare nyans än övriga, där gående m.fl. prioriteras.

Mer info-telefon 070-632 85 10. Ring gärna, så vi också får en uppfattning på eventuellt intresse och kan trycka kartor och fullödiga kontrollbeskrivningar.

Välkomna och Lycka till!  
Hellas Orientering