

70 PLUS-LIGAN VENDELSÖ 2020-04-05 till 2020-05-24.

Möjlighet till ett flertal banor både på dagtid eller som natt-OL

Samling/Parkering: Mellan Lillängsvägen 28 och norr om Kärrkavlevägen i Vendelsö, Kartlänk [HÄR](#). Bussen stannar vid hållplats Grindstugan ute på Gudöbroleden. Om du kommer med bil åker du in Grindstuvägen och när den tar slut vid Lillängsvägen så tar du vänster 25m. Då på högersidan så finns det en liten grusplan/yta - Parkering för max 10st bilar. Start och mål är ca: 100-150m bort från Parkeringen. Uttryckta kartor finns lite bortanför Startpunkten (liggande i en låda på höjden), se på kartan (märkt K) var. Notera i Swish vilken bana ni tar kartor av.

Hästar!!! (Finns i hagar och med ryttare på stigar)

De hör bra

Blir lätt rädda om de ej ser eller hör Er

Gör Er hörda om ni ser hästar

Ropa, prata med dem och ryttaren

Känsliga områden på banan är:

De grusade häststigarna

När orienterare kommer springande nerför berg och korsar stigarna

Kring hästgården samt gårderna där, spring försiktigt där, prata.

Den grusade häststigen söder om Hästgården/gården om ni kommer

Nerspringande för berget så hör de Er innan de ser vad det är som kommer

Visa hänsyn.... Det är lätt att trilla av om hästen blir rädd.

Spring inte om precis brevid HÄSTEN utan att **ropa/prata** med den!!!!

Tack på förhand

Kontroller: Gul tygremsa med kodsifferlapp samt reflex (natt träning möjlig också). Finns upplagt i [LiveIox](#).

Karta: Natt-DM kartan från 2017 Hellas, men i annat område längre norrut. A4 i skala 1:7.500.

Kontrollbeskr. Finns tryckt på kartan – 40st kontroller ute så kolla kodsiffran.

Terräng/banor: Bitvis helt ny terräng för de flesta. Luffarligan har hållit till i dessa marker några gånger för ca: 10 år sedan (Erland L. la ofta i denna skogen). Krävande vildmarks/södertörnsteräng med ett flertal hyggen, lite stigar och delvis stark kupering. Banorna har en del gemensamma drag, men det skiljer sig en del åt. Mycket kontroller ute, olika sträckningar. Bitvis är det tätt mellan kontrollerna. Försökt att nyttja de finaste delarna av terrängen och inte besöka hyggen och grönområden i onödan. De längre banorna har TVÅ passage i kanten av en hästhage.

Banläggare: Mattias Skeppling, OK Södertörn 0708-927956. Delar av kontrollerna använda den 23/3 på Natt-KM men nu även många nya kontroller ute. Jag har lag upp banorna så att man ska kunna välja att springa samma banlängd 2 gånger och då få helt olika banor i stort sätt. Såklart kan man ju välja en annan banlängd också men kommer då troligen delvis kanske känna igen sig. Ni kan nog springa 3-4 gånger här om ni vill fram till 24e maj. Det finns även möjlighet för enstaka bilar att parkera på de 2 alternativa P-platserna för att komma åt kontroller som de som springer kortare banor ej kommer till ifrån den ordinarie startplatsen. Totalt 14st banor finns (7 längder x 2st)

Banor:

Snäll 2,0km	-	Snäll 3,1km	
Kort 2,1km	-	Kort 2,2km	Går utmärkt att springa båda 2 – helt olika
Kort 2,5km	-	Kort 2,6km	Går utmärkt att springa båda 2 – helt olika
Medel Kort 3,2km	-	Medel Kort 3,3km	Går utmärkt att springa båda 2 – helt olika
Medel 3,7km	-	Medel 3,8km	Går utmärkt att springa båda 2 – helt olika
Medel 4,3km	-	Medel 4,4km	Går utmärkt att springa båda 2 – helt olika
Lång 5,3km	-	Lång 5,5km	Lite olika men inte som ovan kortare banor

Ladda ned vald bana här ovan för utskrift på stående A4

- Kontrollerna ute: Perioden 5/4-24/5. Kommer själv kontrollspringa en del men om inte allt är på plats – så hör av Er till mig. Kartor finns uttryckta (minst 5st) av alla kartor kommer finnas i lådan (punkt K). De kartorna ligger på höjden märkt K på kartan precis NV om starten i en låda – ta eget plast.
- Avgift: Swisha 20kr vid eget uttryck eller 25kr om du tar en karta (skriv vilken bana du tar, typ MK3,2) Målet är att det under April alltid ska finnas ca: 5 kartor av varje bana utskriva – därför är det viktigt att du skriver vilken bana du tar.
- Livelox: Banorna ligger uppe på [Livelox](#) (inga stämplingar ute i skogen)
- Frågor: mskeppet@gmail.com eller på 0708927956 (swisha). 25kr med tryckt karta, 20kr eget tryck.

