

# Sätraskogen - Fasta kontroller och banor

*Tumba-Mälarhöjden OK tillhandahåller ett antal fasta orienteringskontroller i Sätraskogen under sommaren 2020.*



## För vem

Aktiviteten riktar sig till såväl klubbmedlemmar, orienterare från andra föreningar samt till allmänheten.

## När

Kontrollerna sitter ute juli - augusti 2020. Efter detta kommer vi troligen att lägga nya banor, beroende på intresse.

## Var

Kontrollerna sitter utsatta i södra delen av Sätraskogen. Banorna utgår från [Sätrastrandsbadet](#) och bra parkering finns nära badet.

## Kostnad

Gratis för klubbmedlemmar. Övriga betalar 20 kr/bana, eller 50 kr för att fritt nyttja kontrollerna under hela perioden.

Avgiften swishas till nr: 123 322 10 33.

## Banor

Du kan välja att antingen ta kontrollerna i valfri ordning (använd kartan "alla kontroller"), eller att följa något av våra banförslag med olika längd och svårighetsgrad.

Gula banor: Den lättaste nivån. Kontrollerna sitter relativt nära en stig eller liknande.

Orange: Medelsvåra banor. Här sitter kontrollerna lite längre ifrån stigen och du behöver ofta ta hjälp av höjdkurvor och/eller kompass för att hitta kontrollerna.

Svart: Den svåraste nivån, riktar sig till erfarna orienterare. Här behöver du behärska noggrann finorientering efter höjdkurvor och andra mindre detaljer.

Banorna finns upplagda på [Livelox](#), där du kan lägga in din egen rutt om du använder GPS.

## Kontroller

Kontrollerna är märkta i skogen med orange-vit orienteringsskärm, samt en lapp "Tumba-Mälarhöjden OK fasta kontroller och banor". Startpunkt och mål är inte utmärkta med skärm.

## Kartor

Skriv ut din egen karta och ge dig ut i skogen när det passar dig.

[Alla kartor i pdf-format](#)

## Orienteringstips

På sidan [www.orientering.se](http://www.orientering.se) finns mycket info och kunskap för nybörjaren, tex beskrivning av alla karttecken, mm. Där hittar du också info om fler möjligheter att orientera på egen hand via ex Naturpasset, Motionsorientering eller Hitta Ut.

## Feedback

Kommentera gärna på vår [facebookside](#) om du sprungit banorna, vad du tyckte, och om du har några önskemål inför framtiden.

## Orientera mer

Tumba-Mälarhöjden OK har orientering för både ungdomar och vuxna på alla nivåer, och det går bra att börja med orientering när som helst i livet. Om du är nyfiken på att ta del av klubbens övriga verksamhet, kontakta Elsa Törnros, [elsa\\_tornros@hotmail.com](mailto:elsa_tornros@hotmail.com) (barn och ungdomar) eller Håkan Elderstig [hakan.elderstig@icloud.com](mailto:hakan.elderstig@icloud.com) (vuxna). Titta gärna in på vår hemsida också: [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu).

