

Onsdagen den 19/8 är du Välkommen till OK Ravinen's klubbstuga vid Hellasgården i Nacka, för orientering i Nackareservatet.

Samtliga friska orienterare i alla åldrar är välkomna! Stanna hemma om du inte är 100% frisk! OBS! Läs Luffarligans extra PM som gäller för deltagare under Coronapandemin. [Se här!](#)

Vägbeskrivning: [KARTA](#) Kommunalt (*tillhör du en riskgrupp bör du avstå kommunala färdmedel*): Buss nr 401 från Slussen-Älta, eller, eg 840 från Handenterminalen-Nacka, 821 från Tyresöcentrum-Nacka. Kollar www.SL.se Avstigning vid Hellasgården.

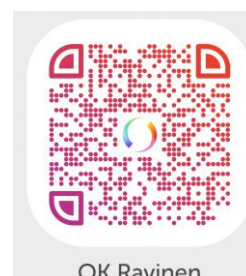
Bil: 59.28976, 18.16082 eller N 59° 17' 23.15", E 18° 9' 38.96". Ältavägen 110, (väg 260) mellan Sickla och Älta. Parkering på norra sida av Ältavägen med parkeringsautomater. Det finns ett begränsat antal fria parkeringsplatser 400m väster om Hellasgården.

Anmälan: För att alla inte skall komma samtidigt, uppmanas du att i eventor anmäla i vilken tidsintervall du vill starta. Läs vidare i [EVENTOR](#)

Banor: **A – 5,6 km. B – 4,5 km. C – 3,5 km. D – 2,5 km. E – 1,5 km.**

Skala för alla banor: 1:7 500, (ekv. 5 m.)
Start: 300 m, mål vid klubbstugan.

Banläggare: Nick Barrable med lite råd från Ruslan Glebov.
Startavgift: 50kr Swish till Nicholas Barrable 0739679936 *använd gärna QR-koden*
(Om Swish är problem, jämna pengar kontant, tack!)



Registrering: Utomhus. Håll avstånd, även i eventuella köer.
Ingen dusch eller omklädning inomhus men badmöjlighet finns i Källtorpsjön.

Ni som har bil, använder denna för omklädning och drar direkt tillbaka dit efter utstämpling. Toa finns i allmänna Hellasgården på norra sidan av stora Ältavägen – använd undergången. Start mellan 10:00-13:00 (målet stänger 14:30). SportIdent (ej Touch-Free) används för tidsregistrering (glöm ej din SI-bricka). Ta med eget A4 plastfodral.

Start: – håll avstånd hela tiden i pre-start och startområdet. Vid starten gäller eget ansvar för att undvika folksamlingar. När man har lämnat stora stigen har man max 1 minut på sig att startstämpla. 1 deltagare/bana innanför startlinjen. Uppvärmning längs stora stigen.

Ingen servering vid klubbstugan - hänvisas till Hellasgården på andra sidan av Ältavägen.

Välkomna! Önskar Nick Barrable. Mina vanliga medhjälpare från Storbritannien - H/D16/17 GBR tränings/tävlingsläger (www.jros.org.uk) kommer inte 😞

Senast CompassSport tidning = 50sek.
Senast 3 från 2020 för bara 100sek!

