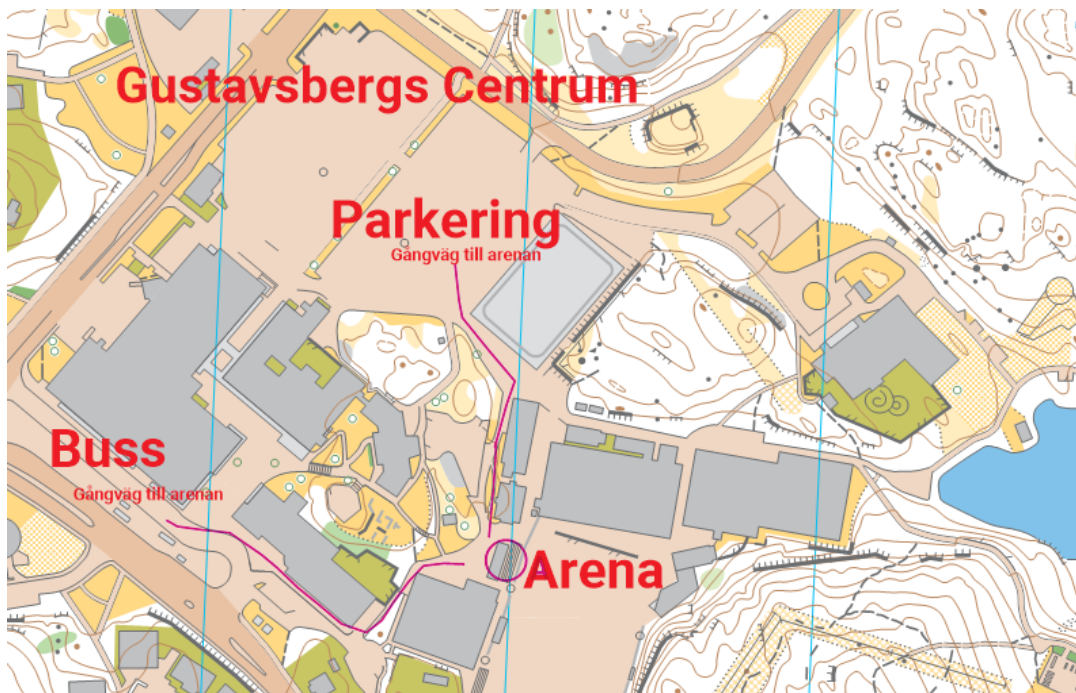


Välkommen till Luffarligan Ekvallen Gustavsberg

Ekvallens idrottscentrum, Gustavsberg onsdag den 12 november



Parkering:

Kolla skyltarna noga, det finns 2, 4 och 16 timmars- parkering

Kollektivt:

Buss 474 från Slussen, går ungefär en gång i kvarten. Hpl: Gustavsbergs C

Terräng:

God framkomlighet. Banor av medeldistans-karaktär.

Avstånd:

Cirka 700 meter till start. Kom ihåg att stämpla ut på Ekvallen!

Det finns möjlighet att parkera i närheten av start (och mål,) se röda P:n på kartan. Den västliga är gratis och på den östligare är det betalparkering. (8:-/tim)

Anmälan:

På arenan där du också betalar 50:- per bana, helst med Swish.

Medtag egen plastficka. (A4)

Kontrolldefinitioner finns endast på kartan.



076-033 83 61

Luffarligan Ekvallen

Sportident:

Vi använder Sportident och SI-pinnar finns att hyra. (20:-)

Start:

Mellan klockan 10:00 och 12:00. Kontrollerna börjar plockas in kl.13:00

Avstånd till start: 700m

Utbrutet mål:

700 meter till arenan. KOM IHÅG att stämpla ut!

Banor:

A: 5,3 km

B: 4,5 km

C: 3,3 km

D: 2,3 km

E: 1,5 km

F: 2,3 km (lätt)

Skala:

1: 7500

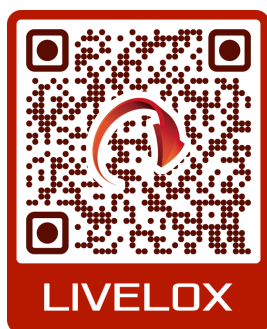
1: 7500

1: 7500

1: 7500

1: 7500

1: 7500

Livelox:**Servering:**

Enklare servering finns i samlingsrummet. Medtag egen mugg så får du rabatt på kaffe och te.

Duschar:

Vi har två omklädningsrum med duschar. Det kan bli trångt, så lämna väskan utanför när du springer. Och ta av skorna på avsedd plats.

Upplysningar: Magnus Haraldsson 070 373 78 73 Lotta Valentin 0760 33 83 61