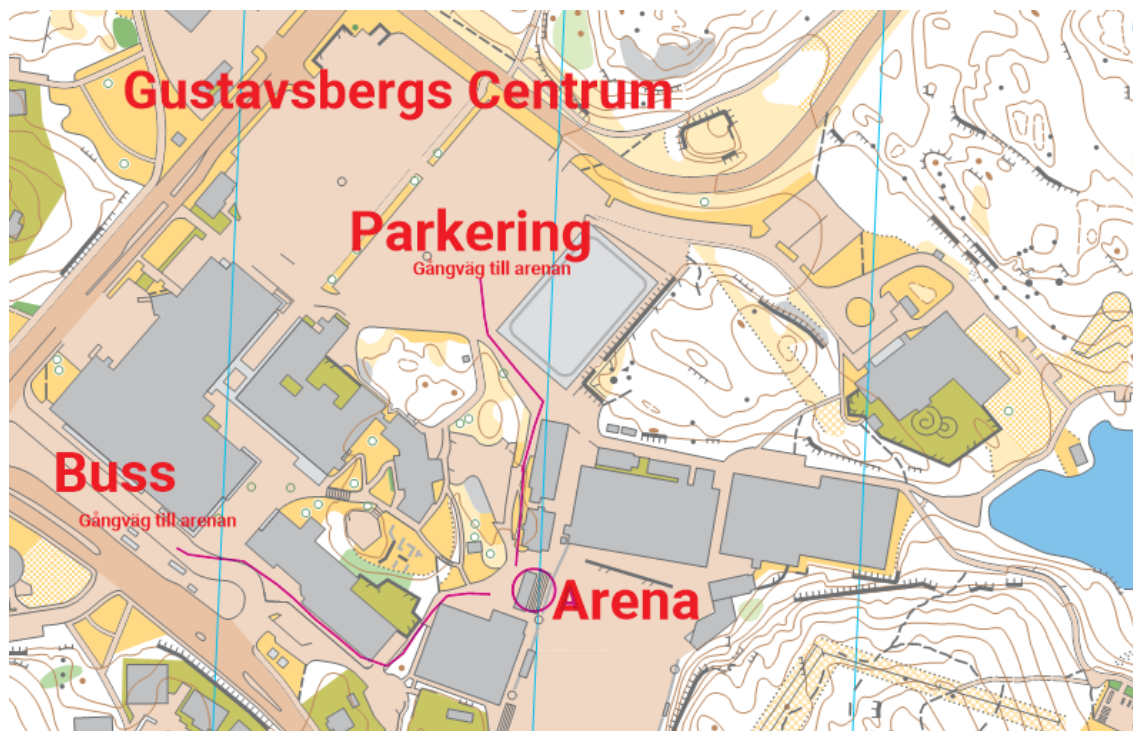


Välkommen till Luffarligan Ekvallen Gustavsberg

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

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

Avstånd till start och mål cirka 500 m

Avgift: 50 kr - Swish

OBS! Det finns en lättare bana (F) för dig som inte är en van orienterare. Ta chansen att komma ut i naturen utan att behöva gå vilse.

Läs mer om denna aktivitet längre ner i inbjudan.

Ungefärliga banlängder:

A: 5 km

B: 4 km

C: 3 km

D: 2, 5 km

E: 2,0 km

F: 1,5- 2,0 km lätt

Skala: 1: 7500 på bana A,B, C och D

1:5000 på bana E och F

Sportident: SI-pinne finns att hyra

Livelox: Länk finns i PM som publiceras senare

Servering: Enklare servering finns i samlingssalen

Duschar: Tillgång till omklädningsrum med duschar. Respektera skogränsen.

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

PROVA PÅ ORIENTERING - EKVALLÉN, GUSTAVSBERG

Onsdag den 12 november, mellan klockan 10 och 12, erbjuder Gustavsbergs orienteringsklubb en aktivitet för dig som inte brukar delta i orienteringsarrangemang.

I inbjudan finns information om plats, kommunikationer och annat som är bra att veta.

Tilläggsinformation för dig som inte brukar delta på Luffarligan:

- Det kommer att finnas funktionärer som hjälper till vid anmälan, start och mål.
- När man stämplar vid kontrollerna behövs en så kallad SI-pinne. Vi hyr ut SI-pinnar, om du inte har en egen.
- Vi har kompasser som man kan låna.
- Ingen föranmälan krävs, det är bara att dyka upp.
- Man kan gå i vanliga kläder, om man inte vill byta om och duscha efteråt. Dock är det bra att ha extra skor och strumpor för det kan bli lite lerigt och blött på stigarna.
- Fikat håller hög klass och det erbjuds både smörgåsar och kaffebröd.

Hör gärna av dig om du har andra frågor eller funderingar

Vänliga hälsningar

L8 Valentin

ollotta@hotmail.com

0760 33 83 61