



Inbjudan till Luffarligan onsdag den 14 oktober 2026

Fredrikshofs IF Skid- och OK hälsar alla varmt välkomna till Luffarligan vid Gubbängens IP. Vi hoppas på en fin orienteringsdag med trevliga banor, god stämning och enkel tillgänglighet för både dig som reser kollektivt, cyklar eller kommer med bil.

Arrangör	Fredrikshofs IF Skid- och OK
Tid	Onsdag 14 oktober 2026
Samling/Arena	Gubbängens IP
Ta sig dit	Ta gärna T-banan till Gubbängen. Därifrån är det cirka 800 meters promenad till arenan. Det finns också bra cykelvägar för dig som har möjlighet att cykla.
Parkering	För dig som kommer med bil finns allmän parkering mot avgift i anslutning till IP. Antalet platser är begränsat, så kom gärna i god tid. I övrigt hänvisar vi till parkering i närområdet enligt gällande bestämmelser.
Dusch/omklädnad	Omklädningsrum med dusch för herrar resp. damer.
Toaletter	I anslutning till omklädningsrummen.
Anmälan	Anmälningsavgiften är 50 kr och betalas enklast via Swish till 070-781 8733. Det går även bra att betala med jämna kontanter på plats.
Start	Det är cirka 700 meter till start och start sker mellan kl. 10–12. Observera att starten stänger kl. 12.00. Kontrollerna börjar plockas ner kl. 13.30.
Banor	A: 5,5 km B: 4,6 km C: 3,8 km D: 2,8 km E: 1,5 km.
Mål	Utbrutet mål, samma som start. OBS glöm inte att stämpla ut vid återkomsten till Arenan.
Karta	Kartan är ett utsnitt av Högdalen/Majroskogen. Ekvidistans 5 meter. Tag gärna med eget plastfodral.
Skala	Bana A, B, C och D 1:7 500. Bana E 1:5 000.

Definitioner	Endast på kartan.
Förbjudet område	Observera att skolgården vid Hökarängens skola är förbjudet område och inte får beträdas.
Kontroller	Stor skärm och SI-enheter (ej Touch-Free). SI-pinne finns att hyra för 30 kr. Förlorad pinne kostar 400 kr.
Livelox	Publiceras efter kl. 12.00, tävlingsdagen.
Mark	Det finns ingen marka på plats, så ta gärna med eget fika för en trevlig stund efter loppet.
Övrigt	Var särskilt uppmärksam och iaktta försiktighet vid passage över Fagersjövägen.
Banläggare	Kjell Ohlsson, Fredrikshof.
Upplysningar	Bengt Öqvist, Fredrikshof telefon 073-985 62 26 E-post: bengt.oqvist@gmail.com

Varmt välkomna!

Vi ser fram emot att träffa er vid Gubbängens IP

