

Information för träningsbana i Björken S (område 2) inför SM i medeldistans 2024

Period öppen för löpning:

Från 2023-08-18 till 2023-10-29. Träning är endast tillåten fredagar, lördagar och söndagar (dock ej v.36,37,38). Föranmälan beträffande träningsdag samt antal träningslöpare måste ske till kontaktperson. Se längst ner.

Naturresevat:

Området ingår i Nynäs naturresevat och besökare ombeds vara uppmärksamma på föreskrifter, regler och policy i den medföljande broschyren.

Närhet SM-område:

Området ligger omkring en mil ifrån arena för SM i medeldistans 2024 och är relevant för SM med avseende på terrängtyp, kupering och vegetation. Sörmländsk kustterräng med öppna berghällar varvat med lite mer vegetation i dalgångar.

Karta

Björken, OK Hällen: Ritad 2012-2013 av Roy Fransson. Användes vid Stigtomtakavlen 2014. En enklare revidering har gjorts 2023 utifrån Lantmäteriets flygbilder.

Parkering:

Parkering får ske vid Bygd, Nynäs IK f.d. idrottsplats där banans mål är markerat på kartan. Koordinater 58.8194, 17.3290. Avfart från E4 vid Tystberga. Fortsätt sedan mot Studsvik/Nynäs slott efter Tystberga ca 8 km. Ca 700 meter innan väg 219 sväng av på mindre grusväg i ostnordostlig riktning. Grusvägen gör vid utfarten en skarp vinkel mot landsvägen. Följ grusvägen ca 500 meter. Parkera i anslutning till de gamla omklädningsbarackerna på anvisad plats.

Granbarkborre:

Tyvänn har området drabbats hårt av granbarkborren och i vissa delar av skogen ligger omkullvält gran kvar på marken i så stor omfattning att det väsentligt försvårar framkomligheten. Banstråken är dock valda så att dessa granar undviks i möjligaste mån. Undvik att vistas i skogen vid stark vind då fortfarande stående försvagade granar riskerar att falla. OBS! De faller näst intill ljudlöst, inget knak, så var vaksam på detta!

Våtmarker:

Ett antal våtmarker har nyligen anlagts i terrängen. Dessa är utmärkta på kartan som öppet vatten med helblått. Dessa utgör förbjudet område och är absolut förbjudna att passera! Undvik även att passera i dess närområde, helst inte närmare än 100 m då känsliga arter, både fåglar och klövvilt, trivs och vistas där.

Tre viktigaste punkterna:

- Vänligen respektera att träning på de fasta kontrollerna endast får ske ovan angivna dagar. Övriga veckodagar pågår skydds jakt och annan naturvårdande verksamhet i skogen.
- Besökare ombeds respektera, som grundregel, ett avstånd om ca 100 m till våtmarker.
- Maximalt 20 träningslöpare per klubb och träningstillfälle, dag, för minskad naturpåverkan.

Banlängd och avkortning:

Banan mäter 6,4 km. Ev. avkortning sker lämpligen mellan kontroll 6-9 samt mellan kontroll 13-17. Kontroller markerade med orange/vit-färgade träkäppar. A4 ark med lösa kontrolldefinitioner medföljer vid beställning.

Toalett/dusch:

Toalett finns vid Nynäs slott men dusch kan tyvärr ej erbjudas.

Kontakt t.o.m 2023-10-31: Pär Ericson, 070-6126543 (vardagar efter klockan 16:30 eller helger)

Varmt välkomna önskar Nynäs naturresevat och Nyköpings OK.