

# Information för träningsbana i Nynäs (område 1) 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.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 ger på så sätt en föraning om den terrängtyp, kupering och vegetation som kan förväntas i sörmländsk kustterräng.

## Karta

Nynäs: Ritad av Kent Bergendahl 1989-90. Senast reviderad och konverterad till ISOM 2017 av klubbmedlemmar 2018. Användes vid Vårtrippet 2019. En enklare revidering har gjorts 2023 utifrån Lantmäteriets flygbilder.

## Parkering:

Parkering får ske vid Brevik parkering markerad med "P" på kartan. Koordinater 58.7966, 17.3791. Parkeringen utgör även parkering för Sörmlandsleden. Infart från väg 219 mot Nynäs Slott och fortsatt vägen ca 1,5 km efter slottet.

## Granbarkborre:

Tyvär 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:

På kort tid har ett stort antal våtmarker 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.

## Elstängsel:

Efter kontroll nr. 8 passeras en betesmark via en på kartan markerad dikespassage. Elstängsel där så var försiktig vid passage av dessa! Gott om utrymme att passera under nedersta tråden. Betande kor kan finnas i hagen.

## Banlängd och avkortning:

Banan mäter 6,2 km. Ev. avkortning sker lämpligen mellan kontroll 8-11 samt mellan kontroll 14-18. 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.