

# Information träningsbana Ryssbergen (område 5) inför SM 2024

## Period öppen för löpning:

2024-03-25 till 2024-05-10 och 2024-07-01 till 2024-09-10.

## Terräng:

Sörmlandsterräng relevant för SM i medeldistans, stafett och lång.

## Vägvisning:

Skogsbilväg till parkering norrifrån följ anvisning, röd linje, i bilden nedan, från E4 trafikplats 132.



## Parkering:

Parkering Segelstamosse Naturreservat. Koordinater 58.7239, 16.9512.

## Karta:

Ryssbergen ritad av Peter Rasmussen (kartritare SM-karta medel och stafett).

Ritad: 2023-2024 Norm: ISOM 2017-2 Upphovsrätt: Nyköpings OK

Skala: 1:10000. Ekv: 5 meter.

## Baninformation:

Medelbana längd 6,0 km. Ev. avkortning sker lämpligen mellan kontroll 13 och 19.

A4 ark med lösa kontrolldefinitioner medföljer vid beställning.

Kontroller är markerade med stakkäpp och blå snitsel.

**Livelox:** Träningen finns på Livelox "Ryssbergen SM-träning".

**Övrigt:** Vänligen meddela kontaktpersonen om ni finner att någon kontroll saknas eller är skadad.

**Kontaktperson:** Se information på hemsidan [orienteringssm2024.se](http://orienteringssm2024.se)

Varmt välkomna önskar Nyköpings OK.