

Information träningsbana Svärsklova (område 4) inför SM 2024

Period öppen för löpning:

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

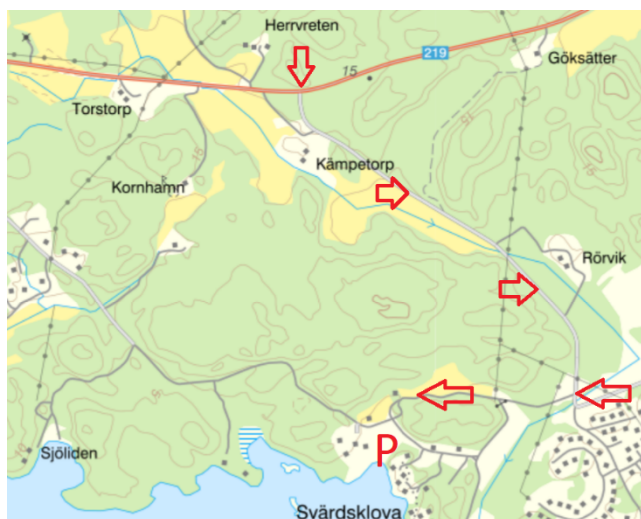
Terräng:

Sörmländsk kustterräng geografiskt nära SM-området i medeldistans och stafett.

Vägvisning:



Avfart från väg 219 vid skylt "Svärsklova 3 km". Detta är den enda framkomliga vägen till parkeringen (skogsbilväg västerut från parkeringen blockeras av vägbom). Se kartan nedan för vägen till parkeringen markerad med röda pilar.



Parkering:

Gästparkering vid Svärsklova. Koordinater 58.7281, 17.2431.

Karta:

Svärsklova ritad av Håkan Alderud.

Framtagen från lasergrunddata och reviderad under 2023 för träningsändamål. Upphovsrätt: Nyköpings OK

Skala: 1:10000. Ekv: 5 meter.

Baninformation:

Medelbana längd 6,2 km i form av fem slingor om drygt en kilometer med samma utgångspunkt. Kartutsnittet är tryckt två gånger på samma A4. Tre slingor finns på det översta utsnittet, bana ABC, och två slingor på det undre utsnittet, bana DE. Övningen lämpar sig för OL-intervaller med vila mellan respektive slinga.

Övningens huvudsyfte är att ge en inblick i terrängtypen.

Kontrolldefinitioner finns endast på kartan.

Kontroller är markerade med stakkäpp målad i orange och vit färg i toppen.

Livelox: Träningen finns på Livelox "Svärsklova SM-träning".

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

Kontaktperson: Se information på hemsidan orienteringssm2024.se

Varmt välkomna önskar Nyköpings OK.