

PM 70+ligan träning i Vendelsö från 17/7 – 8/8

Parkering: Vid Lyckebyskolan/vårdcentralen eller vid Lyckebyvägen. Kartlänk [Här!](#) samt vid Startplats 2 (där 2 helt olika korta banor under 3km finns främst för de äldre) vid Källtorpsvägen (där får endast 2-4 bilar plats) så alla ni yngre ska med fördel använda start 1.

Kontroller: Röd tygsnitsel med 70+ligan lapp (kodsiffra).

Karta: Natt-DM kartan från 2017, Tyresta-Vendelsö. Skala 1:7.500.

Terräng/banor: Bana 8 och 9 utgår från Start 2 (korta banor i de bortre partierna) Bana 5 och 6 är samma som i maj. Bana 10 är en Motionsbana som även kan passa yngre. Banorna är uppdaterade med ett antal nya kontrollpunkter samt några av de tidigare (i maj), banorna skiljer sig åt en hel del. Vissa partier uppe på bergen är grymt fina men plötsligt blir det svårt. Så var på pass. På södra delen av kartan cyklas det en del på de fina partierna – nya cykelstigar håller på att skapas på flera ställen. Ett vilthägn finns – med staket runt. Ny jordad yta 200m N om den.

Banor: [Bana 1 – 6,2 km](#) - [Bana 2 – 5,8 km](#)
[Bana 3 – 5,2 km](#) - [Bana 4 – 4,5 km](#)
[Bana 5 – 4,0 km](#) - [Bana 6 - 3,4 km](#)
[Bana 7 – 3,0 km](#) - [Bana 8 – 2,7 km \(start 2\)](#)
[Bana 9 – 2,4 km \(2\)](#) - [Bana 10 – 3,2 km MOTION](#)

Kontrollerna ute: Perioden 17/7 - 8/8.

Avgift: Swish 20kr.

Livelox: Ligger uppe på Livelox [Se Här!](#)

Frågor: mskeppet@gmail.com eller på 0708927956 (swish) Mattias Skeppling.

