

Text till träningspaket från IK Standard och Ärla IF inför ultralång-SM 2 juli 2016:

Ärla IF och IK Standard erbjuder träningar inför ultralång-SM

2 juli arrangerar Ärla IF och IK Standard ultralång-SM 2016 i Svalboviken i samband med andra etappen av Eskilstuna Weekend. Redan från och med eftermiddagen 25:e mars (långfredagen) erbjuder vi två träningspaket i SM-relevanta områden. Kostnaden är 40 kronor inklusive karta, platsfodral och kontrollbeskrivningar. Vägbeskrivning finns på Eventor och SM ultralång. Träningarna beställs genom Emma Kantarp, (emmaande@kth.se) eller 070-6854152. Gärna några dagar innan er planerade träning. Paketet kan skickas mot porto och faktura eller hämtas hos Barry Widlund (barry@widelund.se), 016-21500 i Hållsta (gäller Standardträningen) eller Roy Fransson (roy-fransson@hotmail.com) eller 070-1471060 (gäller Ärlaträningen).

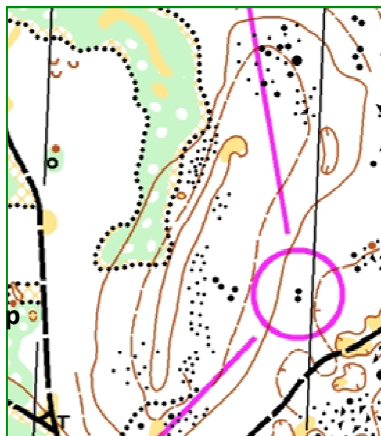
Vägbeskrivning Ärlaträningen:

Sväng västerut från väg 55, 8 km norr Malmköping i korset med vägvisning Dunker. Följ grusväg enligt översiktskarta knappt två kilometer till röd-vit snitsel (målmarkering på träningskartan) och parkera där.

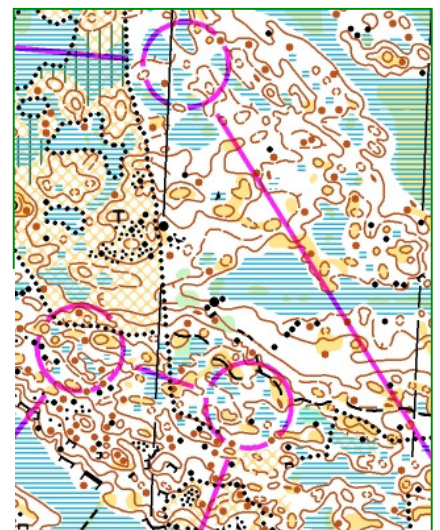
Parkering:

<http://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fdela.hitta.se%2F%2F59.18478306787303%2C16.779228552477434%2C16z&h=8AQHSNuGI>

GPS parkering: 59,18478 16,77923



Terrängbeskrivning och kontroller:
Medelkuperad, detaljrik terräng med stort inslag av berghällar, små och stora sankmarker. Få vägar vägar och stigar. Mestadels öppen och lättframkomlig men bitvis nedsatt löpbarhet. Stenigare partier och öppen åsterräng förekommer. Kontrollerna är markerade med röd-vita snitselband som även är sprayade med reflexfärg för nattorientering.



Vägbeskrivning Standardträningen:

11 km söder om Hållsta på vägen mot Hälleforsnäs.
(eller 5 km norr om Hälleforsnäs)
Sväng av vid en vit skylt mot "BOTVIDSTÄPPAN".
Följ lilla grusvägen i 2km och parkera på lämpligt ställe strax innan järnvägsövergången.
Parkeringsplatser markerade på träningskartan.

GPS parkering: 59,195917 16,450739

Terrängbeskrivning och kontroller: Medelkuperad terräng, av branta bergspartier sönderskuren terräng. Få vägar och rikligt med sankmarker. Mestadels mycket öppen skog och få grönområden.

Skröna om Botvidstäppan:

<http://www.hembygd.se/husby-rekarne/historia/botvidstappan/>

