

PM Sommarträning, långdistans tisdag 16 juni, Herrsättra-kartan

Samling: Vid Kvarnsjöns sydvästra vik, 200m snitslad stig från grusvägen (ca 700 m norr om Fredriksdal).

Vägvisning: Från Vagnhärad avfarten mot Fredriksdal.

Parkering: Vid Fredriksdals gård längs vägen **utmed stallet**, eller utmed grusvägen i mån av plats.

Start: 18.00 – 19.00

Banor: OBS, bökgig terräng till startpunkten, barn kan behöva hjälp dit.

1. Svart (svår), 7530m
2. Svart (svår), 5530m
3. Röd (medelsvår), 4570m
4. Vit (lätt), 2450m

Stämpling: Sportident, ta med egna brickor (lånebrickor finns)!

Terrängbeskrivning: Alla banorna går runt Kvarnsjön i medsols varv. De längsta banorna når upp på höjder med vacker utsikt över Långsjön. Träningsområdet har ett antal större höjdparter med småskuren och detaljrik terräng. Ett par nya, stora, kalhyggen (ej inritade på kartan) finns öster om Kvarnsjön. Bana 4 följer stigar och stranden runt sjön.

Övrigt: Kvarnsjön är Trosa kommuns reserv-vattentäkt med mycket god vattenkvalitet och området är skyddat. Det ska dock gå bra att ta sig ett dopp för den som så önskar.

Välkomna!

Björn Guterstam TbOK
Banläggare och värd för Herrsättra-etappen
Tel: 070-4925206