



## PM Tiomilaträning Långsjön 2024

**Parkering:** Vid Nynäshamns brukshundsklubb, Björsta. Infart endast söderifrån. Avfart från väg 73 vid trafikplats Älgviken. Kör sedan mot Torö och Herrhamra. Därefter skyltat mot brukshundsklubben. Kör lugnt och parkera snyggt.

**Banor:** Gafflade banor. Långa banan 7,0-7,1 km, Korta banan 4,8-4,9 km. Kontrollerna är markerade med reflexstav, 10milas logotyp och kodsiffra samt rödvit snitsel. Startpunkt och mål är ej markerade i terrängen.

**Terrängbeskrivning:** Detaljrik 10milaliknande södertörnsteräng med mestadels god framkomlighet.

**Avstånd:** Parkering till start ca 1400 meter. Mål till parkering ca 700 meter. Se infälld karta på träningskartan för väg från mål till parkering.

**Karta:** Långsjön. Ritad 2023 av Mats Fröberg och Lars Schager. Skala 1 :10 000, ekvidistans 5 meter.

**Banläggare:** Mats Fröberg, Nynäshamns OK. Saknas kontrollmarkering eller om ni har andra synpunkter kan ni höra av er till [matsfroberg@gmail.com](mailto:matsfroberg@gmail.com) eller 073 810 40 58.

