



**Stockholms
Orienteringsförbund**

PM – Skid-O-spårnätet – 18-29 feb 2012

- Samling:** Hellasgården, buss 401 från Slussen
- Anmälan:** Karta som pdf: Sms 070-630 80 16 eller mejl ann.bergman@stockholmsidrotten.se
Du som skriver ut kartan själv, meddela att du gör det till ann.bergman@stockholmsidrotten.se (för statistik och för karträttsdebitering till din klubb)
- Karta:** Nackareservatet
- Terräng:** Stigrik terräng med många stockholmsskidspår
- Kontroller:** Inga skärmar ute
- Övning:** Det har kommit mer snö och då lägger vi inte tid på att följa i varandras spår på en fin teknikbana, utan utnyttjar möjligheten till bra fysträning: Skidåkning med karta!
- Banor:** Kör på alla spår och gör en skid-O-karta m.h.a. din gps. Skicka gärna ditt alster till ann.bergman@stockholmsidrotten.se sedan!
- Utvärdering:** Kommer du att lägga en skid-O-bana på ditt spårnät och köra en skid-O?
- Utrustning:** Kompass, karta, skid-O-kartfodral, mobiltelefon, gps, skidor med tillbehör. Dusch och bastu finns vid Hellasgården. <http://www.hellasgarden.se/>
- Säkerhet:** Samordna gärna träningen med varandra. Om du tränar ensam måste du se till att någon vet var du är. Bär gärna med dig en mobiltelefon.