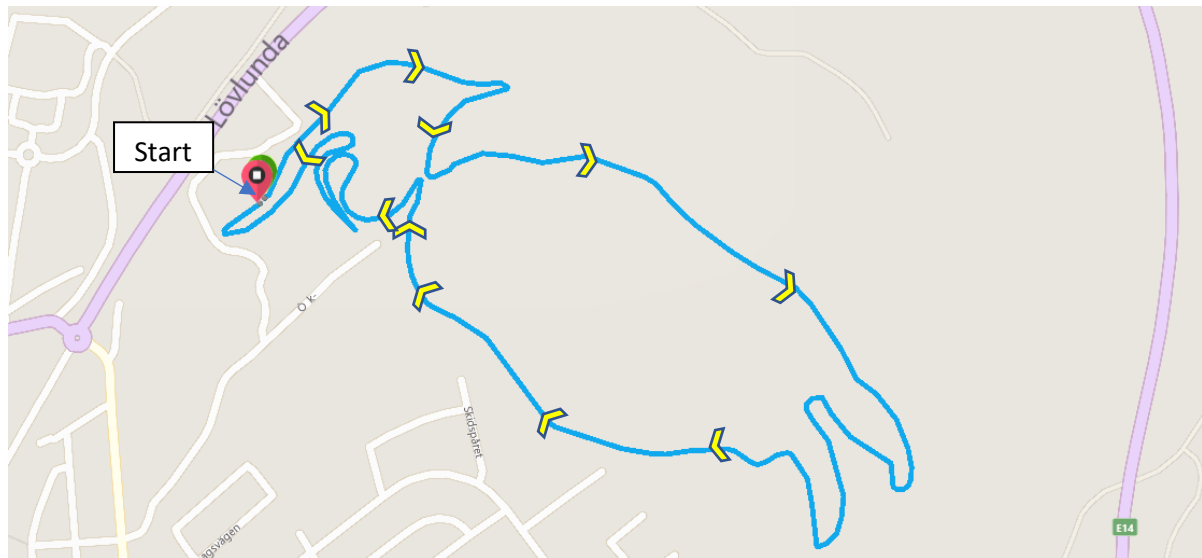


4,5 KM



42 km: 1 x Mastervarv 4,5 km + 2 x 19 km.

Mastervarvet startar på stadion och upp för en slakmota upp till ÖSK:s 3 km elljusspår som man åker 1 varv för att sen åka ner på stadion och varva innan man går ut på 19 km-slingan som man åker 2 varv.

19 km: Rakt ut från skidstadion och rätt ner runt snölagret, åker ett lättåkt parti förbi Rannåstjärnen och sen viker man vänster över E14 upp mot stenbrottet i Rannåsen.

Efter en fin böljande stigning på ca 1 km är du uppe vid stenbrottet och åker där över bron och sen några 100 meter med lätt utför innan det stiger på igen upp mot ängarna uppe på Torråsen.

Uppe på Torråsen åker du in på en platt 5 km slinga med mestadels stakning. När man tagit sig runt uppe på Torråsen vänder du ner igen och på en slinga på med lättåkt utförskörning ner mot Jönssonslingorna som består av mestadels utförskörning och några små knixar innan du åker tillbaka över E14 och in på sista lättåkt partiet tillbaka mot skidstadion nedanför gamla slalombacken på ÖSK.

19 KM

