

# **PREMIÄRLOPPET**

## **10 kilometer**

**Lördagen den 9 april 2011**

### **Banbeskrivning:**

**Start och mål uppe på Skatåsfältet nedanför motionscentralen.**

**Banan löps i två varv på en 5 km slinga.**

### **Slingan.**

**Start sydost över gräsfältet ner mot ”grus åttan”.**

**Vänster norrut fram mot elljusspåret.**

**25 meter innan elljusspåret ta stigen till vänster som efter 30 m korsar elljusspåret. Följ stigen runt i riktning mot Apslätten. Brant höger sväng (2 ggr 90 grader) följ grusvägen mot Skatås (stenen). Vid stenen följ grusåttan fram till elljus spåret. Sväng vänster in på elljus spåret fram till promenadvägen runt Härlanda tjärn. Sväng vänster in på denna. Följ vägen c:a 700 m. Efter backen lämna vägen och följ stigen till höger upp mot korsningen av Skatås stationära 10 km bana. I korsningen sväng höger (2 ggr 90 grader) ut på elljusspåret. Följ elljusspåret (baklänges) ner mot Skatås. Följ detta fram till delningen. Sväng vänster in på vägen som korsar rullskidbanan.**

**Vid volleyboll banorna högersväng 160 grader ut på gräsfältet. Runt gräsfältet i vänstervarv och därefter högersväng upp mot Skatås för varvning.**

**Vätska serveras vid varvningen.**