

# Roadbook – Sträckinformation (utkast)

## Prolog

Prologen kommer vara snitslad vid vägvalen, men karta kommer också tillhandahållas för att minimera misstagen. Tanken är enkel; en trailbana över stock, sten, myr, mossa och underbart fin skogsstig runt en tjärn hemmavid, som vid tiden för HEX:en normalt är hem åt hundratals grodor. Det är inte så troligt att någon grillar vid tjärnen så tidigt på morgonen, men man vet aldrig.

## Paddling

Starten sker från sandstrand. 100 m från stranden finns en brygga vid bastun för de som kanske vill kliva i där. Växling sker dock vid stranden.

Norra sidan av Marmen är grund och oftast oberörd av vinden. Om det skulle vara blåsigt vid tävlingsdagen kommer kontrollerna K3 och K4 istället bli ön Gröntuvan och utloppet för Hibo-bäcken. Kartor för bägge alternativen kommer jag trycka ut i A4-format.

Strömfåran går nära sydsidan av Marmen närmast Askesta mot Höljebro och kan ge en avsevärd hjälp på returen för den som kan ge sig ut på djupare vatten.

Mellan fastlandet och Storön är det gott om sten och grund. Djupt är det inte där heller, men passagen från Storön till norr-sidan går över ett djup på c:a 20 m. Kortaste sträckorna över öppet vatten är över Lunsen och Ringkvistholmen, där bägge är c:a 200 m.

Kläder och annat som ska användas till Trekkingen efter cyklingen placeras i sopsäckar på stranden för vidare transport till växlingen vid Erik-Anders gården.

## MTB 1

Till första kontrollen i Hå gäller det att följa skooterleden över Morhällorna; från den kontrollen är vägvalet fritt till Robbans val av kontroll som ingen kom till 2014 (Tack för det fint dukade bordet!). Som det stod i roadbook 2014; Glöm inte bort utsikten! Förhoppningsvis hinner jag dit före HEX:en och kan stödsnitla stigen över de nakna hållarna.

Efter kontroll 7 är det obligatorisk passage mellan Trollberget och Gullberg vilket också kommer markeras på MTB-kartan.

Passagen mellan K9 och K10 inkluderar idag ett lyft av cykeln c:a 400 m efter kompass-riktning. Förhoppningsvis hinner jag hitta någon alternativ sträckning när jag ska ut i helgen (3/4).

Mellan K10 och växlingen vid K11 finns ett par alternativ; ett som inkluderar lyft ett par hundra meter nära sjöns norra kust; och ett som går över Orsta tjärn genom jättefin skog. Med lyft och snabba fötter kan man spara lite tid, men får då cykla på mer grusväg och missa naturupplevelsen.

Vid växling lämnas cyklarna bakom bostadshuset vid Erik-Anders, där också trekking-packningarna finns. Det går fint att låsa cyklarna för de som vill då de kanske inte övervakas precis hela tiden. Fri tillgång till vattenkran utlovas; och har vi riktig otur står svågern på plats och grillar hemgjorda korvar vid bytet.

## Trekking

Trekkingen blir längs med sträckningen för Stenö Ultra Trail som man kommer till genom att antingen springa tvärs över vägen från gården, skyltat mot Ålsjön, eller genom att följa grusvägen till Ellne, där man svänger vänster enligt karta och sedan kommer på Trail-banan på andra sidan E4:an. Banan är snitslad röd/blå och på vissa regelrätta kurs-ändringar finns små skyltar fortfarande uppsatt. Sträckan kommer jag att springa i mitten av april för att säkerställa vägvalen, men den del av sträckningen jag sprang i söndags var fortfarande väl skyltad och snitslad.

Förhoppningsvis kan vätskestation utlovas vid Stormorshäll. Efter Alirs öga är vägvalet fritt, men stigen är roligast om man fortsätter på sträckningen för ultra trailen.

## MTB 2

Fritt vägval till Gussibergets topp för instagram-stämpling före retur till Askesta och stranden.