

Teknikrundan

Höjd: Minhöjd 289 m, maxhöjd 304m, Total stigning 75m

Längd : 8,93 km

Svårighet: Medelsvårt

Underlag: Stigar och skogsvägar

Rundan startar vid skidstadion, cykla elljusspåret ca 650m och sväng av till höger in på en skogsstig som snart ansluter till elljusspåret igen. Cykla ca 800m, där svänger du höger och kommer in på en fin skogsväg som följer Litterfjärden. När du har cyklat 2,1km sväng vänster och du kommer in på en smal skogsstig som kräver att du växlar ner till en lätt växel, knixigt och en rejäl uppførsbacke väntar på dig. Stigen fortsätter och snart ser du Hålltjärn på vänster sida, fortsatt tills du kommer till en grusväg, ta vänster in på den, cykla 100 m och ta av till höger. Där möter du en härlig skogsstig, när du cyklat 3,4 km tar du höger in på en fin skogsväg och får Ejstsjön på vänster sida. Trampa vidare på skogsvägen (här ansluter 2 st andra cykelleder) tills du når 6,3km, då är det en skarp högersväng in på en skogsstig där du möter några krångliga passager, diken och en myr (sluta inte att trampa). Efter 7,0km möter du Östervägen, cykla ca 300m och över bron, då är du på Tennängsvägen (håll koll på biltrafiken innan du svänger ut), efter ca 400m ser du en stor röd byggnad och direkt efter den skall du upp i skogen och in på sista delen av gamla elljusspåret. Nu har du 1,1km av pulshöjande cykling enbart upp och ner, ta vänster efter sista nedförsbacken sedan är det bara några hundra meter kvar till skidstadion.