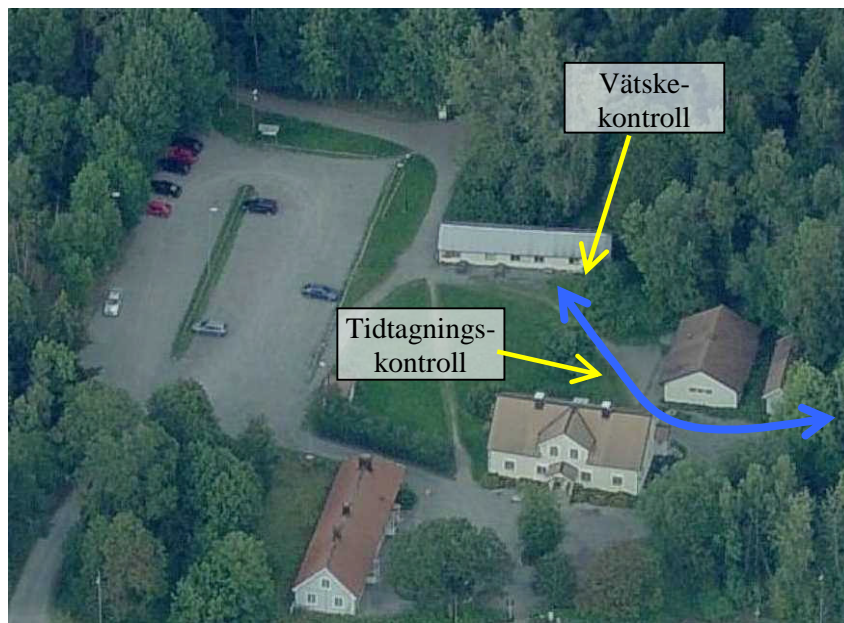


# TEC – Täby Extreme Challenge

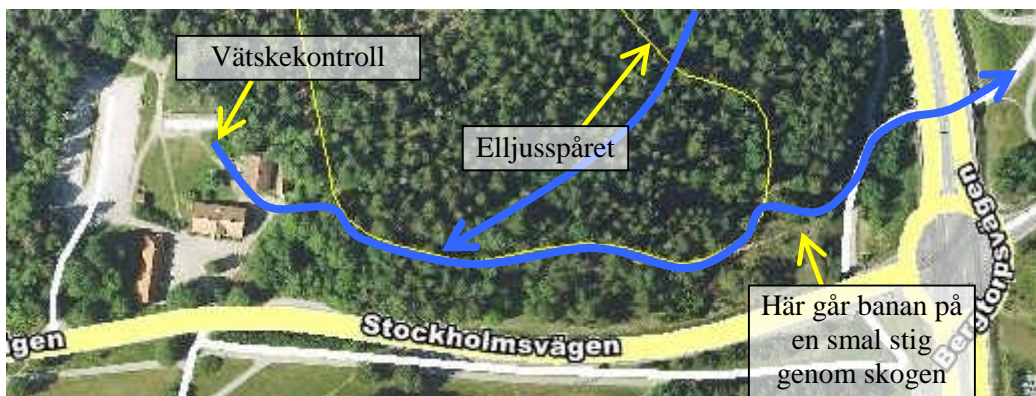
21-22 mars, 2009

## Banbeskrivning:

## Banan som används 2009



Start/mål. Mållinjen finns vid tidtagningskontrollen.



Passagen ut från vätskek kontrollen. I högra delen av bilden tar man sig ut på en asfalterad gång- och cykelväg som passerar under Bergtorpsvägen och vidare i riktning mot Rönningesjön. Däremellan springer man en kort del av elljusspåret. Passage mellan elljusspåret och gång- och cykelvägen är flyttad till den ojämna trätrappan, vilket är den snabbaste vägen men vars kringliggande underlag kan vara lite halt om det är fuktigt.

Banans inledande 5.5 km utgörs av den ursprungliga blåa sjörundan. Två saker skiljer sig åt:

- Efter 300 meter tar man sig ut från skogen ut på cykelvägen den snabbaste vägen, dvs via en gammal trätrappa eller via slänten precis bredvid. Slänten kan vara hal om den är fuktig.
- Efter 4.5 km kommer man till fältet söder om Skavlötens motionsgård. Här fortsätter man nu på grusvägen till höger om fältet. Då är det bara att följa med vägen utan att fundera på navigering.

Vid toppen av Rönningesjön några 10-tal meter efter att man lämnat asfältvägen viker man av norrut genom en tunnel under vägen. Där blir det asfalt i 700 meter där man korsar en väg vid ett övergångsställe. Se upp för bilar!

När asfalten tar slut kommer man in på stigar som leder fram till gröna slingan. Följ den gröna slingan i ”fel” riktning fram till dess ni stöter på is där gröna slingan gör en vänstersväng. Fortsätt där rakt fram in på en fin liten skogsstig. Härifrån kommer det att vara extra tydligt snitslat. Efter ett tag korsar stigen gröna slingan på ett mycket isigt ställe. Vi kommer inte att grusa de ca 10 metrarna av is du måste passera så ta det försiktigt.

Efter lite mer skogsstig och grön slinga så viker du av vänster. Efter en kort passage genom bebyggelse blir det en bred stig bakom en bullervall innan du tar dig under Bergtorpsvägen. För att undvika isen på motionsspåret blir det 800 meter asfalt innan du viker in på en liten skogsstig som leder fram till Ensta Krog. När du viker av skall du ta den lilla vänstra stigen och inte den stora högra. Vi kommer att snitsla detta vägval tydligt. Mitt på denna stig korsar du elljusspåret på ett isigt ställe.

Välkommen tillbaka till Ensta Krog.

