

PM för Lundhags Minimaraton 2020

På grund av de restriktioner som gäller denna sommar kommer Lundhags Minimaraton ha ett nytt upplägg detta år.

I år har vi en **Öppen bana** som kan springas från lördagen den 25 juli till söndagen den 2 augusti. Det finns två distanser, en 800 meter och en 1200 meter. Banorna går i området kring Sagostigen i Edsådalen och är väl utmärκτη.

Så här går det till:

1. Anmäl dig i Köjagårdens reception mellan 11.00-15.00 (under perioden 25/7-2/8). Vid anmälan får du nummerlapp och instruktioner var du hittar starten.
2. Spring, lunka, vandra (ät hjortron) längs den bana ni väljer.
3. Tillbaka vid Köjagården väntar Spork, diplom och fika för alla tappra löpare.

Anmälan kostar 20 kr/barn.

Som anmäld är du med i ett lotteri med friluftspåprodukter från Lundhags.



Banbeskrivningar

Korta banan ca. 800 meter: Hela banan har käppar med **blå markering**.

Start och mål är en bit ner i Köjabacken direkt väster om Köjagården. Följ backen ner och ta höger. Efter ca. 20 meter går banan in under portalen till Sagostigen. Följ blå markering längs bäcken, över bron och in under nästa portal till Sagostigen. Följ sedan sagostigen motsols. När stigen ansluter tillbaka till början av Sagostigen följer du samma väg tillbaka till mål.

Långa banan ca 1200 meter: Hela banan har käppar med **vit markering**.

Start och mål är en bit ner i Köjabacken direkt väster om Köjagården. Följ backen ner och ta höger. I första korsningen tar du sedan vänster och följer elljusspåret längs med ängskanten, över en bro och ner till Henån. Fortsätt på elljusspåret vidare längs Henån. Efter en brant uppförsbacke är det snart dags för en högerkurva. Här delar sig elljusspåret. Du skall välja det högra spåret. Följ spåret och var beredd att vika av till vänster genom ett blött parti. Ovanför en brant backe korsar ditt elljusspår ett annat elljusspår. Följ backen vidare uppåt. Sväng höger och spring ut mot Köjabacken. Följ sedan ko-stängslet nerför backen i högt gräs. Sväng vänster i botten av backen. Här ansluter sig banan till början av banan. Följ samma sträckning till mål.

Vi ses på stigen