



Korta banan

Starten går från Landehofs skidstadion och ut på lite bredare grusvägar genom Landehofs elljusspår-område i ca 500m. Efter att ha passerat elljusspåret en sista gång leder banan in i skogen och upp för en rejäl backe. Här springer man inledningsvis på en tillfällig ny sträckning av reflexbanan som är märkt med vita snitslar med reflexer. Efter ca 1,5 km kommer man till den första förgreningspunkten där den korta banan fortsätter rakt fram medan övriga banor viker av till vänster utför en backe.

Efter några hundra meter kommer en lite längre uppförsbacke som sedan leder ut på en fin mosse med fast men mjukt underlag. En mer teknisk del följer därefter och en brant men kort uppförsbacke. Efter att ha passerat under en kraftledning börjar en lång och skön utförslopa som dock ändå kräver en del av löparna då det är många svängar och tekniska passager. Utförslopingen avslutas vid elljusspåret och följer sedan samma sträckning som inledningen tillbaka till Landehofstugan och målet.

Mellanbanan:

Starten går från Landehofs skidstadion och ut på en "prolog-slinga" om ca 1 km lättlöpt stig. Man passerar åter Landehof-stugan och springer utför på lite bredare grusvägar genom Landehofs elljusspårsområde i ca 500m. Efter att ha passerat elljusspåret en sista gång leder banan in i skogen och upp för en rejäl backe. Här springer man inledningsvis på en tillfällig ny sträckning av reflexbanan som är märkt med vita snitslar med reflexer. Efter ca 2,5 km kommer man till den första förgreningspunkten där den korta banan fortsätter rakt fram medan mellanbanan och den långa banan viker av till vänster utför en backe.

Efter backen viker banan till vänster och går utmed södra kanten av Ötjärn. Denna delen av banan är mycket teknisk och det kan vara klokt att ta det lite lugnt här. Det kan också vara svårt att passera andra löpare. Efter några hundra meter svänger banan söderut från tjärnen och upp för en lite brantare backe. Efter en fin sträcka i blåbärsskogen kommer man fram till banans andra förgreningspunkt där mellanbanan fortsätter rakt fram medan långa banan viker av till vänster.

Banan fortsätter över ett litet berg och ner till Bruntjärn där den sedan tar av tvärt till vänster och upp över ett hygge och så småningom tillbaka ner mot Bruntjärn igen. Här väntar ytterligare en lite längre uppförsbacke, som dock direkt följs av en skön utförslopa ner tillbaka till banans första förgreningspunkt där man fortsätter till vänster.

Efter några hundra meter kommer en längre uppförsbacke som sedan leder ut på en fin mosse med fast men mjukt underlag. En lite mer teknisk del följer därefter och en brant men kort uppförsbacke. Efter att ha passerat under en kraftledning börjar en lång och skön utförslopa som dock ändå kräver en del av löparna då det är många svängar och tekniska passager. Utförslopingen avslutas vid elljusspåret och följer sedan samma sträckning som inledningen tillbaka till Landehofstugan och målet.

Långa banan:

Starten går från Landehofs skidstadion och ut på en "prolog-slinga" om ca 1 km lättlöpt stig. Man passerar åter Landehof-stugan och springer utför på lite bredare grusvägar genom Landehofs elljusspårsområde i ca 500m. Efter att ha passerat elljusspåret en sista gång leder banan in i skogen och upp för en rejäl backe. Här springer man inledningsvis på en tillfällig ny sträckning av reflexbanan som är märkt med vita snitslar med reflexer. Efter ca 2,5 km kommer man till den första förgreningspunkten där den korta banan fortsätter rakt fram medan mellanbanan och den långa banan viker av till vänster utför en backe.

Efter backen viker banan till vänster och går utmed södra kanten av Ötjärn. Denna delen av banan är mycket teknisk och det kan vara klokt att ta det lite lugnt här. Det kan också vara svårt att passera andra löpare. Efter några hundra meter svänger banan söderut från tjärnen och upp för en lite brantare backe. Efter en fin sträcka i blåbärsskogen kommer man fram till banans andra förgreningspunkt där mellanbanan fortsätter rakt fram medan långa banan viker av till vänster.

Efter en kort sträcka på lättlöpt stig/väg kommer man till banans vätskekontroll och kanske en värmande brasa. Man har nu avverkat ca 3.5km. Banan fortsätter ut på en grusväg som man följer ca 200m och sedan viker av till höger in i skogen igen. Här börjar strax en del av banan där man skall avverka ganska många höjdmeter på en lite längre sträcka. När man väl kommit upp på toppen följer en plattare del av banan och en skön utförslöpa ner till en mosse med fast och mjukt underlag. Efter att ha passerat mossen kommer man snart ner till Sandsjön som man följer i sjökanten längs en smal och teknisk stig. Mossen passeras återigen, denna gången på en spång. En brant men kort uppförsbacke följs av en passage över en grusväg, lite ytterligare löpning på spång och en tvär vänstersväng och sedan är man på väg hemåt igen efter att nu ha avverkat ca halva sträckan. Banan fortsätter med en småkuperad men väldigt fin skogslöpning innan man är tillbaka ute på grusvägen igen som man följer tillbaka till vätskekontrollen och banans andra förgreningspunkt.

Man passerar nu över ett litet berg och kommer ner till Bruntjärn där banan tar av tvärt till vänster och upp över ett hygge och så småningom tillbaka ner mot Bruntjärn igen. Här väntar ytterligare en lite längre uppförsbacke, som dock direkt följs av en skön utförslöpa ner tillbaka till banans första förgreningspunkt där man fortsätter till vänster.

Efter några hundra meter kommer en längre uppförsbacke som sedan leder ut på en fin mosse med fast men mjukt underlag. En mer teknisk del följer därefter och en brant men kort uppförsbacke. Efter att ha passerat under en kraftledning börjar en lång och skön utförslöpa som dock ändå kräver en del av löparna då det många svängar och tekniska passager. Utförslöpningen avslutas vid elljusspåret och följer sedan samma sträckning som inledningen tillbaka till Landehofstugan och målet.

