

## Sträckkommentarer för löpare och bilburna i St Olavsloppet 2020

Dag 1 Onsdag 24 juni

Östersund - Åre 110,2 km

### Sträcka 1

Östersund (Badhusparken) - Valla 4,4 km



### GPS koordinater:

Badhusparken 63.179639, 14.624214

Valla 63.168765, 14.565191

### Löpare:

Starten är vid Badhusparken, alldeles bredvid Frösöbron.

Löparna springer gång cykelväg till Valla

### Bilar:

Parkering vid ICA Valla.

## Sträcka 2

Valla – Frösö Camping 1,8 km



### GPS koordinater:

Valla 63.168765, 14.565191

Frösö Camping 63.172784, 14.537691

### Löpare:

Springer på cykel/gångväg fram till en lägda bredvid Frösö camping.

### Sträcka 3

Frösö Camping – Frösö Park 3,5 km



#### GPS koordinater:

Frösö Camping 63.172784, 14.537691

Frösö Park 63.192037, 14.486177

#### Löpare:

Löpare följer Stockevägens gång och cykelväg till Frösö Park.

#### Bilar:

Ingen parkering på Frösövägen!!!

Sväng in på Stockevägen.



## Sträcka 4

### Frösö Park – Rödön 8,5 km



#### GPS koordinater:

Frösö Park 63.192037, 14.486177

Rödön 63.248811, 14.415810

#### Löpare:

Löpning på vänster sida genom Frösö Park området följ sedan vägen, över Rödöbron fortsätt följ asfaltsväg för att efter Rödöns bygdegård svänga av vänster på grusväg mot Rödöns skola, där växlingen ligger.

Flackt och utför första kilometrarna för att sedan avslutas med en ökande motluta.

Toalett finns vid Skolan.

## Sträcka 5

Rödön – Tullus 8,9 km



### GPS koordinater:

Rödön 63.248811, 14.415810

Tullus 63.309213, 14.321936

### Löpare:

Spring över Rödövägen följ sedan grusväg mot Tullus där växlingen är på höger sida av vägen. Huvudsakligen en flacksträcka med en motluta efter ca 4km.

Toalett

## Sträcka 6

Tullus – Nälden 6,1 km



### GPS koordinater:

Tullus 63.309213, 14.321936

Nälden 63 20 47 N, 14 15 4 Ö

Nälden 309 möh

### Löpare:

Efter Tullus fortsatt följ grusvägen tills ni kommer fram till E14 sväng vänster följ E14 ca 200m och ta sedan kotunneln under E14 och spring sedan på vänster sida fram till växeln i Nälden.

Dusch och toalett i Nälden i Ishallen.



### Sträcka 7

#### Näliden - Valne 7,2 km

(Henry Kälarnes sträcka, Octowood AB's sträckpris delas ut på denna sträcka)

#### GPS koordinater:

Näliden 63 20 47 N, 14 15 4 Ö

Valne 63 21 28 N, 14 8 1 Ö

Valne 355 möh

#### Löpare:

Följ snitslad väg från växeln över järnvägen vid Hallströms spring rakt fram mot vägen, korsa sedan vägen (vid markering) och spring över älven vid dammen, följ sedan markerad väg (Spinnerivägen) upp mot väg 666 till Valne, löpning på vänster sida ända fram till växeln i Valne.

Uppför första kilometern sedan flacksträcka.

Här kan det komma tåg eftersom vi skall korsa järnvägsspåret, skulle detta hända kommer man att få tiden korrigerad i efterhand.

Dusch och toalett i Näliden i Ishallen.

Toalett vid växeln i Valne.

#### Bilar:

Följ väg 666 mot Wången/Valne över bron, växeln är belägen i Valne, parkering på lägdan (höger sida),

**Följ anvisningarna!**

## **Sträcka 8**

### **Valne - Glösa 5,9 km**

#### **GPS koordinater:**

Valne 63 21 28 N, 14 8 1 Ö

Glösa (badudden) 63 22 32 N, 14 1 10 Ö

Glösa (badudden) 297 möh

#### **Löpare:**

Från växeln i Valne ta vänster ute på väg 666 mot Alsen.

Växeln är belägen på vänster sida 300m innan grustaget i Glösa(Badudden) efter 5,9 km.

Lättsprungen sträcka med bra flyt.

Toalett vid växeln i Valne.

Toalett vid växeln på badudden.

## **Sträcka 9**

### **Glösa – Slätte 8,3 km**

#### **GPS koordinater:**

Glösa(badudden) 63 22 32 N, 14 1 10 Ö

Slätte 63 23 22 N, 13 51 66 Ö

Slätte 313 möh

#### **Löpare:**

Fortsätt väg 666 på vänster sida fram till Slätte

#### **Bilar sträcka 8 och 9:**

Från Valne rakt fram mot Alsen bara att följa väg 666. växel i Glösa (Badudden) efter 5,9 km och växel Slätte 8,3 km efter växel Glösa.

Parkering: följ skyltning.

Toalett finns vid växeln i Slätte.



## Sträcka 10

### Slätte – Bleckåsen 5,5 km

#### GPS koordinater:

Slätte 63 23 22 N, 13 51 66 Ö

Bleckåsen 63 22 56 N, 13 45 66 Ö

Bleckåsen 312 möh

#### Löpare:

Löpning på vänster sida fram till växeln vid fotbollsplan i Bleckåsen.

Svagt kuperad sträcka med en uppforsbacke direkt i starten, sista kilometern ner mot växeln är det utför.

Toalett finns vid växeln i Slätte.

Toalett samt omklädning finns vid växeln i Bleckåsen.

#### Bilar sträcka 10 och 11:

Fortsätt mot Bleckåsen. Dåliga parkerings möjligheter (parkering efter vägen).

Är man sent ute och behöver en alternativ körväg kan man köra från Östersund/Krokom till Trångsviken och svänga in höger upp mot Rönningberg/Trangia vidare mot Slätte/Glösa, eller fortsätta till Mattmar och svänga höger upp mot Högåsen/Alsen, (från Trångsviken ca 1 mil, OK/Q8 i Mörsil ca 8 km till avfart Högåsen) och vidare till Slätte/Wången.

**Vi Uppmanar också alla bilförare som ej ska lämna eller släppa av löpare vid växlarna i Slätte, Bleckåsen och Andersböle tar vägen över Högåsen istället för att minska ner på trafiken på Alsenvägen!**

**Detta är snabbaste vägen till Mörsil!**

## Sträcka 11

### Bleckåsen – Andersböle 4,6 km

#### GPS koordinater:

Bleckåsen 63 22 56 N, 13 45 66 Ö

Andersböle 63 20 50 N, 13 43 21 Ö

Andersböle 369 möh

#### Löpare:

Från växeln i Bleckåsen följ väg 666 mot Mörsil, växel vid Andersböle efter 4,6 km.

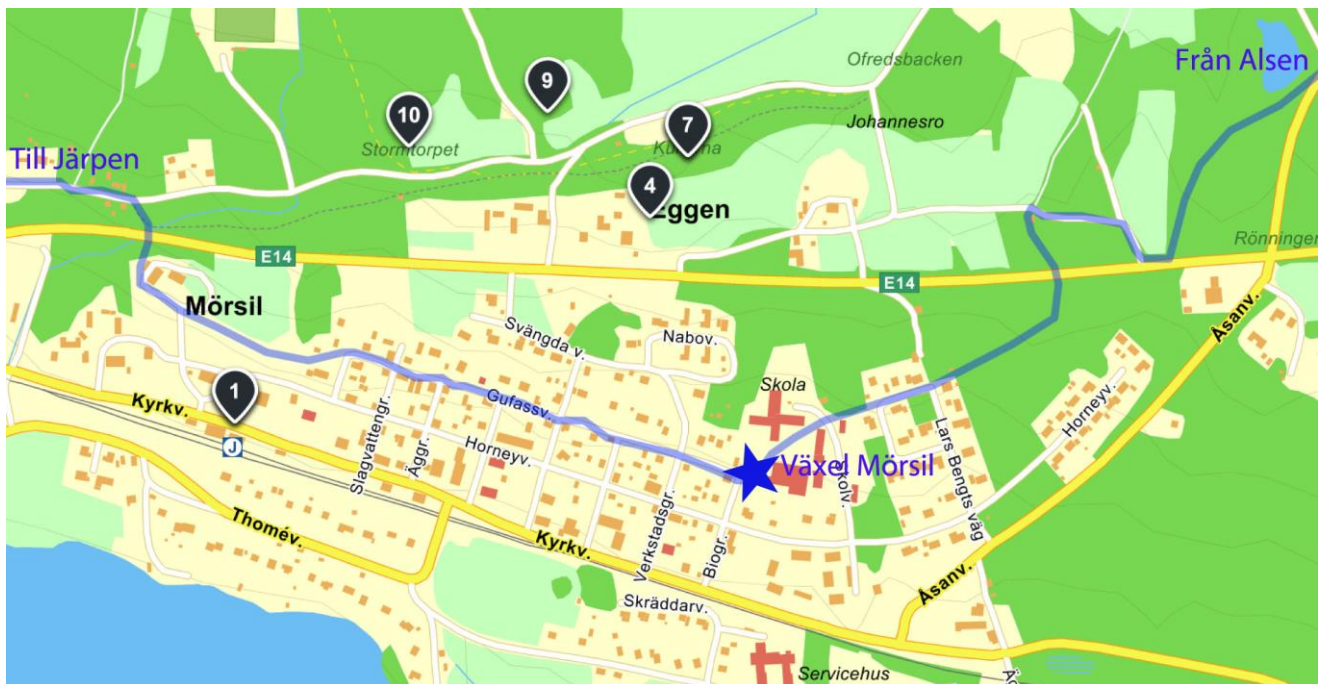
Löpning på vänster sida, första 1700m väldigt brant uppför och sedan planar det ut.

Toalett samt omklädning finns vid växeln i Bleckåsen.

Toalett finns vid växeln i Andersböle.

## Sträcka 12

Andersböle – Mörsil 5,7 km



### GPS koordinater:

Andersböle 63 20 50 N, 13 43 21 Ö

Mörsil 63 18 29 N, 13 40 17 Ö

Mörsil 337 möh

### Löpare:

Följ väg 666 mot Mörsil, 1 km innan växeln sväng av höger (följ snitsling) in på skogsstig och skogsväg genom kotunnel under E14.

Löpning sker på vänstersida.

En något kuperad sträcka

Toalett finns vid växeln i Andersböle.

Omklädning, dusch och toalett i Sporthallen vid växeln i Mörsil.

### Bilar:

Följ väg 666 fram till OKQ8 i Mörsil, kör rakt över E14 ner mot samhället, sväng höger mot Kretsloppshuset och parkera vid Folkets Hus (efter 200m).

Gå upp Biogränd till växeln vid Mörsils Centralskola.

## Sträcka 13

Mörsil - Järpen 11,7 km



### GPS koordinater:

Mörsil 63 18 29 N, 13 40 17 Ö

Järpen 63 34 75 N, 13 47 1 Ö

Järpen 332 möh

### Löpare:

Spring Gufassvägen rakt fram sväng vänster och sedan höger genom sjukhemsområdet genom gångtunnel under E14 fram till grusväg, följ grusväg (parallellt med E14) fram till och förbi Mörsils kyrka.

Ut på E14, löpning på höger sida till Järpen.

Sväng sedan höger första infart Järpen, följ Norravägen ca 600m fram till skolan där man svänger höger och springer upp till Röjsmon där växeln är belägen.

Flack sträcka.

Omklädnings-, dusch- och toalett i Sporthallen vid växeln i Mörsil.

Toalett och dusch samt omklädnings- finns vid växeln i Järpen.

### Bilar:

Från parkeringen vid Folkets hus sväng höger mot Kretsloppshuset och kör rakt fram till E14 vid Brinkeboda.

Sväng vänster och följ E14 fram till Järpen.

Parkering vid Röjsmon, följ Norravägen, sväng höger Notvallsvägen passera Skolvägen sväng höger skogsvägen och följ sedan Röjsmovägen upp till Röjsmon där parkering finns.

## **Sträcka 14**

### **Järpen – Undersåker kyrka 6,2 km**

#### **GPS koordinater:**

Järpen 63 34 75 N, 13 47 1 Ö

Undersåkers kyrka 63 19 36 N, 13 23 5 Ö

Undersåkers kyrka 352 möh

#### **Löpare:**

Från växeln genom skogen upp på skogsvägen över Skansvägen (vägen mot Kall) rakt ner mot bron över till Tossön (Brovägen) sedan höger ut på E14 (löpning höger sida).

Sväng höger bortanför Hårsta vid avtagsväg mot Undersåkers kyrka (efter ca 4 km).

Växel vid Undersåkers kyrka efter 6,2 km.

En sträcka som sakta men säkert blir mer och mer uppför, förutom sista biten in mot växling.

Toalett, dusch och omklädning finns vid växeln i Järpen.

Toalett finns vid växeln Undersåkers kyrka.

## **Sträcka 15**

### **Undersåker kyrka – Undersåkers by 6,7 km**

#### **GPS koordinater:**

Undersåkers kyrka 63 19 36 N, 13 23 5 Ö

Undersåkers by 63 18 54 N, 13 16 8 Ö

Undersåkers by 445 möh

#### **Löpare:**

Följ gamla vägen (grusväg) fram till övre delen av Hållandsbacken.

Fortsätt E14 höger sida fram till kotunnel (ca 1.5 km) spring genom tunneln fortsätt på vänster sida av E14 fram till nedfart Undersåker (ca 1km).

Växeln ligger precis bakom Bygården.

En uppførssträcka som planar ut sista kilometrarna.

Toalett finns vid växeln Undersåkers kyrka.

Toalett finns i Undersåker vid växeln.

#### **Bilar:**

Följ löparna via E14 fram till Undersåker.

Ska man släppa av löpare till växeln vid Undersåkers kyrka kan man följa löparna fram till kyrkan, därefter kör man ut på E14 via viadukten.



## **Sträcka 16**

### **Undersåker - Såå 7,3 km**

#### **GPS koordinater:**

Undersåkers by 63 18 54 N, 13 16 8 Ö

Såå 63 21 16 N, 13 10 54 Ö

Såå 383 möh

#### **Löpare:**

Från växelrunda Bygården, ut på vägen ner genom byn och rakt fram upp mot Kläppevägen(grusväg) sväng vänster, följ grusvägen fram till Brattland.

Genom byn springer vi på vänster sida fram till Kläppevägen.

Ut på E14 löpning på vänstersida fram till avtagsväg Såå/Björnänge, sväng vänster.

Huvudsakligen en flacksträcka med en lång utförslöpning första kilometern och därefter kommer en stigning efter ca 3,7 km sedan svagt utför fram till växelr.

Toalett finns i Undersåker vid växelr.

## **Sträcka 17**

### **Såå - Åre 7,9 km**

#### **GPS koordinater:**

Såå 63 21 16 N, 13 10 54 Ö

Åre 63 24 00 N, 13 04 42 Ö vid Torget

Åre 380 möh

#### **Löpare:**

Fortsätt grusvägen genom Såå/Björnänge och ut på E14(vänster sida) vid Vik, fortsätt till första infart Åre, sväng vänster och följ vägen fram till avtagsväg sväng höger och följ vägen upp till Torget där målgången är belägen.

Huvudsakligen en flack sträcka men lite uppför sista kilometern upp till målet.

Toalett finns vid målgången i Åre vid Torget.

#### **Bilar:**

Följ E14 fram till Åre.

Parkeringsmöjligheter vid Holiday Club, följ anvisningarna!

Bilar som ska lämna av löpare vid växelr i Såå, följ efter löparna och kör gamla vägen genom Björnänge och ut i Vik(E14).

Väldigt begränsade möjligheter till parkering vid målgången, målgång är på Torget i Åre.

## Dag 2: torsdag 25 juni

Åre - Sandvika 61,8 km

### Sträcka 18

Åre – Ängarna 3,8 km

#### GPS koordinater:

Åre 63 24 00 N, 13 04 42 Ö

Ängarna 63 24 03 N, 13 00 20 Ö

Ängarna 415 möh

#### Löpare:

Från Starten vid Torget följ Karolinervägen till växel i Ängarna 3,8 km från Torget efter Karolinervägen.

Löpning sker på vänster sida.

Flacksträcka med kuperade avsnitt, höjdskillnad 25 m.

Toalett finns vid starten i Åre vid Torget.

#### Bilar:

Följ Karolinervägen till Ängarna, väldigt begränsade parkeringsmöjligheter.

### Sträcka 19

Ängarna - Duved 3,8 km

#### GPS koordinater:

Ängarna 63 24 03 N, 13 00 20 Ö

Duved 63 23 33 N, 12 55 54 Ö

#### Löpare:

Från Växeln vid Ängarna följ Karolinervägen till växel i Duved vid Sporthallen, löpning sker på vänster sida.

Flacksträcka med kuperade avsnitt, höjdskillnad 25 m.

Omklädning , toalett och dusch vid växel i Duved i Sporthallen.

Duved 424 möh

#### Bilar:

Följ Karolinervägen till Duved, parkering vid Sporthallen.

**Alternativt E14 och sväng vänster ner mot Statoil och vänster igen mot Sporthallen**

## **Sträcka 20**

### **Duved – Staakurvan 7,9 km**

GPS koordinater:

Duved 63 23 33 N, 12 55 54 Ö

Staakurvan 63 41 03 76, 12 79 16 73

**Löpare:**

Från växeln i Duved följ Karolinervägen rakt fram, förbi Statoil och ut på grusväg, sväng höger vid kotunnel(200m innan Millestgården och Karolinermonumentet) och upp på E14 på höger sida.

Löpning på höger sida fram till Skalstugevägen, fortsätt på höger sida tills övergång kommer därefter löpning på vänster sida. Växeln vid sidan av vägen gamla staakurvan .

Lätt uppför, något kuperad med flacka partier.

Omklädning ,toalett och dusch vid växeln i Duved i Sporthallen .

Toalett finns vid Växeln vid Staakurvan.

Staakurvan 424 möh

**Bilar:**

Sväng höger vid Statoil och vänster uppe vid E14 mot Skalstugevägen.

## **Sträcka 21**

### **Staakurvan – Tännforsen 4,2 km**

GPS koordinater:

Staakurvan 63 41 03 76, 12 79 16 73

Tännforsen (precis vid infarten av Tännforsens turiststation) 63 43 17 58, 12 73 26 14

Tännforsen 449 möh

**Löpare:**

Följ Skalstugevägen, löpning på vänster sida fram till växling precis vid infart Tännforsen turiststation.

Uppförssträcka med väldigt branta partier, 4 km, men huvudsakligen uppför hela sträckan.

Toalett finns vid Växeln Staakurvan.

## Sträcka 22

### Tännforsen – Bodsjöbränna 7,0 km

#### GPS koordinater:

Tännforsen (precis vid infarten av Tännforsens turiststation ) 63 43 17 58, 12 73 26 14

Bodsjöbränna 63 27 49 N, 12 37 24 Ö

Bodsjöbränna 448 möh

#### Löpare:

Följ Skalstugevägen, löpning på vänster sida fram till växeln i Bodsjöbränna

Huvudsakligen en flacksträcka.

Toalett finns vid växeln i Bodsjöbränna.

#### Bilar:

Följ Skalstugevägen, dåliga parkeringsmöjligheter, släpp av och ta upp så fort ni kan.

Parkera ej bilarna vid vägrenen!

## Sträcka 23

### Bodsjöbränna – Stalljärnsgruppen 7,9 km

#### GPS koordinater:

Bodsjöbränna 63 27 49 N, 12 37 24 Ö

Stalljärnsgruppen 63 29 21 N, 12 29 1 Ö

Stalljärnsgruppen 532 möh

#### Löpare:

Följ Skalstugevägen på vänstersida fram till växeln vid Stalljärnsgruppen.

Sakta stigande uppför med få flacka partier.

Toalett finns vid växeln i Bodsjöbränna.

Toalett finns vid växeln i Stalljärnsgruppen.

#### Bilar:

Följ Skalstugevägen.

Begränsade parkeringsmöjligheter.

## Sträcka 24

### Stalljärnsgruppen – Asån 3,9 km

#### GPS koordinater:

Stalljärnsgruppen 63 29 21 N, 12 29 1 Ö

Asån 63 30 47 N, 12 26 19 Ö

Asån 537 möh

#### Löpare:

Följ Skalstugevägen på vänster sida fram till växeln vid Asån som ligger strax bortanför en stenvälsbro till vänster.

Sakta stigande uppför i stort sett hela sträckan. Toalett finns vid växeln i Stalljärnsgruppen.



## **Sträcka 25**

### **Asån – Saxån 7,4 km**

#### **GPS koordinater:**

Asån 63 30 47 N, 12 26 19 Ö

Saxån 63 33 44 N, 12 21 45 Ö

Saxån 534 möh

#### **Löpare:**

Följ Skalstugevägen på vänstersida fram till växeln vid saxån som ligger strax bortanför en stenalvsbro till vänster.

Huvudsakligen en flacksträcka.

Toalett finns vid växeln i Saxån.

#### **Bilar:**

Följ Skalstugevägen.

Begränsade parkeringsmöjligheter.

## **Sträcka 26**

### **Saxån - Skalstugan 5,0 km**

#### **GPS koordinater:**

Saxån 63 33 44 N, 12 21 45 Ö

Skalstugan 63 34 11 N, 12 17 00 Ö

Skalstugan 575 möh

#### **Löpare:**

Följ Skalstugevägen på vänster sida, växeln belägen precis innan infart till Skalstugan.

Från början lite uppför men sedan mest flacka partier.

Toalett finns vid växeln i Saxvallen.

Toalett finns på parkeringen vid vägverksparkeringen bredvid växeln i Skalstugan.

## **Sträcka 27**

### **Skalstugan - Sandvika 10,9 km**

#### **GPS koordinater:**

Skalstugan 63 34 11 N, 12 17 00 Ö

Kalfjället 63 36 44 N, 12 16 37 Ö, vätskestation samt fjällets högsta punkt.

Sandvika 63 39 06 N, 12 15 03 Ö

Kalfjället 619 möh

Sandvika 434 möh

#### **Löpare:**

Följ Skalstugevägen på vänster sida, vätskestation belägen på parkeringsplats uppe på fjällets högsta punkt.

En uppförs sträcka fram till vätskestationen.

Följ sedan vägen ned till Sandvika och etappmålet.

Mycket utför på denna sträcka med en höjdskillnad på ca 200m.

Dusch och toalett vid etappmålet i Sandvika.

#### **Bilar:**

Följ Skalstugevägen fram till Sandvika.

Ska man släppa av löpare vid Skalstugan får man parkera vid vägverksgaraget (mitt emot infart Skalstugan) .

**Startordning:**

På var och en av de fyra dagsetapperna tillämpas delad startordning.

Vi kommer att ha fem startgrupper under årets lopp.

Ledningsgruppen i St Olavsloppet seedar lagen i lämplig grupp efter kommunikation med lagledarna.

|              | <b>Dag 1</b>     | <b>Dag 2</b> | <b>Dag 3</b>    | <b>Dag 4</b>    |
|--------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------|
|              | <b>Östersund</b> | <b>Åre</b>   | <b>Sandvika</b> | <b>Levanger</b> |
| Startgrupp 1 | kl.07:00         | kl.09:00     | kl.09:00        | kl.07:00        |
| Startgrupp 2 | kl.07:30         | kl.09:30     | kl.09:30        | kl.07:30        |
| Startgrupp 3 | kl.08:15         | kl.10:15     | kl.10:15        | kl.08:15        |
| Startgrupp 4 | kl.09:00         | kl.11:00     | kl.11:00        | kl.09:00        |
| Startgrupp 5 | kl.09:30         | kl.11:30     | kl.11:30        | kl.09:30        |

Sista dags start kan jaktstart tillämpas, beslut tas kvällen innan.

**Kom ihåg kommentarer:**

Kom ihåg att vid växlarna när man släpper av och tar upp löpare, kan man ej stanna på vägen utan måste svänga åt sidan, ge plats åt bakomvarande bilar och sedan åka iväg så fort som möjligt. Finns parkeringsplats sväng in där!

Stanna så kort tid som möjligt vid växlarna efter Skalstugevägen eftersom parkeringsmöjligheterna är begränsade.

Försök att släppa av löpare i god tid.

Planera dagen, gör gärna ett körschema, vill ni ha hjälp kontakta oss via hemsidan [www.st-olavsloppet.com](http://www.st-olavsloppet.com).

**Om alla hjälps åt!**

Vi alla har ett ansvar för att tävlingen ska flyta så smidigt som möjligt därför måste vi visa nödvändig hänsyn till varandra, ta det lugnt och försiktigt med bilarna när vägarna är smala och löparna kommer tätt inpå, löpare måste också ta sitt ansvar och hålla sig på sin sida av vägen (där kilometerskyltarna står) och ej korsa vägen hur som helst, **lagledare** informera om detta om och om igen!

Alla löpare skall springa på den sida som km-skyltarna står på och där man ska korsa vägen finns speciella övergångar.

Korsar man vägen på andra ställen får man förbereda sig på att få ett tidstillägg för laget.

## **Övergångar 2020**

Platser där löpare korsar vägen, platsen är markerad samt har flaggvakt.

### **Sträcka 1 Östersund (Badhusparken) – Valla:**

Önevägen/Arnljotskolan  
Östersunds Waldorfskola  
Mjällevägen  
Valla Skola.

### **Sträcka 3 Frösö Camping – Frösö Park:**

Peterson Bergers väg vid kyrkan.

### **Sträcka 5 Rödön – Tullus:**

När man passerar Rödövägen och ska in på gamla vägen till Tullus.

### **Sträcka 7 Nälden – Valne:**

Korsar vägen alldeles innan Hallströms.

### **Sträcka 12 Andersböle – Mörsil:**

Strax innan Åsan(ca 300m från korsningen vid E14) korsar man vägen och springer in på en stig.

### **Sträcka 14 Järpen – Undersåkers kyrka:**

När löparna passerar Kallvägen samt Strandvägen.

### **Sträcka 16 Undersåker – Såå:**

När man passerar Vålådalsvägen.

### **Sträcka 17 Såå – Åre:**

Ca 300m in på Årevägen när man svängt av från E14 går man över på höger sida.

### **Sträcka 18 Åre – Ängarna:**

Övergång nere vid verkstan.

### **Sträcka 20 Duved – Staakurvan:**

Strax innan kotunneln vid Millestgården går över på höger sida.

### **Sträcka 21 Staa – Tännforsen:**

Innan växeln går man över Skalstugevägen på vänster sida.

### **Sträcka 27 Skalstugan – Sandvika:**

Strax innan kursgården i Sandvika går vi över på höger sida.