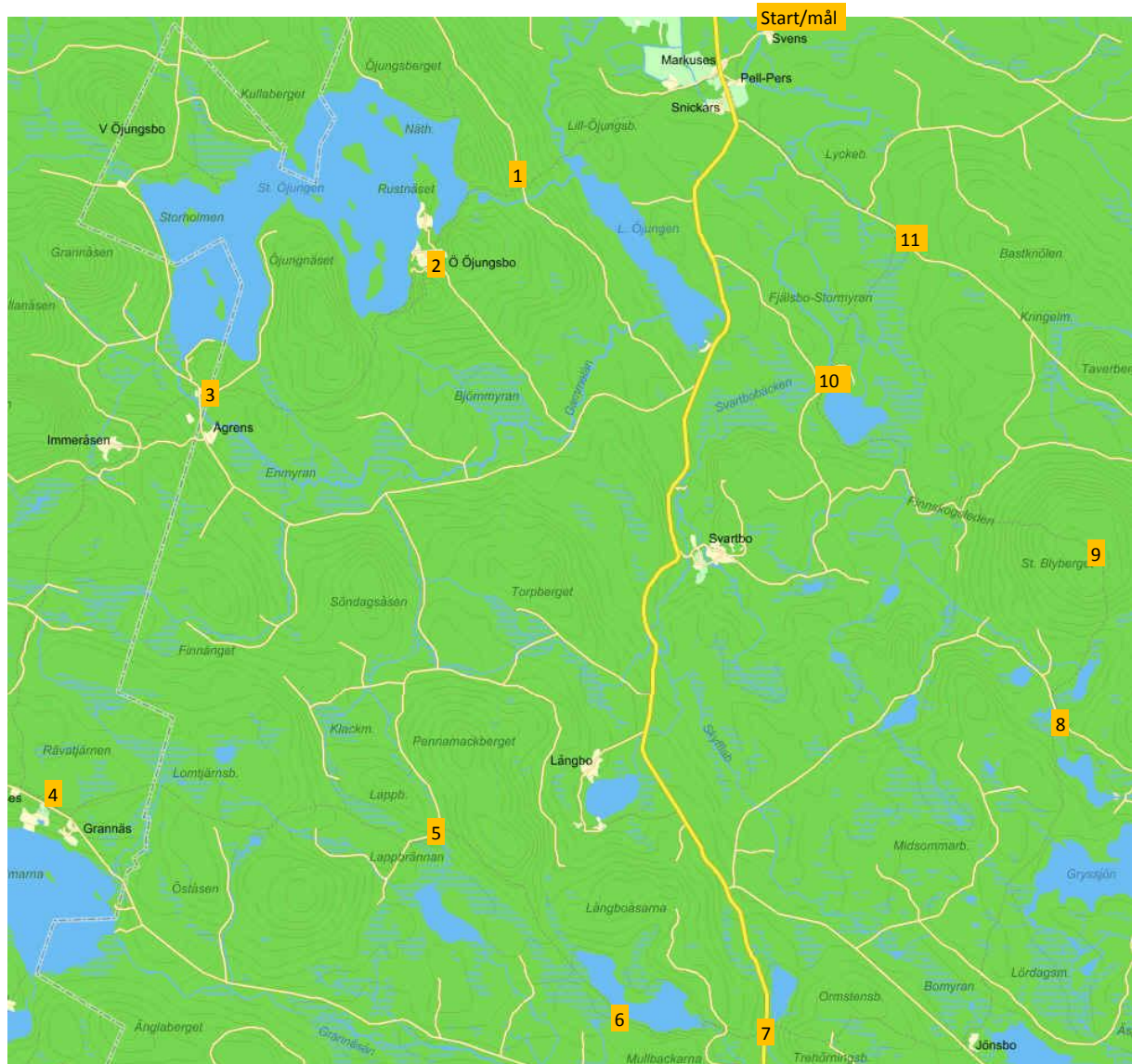


## Finnskogsleden, ett långpass söndag den 3 juni 2012

- Inledning:** Finnskogsleden är en vandringsled med start och mål i Annefors.  
Enligt GPS-klockor kommer de som springer hela leden att avverka ca 32 km respektive ca 14 km för de som väljer att starta vid Trehörningen.  
Vi kommer att följa den orangea ledmarkeringen. Till största del efter stig med inslag av grusväg. Avslutningen är några km grusväg som vid det laget känns välkomnande.  
Stigen är ibland stenig och man måste vara försiktig var man sätter fötterna. På några ställen river ljungen lite på smalbenen.
- Anmälan:** Anmäl till Peter Svedberg senast 29/5.  
[peter.svedberg@alirpower.se](mailto:peter.svedberg@alirpower.se)  
070-303 13 33  
eller i Gästboken på HMSKs hemsida  
<http://www.klubben.se/HMultisportklubb/start.html>
- Start/mål:** Gården Svens  
Endast en dusch, men altan att vara på om det regnar.  
<http://kartor.eniro.se/m/aCog5>
- Samling:** Senast 09.45
- Start 32km:** 10.00
- Start 14km:** Ca: 12.15 (Trehörningen)
- Mål:** Samma som start.
- Grill:** Det bjuds på korv, bröd och fika.
- Service:** Serviceteamet kommer att följa oss med bil.  
I bilen kan ni stoppa vätska, proviant och annat som ni får tillgång till vid 5 tillfällen efter leden.  
De har plats i bilen för några som vill springa från Trehörningen och plats om någon väljer att bryta.
- Packning:** Bra att ha med sig under turen.  
Vätska, energi (t.ex. bars, russin), mobiltelefon, första förband.
- Genomförande:** Det blir ett gemensamt träningspass i relativt låg fart.  
Värden kommer att känna av pulsen på alla löpare och eventuellt köra två startgrupper.  
Efter målgång kommer den individuella bonustävlingen.
- Tävlingsmoment:** Fortfarande hemligt.
- Kostnad:** Då denna gren ingår i en multisportcup tas 50 kr i avgift.  
Det gäller ej de som betalat 150 kr för hela cupen.  
Dessa pengar går oavkortat till mat, dryck m.m. som ni får under dagen.



Start/mål vid gården Svens i Annefors där serviceteamet Rolf och Birgitta Svedberg bor.

- 1) Leden har en tuff början. Lite väglöpning följt av stenig stig och en rejäl stigning där vi tar oss upp för Öjungsboberget till Stora Öjungen. Fortsättningen är också tuff då det i princip lutar emot hela första timmen.
- 2) Här passerar vi fäbodvallen vid Stora Öjungen. Här kan man välja att springa upp och ned för en brant topp, och det brukar vi göra.
- 3) Nu följer en flackare sträcka på fin stig. Innan Immeråsen är vi framme vid första servicestället efter ca 45-50 minuters löpning.
- 4) Från 3 börjar en slakmota som känns väldigt lång. Vi borrar ner skallen och köttar på i tät skog. Vi kommer sedan ut på ett stort hygge och har då avverkat första milen och den tuffa stigningen. Vid 4 är vi framme vid sjön Grännäs där vi får några hundra meter grusväglöpning.

- 5) Efter Grannäs följer vi en liten slingrig stig i skogen. Vi kommer ut på ett gigantiskt hygge där vi kan passa på att spana efter björn. Vi är strax ute på grusvägen som tar oss till Gädrtjärnskojan där serviceteamet är på plats.
- 6) Efter en liten klättring upp från vägen följer vi återigen en fin skogsstig fram mot Abborrtjärn. Vi följer sjölandet och det är lite surt, stenigt, lite ljung, lite slingrigt (inte Kennets favoritsträcka). Efter sjön fortsätter vi den steniga stigen ned till Trehörningen.
- 7) Trehörningen. Här står återigen serviceteamet. Det är också här 14 km gänget startar. Starten bjuder på en rejäl pulshöjare uppför en höjd.
- 8) Mellan 7 och 8 följer ett flackt småkuperat parti med inslag av några spångar. Vi passerar Jönsbo, Gryssjön och Puppodamtjärn (på håll) innan vi kommer fram till en liten tjärn där serviceteamet är på plats.
- 9) Då var det dags att bestiga Blyberget. Det är en tuff stigning följt av en ännu längre utförlöpfung. Vi kommer ned på en grusväg som övergår i en fin stig fram till Bläcksjön.
- 10) Vid Bläcksjön har serviceteamet sin sista station.
- 11) Efter Bläcksjön möts vi av en jobbig stig bland större stenar, en liten myr och så lite stig igen innan vi når grusvägen vid 11. Nu är det ca 2 km väglöpfung till det hägrande målet.

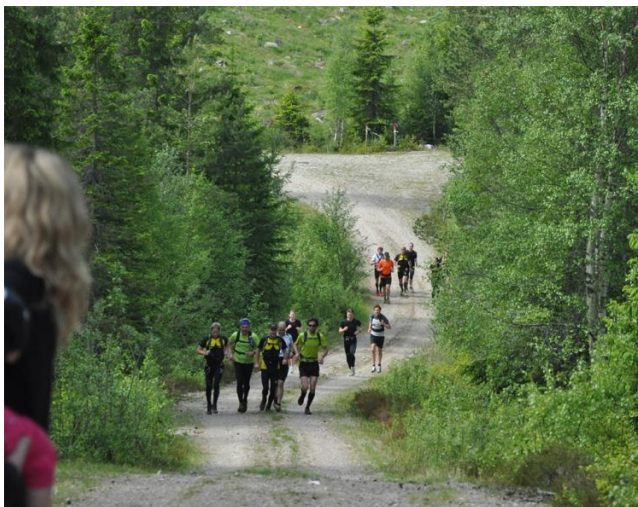
Kuriosa.

Förra året var det första året som leden ingick i vår egen multisportcup.

Vi var 14 st som sprang hela och ytterligare 6 st som startade vid Trehörningen.

Mycket imponerande var att alla fullföljde. . Det var väldigt nära att en löpare klev av vid trehörningen, men kämparglöden övervann tröttheten. En löpare sprang också fel och fick några extra kilometer i benen.

De flesta upplevde denna äventyrliga strapats mycket positivt, medans några inte var riktigt så positiva. Framför allt underlaget var lite besvärligt för de som inte är van att springa på steniga stigar.



14 tappra löpare på väg mot servicestället vid Gädrtjärnskojan

Hoppas ni kan vara med i år.

Varmt välkommen, Peter m. familj och serviceteamet (Rolf o Birgitta Svedberg)