

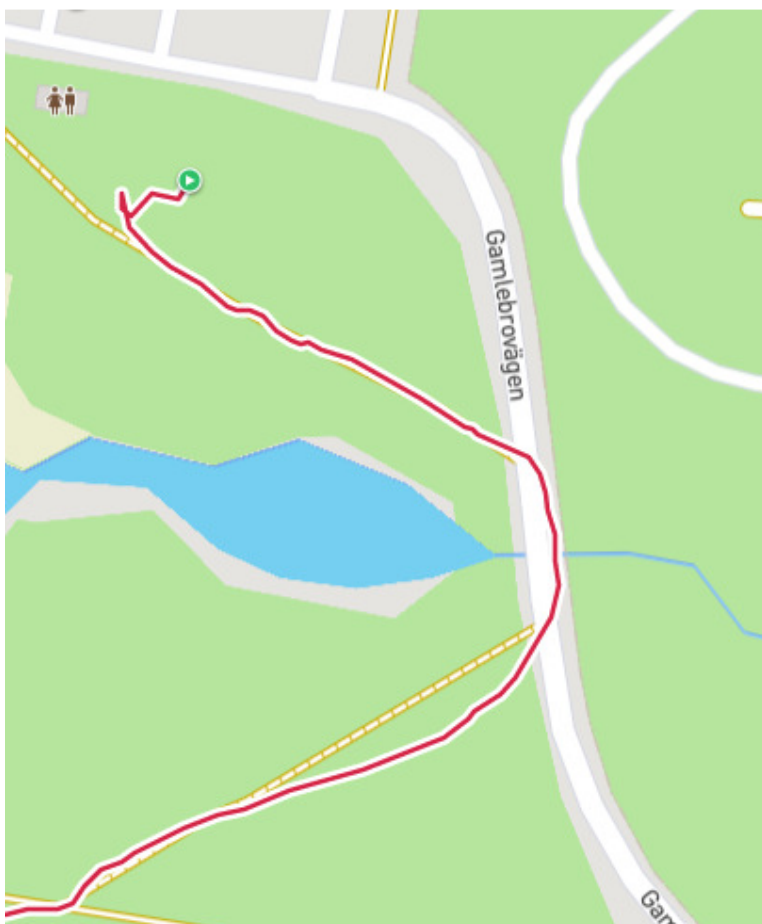
Lernacken Backyard Ultra – 6,706 km

En runda om man vill prova på Backyard Ultra konceptet. Sträckan är den längden för att man efter 24 timmar ska nå det magiska talet; 100 miles. Start varje heltimme. Den tiden du har över efter kommit i mål är avsett för mat, dryck och vila.

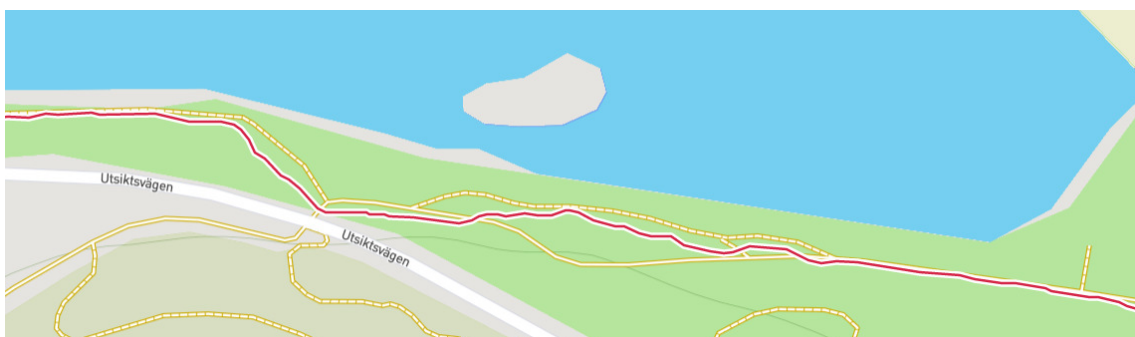


Denna runda är nästan bara på "The Bridge Backyard Ultra" banan. Det är rundan inom campingen som är ersatt.

Utgå ifrån Barnvikens stora P-plats, vid toaletthuset.



Gå snett vänster på gräsmattan bakom toaletthuset och in på spontanstigen. Passera över en bro märkt "Gamlebron 1965". Följ spontanstigen snett åt höger på gräsmattan. Man kommer upp och tar höger på Lernacksstigen.



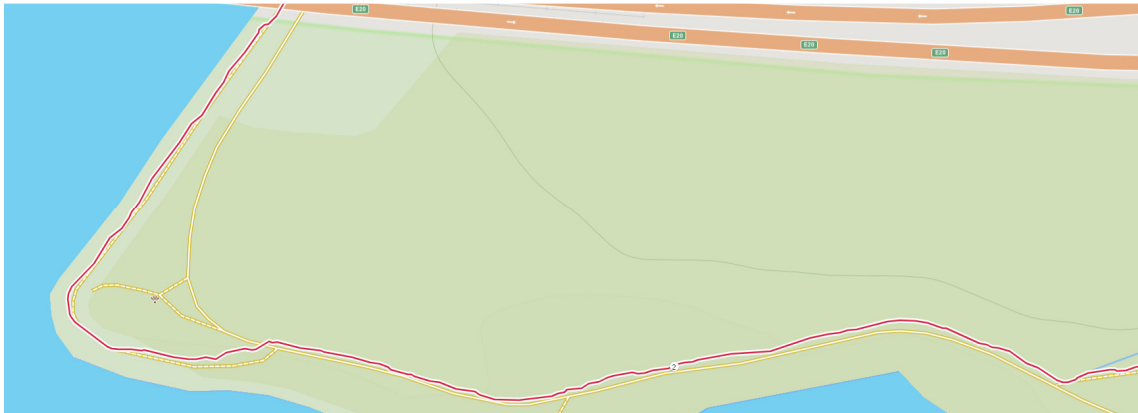
Passera ett järnräcke på cementpålar. Gå höger på en liten grusgång. Efter ett tag är man uppe på Lernacksstigen igen. Här stannar man bara 15 meter på asfalten, innan man tar ner till höger igen. Nerför en sluttning mot vattnet, följ stigen till vänster.



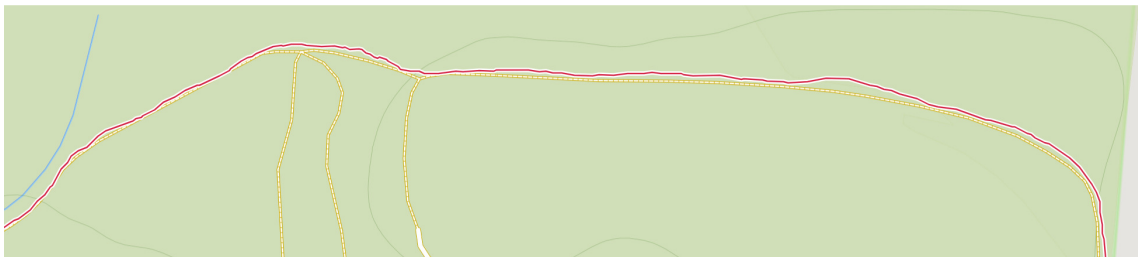
Följ stigen närmast vattnet mot Öresundsbron.



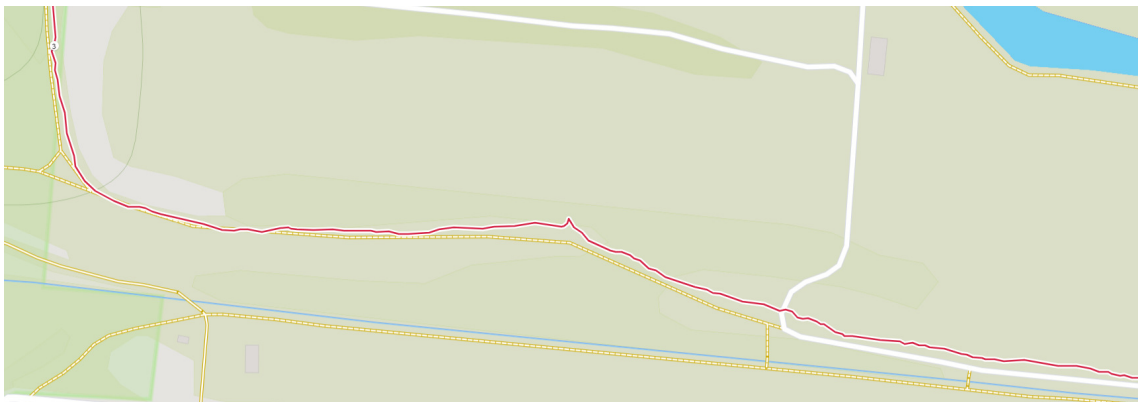
Följ grusstigen under bron och stanna kvar närmast vattnet.



Grusstigen svänger vänster av sig själv och kommer lite senare upp på Stenörestigen. Ta till höger och följ asfaltsvägen i ca 400 meter. Följ spontanstigen i ängen till vänster.



Man kommer fram mot en hög backe, den ska vi uppför. Väl uppe, följ stigen rakt fram i gräset. En nerförslutning belönar oss för vårt slit uppför.

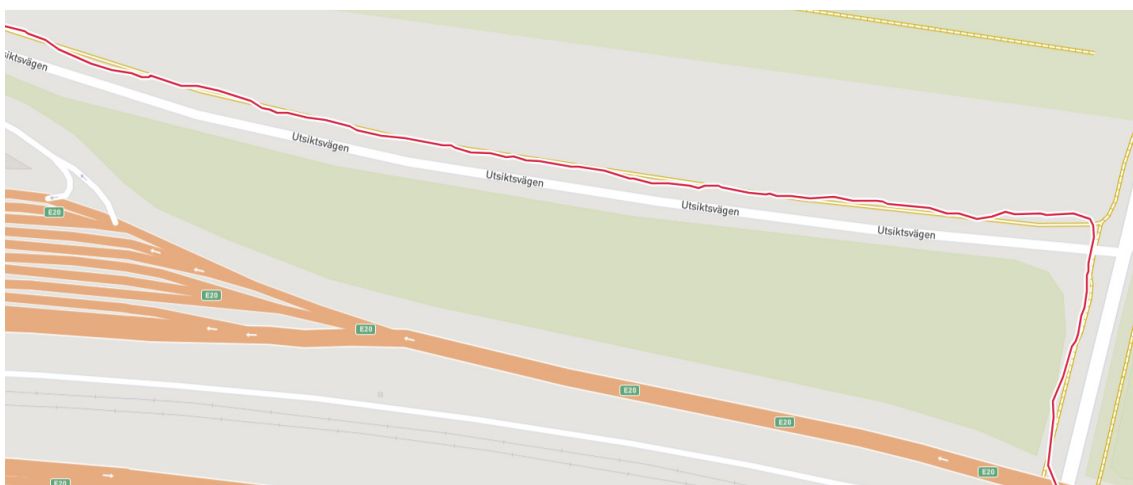


En stigmorsning kommer och där håller vi till vänster.

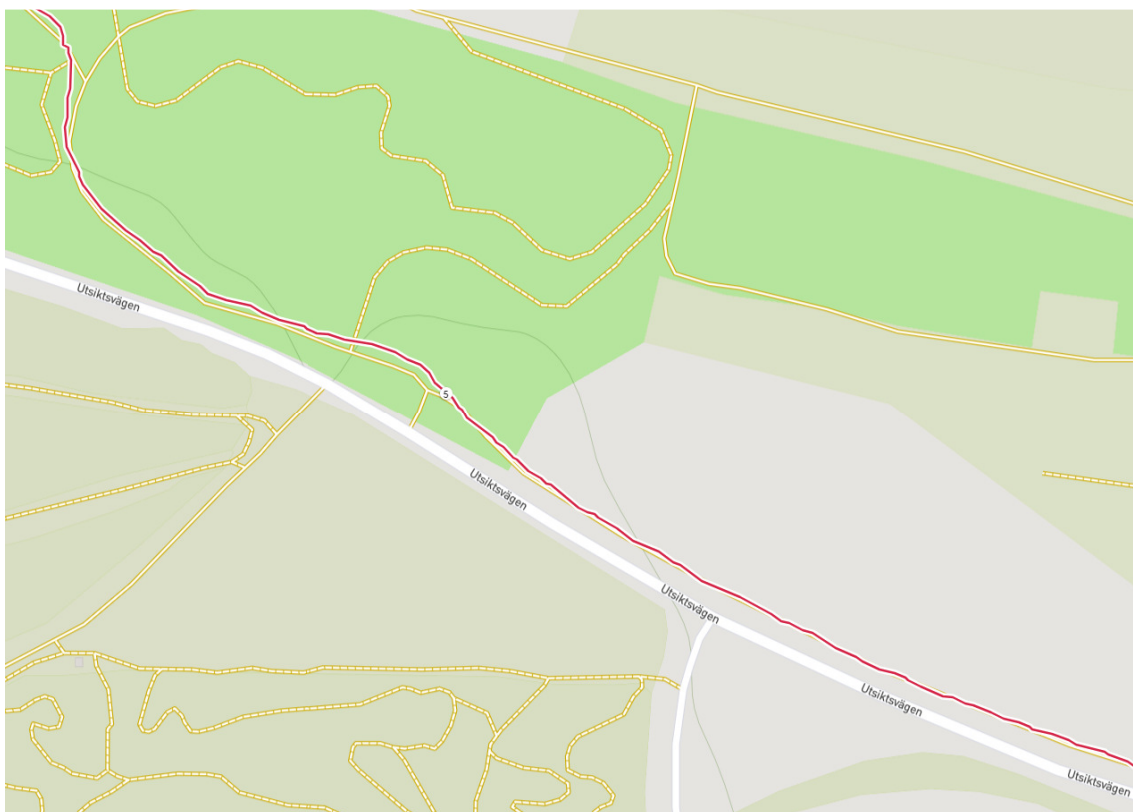
Längs med "Gläntans grönområde" med en stor sjö som är så lång att man kan ta simborgarmärket i den.



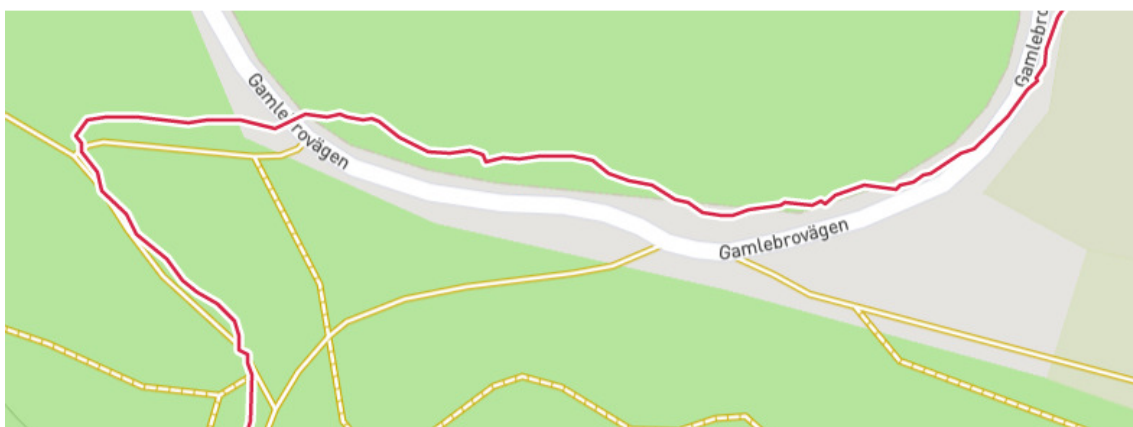
Vänster framme vid Kalkbrottsgatan. Gå under motorvägen.



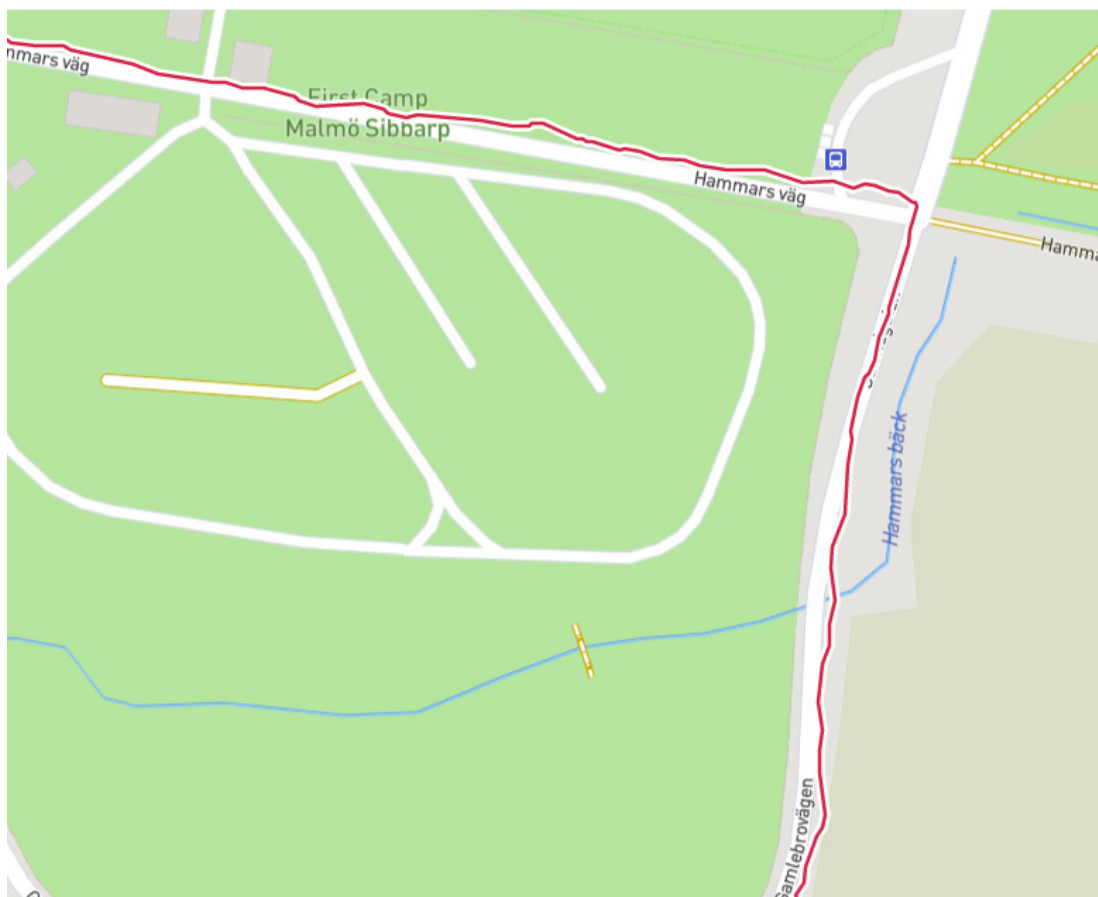
Vänster på Utsiktsvägen, svagt uppför.



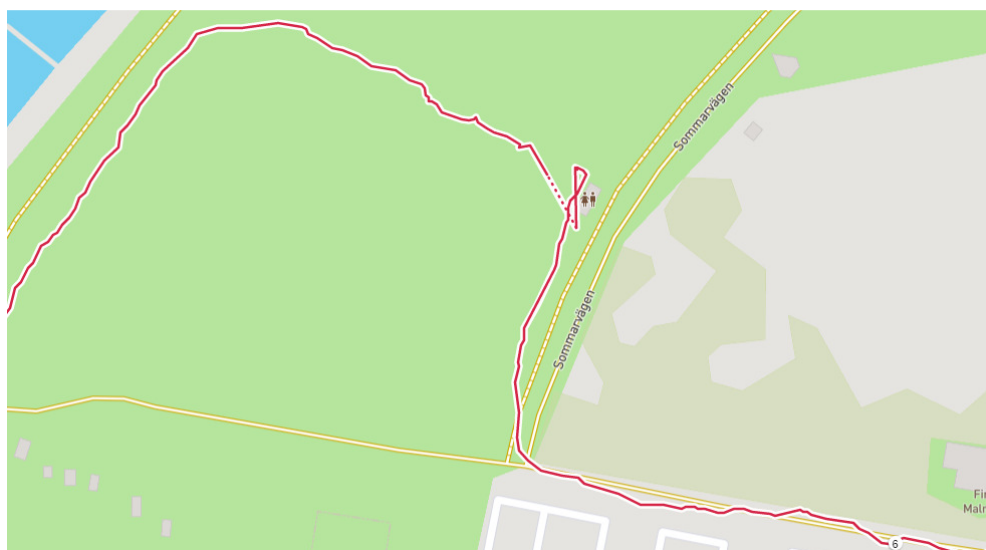
Följ gång/cykelbanan svagt höger och vi lämnar bilvägen. Nu är man inne på Lernacksstigen. I stigkorsningen, sväng vänster för att följa Lernacksstigen.



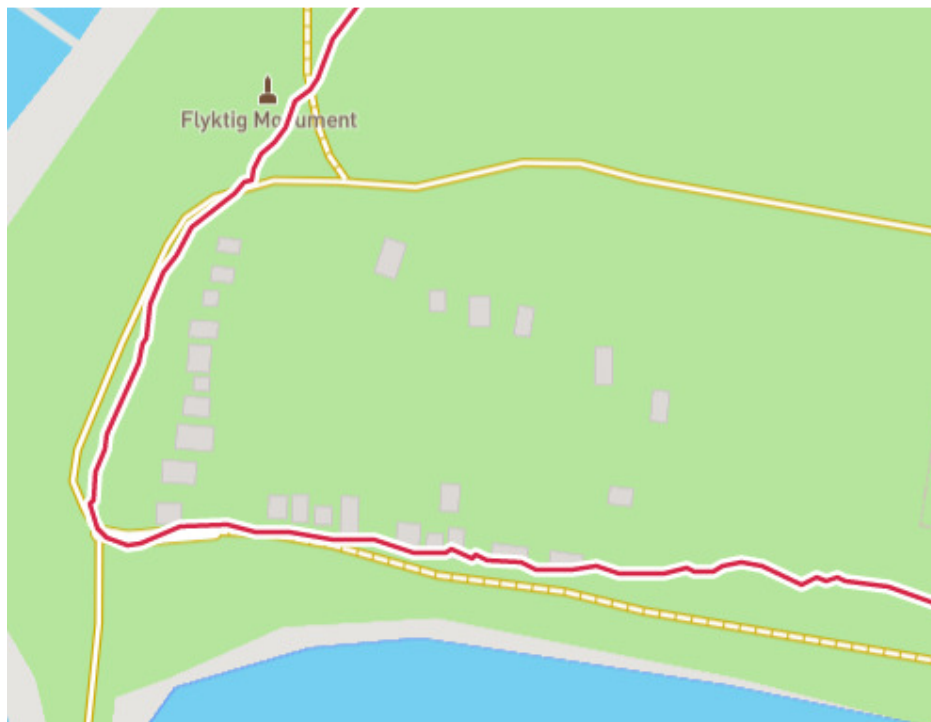
Första höger, Gamlebrostigen och rakt ut på Gamlebrovägen. Passera Strandåsstigen.



Ta vänster på Hammarsväg, in mot campingen och genom avspärrningshindret. Förbi minigolfen och restaurangen.



Förbi parkeringen. Sväng höger på Sommarvägen. Förbi toaletthuset och direkt till vänster på gräsmattan. Håll raka spåret ner mot vattnet. Följ spontanstigen vänster, längs med vattnet.



Konstverket "Flyktigmonument" från 1950 av Bror Marklund syns på vänster sida.

När fiskehoddorna tar slut, ta till vänster på grusvägen.



Denna blir till en spontanstig och snart syns toaletthuset rundan utgick ifrån.

Grattis. Du har nu fullbordat:

Lernacken Backyard Ultra