

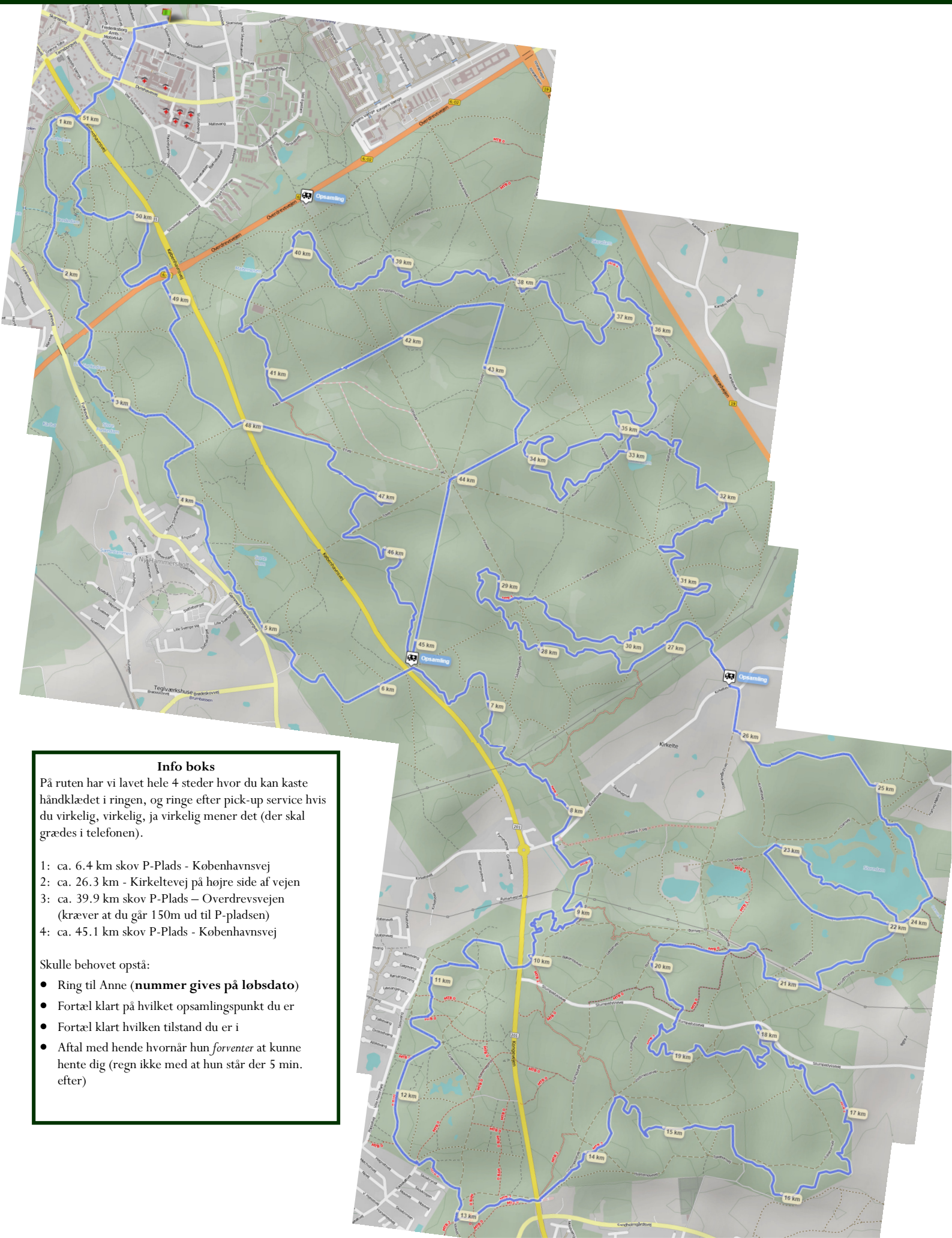
ParforceVinterUltraTrail 2015

BEMÆRK: Alle kilometerangivelser er cirka og skal tages med forbehold. Vær opmærksom på ruten til tider følger nogle af de eksisterende afmærkede MTB-spor i skovene du skal igennem. Følg dem **ikke** i blinde, da du både skal af og på dem flere gange undervejs.

Rutebeskrivelse:

- Start: Start og mål ligger hjemme hos Anne og Michael (Skansevej 71). Herfra løbes 200 meter i VSV retning. Drej til venstre ind af Helsevej. For enden af Helsevej drejes til højre af Dyrehavevej og umiddelbart efter drejes til venstre ind af Ved Skovgærdet. Følg cykelstien til højre. Følg cykelstien under broen og derefter til højre.
- 1 km: Cykelstien forlades til fordel for en skovsti på venstre hånd. Der er en del små stier, men ruten er generelt lige ud. Ved 1,5 km har du Brededamsøen på venstre side. Lige når du er ved at lægge Brededam bag dig, skal du lave et sving til højre for at få en skøn lille bakke med. Fortsæt over den og følg skovvejen til venstre. Fortsæt lige over i krydset kort efter.
- 2 km: Lige efter 2 km forlades skovvejen igen ved at dreje til højre ned af en lille sti. Du kommer over en lille bro og ud på endnu en skovvej. Her drejes til venstre. Løb igennem tunnelen under Overdrevsvej og drej derefter til højre ind af en (sikkert godt mudret) sti.
- 3 km: Ved ca 3,3 km kommer du ud på skovvej igen. Følg denne en lille halv km. Ved et kryds (ca. 3,7 km) drejes skarpt til højre ned af en sti som efter et par hundrede meter drejer mod venstre. Du løber nu en km på et dejligt kuperet spor.
- 4 km: Du har ved ca. 4,4 km en bro på højre side. Den skal du over og derefter skarpt til venstre (ikke op af trappen) og fortsætte op af en dejlig skråning. Ca. ved 4,6 km hvor du er på vej ned i en dal drejer du skarpt til venstre og løber ud på skovvejen. Du skal dog ikke mange meter før der kommer en sti på højre side opad som du følger.
- 5 km: Du er lige kommet tilbage på skovvejen. Når du kommer til et kryds ved en lille skovridderbolig drejer du til højre, i retning ud af skoven. Umiddelbart efter drejer du til venstre ind mod en bålplads med shelter. Find stien forbi shelteret og følg den indtil du rammer skovvejen igen. Her drejer du til højre. Du kommer til et Y-kryds hvor du skal følge vejen til venstre.
- 6 km: Du kommer ud til Københavnsvej som du skal lige over. Husk at passe på trafikken! Lige på den anden side af Københavnsvej er der en P-plads. I højre side (lidt skjult måske) finder du det blå MTB spor. Drej til højre ind af det.
- 7 km: Følg det blå spor. Ved ca 7,7 km deler sporet sig. Følg skovvejen mod Tokkekøb Hegn.
- 8 km: Ca 10-15 meter før asfaltvejen går sporet ind i skoven parallelt med vejen (Stumpedyssesvej). Sporet fører dig hen til en krydsning. Husk endnu en gang at passe på trafikken. MTB-sporet kommer ved 8,6 ud på skovvejen. Drej til højre, løb over åen og drej til højre ind på MTB-sporet igen. **Bemærk at denne del af sporet ligger tæt på sig selv, og kan være svært at se på din GPS, men følg sporet selv om du kommer rundt, op og ned af de samme knolde flere gange.**
- 9 km: Følg sporet.
- 10 km: MTB-sporet krydser hen over endnu en skovvej hvor Kongevejen er lige ude til højre. Drej til højre og løb over Kongevejen (skal vi nævne at huske at passe på trafikken?). På den anden side af Kongevejen kommer du til et Y-kryds. Følg vejen til højre. Ved ca 10,5 km kommer du til et kryds. Stol på GPS'en og følg den mindre brugte sti. Når du kommer ud på skovvejen igen drejes der til højre. Ved ca. 10,9 km drejes til venstre.
- 11-13 km: Ved ca. 13,1 km krydser det blå MTB-spor skovvejen. Drej til venstre ind af det. En halv km længere fremme skal Kongevejen krydses igen. (husk stadig på det der med trafikken!). Følg skovvejen indtil det blå spor kommer på højre side (ca 13,8 km)
- 14 km: Omkring 14,4 km deler det blå spor sig. Følg vejen til højre.
- 15 km: Følg sporet.
- 16-20 km: Følg sporet. Ved ca 20,1 km kommer man ud på en skovvej. Drej til højre ind af stien. Ved 20,6 krydses endnu en skovvej. Hold lidt til venstre og følg stien ind til højre.
- 21 km: Drej til venstre ved 21,3 km og til højre ca 100 meter efter.
- 22 km: Når du møder skovvejen drejes til venstre. Følg skovvejen til den ender i et T-kryds og drej til højre.
- 23 km: Før åen drejes til højre ind på en sti.
- 24 km: Lige omkring 24 km kommer du ud til det kryds du var ved 21 km. Drej til venstre af skovvejen. Følg stien der går rundt om søen. Ved 24,8 km kommer du igen til en skovvej. Følg denne til højre.
- 25 km: Ved T-krydset drejes til venstre. Følg skovvejen og nyd fortidsminderne på venstre side.
- 26 km: I T-krydset drejes til højre og du løber nu ind i en af rutens mere beboede områder også kendt som Kirkelte. Ude på vejen drejes til venstre og umiddelbart efter forlades det grusomme underlag (de kalder det asfalt!) ved at dreje ind af vejen til højre. Du er nu på vej ind i St. Dyrehave. Ved ca. 26,8 skal du følge vejen der drejer af til venstre.
- 27 km: Ved 27,3 km møder du igen det blå spor. Følg det til højre. De næste 14 km er på det blå spor.
- 41 km: Omkring 41,2 kommer sporet til Kapelvej. Forlad sporet og drej til venstre.
- 42 km: Ved 42,4 km følg vejen der drejer af svagt til højre. Ved 42,7 km drejes skarpt til højre.
- 43 km: Ved 43 km drejes til venstre. I T-krydset ved 43,4 km drejes til højre. Drej til højre igen ved T-krydset ved 43,6 km.
- 44 km: Du kommer til Stjernen og skal ned af Trevej i sydlig retning.
- 45 km: Ved 45,2 km møder du igen det blå spor. Drej skarpt til højre ind på det.
- 47 km: Når du ved 47,5 km kommer du ud på endnu en skovvej. Forlad sporet og drej til venstre.
- 48 km: Kryds over Københavnsvej (Husk, husk, husk at passe på trafikken). Tag den første sidevej på højre hånd ved ca 48,1 km. Følg vejen til højre ved 48,8 og drej umiddelbart bagefter til venstre.
- 49 km: Du er på vej ind af en indkørsel til et privat hus, men den er go' nok. Forlad stien før du når huset og kryds over Overdrevsvej (mens du passer på trafikken) og følg derefter skovvejen til venstre. ved 49,5 km følg vejen til højre og tag derefter stien der går op til højre. Nyd den sidste bid trail der er tilbage!
- 50 km: I T-krydset drejes til venstre. Stol herefter på GPS-sporet :-)
- 51 km: Efter parkeringspladsen krydser du en lille bæk der nok er tørret ud og kan nu løbe ind gennem tunnellen, du kom igennem 50 km tidligere, igen. Så skal der bare spurttes den sidste km op af bakken!
- 52 km: Velkommen i mål! Sejt løbet! Nyd godt af Anne og Co's forplejning

Parforce VinterUltraTrail 2015



Info boks

På ruten har vi lavet hele 4 steder hvor du kan kaste håndklædet i ringen, og ringe efter pick-up service hvis du virkelig, virkelig, ja virkelig mener det (der skal grædes i telefonen).

- 1: ca. 6.4 km skov P-Plads - Københavnsvej
- 2: ca. 26.3 km - Kirkeltevej på højre side af vejen
- 3: ca. 39.9 km skov P-Plads – Overdrevsvejen (kræver at du går 150m ud til P-pladsen)
- 4: ca. 45.1 km skov P-Plads - Københavnsvej

Skulle behovet opstå:

- Ring til Anne (**nummer gives på løbsdato**)
- Fortæl klart på hvilket opsamlingspunkt du er
- Fortæl klart hvilken tilstand du er i
- Aftal med hende hvornår hun *forventer* at kunne hente dig (regn ikke med at hun står der 5 min. efter)