

# GYLLEBO VARVET 21K HALF MARATHON

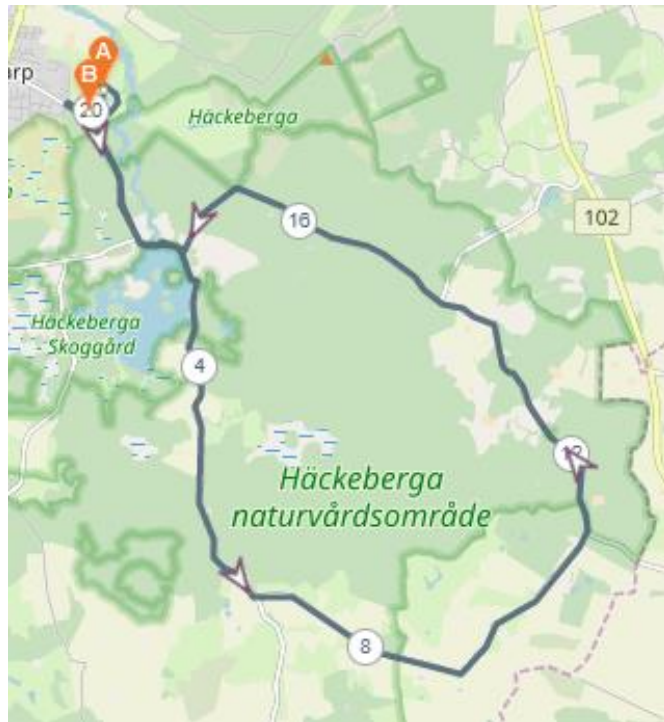
---

## PM Gyllebovarvet 2022-05-21

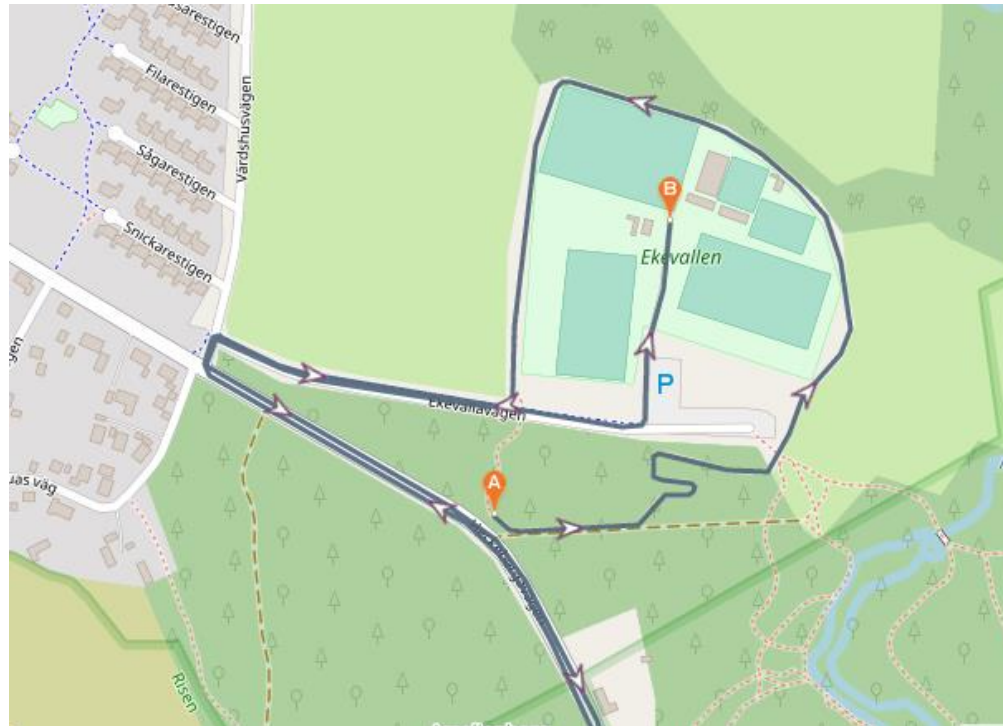
---

- 1) Samling kl 09.45 vid klubbhuset på Ekevallen
- 2) Start kl 10 på slingan strax efter 800 m skylten
- 3) Egen tidtagning, ingen officiell resultatlista.
- 4) Vatten/saft eller egen dryck serveras vid 11,3 km. Om du vill ha egen dryck lämnar du en uppmärkt flaska vid klubbhuset vid samlingen. ~~Vid mål kommer det finnas saft och vatten.~~
- 5) Banan
  - a) Hela sträckan är på asfalt förutom första 1000 m som går på grus
  - b) Banan finns här: [www.plotaroute.com/route/1122972](http://www.plotaroute.com/route/1122972) samt nedan.
  - c) Antalet höjdmeter är cirka 205 vilket är lite mindre än t.ex. Göteborgsvarvet. Däremot så går det uppför första halvan och en del nedför andra halvan, se höjprofil nedan.
  - d) Banan är inte markerad så man får lära sig. Kortfattat går banan så här:
    - start på slingan strax efter 800 m skylten.
    - spring slingan moturs tills man kommer till Ekevallavägen efter ca 1 km. Sväng höger. Härifrån är det asfalt hela rundan till mål.
    - efter tre hundra meter sväng vänster och sedan vänster igen mot Häckeberga.
    - vid 3-vägs-korsning vid Häckebergasjön så håller man höger förbi slottet.
    - sedan är rundan ca 15 km innan man kommer tillbaka till 3-vägs-korsningen.
    - Vid 7,5 km ska man svänga vänster vid skylten "Gyllebo 2 km"
    - Vid 11,9 km (skylt Skurup 10 km höger) håller man rakt fram/vänster.
    - vid 18,3 km håller man höger vid 3-vägs-korsningen vid Häckebergasjön och springer samma väg tillbaka till Ekevallen.
    - upploppet är samma som Risen-loppet d.v.s. spring nerför Ekevallavägen tills man kommer fram till parkeringen där man tar vänster ner till klubbhuset. Eventuellt är bommen nere så då blir det ett litet hinder. Målet är vid flaggstängerna.
- 6) Håller er på vänster sida av vägen och håll er till trafikregler. Det är ingen tävling :-). Men tänk på att det är skymd sikt på vägen ut mot Häckebergasjön. Det kan finnas anledning att springa på höger sida där.
- 7) Använd gärna klubbtröja.
- 8) Helst duschar ni hemma men det kommer att vara möjligt att duscha på Ekevallen
- 9) ~~Mat och dryck serveras från cirka kl 12.~~

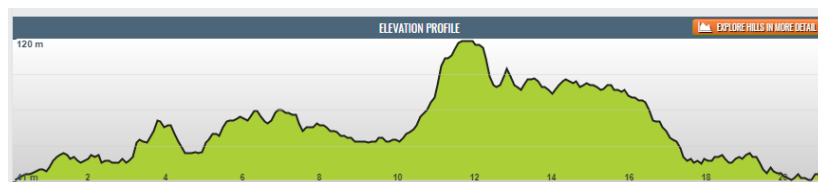
## Gyllebovarvet



## Gyllebovarvet – start (A) och mål (B)



## Gyllebovarvets höjdprofil (totalt ca 205 höjdmeter)



## Göteborgsvarvets höjdprofil (totalt ca 285 höjdmeter)

