

Flinstigen

- ① **Flinis 1**
Från starten, den första delen av Flinstigen till (Elljus)Spåret och tillbaka till starten av Flinstigen. Obs i motsatt färdriktning längsmed Spåret. Medel-Svår
- ② **Flinis 2**
Start från Spåret där Flinstigen svänger intill (Elljus)Spåret och därefter följer Flinstigen till Korta spåret, håller vänster tillbaka längsmed Spåret. Obs i motsatt färdriktning längsmed Spåret. Lätt - Medel
- ③ **Flinis 3**
Sista delen av Flinstigen med start vid Korta spåret. Följer stigen och tillbaka till starten längsmed Korta spåret. Lätt

TEST



Harpis

- ① Suffer (Nedre Harpis)
Klassiska Suffer trail, upp och ner längsmed strandkanten vid Harpsjön, del av Eriks Onda. Start från Spåret där stigen går ner mot sjön, följer stigen upp för pulkbacken, nerför stocktrappan och upp för kullarna och tillbaka längsmed Spåret till starten. Medel-Svår
- ② Övre Harpis
Också del av Eriks onda. Start uppe på klipporna, följer stigen Eriks onda och körs som en 8:a. Nedför backen och upp tillbaka längs med Spåret. Kan kortas av för att göras lättare. Medel – Svår
- ③ Dipps loopen
Del av Eriks onda, start från Spåret. Medel
- ④ Upp på klippan
Del av XCO-banan. Start vid Korta spåret, därifrån går stigen upp på klippan på Övre Harpis, svänger höger ner för klippan och följer stigen och tar sedan höger mot Spåret (där Eriks onda svänger vänster) och följer Spåret till Korta spåret och tillbaka till starten. Obs motsatt färdriktning på Korta spåret. Medel – Svår

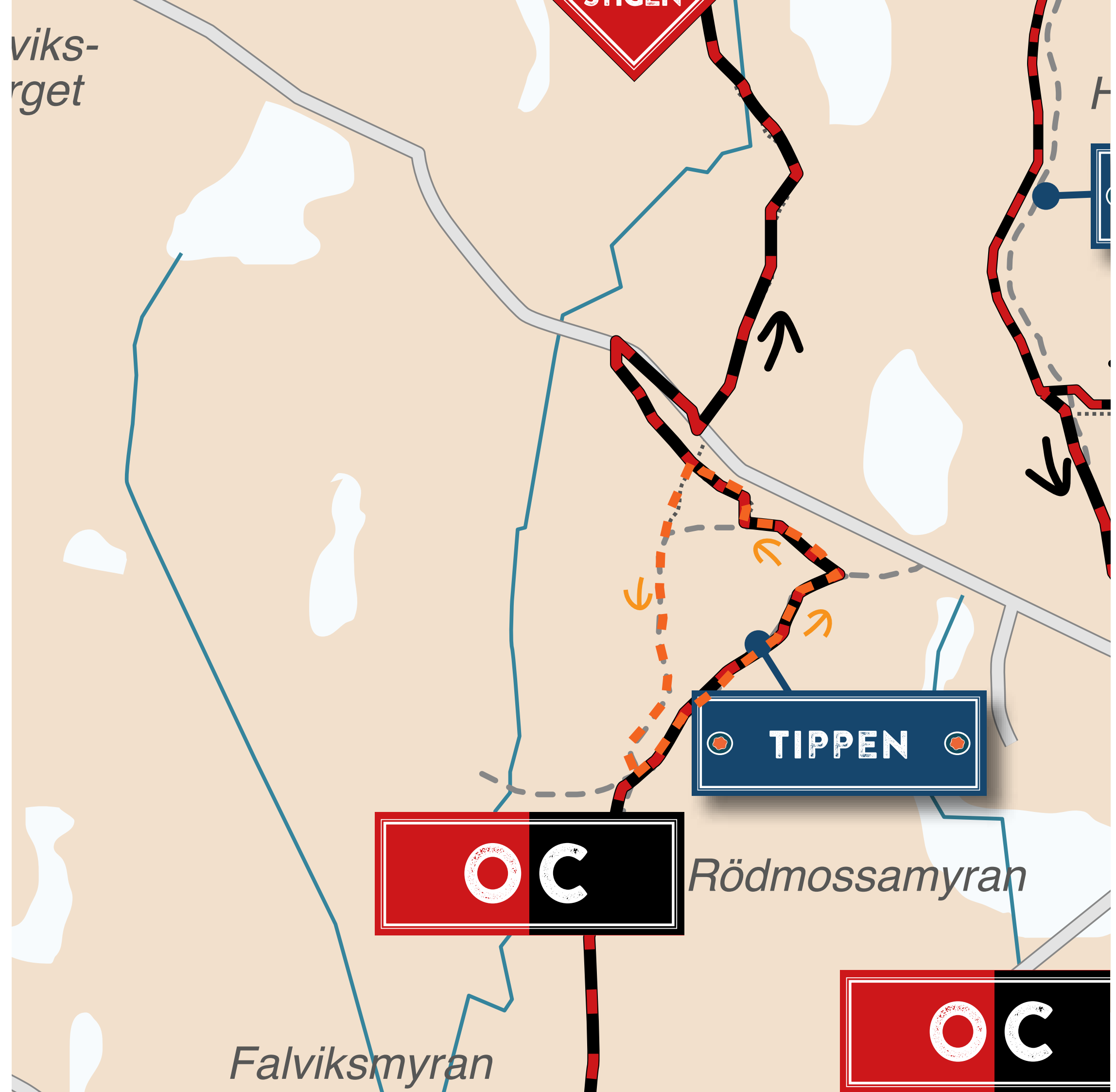
TEST



Tippenloopen

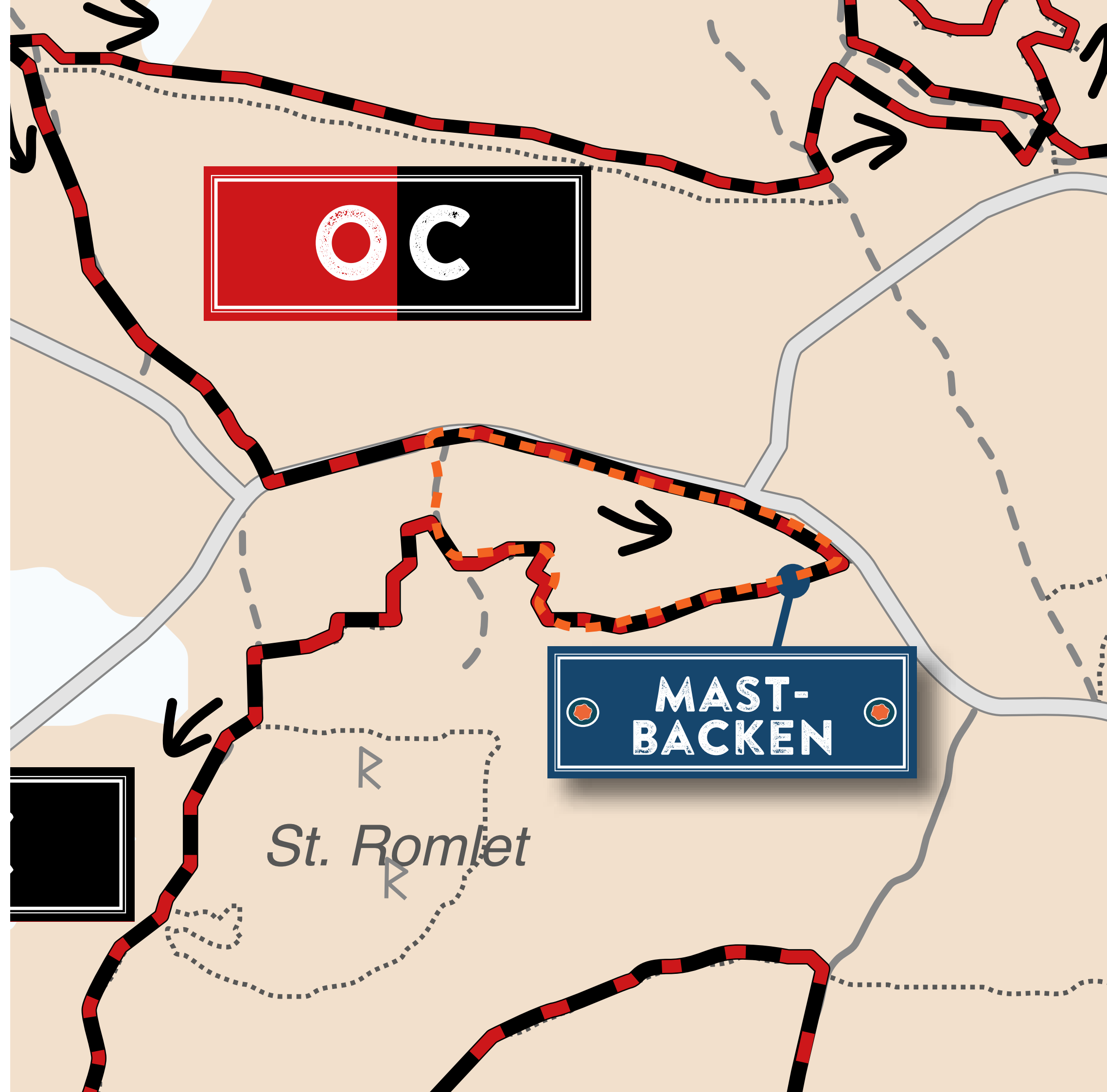
- ① Start på andra sidan vägen från starten av Rotiga stigen. Körs motsols, följer stigen ner för backen till Tippenbacken, uppför backen och följer stigmarkeringar. Följer stigen tillbaka till starten och svänger vänster in på ett nytt varv. Obs man följer inte stigen hela vägen ner till vägen så undviker man att cykla på vägen och får ett bättre flow. Nås lättast via bilvägen. Medel

TEST



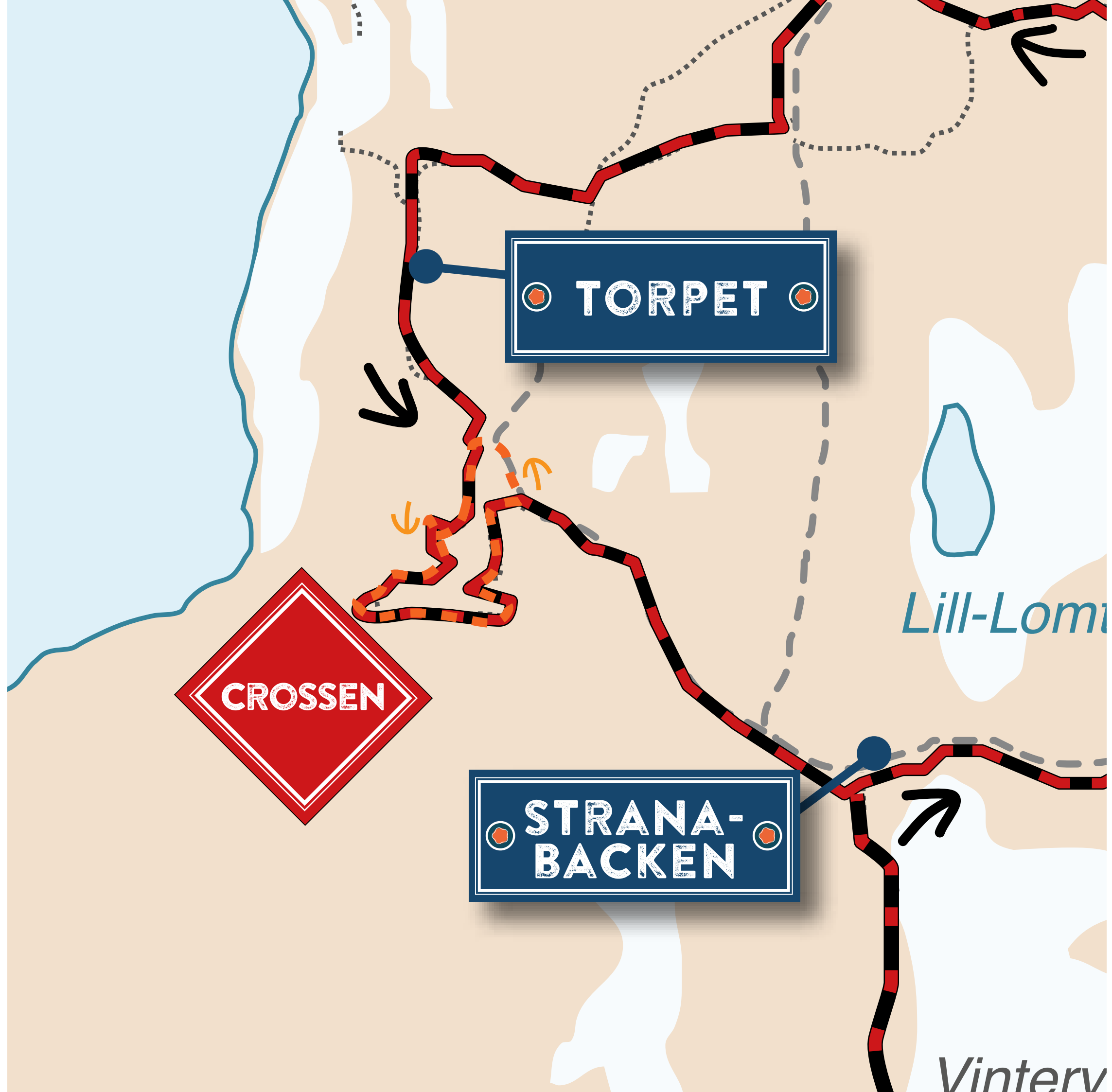
Mastbacken

- 1 Mastbacken Upp/Nerför
Start från vägen där Mastbacken börjar, följer stigen upp och en bit ner. Vid grusvägen där leden svänger vänster tar man höger ner tillbaka till vägen och rullar höger tillbaka till starten. Se upp för bommen. Kan också köras nedförs för att träna att köra utför. Obs motsatt färdriktning, varna andra cyklister.



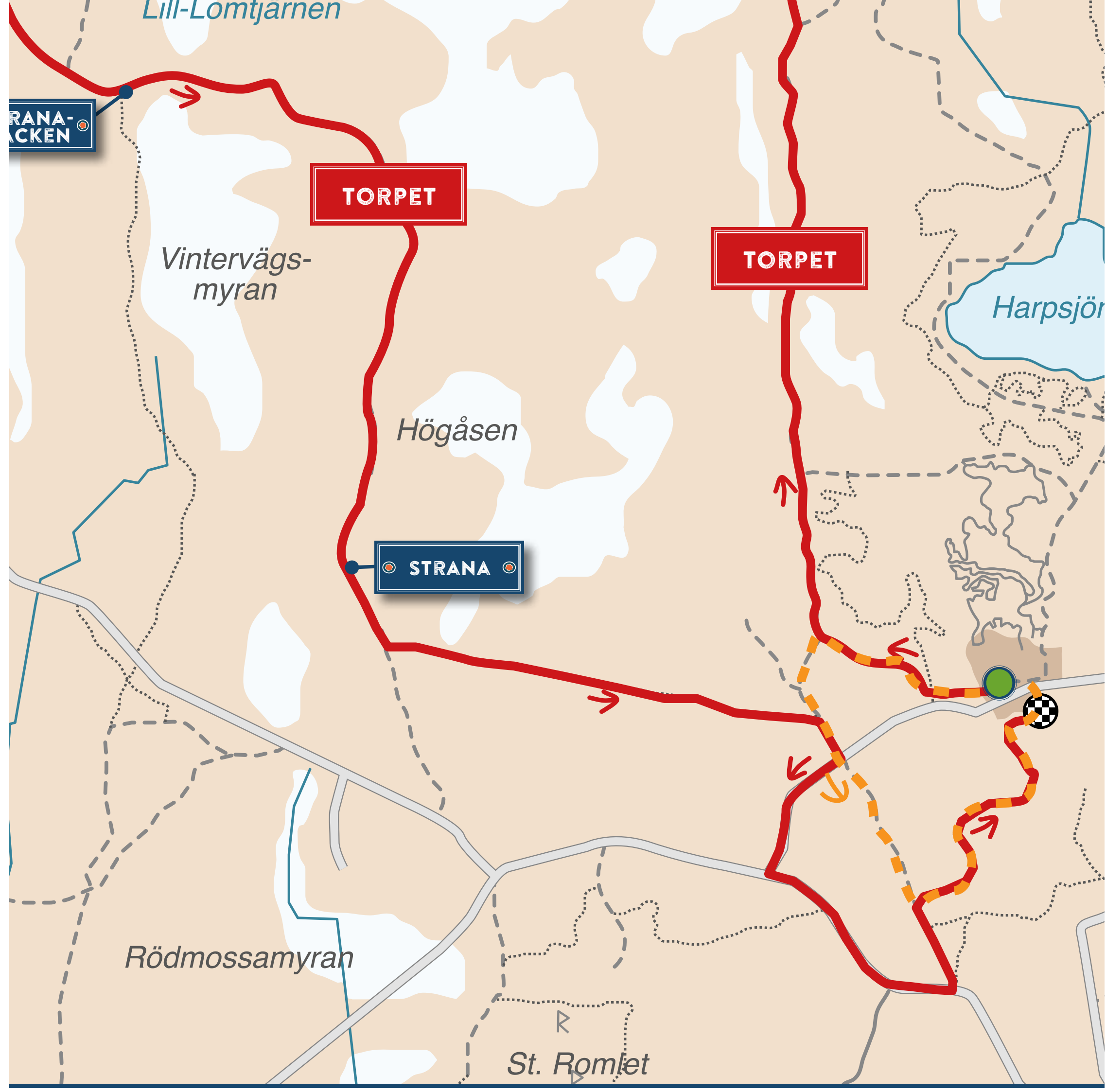
Crossen

- ① Crossen kan man köra som varvbana, där man svänger vänster istället för höger när man kommer ut på stigen som går mot Strana backen. Medel.



Hästhagarna

- 1 Start vid arenan och Spåret bort till xxx där man svänger vänster och kör mot vägen. Korsar vägen och kör längsmed hästhagarna, vänster längs med träden in i skogen och följer stigen Nära nu tillbaka till arenan. Lätt.



Hi5

- ① Kan delas i två slingor genom att köra Korta Hi5 och slutet på Hi5. Slutet på Hi5, då startar man vid Korta Spåret innan Urpiala bron och kör Hi5 tillbaka till arenan och kör Spåret tillbaka till starten. Obs i motsatt färdriktning längsmed Spåret. Lätt – Medel

TEST

