

Banbeskrivning för Kolmården Trail Marathon

Fakta

- 42,2 km totalt varav: 35,3 km stig 6,1 km grusväg 0,8 km asfalt
- 33 km går på Sörmlandsleden.
- 4 vätskekontroller med vatten/sportdryck + energi vid 11, 23 och 35 km (ytterligare en vätska mellan 23 & 35)
- Start/Mål: Klintvallen, Kvarsebo
- Start: kl. 09.00 4 juli 2015
(OBS! Starttiden är preliminär!)



Kolmården Trail Marathon

Denna bana plockar russin ur kakan om vad Kolmården kan bjuda på i trailväg.

Start/mål på Klintvallen i Kvarsebo känns genuint och äkta och på de 500 sista meterna av banan hinner man uppleva idyllen Kvarsebo.

Majoriteten av sträckan (33 km) går på Sörmlandsleden och det är den märkningen som följs om inte det finns några orangea pilar. I jämförelse med Salomon Trail Tour Kolmården är denna terräng klart snällare, den längsta stigningen i ett svep är ca 30 höjdmeter mot 100 höjdmeter på STT Kolmården.

Ingen del är obanad och inga kärrpartier, delar som är spångade, den och den totala stigningen är ca 600 höjdmeter dvs. samma som STT Kolmården fast över en dubbelt så lång sträcka.

Banbeskrivning

Direkt efter Starten kommer vi in på småstigar i form av vandringsleden som går igenom Kvarseboklints naturreservat. Den tar dig upp till vårdkasen på **Kvarseboklint** ca 70 höjdmeter över Bråvikens vattenyta. Du fortsätter några kilometer ovanför Bråvikens klippbranter där utsikten är milsvid vid klart väder.

När du lämnat naturreservatet kommer du ut på det första grusvägspartiet som tar dig bort till populära **Nävsjön**. Framme vid sjöns västra strand har du sprungit 7 km och därefter blir det en hel del spånglöpning. Stigen gör här många skarpa riktändringar när den följer strandlinjen, det gäller att hålla koll på märkningen av Sörmlandsleden. Området runt Nävsjön har vältrampade stigar och tidvis mycket rötter, så det gäller att ha koll på var man sätter fötterna. När du kommer fram till Nävsjöns östra strand är det dags för **vätskekontroll 1**.

Banan vänder nu runt Nävsjöns norra strandremsa och man kommer in i härlig öppen tallskog där underlaget på stigen blir jämnare. Strax närmar du dig **Svartsjön** vars färg du kan förstå när du tittar ut över sjön. Här passerar du även ett vackert beläget vindskydd. Efter ytterligare några kilometer kommer du passera gammal kulturmark. Detta parti mellan 15 till 25 km är relativt lättsprungna så här gäller det att inte ödsla onödig kraft utan att hitta en bra rytm och vara noga med att äta och dricka för att orka den sista lite mera krävande delen.

Efter 23 km kommer **vätskekontroll 2**, här gäller det att fylla på så sina depåer - se även till att fylla på din vätskebehållare - nästa vätskestation kommer först efter 35 km. Sträckan efter andra vätskan bjuder på 2 km kuperad grusväg som går längst **Vrångsjöns** västra sida.

Nu återstår det bara härliga stigar ända till målet!

Till en början bjuder stigen på växlande underlag bl.a. ett klapperstensfält skapat av istidens smältvattenströmmar. När du når fram sjön **Lilla Gölen** så ta en titt på det nybyggda vindskyddet. Du börjar nu skymta stora öppna ytor emellanåt och det är **Fjällmossen** som annalkas (bilden). Fjällmossen är ett av Mellansveriges största myrkomplex. Fjällmossen har ett stort



värde ur fågelsynpunkt. Stora orrspel äger rum på öppna delar och i omgivningarna finns flera tjäderspel. Under flyttningen rastar regelbundet stora mängder tranor, av vilka några par häckar i området. Fiskgjuse, ugglor och andra rovfåglar uppträder regelbundet under häckningstid.



Snart når du fram till en fin sevärdhet, löpningen över fjällmossen på en av Sörmlandsledens längsta spänger (bilden till vänster). Njut av stillheten och känn dig förflyttad till forntiden. Strax efter passagen över Fjällmossen kommer du fram till en skylt där det står "**Piga plågsten**".

Historien säger:

"I området häromkring skall en piga, som var ute för att plocka lingon blivit attackerad av en flock vargar. Hon sökte skydd och lyckades ta sig upp på stenen. Väl uppe på stenen lyckades hon också försvara sig mot vargarna som icke kunde nå henne eller ta sig upp på stenen.

Hon befann sig långt borta från gården där hon arbetade och bodde, och där man saknade henne först när natten föll på och när det visade sig att hon inte kommit hem. Hon fick alltså tillbringa mer än ett dygn ensam på stenen omgiven av hungriga vargar en mörk höstnatt utan något skydd långt inne i skogen, långt ifrån vägar eller stigar där någon människa kunde tänkas komma." Berättat av Kvarsebo hembygdsförening.

Efter ytterligare en 1 km kommer du fram till "**Höga Gran**", 36 m hög, står i ensamt majestät och ser ner över ungskogen. Att det är produktiv skogsmark kan man se av förekommande hyggen och skogsbestånd i olika utvecklingsstadiet vilket återspeglar de närmaste kilometrerna innan du når fram till **Römosbergen**. Här öppnar sig skogen igen och det är öppen och fin tallskog med flera hundra meters sikt och det är några höjdparter som ska avverkas stigen knixar sig fram ibland på ren berghäll, där kan det vara svårt att se på marken vart stigen går så att man får höja upp blicken och titta efter markeringarna. Denna del bjuder på en hel del teknisk löpning så det är helt klart att man ska försöka spara krafterna och inte ha alltför stumma ben.

När du kommer fram till sjön **Skvättan** och **vätskekontroll 3** har du avverkat 35 kilometer. Nu kommer du till de 4 vackraste och krävande kilometrerna på banan. Från flera av bergshöjderna utmed den mäktiga förkastningsbranten har man en magnifik utsikt över **Bråviken** och Vikbolandet. De spektakulära, stundom urskogslänkande branterna erbjuder spännande naturupplevelser med urskogslänkande natur. Här finns bland annat enormt grova tallar, knotiga, skulpturlika torrträd, frodiga bäckdalar och kryddoftande klippängar.



Under denna del passerar du även **Rövärgrottan** som är 4 meter lång och två meter hög. Om du vill ta en paus och kliva in, så är nedgången lite brant men ett rep finns att hålla sig i. När du fortsätter har du en hänförande utsikt över innerskärgården och Bråviken samt bitvis tekniskt löpning gör att det är svårt att veta vart man ska fokusera blicken, tipset är att ta några korta mikropauser för att njuta av vyerna.

Strax innan färjeläget går leden till höger men vi svänger vänster på en grusväg och sedan strax höger ut på asfalsvägen som vi följer några hundra meter innan vi svänger av vänster igen upp på en stig som tar oss upp mot **Kvarsebo**. Drygt en kilometer före mål har vi vår **sista vätskestation**, sedan passerar vi över några dammluckor och Kvarseboån innan vi kommer in på huvudvägen som tar oss upp till målet vid **Klintvallen** och folkets jubel.

Du klarade det!!