























Skid- och Löpspår vid Ålems OK:s klubbstuga Långehäll

	Elljuset Korta	1,25 km	Blått	Skid/Löp	
	Elljuset Långa	2,5 km	Rött	Skid/Löp	
	Långehäll Korta	3,6 km	Gul/Vit	Löp	
	Långehäll Långa	5,9 km	Grön/Vit	Löp	
	Alvespåret	6,3 km	Gult	Skid/Löp	
	Alvespåret Kuperat	7,5 km	Gult med K1, K2, K3		
	Näsetspåret	9,3 km	Grönt	Skid/Löp	
	Näsetspåret Kuperat	12,2 km	Grönt med K1, K4, K5, K3		
	Norregöl ToR	7,2 km	Svart	Skid/Löp	
	Mönsteråsleden	Röd Prick		Vandringsled (Ej ÅOK)	
	Blå spåret (Börjar och slutar vid Kullen)	10,0 km	Blå Prick	Löp	

Ej att förväxla med blå MTB

Kuperade Partier Extralängd
 K1 + 0,3 km
 K2 +/- 0 km
 K3 + 0,9 km
 K4 + 1,1 km
 K5 + 0,6 km

Uppföljning av skidspårens status finns på www.skidspar.se

Ålems OK
www.alemsok.se
 i samarbete med
 Mönsterås kommun
www.monsteras.se

Bidrag till ändå bättre spårskötsel är välkommet, bankgiro 5757-6274 Ålems OK

Eller bli gärna medlem i Ålems OK, skicka mail med namn och adress till ordf@alemsok.se

1000 meter

Ur försäkringssynpunkt, Löpning och skidåkning sker på egen risk i spåren

Observera att det finns MTB-spår i området. Egna eller delade med skid- och löpspår. Var uppmärksam.

