Instruktioner Kistaloppet

Km 0 - 1,5

Starten sker vid övergångsstället på Färögatan

Du springer Färögatan fram till Isafjordsgatan, svänger sedan höger och fortsätter till Kistavägen upp.
Där svänger sedan vänster till Grönlandsgången och där den tar slut vänster igen in på Kistagången som går ned mot Kista Galleria.

Km 1,5 - 3

man

Du springer rakt genom Gallerian till Kista torg, korsar torget och vidare mot Ärvingehallen.
Direkt efter hallen, viker du av snett åt höger till Jyllandsgatan som man följer söderut.
Vid ca 2,3 km svänger man vänster ned mot Järvafältet och följer gångvägen till ca 2,7 km där man svänger vänster vid T-korsningen.

Km 3 - 5

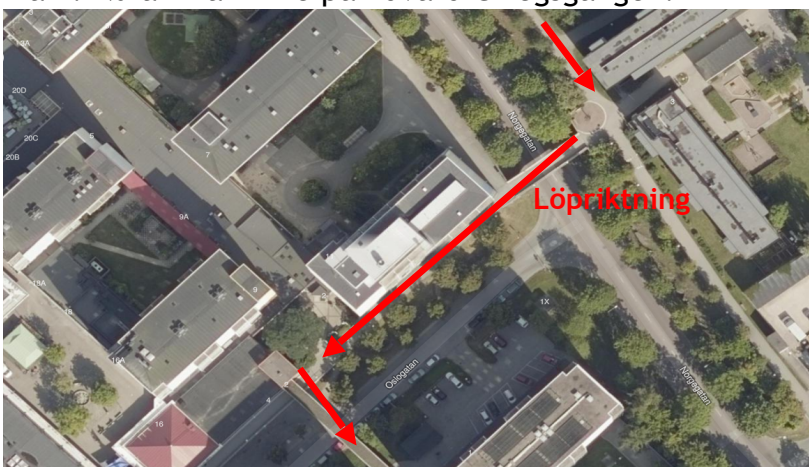
Här måste du springa ända ned till korsningen och inte gena vid 3 km.
Så småningom kommer man till det öppna fältet där det finns en fotbollsplan på höger sida och kolonilotter till vänster. Vid T-korsningen svänger du vänster och passerar Husby gård vid 4 km. Strax efter viker du av till vänster in på grusvägen. Den följer man till en 4-vägskorsning, svänger höger och fortsätter på den.

Km 5 - 7

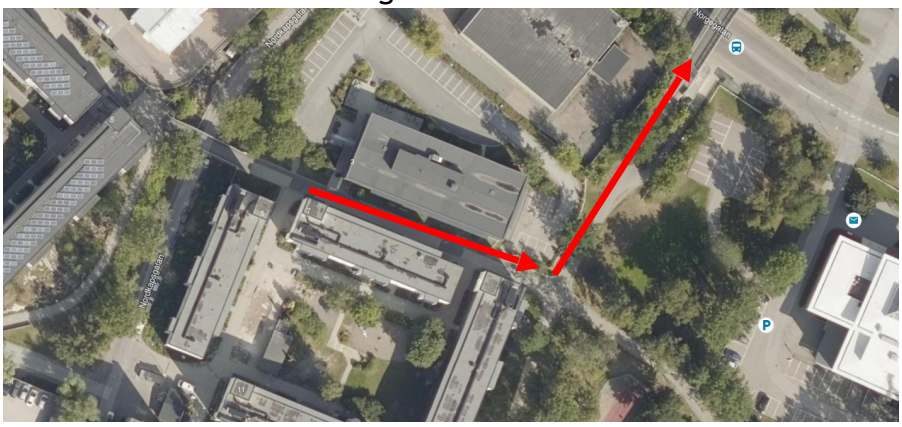
Efter drygt 5,1 km vid kolonilotterna på vänster sida kommer du till ytterligare en 4-vägskorsning där du svänger vänster och fortsätter på den asfalterade vägen. Efter ca 5,3 km svänger du höger och efter ca 100 m svänger du höger igen. Spring längs staketet fram till bommen vid Akalla by och vänster uppför backen. När grusvägen övergår till en asfalterad gångväg ser du till att hela tiden hålla till höger där det finns korsningar tills du kommer till Akalla torg. Sväng här höger in på Sibeliusgången och följ den förbi Akallas södra T-banestation till vänster och Lidl till höger. Vid ca 6,8 km springer du på bron över Norgegatan och på andra sidan håller du till höger.

Km 7 - 9

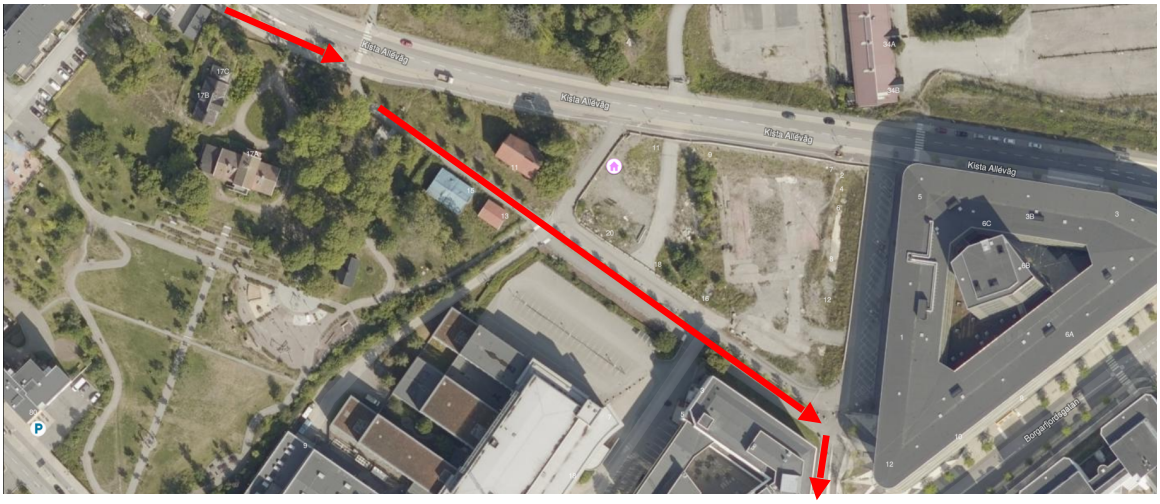
Den här delen är den svåraste med ett flertal korsningar var uppmärksam!
Vid ca 7,3 km svänger du till höger vid en staty mitt i en cirkel, på bron och följer husväggen till en bom. Du svänger sedan vänster in på nästa bro och fortsätter rakt fram. Nu är man inne på Edvard Griegsgången.



I slutet av gången går det nedför och när du kommer till en mur på vänster sida efter ca 7,8 km gäller det att vara vaksam för där ska man svänga 90 grader vänster. Kommer man i hög fart är det lätt att fortsätta rakt fram.



Efter bron vid 8 km fortsätter du rakt fram (gången svänger svagt till vänster) tills du kommer till ytterligare en bro som man springer på (till höger). Här fortsätter man ända fram till Kista Alléväg (IBM finns på vänster sida), följer den åt höger, korsar Oddegatan och Skagafjordsgatan och springer i pilarnas riktning. Vid byggnaden i slutet springer du som pilarna visar snett till höger och ut på bron. Mitt på bron har du sprungit 9 km.



<u>Km 9 - mål</u>

Efter bron håller du till vänster och springer ner till valvet och därefter håller du vänster upp för backen och upp på bron. På andra sidan passerar du bl.a. skattekontoret på höger sida. Vid uppförsbacken som kommer efter byggnaden springer du snett upp till höger och fortsätter på den gångvägen till Kistagången. Där svänger du höger mot Gallerian och har nu ca 300 m kvar. I slutet av Kistagången följer du gatan in vänster på Torsnäsgatan och når målet som är vid stolpen precis utanför Kistagrossen.