

# Manual för vägvisare

2021, version 1

## Innehåll

Cykling – Järnvägsstation .....	2
Cykling – Korsningen Vandrarhemmet/Andra Sidanvägen .....	3
Cykling – Korsningen Andra Sidanvägen och E45 .....	4
Cykling – Mellanvägsrondellen .....	5
Cykling – Korsningen Mellanvägen/Kirunavägen .....	6
Cykling – Korsning E45/Nattavaaravägen .....	7
Cykling – Korsningen E45 och Andra Sidanvägen .....	8
Cykling – Korsningen Andra Sidanvägen/Vandrarhemmet .....	9
Löpning – Järnvägsstation .....	10
Löpning – Andra Sidanvägen .....	11
Löpning - Himlatorget .....	12
Löpning – Korsningen Femmanvägen/E45 .....	13
Löpning – Vändpunkt Rallarstigen .....	14
Löpning – Vändpunkt Åke på toppen .....	15

Laponia Triathlons samarbetspartners är:



Fjällräddningen [Gällivare Utbildningstjänst AB](#)

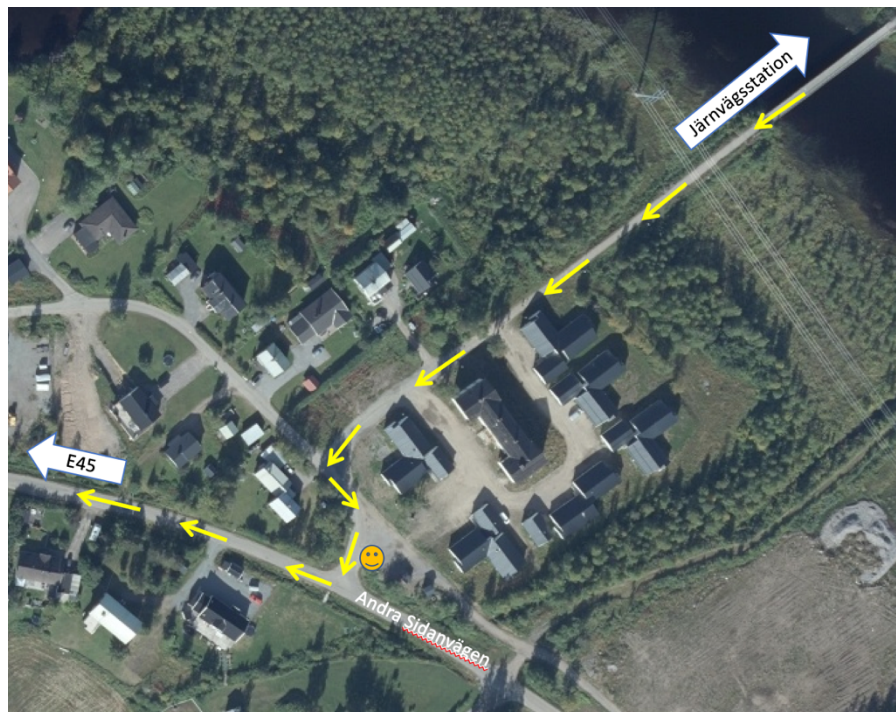
## Cykling - Järnvägsstation

Cyklister kommer från Sandviken och ska svänga höger över bron mot Andra Sidanvägen. Cyklister har då cyklat 1 km och passerar där ca kl 00:50 – 02:20. Se gula pilar på kartan.



### Cykling - Korsningen Vandrarhemmet/Andra Sidanvägen

Cyklisterna kommer över bron från Järnvägsstation och ska svänga höger ut på Andra Sidanvägen i riktning E45. Cyklisterna har då cyklat 1 km och passerar där ca kl 00:50 – 02:20. Se gula pilar på kartan.



## Cykling – Korsningen Andra Sidanvägen och E45

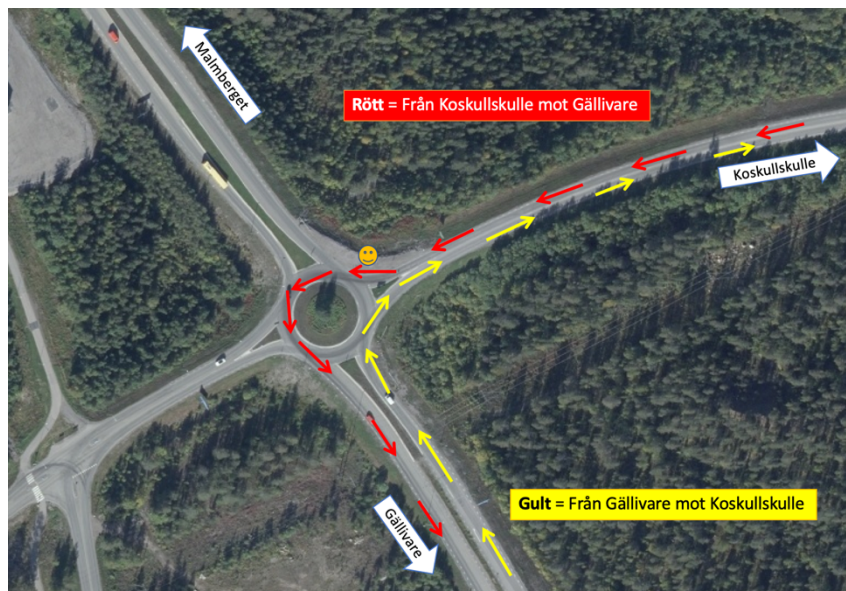
Cyklister kommer från Andra Sidan och ska svänga vänster ut på E45 i riktning mot Gällivare. Cyklister har då cyklat 2 km och passerar där ca kl 00:50 – 02:20. Se gula pilar på kartan.



## Cykling – Mellanvägsrondellen

Cyklisterna kommer först från Gällivare och ska svänga höger mot Koskullskulle efter 9 km cykling. Cyklisterna passerar i den riktningen ca kl 01:00 – 02:30. Se gula pilar på kartan.

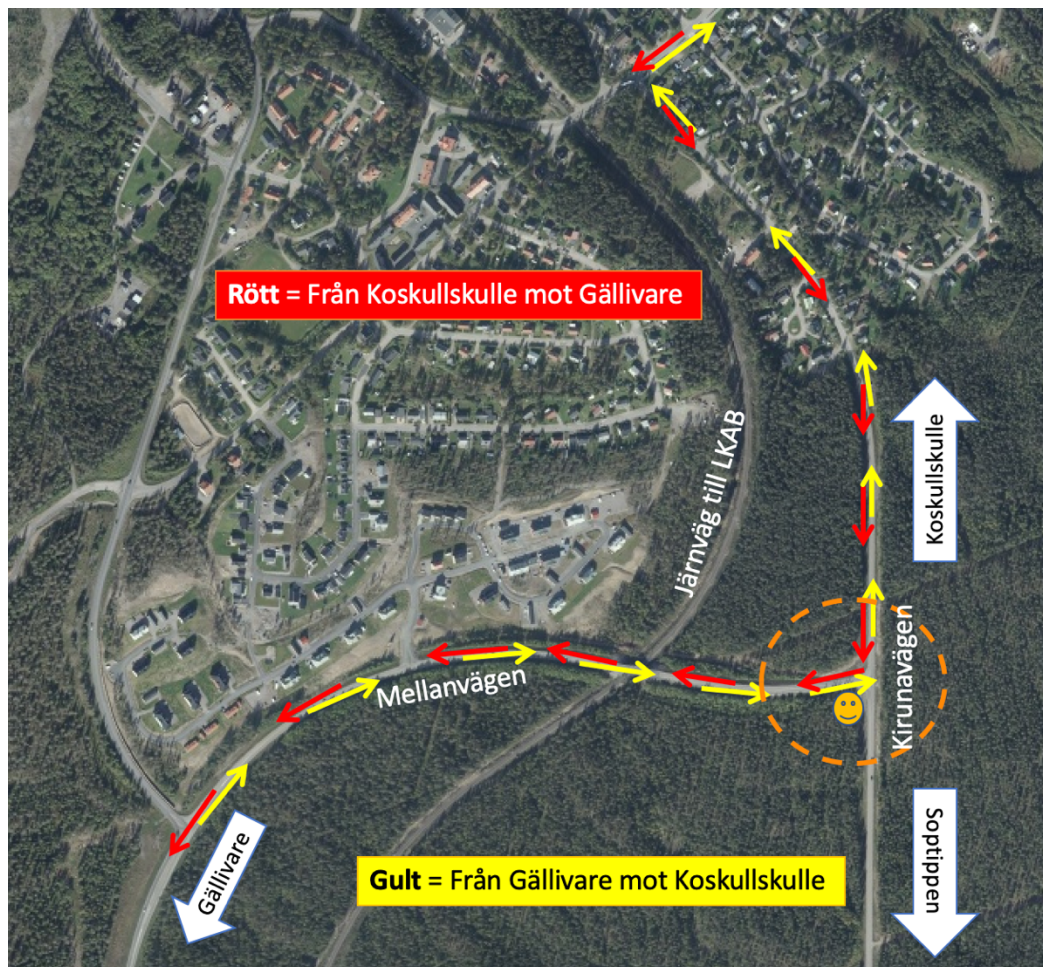
Cyklisterna kommer sedan tillbaka från Tjautjas via Koskullskulle efter 62 km cykling och ska svänga vänster i rondellen i riktning mot Gällivare. Cyklisterna passerar i den riktningen ca kl 02:30 – 05:00. Se röda pilar på kartan.



## Cykling – Korsningen Mellanvägen/Kirunavägen

Cyklister kommer först på Mellanvägen från Gällivare och ska svänga vänster i T-korsningen mot Koskullskulle efter 14 km cykling. Cyklister passerar i den riktningen ca kl 01:10 – 02:40. Se gula pilar på kartan.

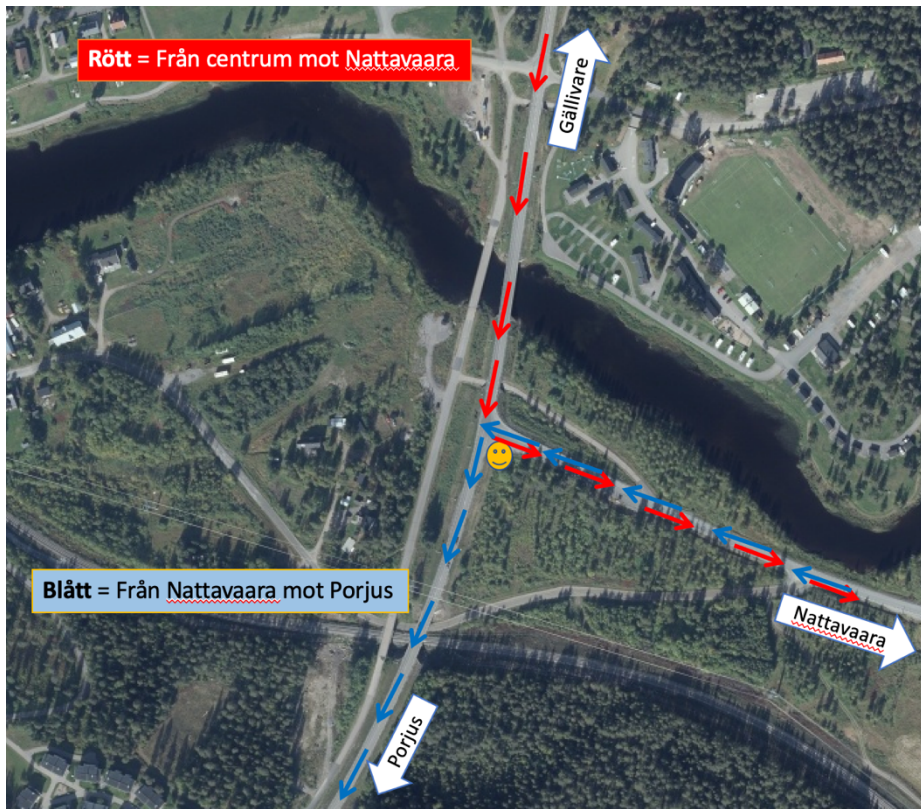
Cyklister kommer sedan tillbaka på Kirunavägen från Koskullskulle efter 57 km cykling och ska svänga höger in på Mellanvägen i riktning mot Gällivare. Cyklister passerar i den riktningen ca kl 02:20 – 05:00. Se röda pilar på kartan.



## Cykling – Korsning E45/Nattavaaravägen

Cyklisterna kommer först från Gällivare och ska svänga vänster in på vägen mot Nattavaara efter 66 km cykling. Cyklister passerar i den riktningen ca kl 02:45 – 05:00. Se röda pilar på kartan.

Cyklisterna kommer sedan tillbaks från Nattavaara efter 175 km cykling och ska svänga vänster in på E45 i riktning mot Porjus. Cyklister passerar i den riktningen ca kl 05:30 – 10:00. Se blå pilar på kartan.



## Cykling – Korsningen E45 och Andra Sidanvägen

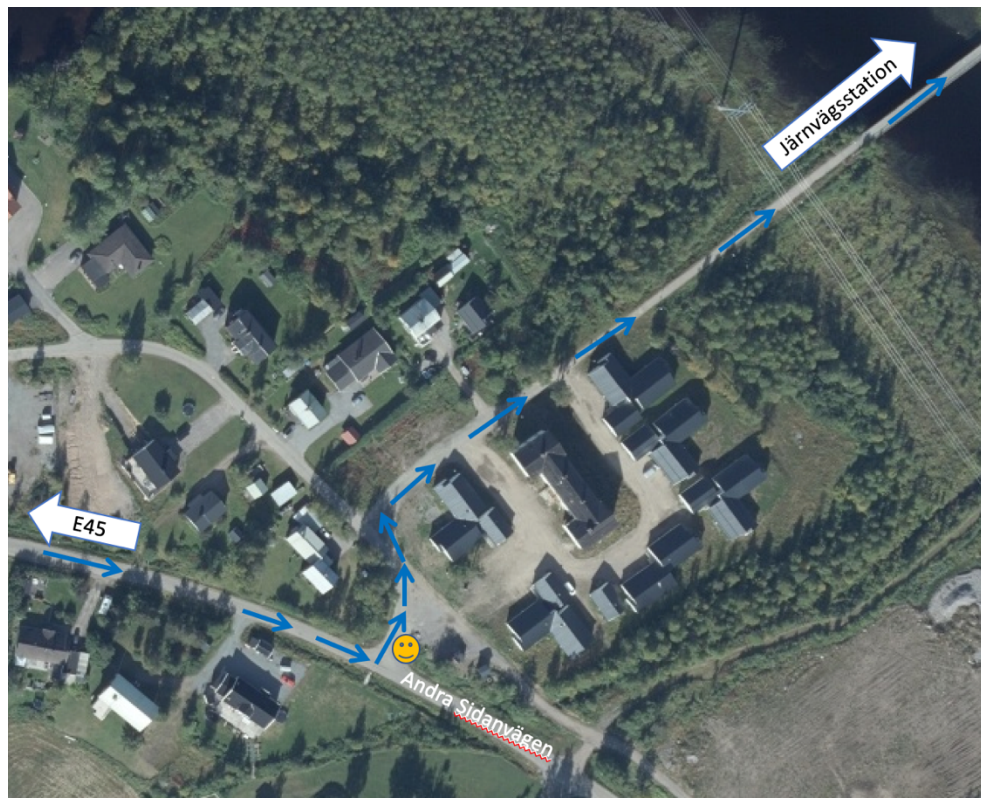
Cyklisterna kommer från Gällivare längs E45 och ska svänga höger in mot Andra Sidan. Cyklisterna har då cyklat 178 km och passerar där ca kl 05:30 – 10:00. Se blå pilar på kartan.





## Cykling - Korsningen Andra Sidanvägen/Vandrarhemmet

Cyklisterna kommer längs Andra Sidanvägen från E45 och ska svänga vänster vid Vandrarhemmet och in mot bron över Vassara älv mot Järnvägsstationen. Cyklisterna har då cyklat 179 km och passerar där ca kl 05:30 – 10:00. Se blå pilar på kartan.



## Löpning - Järnvägsstation

Cyklister kommer över bron från Andra Sidanvägen och ska svänga vänster mot Sandviken. Cyklister har då cyklat 179 km och passerar där ca kl 05:30 – 10:00. Se blå pilar på kartan.

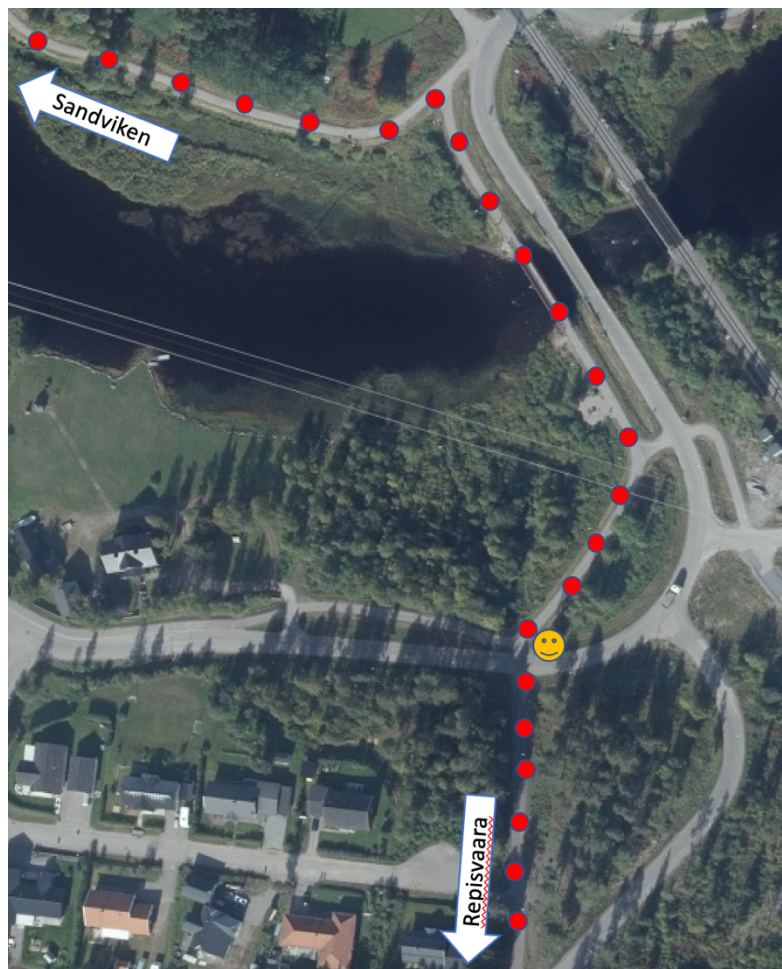
Löparna kommer från Sandviken och ska fortsätta rakt fram på grusvägen längs älven mot Fjällnäs. Löparna har då sprungit 1 km och passerar där ca kl 05:40 – 10:30.



## Löpning – Andra Sidanvägen

Löparna kommer först från Sandviken över bron och ska vidare upp på grusstigen mot Fjällnäs. Löparna har då sprungit 2 km och passerar i den riktningen ca kl 05:40 – 10:30. Se röda prickar på kartan.

Löparna kommer sedan tillbaks motsatt riktning längs grusstigen uppifrån Fjällnäs efter 40 km löpning och ska vidare över bron och in på grusstigen längs älven i riktning mot Sandviken. Löpare passerar i den riktningen ca kl 09:20 – 17:00. Se röda prickar på kartan.



## Löpning - Himlatorget

Löparna kommer först nedifrån Hellnerstadion upp mot Himlatorget och ska springa vidare längs grusvägen ner mot Hoppbacken. Löparna har då sprungit 6 km och passerar i den riktningen ca kl 06:00 – 11:00. Se röda prickar på kartan.

Löparna kommer sedan tillbaka i motsatt riktning längs grusvägen nedifrån Hoppbacken efter 36 km löpning och ska vidare ner längs stigen mot Hellnerstadion. Löpare passerar i den riktningen ca kl 09:00 – 16:00. Se röda prickar på kartan.



## Löpning – Korsningen Femmanvägen/E45

Löparna kommer först ner längs Femmanvägen och ska svänga vänster ut på E45 i riktning mot Porjus. Löparna har då sprungit 10 km och passerar i den riktningen ca kl 06:30 – 12:00. Se röda prickar på kartan. Löparna ska hänvisas att direkt korsa E45 (se röda prickar på bilden) och springa på höger sida om E45 upp till Rallarstigen.

Löparna kommer sedan tillbaka längs E45 i riktning mot Gällivare och ska svänga höger upp längs Femmanvägen. Löparna har då sprungit 21 km och passerar i den riktningen ca kl 07:30 – 14:00. Se röda prickar på kartan.



## Löpning – Vändpunkt Rallarstigen

Vändpunkten längs Rallarstigen är belägen vid 15.6 km (1.6 km från vätskekontrollen) och är markerad med orange plastband och orange färg på ett träd på höger sida enligt bild (TP = Turning Point). Sätt ut en plastkona som deltagarna kan runda.



## Löpning – Vändpunkt Åke på toppen

Vändpunkten vid Åke på toppen ligger vid 27.5 km löpning. Sätt ut en plastkona som deltagarna kan runda utanför stug-dörren. Se bild.

