

Motion & Hälsa 2023-24









Jag har genomfört en friskvårdsklassiker!



















A wooden signpost is mounted on a tree trunk in a snowy forest. The signpost has three horizontal wooden signs. The top sign is dark and has the text 'RISÅSRUNDAN'. The middle sign is light-colored and has the text 'HÖGSTA PUNKT'. The bottom sign is light-colored and has the text '570 m.ö.h.'. The background is a dense forest of evergreen trees covered in snow, with a snow-covered ground in the foreground.

RISÅSRUNDAN

HÖGSTA PUNKT

570 m.ö.h.



























SÄGDAMMSVAGEN

← START ROSTBERGSRUNDAN

← NGARBERG över S.a Hemulberg 9,5Km

← ROSTBERG 3,5 Km

← ELDRIS 2,5 Km

← Sägdammsrundan 7,5 km

Du har väl köpt ditt Arenakort?

Köp ditt spårkort genom att använda QR-koden nedan. Spårkortet kan även köpas på: arenakortet.vasaloppet.se



Har en fin dag i spåret!



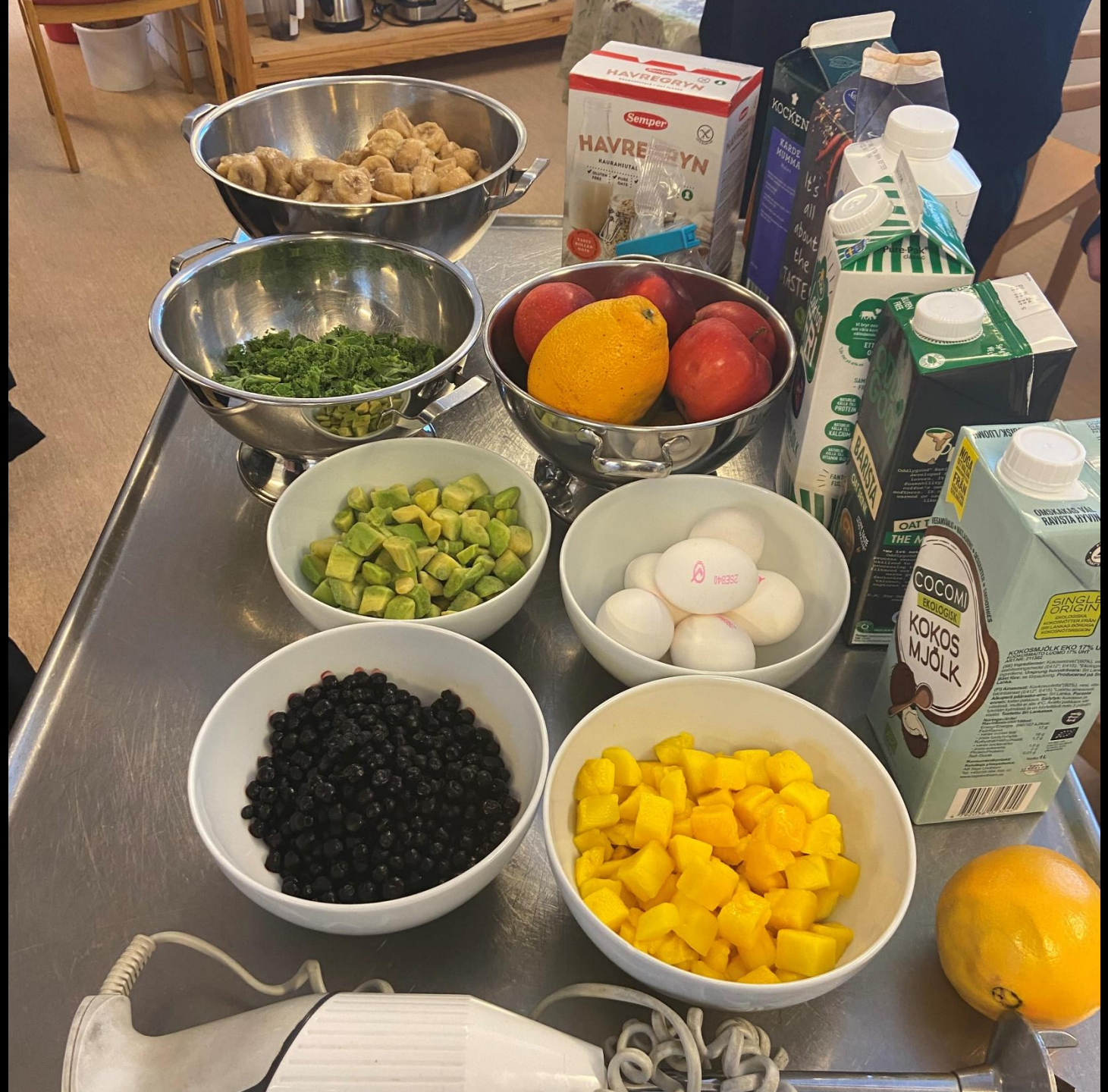
























































MER
DALATIMMER.SE

HAROL
4

HAROL
3

HAROL
2

TRIMTEX
True grit

DALAKRANAR

TRAKTOR TJÄNST
TEL: 075 - 800 2805







← Linnéstigen







* NATURRESERVAT

HYKJEBERG



1.0

P SÖDRA 3.3

UTMANANDE VANDRING

OBS!
Vandringsleden
mot Hykjebergets
topp är både
brant och stenig.









Björkaspåret

← t.o.r. 18,6 km

Lintjärn runt + ● + ●

◀ 9,8 km ● ● ● ● ● ●

HUNDSPÅRET 8,3 km

H →

↑ ●



"Besvikelsen"





<  Släntracet



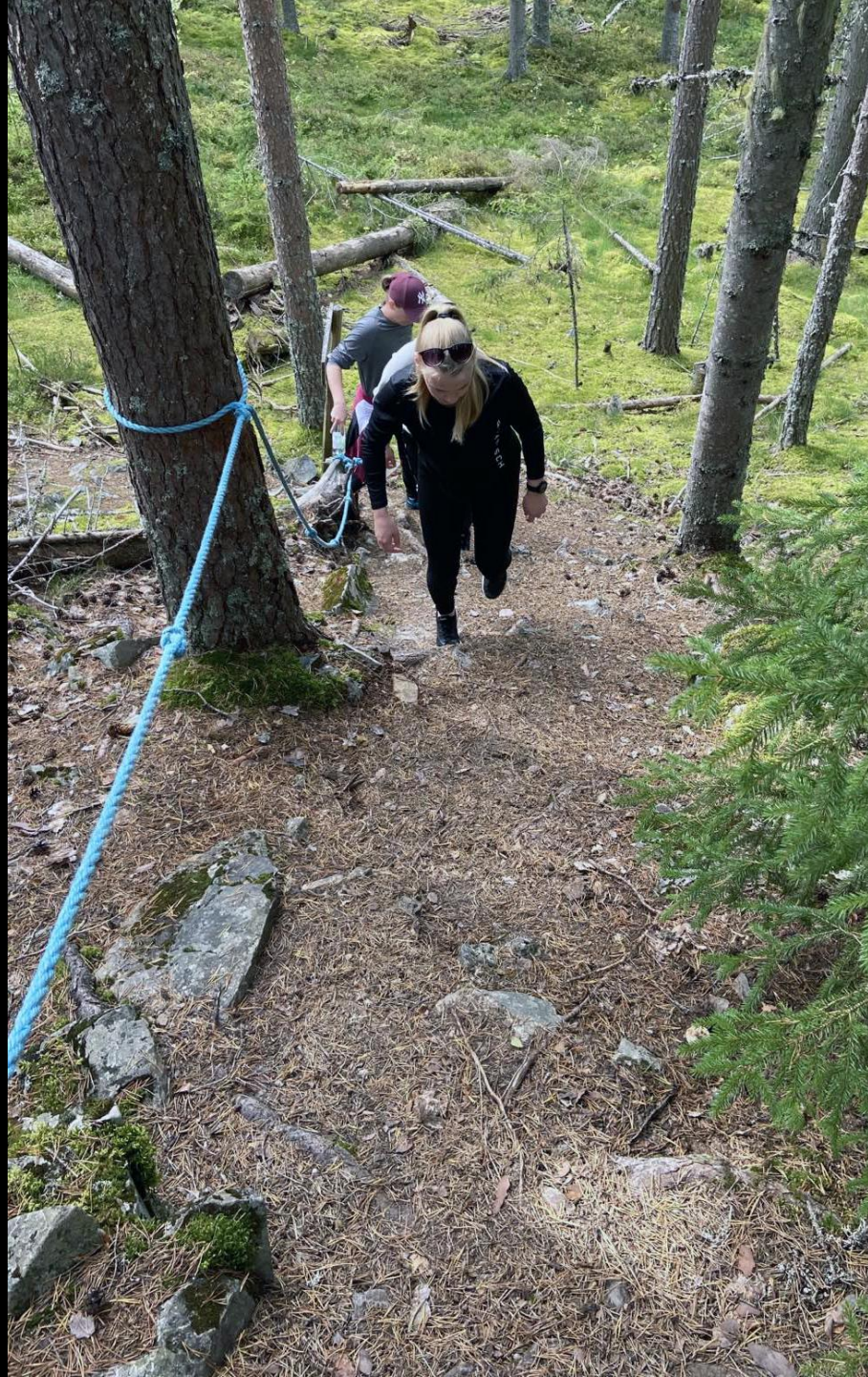
7.6 km t.o.r.

Långgbrot



















Jag har genomfört en
iriskvårdsklassiker!















