

## Banbeskrivning Skymningsloppet 2023



Vid Stetti Café & Bistro i Gislövs hamn är det avböckning, utdelning av gåvor till de 150 deltagare som anmälde sig först till Skymningsloppet plus uppvärmning med Anette från Sports Club Oasen. Vi finns på plats från klockan 16.30. Det råder brist på parkeringsmöjligheter, vårt råd är att ni får skjuts eller tar stadsbuss 2 från centralstationen till Gislövs läge.

Starten går klockan 17.59 och alla startar samtidigt. Vi har inga nummerlappar och ingen tidtagning.

Lycka till!

*Lotta, Trelleborg Citysamverkan  
Anette, Sports Club Oasen*

### Till er som cyklar

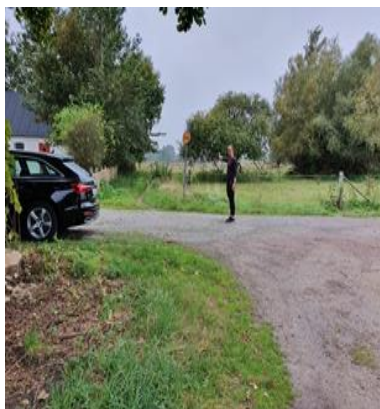


Ni som cyklar hänvisas till gång- och cykelbanor längs Gislövs Strandväg, Östra Förstadsgatan och Östergatan.

Tänk på att det är trångt i tunneln vid Östra skolan på Östra Förstadsgatan på grund av reparationsarbete, men en del av den är öppen för genomfart. Cykla igenom och upp till andra sidan av Östra Förstadsgatan.

Härifrån har cyklisterna samma bana som löparna, **följ banbeskrivning löpare 5 kilometer.**

## Till er som springer 5 kilometer



Ni springer direkt till naturreservatet och följer den enda stig som finns där, mot Dalabadet.



Vid Dalabadet springer ni förbi Restaurang Siluett och bryggan och fortsätter rakt fram så att ni tar er in på stigen som finns söder om campingen. Kort därefter blir det asfalt några meter.



Sedan återkommer sandstigen, ni springer söder om husen och när ni kommer fram till grus/sandgången som går över ån fortsätter ni rakt fram där. Följ grus/sandgången genom hela Östra stranden.



När ni kommer hit är det lätt att känna sig vilsen. Ni har precis sprungit igenom Östra stranden och grus/sand-gången tar slut. Följ grusvägen och spring rakt fram mot det vita huset och förbi tills det tar stopp, då springer ni till höger mot och under viadukten.

Direkt därefter tar ni till vänster så att ni har Östra skolan på er högra sida och järnvägen på er vänstra. Spring tills grusgången tar slut, sväng höger mot tunneln, igenom och upp till andra sidan av Östra Förstadsgatan.



Tänk på att det är trångt i tunneln på grund av reparationsarbete, men en del av den är öppen för genomfart. Fortsatt rakt fram på Östra Förstadsgatan.

Ni korsar Glasbruksvägen – här är ett övergångsställe och ni måste stanna vid trafik. Sedan är ni på Östergatan. Det är även trångt när ni korsar Johan Kocksgatan, här byggs hus – så var försiktig.



Framme vid Scorett på Östergatan/Österbrogatan: Sväng till **höger** (alltså, spring INTE rakt fram – nytt för i år!).

Korsa övergångsställena på Nygatan och Heskillegatan vid badhuset. Ni måste stanna vid trafik.



Härifrån går banan genom Stadsparken, över Stortorget och Nygatan – stanna vid trafik – och in på C B Friisgatan. Målet är i korsningen Algatan/C B Friisgatan.



Väl i mål njuter vi av den goda soppan och varandras sällskap hos Systrar & Bönor.

### Till er som springer 10 kilometer



Ni börjar springa österut, mot och på sista bryggan i hamnen och sedan till vänster in på sandstigen.



Fortsätt rakt fram, mot bryggan och med Nybostrand till vänster, förbi den röda stugan och ända fram till funktionären Annika som står precis före den lilla bron inne i buskaget. Där ska ni vända och springa tillbaka till Gislövs hamn.

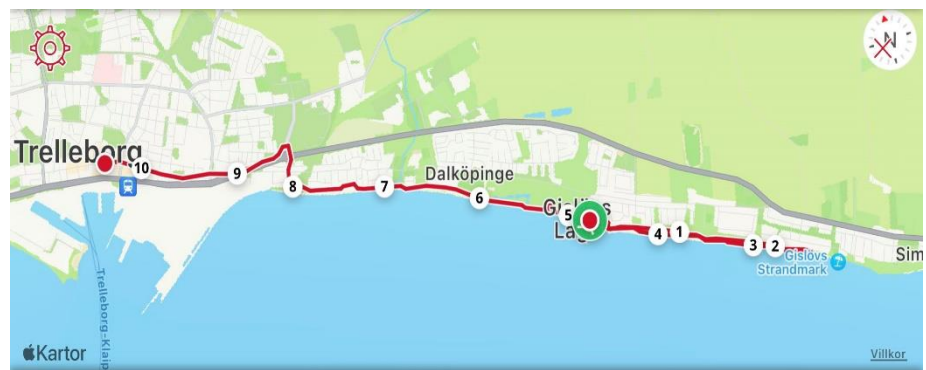


Dock: När ni kommer tillbaka till Nybostrands brygga, då vänder ni ner till höger mot Nybostrand och springer på trätrallorna, sväng sedan vänster och spring förbi parkeringsplatserna. Fortsätt rakt fram på den lilla stigen tills ni kommer till ett snår som ni säkert tror att ni inte ska springa igenom, men det ska ni! **Nu är pannlampa ett måste.**



Ta det försiktigt, det är snårigt och nässlorna trivs bra bland buskarna.

Det finns en trång passage mellan fortet och buskarna, sväng vänster och sedan höger – nu är ni ute från snåret och har näsan mot Gislövs hamn.



Väl tillbaka i hamnen, **följ banbeskrivning löpare 5 kilometer.**