



Ondrašovská horička-juniori, ženy a veteráni. Dĺžka 7 600 m

Štart preteku na poliacej čiare futbalového ihriska. Nasleduje 1 a pol okruhu po ihrisku, následne sa vybieha von z ihriska na krátky úsek po asfaltovej ceste. Nasleduje približne 600 m. beh po trávnej ploche po brehu potoka Jalovčianka až k druhému mostu cez potok. Po prebehnutí mosta nasleduje zhruba 1,5 km dlhý beh po druhej strane Jalovčianky až k prvému prudkému stúpaniu. Prvé stúpanie je približne 300 metrov dlhé. Po zdolaní prvého stúpania na Ondrašovskú horičku nasleduje krátky zbeh a prudká odbočka doľava. Po nasledujúcej krátke ale náročnej druhej stúpanie (približne 150 m.) až na hrebeň kopca. V prípade dažďa bude tento úsek mimoriadne blatistý a klzký. Po zdolaní druhého stúpania nasleduje pohodlný zbeh po lúke až k asfaltovej ceste Pod Stráňami. V tejto chvíli sa pretekári napoja na miestnu komunikáciu a budú v behu pokračovať za plnej premávky. Upozorňujeme na dodržiavanie pravidiel cestnej premávky a zvýšenú opatnosť. Cestou Pod stráňami pretekári pokračujú až k prvému železničnému priecestiu. Tesne pred priecestím nasleduje odbočka doľava a po asi 30 metroch nasleduje otočka aj s kontrolným bodom. Za otočkou nasleduje návrat do Liptovskej Ondrašovej. Pozor- na križovatke sa neodbočí na Trstené, ale sa pokračuje rovno do miestnej časti Teheleň. Beží sa popri vojenských zdravotných skladoch a bývalej prevádzke Teheleň. Na konci cesty nasleduje odbočka vpravo, následne doľava a po asi 250 metroch sa pretekári opäť dostanú k Ondrašovskej horičke. Nasleduje krátke asi 100 metrové prevýšenie po zdolaní ktorého nasleduje krátky zbeh. Na brehu potoka Jalovčianka pretekári zabočia doprava a pokračujú až k druhému mostu ponad Jalovčianku. Po prebehnutí mosta nasleduje návrat na futbalové ihrisko. Nasleduje 1 x pol koliečko okolo ihriska a cieľ. Dĺžka trasy 7,6 km. Povrch- zmiešaný, asfalt, lúka, lesný chodník, hĺna.