

Banbeskrivning High Coast Ultra 129 km

0-0,7	Start på torget i Övik. Asfaltlöpning längs Torggatan och sedan bort mot rondellen. Under järnvägen.
0,7-1,2	Grusad gångbana innan man viker man svagt höger upp på en stig.
1,2-1,8	Stigen fortsätter uppför och man springer vid sidan av ett villaområde.
1,8-2,0	Höger in på asfalten i ca 200 m.
2,0-3,3	Vänster in på parkeringen för motionsområdet. Följer sedan ledmarkeringen bort mot Modovattnet där man dock viker direkt vänster. Följer sedan stigen upp mot kraftledningen och sedan ner mot villaområdet Hörnett.
3,3-4,2	Höger ut på asfaltväg i villaområde. Efter en bit, höger igen och sedan vänster över Hörnettvägen. Vidare längs Älvgatan fram till dammen vid Moälven.
4,2-5,1	Över dammen. Höger på Stenvägen och sedan vänster in på Starrholmsvägen. Vänster till Marknadsvägen och sedan höger ganska direkt in på Ahnlundsvägen. Över Brogatan och höger efter ishallen i Svedjeholmen. Två hundra meter och sedan av asfalten, vänster in på Svedjevägens grus.
5,1-5,4	Efter ytterligare några hundra meter så lämnar vi vägarna för en bit för traillöpning!
5,4-8,8	Skogsväg som övergår i stig efter en liten bit. Mycket uppför med bitvis stenigt underlag fram emot tjärnen. En del löpning på spångar. Ett flackt parti utmed tjärnen och en myr innan man kommer fram på en skogsväg.
8,8-10,7	Skogsväg som efterhand börjar luta rejält utför ner till Utby.
10,7-11,8	Asfaltlöpning genom Utby.
11,8-17,2	In på grusvägen mot Bäck, Sandlågan och Balesuddens naturreservat. Flackt till en början men sedan lite varierande grusväglöpning förbi Bäck. På slutet en mindre grusväg fram till parkeringen vid Sandlågan.
17,5-25,3	Åter traillöpning genom Balesuddens naturreservat på härliga stigar uppför och nerför, skogsstig och berghällar. Tvärt höger vid havet vid 21 km.
25,1-28,9	Grusväglöpning i huvudsak utmed vattnet. Flackt och lättlöpt.
28,9-30,8	In på asfalten, håll vänster längs Hålviksvägen och ner mot bron över Nätraån. Höger in på Bruksvägen. Efter ett par hundra meter vänster in på Hummelviksvägen. Hummelviksvägen rakt fram och över stora Köpmanholmsvägen. På parkeringen vid affären väntar första Matstationen!
30,5-34,7	Asfaltlöpning längs Hummelviksvägen mot Näske. Vänster i Näske ner mot Näske brygga.
34,7-36,7	Grusväg från Näske brygga fram till Entre Nord. Mycket uppför.
36,7-44,4	Genom Nationalparken från Entré Nord till Entré Syd. Efter passering av Tärnettvattnen och när man kommit en bit upp mot Slåttdalsskrevan så får man en svåröverträffad utsikt om man stannar och tittar bakåt. Utsikten över Tärnettvattnen, skogen ner mot havet, skärgården med alla öar är något alldeles makalöst! Löpmässigt så är detta dock ett mycket tufft parti med extremt teknisk löpning. Stenigt, mycket rötter, berghällar, många höjdmeter upp och ner – tuffaste partiet att löpa på hela Höga Kustenleden. En hel del förrädiska spångar att löpa nerför på efter passagen av Slåttdalsskrevan om det är blött.
44,4-44,7	Grusväglöpning från Entré syd och en liten bit nerför backen.
44,7-45,3	In på en lättsprungna skogsstig för några hundra meters fin stiglöpning.

45,3-47,8	Grusväg förbi Käl.
47,8-48,6	Trevlig stiglöpning med bland annat ett parti på en smal grusås.
48,6-48,9	Grusvägslöpning utför.
48,9-50,9	Traillopning längs en skotarväg. Svagt uppför.
50,9-51,8	Ut på en liten skogsbilväg. Relativt flackt parti.
51,8-52,6	Skotarväg igen fram till passagen över E4.
52,6	Över E4. Se upp med trafiken – höga hastigheter!
52,6-52,8	Kort parti stig fram till gamla landsvägen.
52,8-54,5	Grusvägslöpning utför ner till Naturum vid Skuleberget. Här väntar matstation nummer två med bland annat mackor. Frukostdags!
54,5-56,8	Grusvägslöpning från Naturum. Flack löpning första kilometern, sedan en lång utförlöpa ner till Docksta.
56,8-57,9	Löpning på asfalt genom samhället i Docksta.
57,9-58,2	Uppför längs grusvägen upp mot Vibyggerå gamla kyrka.
58,2-60,4	Trevlig stiglöpning som inleds med en rejäl stigning men sedan en skön utförlöpa ner mot Skoved.
60,4-60,9	Grusvägslöpning genom Skoved, förbi campingen/stugbyn och ut på E4.
60,9-61,8	Löpning längs E4 svagt utför ner till avfarten i Sjöland. Håll höger sida av E4 och långt ut på den breda vägrenen.
61,8-62,6	Grusväg upp genom Sjöland och vänster in på en mindre väg som blir allt mindre tills den övergår i en stig/traktorväg.
62,6-64,6	Ganska mycket uppför innan åter vänder neråt en bit innan man kommer ut på grusväg igen.
64,6-66,1	Grusvägslöpning fram till avtagsvägen upp mot Mäja fäbodrar.
66,1-68,0	Höger in på vägen upp till fäbodarna. Lång och bitvis ganska brant uppförlöpning på grusväg upp till fäbodarna och Mäjasjön.
68,0-69,3	Bitvis brant stiglöpning utför ner mot Äskja och Ullånger.
69,3-69,7	Liten skogsbilväg fram till asfaltsvägen ner till Ullånger.
69,7-72,4	Asfaltlopning ner till, genom, och ut ur Ullångers samhälle. I Ullånger finns både ICA-affär och OK-mack för den som vill proviantera. När man springer ut ur samhället genom gångtunneln under E4 så börjar en av banans längsta uppförspartier.
72,4-72,6	Grusväg från landsvägen fram till stiglöpningen upp mot Erikskojan tar vid.
72,6-78,6	Lång uppförlöpning som brantar till sig upp mot passering av Erikskojan efter ca 3,5 km. Efter toppen fås en skön sträcka med först flack löpning som sedan går nedför ner mot Överveda och Svartsjön.
78,6-79,4	Flack asfaltlopning.
79,4-80,6	Grusvägslöpning längs Vedasjön.
80,6-83,8	Tung stiglöpning, bitvis tekniskt krävande. Här ska också Körningsberget passeras vilket innebär en stigning med ca 100 höjdmeter.
83,8-84,3	Löpning längs elljusspår ner till Nordingrå SK:s klubbstuga och matkontrollen där. Här serveras korb med bröd eller mos samt annat smått och gott!
84,3-84,8	Tillbaka längs elljusspåret till leden igen.
84,8-85,2	Stiglöpning.
85,2-85,8	Löpning längs gångväg fram till passage av Nordingråvägen i Körning.
85,8-86,7	Efter vägpassagen löpning längs grusvägen mot Lappudden, dock passeras inte själva friluftsgården.
86,7-87,6	Vid vägens slut höger ner på stigen. Flackt en bit innan en ganska rejäl stigning längs en åkerkant upp mot vägen i Järnsta ska avklaras.
87,6-87,9	Asfaltlopning genom Järnsta upp till Keramikstinas affär i Vännersta där man tar vänster in på grusvägen.

87,9-91,8	Kuperad grusvägslöpning genom Bergsnäs. En kilometer senare tar man vänster i korsningen mitt i den långa, sega backen. Efter passering av toppen passerar byn Mädan.
91,8-93,7	Efter avtaget från landsvägen in på den mindre byvägen till höger fortsätter grusvägslöpningen i nästan två kilometer.
93,7-94,8	Efter att ha lämnat den lilla vägen ska man över en höjd innan man kommer ner mot Svartviken. Efter en bits löpning längs vattnet på en skogsmaskinsväg nås åter en grusväg.
94,8-96,4	Grusvägslöpning in mot Gavik.
96,4-97,1	Stiglöpning runt viken och längs ett par åkerkanter.
97,1-97,9	Mindre grusväg. Flack sträcka.
97,9-98,5	Stiglöpning över en liten ås innan man kommer ner till Edsviken.
98,5-99,6	Mindre grusväg. Svagt uppför till landsvägen i Eden.
99,6-101,2	Grusvägslöpning med en rejäl backe uppför följt av motsvarande backe nerför.
101,2-101,8	Flack asfaltslöpning
101,8-102,3	Liten grusväg. Nu börjar en av loppets tuffaste backar med drygt 200 höjdmeter att ta innan det planar ut upp på berget Lipnipan som ska passerar.
102,3-103,7	Tuff traillöpning uppför Lidnipan.
103,7-106,0	Först en bit omväxlande, teknisk löpning över berget innan det sedan blir en del utförlöpning till man kommer fram på en mindre skogsbilväg.
106,0-107,5	Löpning svagt nedför på en mindre grusväg.
107,5-109,6	Stiglöpning samt löpning längs en gammal körväg ner mot Fjärdbotten. På andra sidan viken kan man se den gamla fåbodvallen. När man kommer ner till viken viker man av från leden för en kort backe upp till naturrastplatsen vid asfalten och den sista matstationen (flyttad en liten bit sedan loppet 2014). Fyll på med energi för de sista två milen av detta kraftprov!
109,6-110,7	Efter matstationen så följer man landsvägen nerför backen där leden också kommer upp på landsvägen. Vägen följs i en dryg kilometer innan man viker vänster in på en liten grusväg.
110,7-111,1	En kort bit grusvägslöpning innan det är dags för ett par kilometers väldigt teknisk löpning längs Grönsviksfjärden.
111,1-113,5	Vacker sträcka längs vattnet men mycket klippor och klapperstensfält gör detta till en jobbig sträcka trots att den är relativt flack.
113,5-114,2	Grussträcka förbi några fritidshus.
114,2-116,5	Stiglöpning, inledningsvis uppför men sedan en ganska lång flack sträcka.
116,5-117,7	Grusväg där det efter en liten bit blir rejält utför ner till landsvägen nere i Norrlövvik. På vänster hand har vi berget Valkallen. Vi ska vara glada att vi inte ska över detta gamla vårdkasberg.
117,7-118,3	Asfaltslöpning genom Norrlövvik ner till Lövvik.
118,3-119,0	Höger bort från asfalten för en kort bit grusvägslöpning.
119,0-121,1	Omväxlande stiglöpning med passering av ett mindre berg.
121,1-124,7	Efter passering av en skogsbilväg så fortsätter leden med omväxlande stiglöpning delvis med utsikt över Norafjärden.
124,7-125,2	Mindre grusväg genom ett sommarstugeområde.
125,2-127,5	Ut på asfalten och direkt höger ut över Svartnorabron. Efter bron följer leden landsvägen till Nyadal.
127,5-128,0	In på grusvägen ner mot det gamla färjeläget i Nyadal och Ångermanälven. Nu har vi Hornöberget alldeles ovanför oss och Höga Kustenbron tornar nu upp sig.
128,0-128,6	Löpning genom skogen upp mot passeringen under Höga Kustenbrons norra fäste.
128,6-128,9	Kort grusparti under bron och den första biten av stigningen upp mot målet vid

	Hotell Höga Kusten på Hornöberget.
128,9-129,2	Brant, brant uppför stigen den allra sista biten!
129,2	I mål efter 129 kilometers löpning! En fantastisk prestation att ta med sig. Grattis!