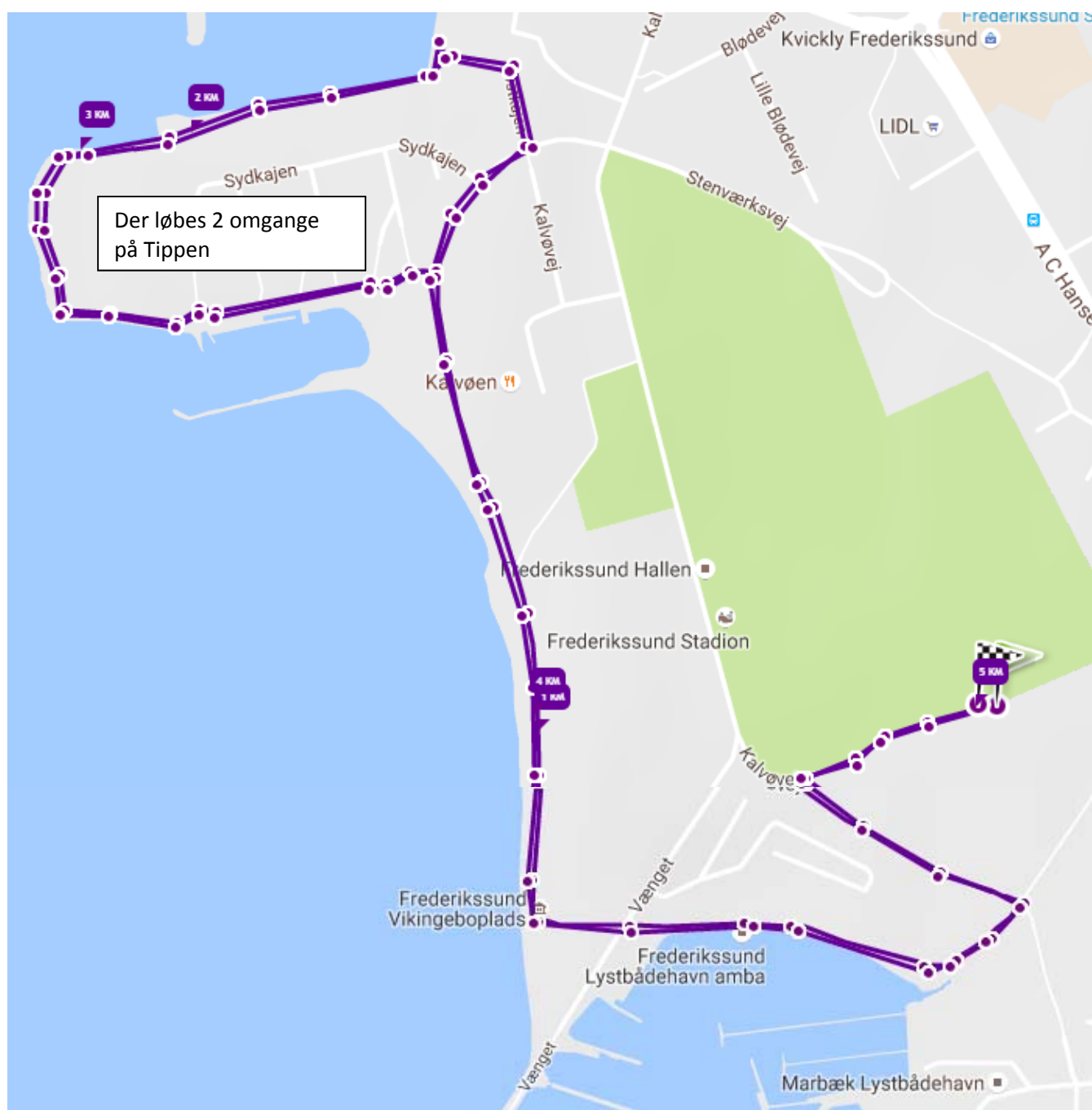


## 5 km testløbsrute



Der startes bag Frederikssund-hallen. Herefter løbes op mod hallen og til venstre ad stien mod Marbæk lystbådehavn. Umiddelbart før den lille bro til Marbæk havn drejes til højre ad stien hen forbi Frederikssund sejlkлубs lokaler og videre hen forbi Frederikssund Vikingeboplads. Stien følges langs med fjorden og hen forbi roklubben. Ved den første lille bro drejes til venstre og stien følges til venstre hele vejen rundt om Tippen. Der løbes langs med havnefronten og drejes til venstre over den lille bro. Umiddelbart efter man er kommet over broen, drejes til højre langs med Østkajen og kanalen, videre til højre ad Stenværksvej, hen til den lille bro igen, hvor der denne gang drejes til højre. Herefter følges stien igen til venstre hele vejen rundt om Tippen, langs med havnefronten og der drejes til venstre over den lille bro. Umiddelbart efter igen til højre langs med Østkajen og kanalen, videre til højre ad Stenværksvej og herfra til den lille bro, hvorefter der så returneres helt ad samme vej tilbage forbi roklubben, Frederikssund Vikingeboplads og tilbage til start/mål bag Frederikssund-hallen.