



Träning Essvik 2017-07-04

Värmland är inte platt !

Drar ihop sig för Oringen i Arvikatrakten.

Har en viss koll på den terrängen och det ser inte alls ut som i Medelpad.

Nästan ingen berghäll, storskog och få stigar. Rejäla berg på någon etapp och många många branter.

Det kartområde som liknar Värmlandsterrängen mest är KIF:s nya karta i Gudmundstjärn, men den används först till Midälvastafetten.

Vad göra då ? Träna lite kurvbild/branter på Essvik kanske.

Finns några stödstiggar inlagda för att förenkla passager.

Kartan är i 1:10 000 eller 1:7500. Orange snitslel.

Övningen är rätt svår. Kör två och två om ni är tveksamma.

Banor:

KurvisETT, 6,5 km

KurvisTVÅ, 5,5 km

KurvisTRE, 3,3 km

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till ! (kan behövas)