



### Träning Nedansjö 2016-05-17

Norges nationaldag. Där har dom rejäla berg och mycket kurvor.

Vi tar och tränar lite på att hålla höjd i sluttningar.

Kan vara rätt svårt att hålla rätt höjdnivå eller glida ner eller upp några nivåer på en sträcka.

Rejält kuperat idag, men oftast bra sikt.

Tyvärr blivit många hyggen på senare år, vilket gjorde att banorna blev lite komprimerade. Länge sedan området användes, så det blir nytt för många.

Banor finns 3 st, Kurvis1: 5,3 km, Kurvis 2: 3,8 km och Kurvis 3: 2,4 km.

Kartan är i 1:10 000 + några i 1:7500 (bana 3,8 km)

Lars Jonsson har satt ut kontrollerna.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !