

MOF TEKNIK 2015



Träning Huli 2015-05-26

Idag banor i kuperad terräng från början och lättare och snabb avslutning.
Kartritare Stig Blind har missat att reka in alla stigar, så det kan vara lite lurigt.
Gäller alltså att ha mer koll på höjdkurvorna.
Finns några svåra skråsträckor och luriga sluttningar.
Spring lagom fart där det är svårt och testa dig själv med att öka tempot,
alltså ÖKA Tempot på slutet, när man kommit ner från berget.

Banor finns 2 st, Dunderklumpen 5,4 km samt lilla Klumpen 3,1 km.

Dom som ej läst PM kommer klaga på att stigar ej är med på kartan.
Ni som läst PM har koll, bra !

Skriv upp er på deltagarlistan.

Finns några extra kartor i 7500, samt några som Stig B provritat in stigar på.

Lycka till !