



### Träning Tranviken 2017-04-25

På uppdrag av högre ort läggs nu banor av svartare karaktär.

Tranviken har en del svåra sluttningar att ge sig på.

I maj går det flera tävlingar i Norrland och bl.a. i Bollnäs kommer det bli svårt.

Fick en lite halvtokig idé att om man ska tävla i svår terräng, hmm, kanske man skulle också träna i svår terräng. Vi testar.

När man springer i detaljrika sluttningar där det ser likadant ut överallt så gäller det att se efter avvikande detaljer, t.ex en sankmark, en stor sten, branter som lutar mot dig eller någon höjd som är lite högre än de andra.

Håll riktningen och läs av lagom mycket detaljer. Vilka är viktigast för att hitta rätt ?

Banor:

Bana 1, 6450 m (toksvart)

Bana 2, 4 690 m (bitvis svart)

Bana 3, 3 850 m (rödaktig)

Kartan finns i 1:15 000 och 1:10 000.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !

Idag finns alla stigar med, men man har inte så stor nytta av dom, förutom på korta banan.