



Träning Gumsekullen 2017-05-16

Byte av område från Kovland till ett berg i Njurunda.

Gumsekullen har faktiskt Sundsvallskustens brantaste sluttningar.

Springa där ? Tja, varför inte. Ska ju gå något löplopp där om någon vecka.

Kan dom springa 49 km, så kan väl vi springa 1/10 del av sträckan.

Hyfsat jobbigt att ta sig upp, men fin utsikt på toppen.

Ren vildmark på norra delen av berget. Dock har någon snitslat en tokjobbig bana däruppe, med rött plastband, så man kan ju ha koll på det. Finns i svag röd nyans på kartan.

Så träningen är för att ge lite mjölksyra i låren och ge fin utsikt samt försöka ta sig fram i vildmark på högt berg. (ungefär som en vanlig dag för en kartritare)

ALLTSÅ VARNING FÖR JOBBIG TRÄNING !!

Tuffaste träningen i år, helt klart.

Kartan är i 1:10 000 eller 1:7500. Skärm orange/vit i papp, (liten)

Inga kodsiffror på skärm, dock bokstäver. Memorera och bilda ett ord.

Banor:

Ena, 4,3 km

Andra, 3,5 km

Å en till, 2,5 km

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till ! (kan behövas)