



Nyhetsbrev 3 - Ungdomens 10-mila, 31 juli - 1 aug 2009 - fullmatad helg med nationella tävlingar 1 och 2 augusti -

Med lite mer än två månader kvar till Ungdomens 10-mila 2009 bjuder vi i det här nyhetsbrevet på lite mer information om vad som väntar i skogen. I nästa nyhetsbrev kan ni se fram emot en fullständig meny från fältrestaurangen och lite mer info kring den femkamp som kommer hållas på TC. **Glöm inte att sista ordinarie anmälan till Ungdomens 10-mila är den 12 juni.**

Banläggarnas ord inför Ungdomens 10-mila 2009

Vi i banläggarteamet ser det som en stor ära att få möjligheten att lägga banor till ungdomens 10-mila, vi har själva många roliga minnen från de gånger vi deltog på 80 talet. Vårt mål är att ni också skall ha lika roliga minnen med er när ni lämnar Tranemo. Därför har vi lagt extra mycket krut på att hitta en vacker målplats med möjlighet att se löparna på ett intressant sätt och skapa roliga minnen med spektakulära passager etc. Området innehåller motionsspår och ett större vägnät så det kommer att finnas gott om vägvalsmöjligheter. Grönområden förekommer men de flesta är lättlöpta. Kuperingen varierar, vissa partier är relativt flacka men ett antal tuffa sluttningar finns. På de sträckor som har vit eller gul svårighetsgrad kommer levande "glada gubbar och gummor" att finnas för att hjälpa dem som behöver det.

HD 12

Sträcka 1 rak 2970m

Den inledande sträckan i HD 12 går i ett stigrigt område, radiatorrapportering kommer att ske efter ca halva banan.

Svårighetsgrad Gul

Idealtid 19 min

Sträcka 2 rak 2460m

En sträcka som går i det stigriga partiet närmast TC.

Det finns vägvalsmöjligheter på några sträckor och om publiken har tur kan löparna synas från publikplatsen på slutet av banan.

Svårighetsgrad vit

Idealtid 17 min

Sträcka 3 rak 3100m

En sträcka som går i det stigriga partiet närmast TC.

Det finns vägvalsmöjligheter på några sträckor

och om publiken har tur kan löparna synas från publikplatsen på slutet av banan.

Svårighetsgrad vit

Idealtid 17 min

Sträcka 4 rak 2910m

HD12 tävlingens längsta sträcka som kommer att stämpla vid kontrollen på andra sidan sjön strax före målgång och då kommer de att synas vid publikplatsen.

Svårighetsgrad Gul

Idealtid 20 min

HD 18

Sträcka 1-2. Gafflad 6150-6250m

De inledande sträckorna är lagda för att vara nattbanor med gott om vägvalsmöjligheter i den stig och vägrika terrängen, kontrollerna ligger mestadels i öppen terräng men banorna innehåller även klurig orientering.

På den inledande slingan kommer ett bergspris att finnas och jag kan garantera att pulsen och mjölksyranivån kommer att vara hög på den som kommer hit först.

Detta är de tuffaste sträckorna i tävlingen.

Vi hoppas också på att de första sträckorna blir en upplevelse även för dem som är på TC.

Varvning och kartbyte förekommer på denna sträcka.

Idealtid 41min

Sträcka 3-4 gafflad 4060-4070m

Även här har tanken varit att göra nattbanor med vägvalsmöjligheter och kontrollerna mestadels i öppen terräng.

Ingen varvning.

Idealtid 29 min

Sträcka 5 rak 8110m

Tävlingens längsta sträcka som innehåller gott om utmaningar med både kluriga kontroller och långa sträckor.

Sträcka 5 kommer in i ett parti med riktigt fin storskog som endast används på str. 5 och 10.

Det kommer att vara en fördel för de löpare som klarar av att växla tempo.

Publiken kommer att få se löparna vid varvning.

Idealtid 47 min

Sträcka 6 rak 2970m

En sträcka som går i det stigriska partiet närmast TC.

På denna sträcka finns möjlighet att springa med 3 löpare per lag så det kommer att finnas gott om löpare i skogen.

Ingen varvning.

Idealtid 17 min

Sträcka 7-8 gafflad 2920-2970m

Går i samma område som sträcka 6 men sträckorna 7 och 8 är gafflade med varandra.

Ingen varvning.

Idealtid 17 min

Sträcka 9 rak 6900m

Nu börjar det dra ihop sig för avgörande, denna sträcka bjuder både på vägvalsproblematik

och klurig kontrolltagning.

Löparna kommer att varva vid TC även på denna sträcka.

Idealtid 41 min

Sträcka 10 rak 7570m

Tävlingens näst längsta sträcka som innehåller gott om utmaningar med både kluriga kontroller och långa sträckor.

Det gäller att vara koncentrerad hela vägen till mål.

Publiken kommer att få se löparna vid varvning.

Idealtid 44 min

D 18

Sträcka 1-2. Gafflad 3980-4080m

De inledande sträckorna i D 18 bjuder på ett antal luriga sträckor men också ett par längre som ger möjlighet till vägval.

Idealtid 30 min

Sträcka 3 rak 2840m

En sträcka som går i det stigriska partiet närmast TC.

På denna sträcka finns möjlighet att springa med 3 löpare per lag så det kommer att finnas gott om löpare i skogen

Idealtid 18 min

Sträcka 4 rak 3100m

Ännu en sträcka som går i det stigriska partiet närmast TC men svårighetsgraden är lite högre än på sträcka 3.

Idealtid 21 min

Sträcka 5 rak 6010m

D18-tävlingens längsta sträcka som innehåller gott om utmaningar med både kluriga kontroller och långa sträckor.

Det kommer att vara en fördel för de löpare som klarar av att växla tempo

Publiken kommer att få se löparna vid varvning.

Idealtid 43 min