

# PM | Snättringes 10-milatest

## 17 april



**Samling:** Näset mellan Stora och Lilla Skogssjöarna väster om Pålamalm, [karta](#). Start och mål är i anslutning till startplatsen.

17/4 10milatest SSK + gemensam träning v17



**Parkering:** Utefter Råbyskogsvägen (svart på kartan) mellan avfarten på Pålamalm och samlingsplatsen. OBS! Blockera inte vägen, det finns boende efter den.

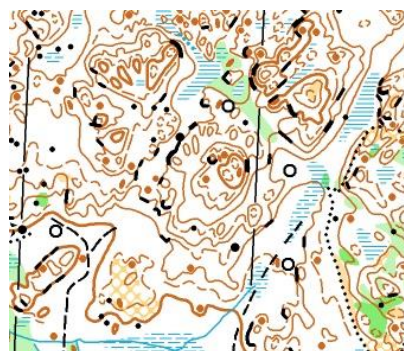
**Damer:** 5,5 km. Start från 18:00 med 2 min startmellanrum

**Herrar:** 8,1 km. Start från 20:15 med 2 min startmellanrum

**Karta:** *Getaren Södra*, 1:10000 ekv. 4 m. Två nya hyggen har lagts in från satellitbilder. Dessa är markerade med röd streckad begränsningslinje och ordet "Hygge"

**Kontroller:** Skärm/reflexstav och Sportident (SI)-enhet.

**Anmälan:** Via [Eventor](#) senast söndag 15 april 23:59.



**Syfte:** Syftet med testtävlingen är att kunna göra så rättvisa uttagningar som möjligt till 10MILA, för deltagare i alla Snättringes lag. Vi har lagt testet vid en terräng som ska likna 10MILA-terrängen så mycket som möjligt och banläggare är Rune Rådeström, bankontrollant vid 10MILA. Det även ett ypperligt tillfälle att testa både form och teknik inför 10MILA, så ta

gärna chansen att analysera loppet efteråt, med hjälp av Livelox (gps-uppspelning) och sträcktider.

**Tisdagsteknikträning:** Testet utgör även denna veckas gemensamma teknikträning. Därför förväntas många deltagare från andra klubbar. För dessa finns det dessutom en avkortad bana på 4 km och en orange bana på 3,4 km. Tyvärr kan vi inte erbjuda löpare från andra klubbar att vara med i startlistan då startdjupet skulle bli för stort, men SI sitter ute under kvällen så man kan springa med SI och skriva ut egen sträcktidslapp.

**Gamla kartor för förberedelse:** Som alltid inför viktiga tävlingar är det bra att kolla in gamla kartan över området för att kolla in hur det ser ut.

[Karta med större delen av det troliga tävlingsområdet](#)

[Karta med den mest västra delen av det troliga tävlingsområdet](#)