



# PM

## Natt Dackestugan



### **Vägvisning**

Ingen vägvisning, parkering sker ca 300m nedanför stugan på den stora grusplanen.

### **Karta:**

Rödeby. Skala 1:10000

### **Start:**

Gemensam start 19.00

### **Stämpelsystem:**

Touch

### **Banlängder:**

Ca 6-10km

### **Olexandrs tankar:**

Det blir gemensamt start på en lång natt bana med mycket vägval. Det är en bra träning inför stora stafetter såsom 10-mila och Jukola. På dessa tävlingar måste man vara stark framförallt fysisk och mentalt för att kämpa "face to face" med de andra motståndarna, men samtidigt är det väldigt viktigt att hålla huvudet kallt och inte tappa kontakten med kartan.

Blir inte rädd för att ta eget vägval, det är en bra möjlighet för att testa sig själv.

Tänk på: att det är natt – skillnaden på farten i skogen och på spåret är större, en bra ingång är väldigt viktigt på natten – man kan se kontrollen tidigt. På natten är det också oerhört viktigt att kolla kompassen två gånger oftare än på dagen.

Lycka till!