

Nissadals breddbudkavle 2011

Det är ganska lättsprunget (snabbt och mycket ledstänger på de korta banorna) på årets område, jag har tänkt att vi ska göra ett försök till hårdatsning och springa totalt 60 km i varje lag på 7 löpare. Det borde räcka till en kvadrupel-seger (dvs att vi tar plac. 1-4)! Sen får vi se om det fungerar eller inte...

Lag 1	Jacob	Magnus T	Micael E	Lisa L	Linnea A	Amelia	David J
Lag 2	Fredrik J	Carina	KW	Daniel J	Maria A	Lisa E	Moa
Lag 3	Mikael H	Tobbe	Dea	Filip T	Åsa L	Stefan L	Klara E
Lag 4	Per H	Ebbe	Amanda H	Henrik J	Mats J	Axel E	Elsa A
18:00:00	3 km		5 km	4 km			2 km
18:05:00	3 km		5 km	4 km			2 km
18:10:00	3 km		5 km	4 km			2 km
18:15:00	3 km		5 km	4 km		2 km	
18:20:00			5 km	4 km	3 km	2 km	
18:25:00		4 km	5 km	4 km	3 km	2 km	
18:30:00	5 km	4 km	5 km		3 km	2 km	
18:35:00	5 km	4 km	2 km		3 km		
18:40:00	5 km	4 km	2 km		3 km		
18:45:00	5 km	4 km	2 km	3 km			
18:50:00	5 km	4 km		3 km	2 km		
18:55:00	5 km	4 km	4 km	3 km	2 km		
19:00:00	5 km	5 km	4 km	3 km	2 km		
19:05:00	5 km	5 km	4 km		2 km		3 km
19:10:00	2 km	5 km	4 km				3 km
19:15:00	2 km	5 km	4 km				3 km
19:20:00	2 km	5 km	4 km				3 km
19:25:00		5 km	4 km	2 km			3 km
19:30:00	4 km	5 km		2 km	4 km	3 km	3 km
19:35:00	(Jacob, Per	5 km	3 km	2 km	Endast	(Amelia,	
19:40:00	Fredrik	2 km	Endast		Åsa	Lisa, Linus)	
19:45:00		2 km	Amanda				
19:50:00		2 km					
19:55:00		2 km					
20:00:00	SLUT!	SLUT!	SLUT!	SLUT!	SLUT!	SLUT!	SLUT!

Totalt 14 km 11 km 11 km 9 km 5 km 5 km 5 km
 Förutom 10 km (DG) 14 km (Amanda) 9 km (Åsa) 2 km (Axel)

3 * 5 km
 4 * 4 km
 5 * 3 km
 7 * 2 km
Totalt 60 km

Viktigt! Snabba växlingar på 4 km-banan, varje sekund är viktig. Även på 2 km-banan. 5 km-banan och 3 km-banan kanske inte fullt så bråttom.