

Rute 6 Refugiebakken

Link til ruten:

<http://www.gpsies.com/map.do?fileId=tdenmqwssmlpqcqw>



Forslag til intervaller:

U17 kører hele ruten men passer på sig selv (ingen føringer) indtil bakkespurten og derefter føringer i det omfang kræfterne rækker.

Der er lidt mærkeligt på visning af ruten efter 32 km. I skal selvfølgelig ikke cykle frem og tilbage her :-).

Rolig rulleskifte fra Fjelstervang og til man krydser Vorgod Østerbyvej 3 km og så fuld skrue, til man drejer til højre ad Videvangsvej 4 km

Fra Astrup til Rækker Mølle 3,5 km

Når man drejer fra Holstebrovej og ind på Lemvej starter bakkespurten op forbi klosteret 3,5 km modbydelig i modvind

Fra Højmark til Finderup 3,5 km rolig rulleskifte og så fuld skrue ind til Finderup, det går ned ad ca. 1 km ind mod byen super sjov i medvind

Fra Finderup og hjem kender de fleste ruten og kan selv finde på noget