Alfven turbulence rate in the DiM phase  $n_{\mathrm{tot}} = \frac{100 \text{ cm}^{-3} - B}{10^{-3}} = 4.89 \text{e-} 06 \ \mu\text{G} - T = 30 \text{ K} - \text{grad}(P_{\mathrm{CR}}) = 1 \text{e-} 29 \text{ erg cm}^{-4}$ 10<sup>-1</sup> 10<sup>-2</sup> Alfven turbulence rate 10<sup>-3</sup> 10-4 10<sup>-5</sup> 10<sup>-6</sup> 10<sup>-7</sup> 10<sup>-2</sup> 10<sup>0</sup>  $10^{-1}$  $10^{\overline{6}}$ 10<sup>1</sup> 10<sup>2</sup> 10<sup>3</sup>  $10^{4}$ 10<sup>5</sup> 10<sup>7</sup>

Mass normalised kinetic energy