

Sprintintervaller 2013



Rogalands kretslag i orientering fortsetter suksessen med intervaller på kart. Vi vil nå prøve å ha litt mer av intervallene i lettløpte terreng, men allikevel skal det kunnes holdes høy fart. Alle som vil kan være med på treningene.

Dato	Kart	Samlingsplass	Løypelegger
19.10	Ganddal	Parkering og oppmøte ved BMX-banen på Kvål	Morten Sundli
2.11	Kleppeloen	Parkering og oppmøte ved Kleppeloen	Oddvar Taksdal
16.11	Universitet	Parkering og oppmøte ved Kjølvs Egelands hus	Tom Furland
30.11	Ølbergskogen	Parkering og oppmøte på parkeringen ved Regestranden (sørligste biten av Solastranden)	Morten Sundli
14.12	Grudaskogen	Parkering og oppmøte ved Grudetjørna	Stig Alvestad
28.12	Lura	Parkering og oppmøte ved Lura Skole	Alf Johan Lima

- Vi starter felles oppvarmingen klokken 11.00
- Det vil kun være en løype og lengden vil variere fra terreng til terreng.
- Det vil være mange poster (men ingen i terrenget) og dere springer sammen i like løpsmessige grupper, hvor dere tar 5 og 5 poster (kan variere). Poenget er å springe godt på i 5 poster også en liten pause før dere tar de neste 5 postene, osv...
- Og det er ikke "lov" å studere kart i pausene.
- Vet ikke hvor det er? Se kart Eventor-siden til den aktuelle treningen (trykk på blå link under "fanen" kart).
- Opplegget er ment som et ledd i treningen til neste sesong. Så still opp og kom i superform til neste sesong!
- Ta med deg plastposer til kartet selv, treningene koster 10,- som dekker trykking av kart (faktureres til klubbene).
- Påmelding via [Eventor](#). Får du ikke til dette gi beskjed på mail til Morten Sundli (morten.sundli@lyse.net) om du kommer, dette for å sikre nok kopier av kart. Vi skriver alltid ut noen ekstra kopier, men kan ikke garantere nok kart hvis svært mange kommer uanmeldt.

VEL MØTT!

