

Lørdagstreninger 2014/2015

Rogalands kretslag inviterer til åpne lørdagstreninger i sør-fylket. Treningene er åpne for alle som vil delta!



Dato	Kart	Samlingsplass	Ansvarlig
27.12.2014	Kvernevik	Parkering og oppmøte ved Kvernevik skole	Alf Johan Lima
03.01.2015	Vigreskogen	Parkering og oppmøte ved innkjørselen til Vigreskogen	Oddvar Taksdal
14.02.2015	Arboreet	Parkering og oppmøte ved parkeringen til Arboreet	Tom Furland
21.02.2015	Fjogstad	Parkering og oppmøte på Gramstad	Stig Alvestad
28.03.2015	Lyngholen	Parkering og oppmøte ved Bogafjell Skole	Morten Sundli
11.04.2015	Kleppeloen	Parkering og oppmøte ved Kleppeloen	Oddvar Taksdal
02.05.2015	Rishagen	Parkering og oppmøte ved Bruhammeren Barnehage	Oddvar Taksdal
16.05.2015	Sandveparken	Parkering og oppmøte ved Sandnes Brannstasjon. Sosialt opplegg for kretslags-løperne etterpå (info kommer)	Morten Sundli
23.05.2015	Ganddal	Parkering og oppmøte ved Ganddal Klubbhus	Stig Alvestad

- Vi starter felles oppvarmingen klokken 11.00, intervallene begynner 11.20
- Det vil kun være en løype og lengden vil variere fra terreng til terreng. Men det vil være mulig å kutte om det er ønskelig.
- Det vil være mange poster (men ingen i terrenget) og dere springer sammen i like løpsmessige grupper. Antall og lengdene på intervallene vil variere fra gang til gang.
- Det er ikke "lov" å studere kart i pausene.
- Opplegget er ment som et ledd i treningen til neste sesong. Så still opp og kom i superform til neste sesong!
- Treningene er gratis og ingen forhåndspåmelding kreves så her er det bare å stille opp.
- HUSK! Ta med plastposer til kartet selv

VEL MØTT!

