

LØRDAGSTRENINGER HØST 2015



Rogaland o-krets inviterer til åpne lørdagstrening i sør-fylket. Treningene er åpne for alle som vil delta!

DATO	KART	OPPMØTE	FOKUS	ANSVARLIG
21.11.2015	Sandved	Parkering og oppmøte ved Sandve barneskole skole	Sprintintervall gate Veivalg/retningsforandring	Alf Johan Lima
05.12.2015	Lyngholen	Parkering og oppmøte ved Kreativ Barnehage (toppen av Bogafjell)	Sprintintervall Downhill, veivalg, «uphill».	Morten Sundli
19.12.2015	Vigreskogen	Parkering og oppmøte ved innkjørselen til Vigreskogen	O-Intervall terreng Kompass/retningsforandring (m/postmarkeringer)	Oddvar Taksdal
02.01.2016	Varatun	Parkering og oppmøte ved Actionball	Sprintintervall gate/terreng Retningsforandring	Joar Eilevstjønn

- Vi starter felles oppvarmingen klokken 10.00 og treningen begynner klokken 10.20
- Det vil kun være en løype og lengden vil variere fra terreng til terreng (ca. 6-7km). 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!
- Trening er gratis, åpen for alle og ingen forhåndspåmelding kreves. Så her er det bare å stille opp.
- **HUSK!** Ta med deg plastposer til kartet selv

VEL MØTT!