



# O-TEKNISKE TRENINGER VINTER 2019/2020



Rogaland orientering arrangerer åpne o-tekniske treninger. Det vil være en miks mellom langtur, sprint- og terrengintervaller.

Dato	Kart	Oppmøte	Tema/fokus	Ansvarlig	Eventor
02 nov. 2019	Ganddal	Parkering ved Ganddal Helsehus	Sprintintervall	Morten B. Sundli	<a href="https://eventor.orientering.no/Events/Show/12275">https://eventor.orientering.no/Events/Show/12275</a>
30 nov. 2019	Ålgård	Bruhammaren Barnehage	Sprintintervall	Oddvar Taksdal	<a href="https://eventor.orientering.no/Events/Show/12300">https://eventor.orientering.no/Events/Show/12300</a>
14 des. 2019	Stavanger Øst	Hetland Kirke	Sprintintervall	Joar Eilevstjønn	<a href="https://eventor.orientering.no/Events/Show/12296">https://eventor.orientering.no/Events/Show/12296</a>
21 des. 2019	Njåskogen	Skogvokterboligen	Momentøkt	Oddvar Taksdal	<a href="https://eventor.orientering.no/Events/Show/12297">https://eventor.orientering.no/Events/Show/12297</a>
28 des. 2019	Kringleli	Parkering på Solheim	Langtur med innlagte o-momenter	Magnus Landstad	<a href="https://eventor.orientering.no/Events/Show/12298">https://eventor.orientering.no/Events/Show/12298</a>

- Treningene starter klokken 10.00. Ved intervaller har vi 15-20 min med oppvarming før intervallene starter.
- Det vil kun være en løype, og lengden vil variere fra gang til gang. Men det vil være muligheter for å kutte om ønskelig
- Det vil ikke være postmarkeringer på øktene
- Opplegget er ment som et o-teknisk og fysisk ledd i treningen til neste sesong
- Treningene koster 20,- å delta på, og blir fakturert klubbene i etterkant. Dette for å dekke kostnader knyttet til print.
- Treningene er åpne for alle og enhver
- For å sikre nok kart til alle ønsker vi påmelding til treningene i Eventor
- **HUSK!** Ta med deg plastposer til kartet selv

