

Sprintintervaller 2012



Rogalands kretslag innbyr til noe nytt og spennende, sprintintervaller på kart. I hovedsak vil dette foregå på sprintkart og i lettløpte terreng. Dette vil i første omgang foregå frem til jul på de lørdagene når det ikke er høstkarusell.

Dato	Kart	Samlingsplass	Løypelegger
3.11	Sandved	Parkering og oppmøte på sandved skole	Morten Sundli
17.11	Arboreet	Parkering og oppmøte på parkeringen til Arboreet	Oddvar Taksdal
1.12	Lura	Parkering og oppmøte ved Sandnes Stadion	Tom Furland
15.12	Sandholen	Parkering og oppmøte ved Klepp svømmehall	Oddvar Taksdal
22.12	Nærlandsparken	Parkering og oppmøte ved Nærlands gjestegard	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 3 og 3, hvor dere tar 5 og 5 poster. 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.
- 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 og 10,- som dekker trykking av kart.
- Påmelding via [Eventor](#) (velg Rogaland for best mulig oversikt). Får du ikke til dette gi beskjed på mail til Tom Furland (tom.furland@online.no) 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!

