

Sprintintervaller 2014



Rogalands kretslag vil fortsette med sprintintervaller i sør-fylket frem til NM-Sprint. I hovedsak vil dette foregå på sprintkart og i lettløpte terreng. Treningene er åpne for alle som vil delta!

Dato	Kart	Samlingsplass	Ansvarlig
18.1	Arboreet	Parkering og oppmøte ved parkeringen til Arboreet	Morten Sundli
15.2	Kvernevik	Parkering og oppmøte ved Kvernevik skole	Stig Alvestad
29.3	Storhaug	Parkering og oppmøte ved Midjord Stadion	Alf Johan Lima
5.4	Sandholen	Parkering og oppmøte ved Klepp Svømmehall	Oddvar Taksdal
12.4	Grudaskogen	Parkering og oppmøte ved Grudatjørn	Morten Sundli
19.4	Lundehaugen	Parkering og oppmøte ved Lundehaugen skole.	Alf Johan Lima
3.5	Giske	Parkering og oppmøte ved Giskehallen	Oddvar Taksdal
10.5	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!
- Trening er gratis og ingen forhåndspåmelding kreves. Så her er det bare å stille opp.
- **HUSK!** Ta med deg plastposer til kartet selv



VEL MØTT!