

Velkommen til O-intervall

I samarbeid med Rogaland O-krets/Sport vil undertegnede gjennomføre O-Intervaller stort sett hver lørdag fra 16. desember og frem til påske. (Avvik blir når jeg er bortreist eller ved at det kolliderer med andre arrangement i kretsen.)

Målgruppe er hovedsakelig satsende ungdom og juniorløpere, men treningene vil selvsagt være åpen for alle uansett alder. Jo flere jo bedre blir det! Alle løyper vil være A-Nivå.

Tid: Normalt 10.30 (oppmøte) Unntak vil forekomme

Steder: Sælandskogen, Hålandskogen, Njåskogen, Tindafjell/Kringleli, Melshei, Selshammer, Grudaskogen, Ølbergskogen, Alsvik. Mulig urban sprintintervall senere utpå våren (ifm NM Sprint.) Kanskje noen overraskelser ... (Sted kommer noen dager før)

Mål:

- Fast Intervall- fysisk trening- kontinuitet.
 - Presis kartlesing i høy fart
 - Strekkgjennomføringer i høy fart.
 - Orienterer/se etter detalj-ikke se etter postflagg (Intervall uten postmarkering) Er med å bidra til økt kartforståelse i høy fart.
 - Trene blikk, kombinasjon kartlesing og å løpe i terreng
 - Ofte i skog med myk bunn, bra ift skader.
 - Fellestart pr drag. Trene mann mot mann-selvstendig orientering.
- Sosialt**

Hvordan:

- Felles oppvarming ca. 15-20 min
- Fellesstart på hver intervall. Ved stor spredning dele i to grupper
- 4-10 stk. intervaller med total dragtid på ca. 25-35 minutter
- Felles nedjogg

Hvordan bli med:

- Messenger gruppe. «O-Intervall ROK 2022-23-24» Sørg for å gi tilbakemelding på at du vil være med i gruppa!
- Sted for intervallene blir sendt ut noen dager før (Blir valgt etter vær og vind)
- Påmelding via Messenger gruppa innen 1800 dagen før (eller direkte til undertegnede)
- Kart blir sendt på epost ol. for selvprint til alle påmeldte etter hvert utover fredagskvelden

Mvh.

Oddvar Taksdal
90129777