Velkommen til O-intervall

I samarbeid med Rogaland O-krets/Sport vil undertegnede gjennomføre O-Intervaller ledige lørdager fremover frem mot påske. Oppstart Melsvatnet 06.12.2025

Målgruppe er hovedsakelig satsende ungdom, junior og seniorløpere, 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 kan forekomme

Steder: Raske og lettløpte terreng med presist og moderne kart

Mål:

-Fast Intervall- fysisk trening- kontinuitet.
-Presis kartlesing i høy fart
-Strekkgjennomføringer i høy fart.
-Orientere/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)
-Ingen påmelding, men veldig fint om undertegnede får en melding om hvem som kommer
-Kart blir sendt fortløpende på epost ol. for selvprint til de som ber om det! Kart blir også forsøkt lagt ut for selvprint på Stavanger OK sine sider dagen før.

Mvh.
Oddvar Taksdal
90129777