

Krestlagstrening lørdag 6. januar 2018

Oppmøte: Presteheia klubbhus, litt før kl 10:00

På klubbhuset er det dusj muligheter.

Ta med matpakke.

1 Økt - O-intervall - stafett-trening.

Felles oppvarming, ca 1,7 km til startområde. Vi drar fra klubbhuset kl 10:00. Du kan i eventor velge mellom

- Kort: 4 drag hver på 7-800 meter, med 3 poster + pluss en siste intervall på 1 km.
- Lang: 4 drag hver på 1 km meter, med 5 poster + pluss en siste intervall på 1,3 km.

Lang løype har samme hoved-trasse som kort løype, men med en ekstrasving eller grisehale. Hensikten er at det skal gi litt stafett-følelse for de fleste. Det er gaffling, og tett mellom postene.

De som til vanlig holder 10 min/km bør velge kort løype, de beste løper jo gjerne på 6-8 min pr km og velger lang løype. Ideen er at det skal være ny fellesstart for hvert drag, og at pausen blir ca like lang for alle. (Dersom du bommer litt på en post, da løper du bare videre.)

Etter siste intervalldrag er det ca 1 km ned jogg tilbake til klubbhus.

Ca kl 12:30 blir det en workshop om veivalg og løypelegging i kyst-terreng rundt Kristiansand. Harald Eik vil lede denne. Det blir eksempler fra tidligere løp på Voie som også er Hovedløpsterreng. Harald Eik er også løypelegger på KOK 2-dagers i år som går i naboterreng til Voie.

2. Økt starter ca kl 14:00 og er to-delt:

Økta går på Føreid, ca 10 min å kjøre fra klubbhuset. Første del er postplukk, andre del er kurve-orientering. Løypa er til sammen ca 5 km, men det er gode muligheter for å kutte løypa slik at alle får trent litt på begge deler.

Terreng er stedvis o-teknisk krevende så alle løpere får både kurvekart og vanlig kart for hele løypa.