

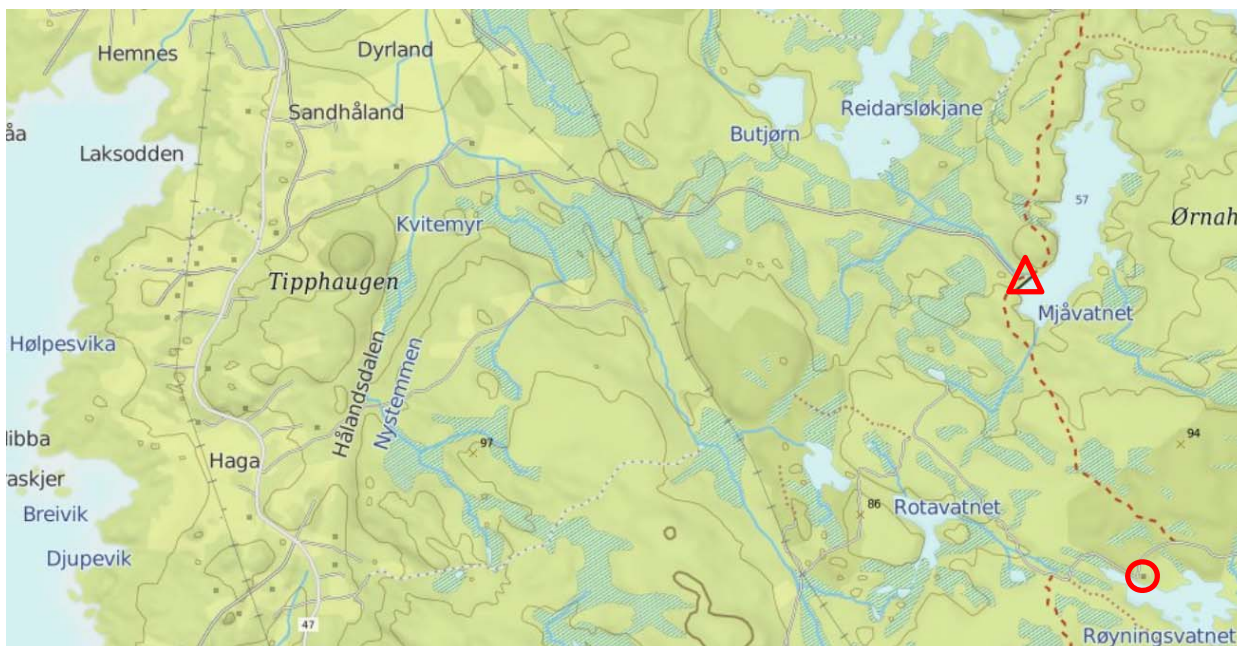
Treningssamling fra Røyningsbu, Skudnes 5. Mars 2016

Samlingen er felles for HIL Orientering (13+) og Rogaland Orienteringskrets (TREES)

Frammøte: Parkering ved sørvestre ende av Mjåvatnet ca kl. 10:15

Beregn 1 times kjøring fra Haugesund

Vi går sammen opp til Røyningsbu, ca 30 min.



Når vi kommer til Røyningsbu tar alle et LETT måltid og drikke før vi gjør klar til første økt. Kle deg i o-tøy, ta med brikke og kompass og noe tørt tøy i en liten sekk.

Treningsøkt 1:

Vi jogger samlet fra Røyningsbu ca kl. 11:30 til startsted for treningsøkt **kompassløping**. Regner med å være ferdig med økta ca kl. 13. Effektiv løpstid i økta er 30 – 45 min.

Pause på Røyningbu. Hvile, mat, diskutere hva dere opplevde på første økta. Kanskje en liten kanotur på vannet.

Treningsøkt 2:

Start og mål ved Røyningbu. Første start ca kl 15:00. Har noen det travelt kan de starte tidligere. Langdistanseløp med ulike o-momenter. Løpstid 45 min – 1 t 30 min

Etter økt 2 pakker vi sammen og drar hjem. Noen av oss plukker med postene på hjemveien.

Dette må dere selv ta med:

- Gode tursko og tøy til turen fra P-plass til hytta
- Mat og drikke til hele dagen. Det er tilgang til drikkevann på Røyningbu
- To sett løpstøy, dere kan gjerne reise i det ene settet
- Varmt og tørt tøy til pausen mellom øktene
- Kompass og brikke

Meld dere på i Eventor slik at vi har kontroll på hvor mange vi blir.

Terrenget er svært krevende o-teknisk, og de yngste 13+ løperne tilbyr vi skygging på øktene.