Detaljert program
Åpen landslagssamling, sprint

6. aug 2020
Oslo

Program	Økt	Tema/fokus	Intensitet
Torsdag fm	Økt 1	Veivalg + Inn/ut av post	Rolig
Torsdag em	Økt 2	Linje + løypevalg	Rolig

Huskeliste Kompass, holder til postbeskrivelse og gjerne egen A4-plastlomme. Sko som egner seg til ca 50/50 gress og asfalt.

Økt 1

Oppmøtested	Manglerud senter, utenfor P-hus og Shell.
Startmetode	Fri start etter køprinsipp (1 m avstand..)
Starttid	Start ca. 10.00-10.30.
Poster	Liten postskjerm, ingen tidtaking.
Postbeskrivelse	Kun løs postbeskrivelse., ta med holder.
Område og kart	Manglerud. 1:4000 og 1:2000. 2,5m ekv. ISSprOM2019.
Underlag	Stort sett flatt og 50/50% gress/hardt underlag.
Instruksjoner	Del 1 og 3 på side 1, velg korteste/beste veivalg. Det er lagt på ekstra sperringer med fiolett som øker kompleksiteten. Del 2 på side 2, fokus på jevn flyt og god gjennomføring. Viktig å hele tiden prøve å planlegge og løfte blikket mot neste post.
Intensitet	I hovedsak rolig. Del 2 kan med fordel løpes litt raskere.
Lengde(korteste vei)	Del 1: 3,0 km Del 2: 1,8 km Del 3: 2,0 km

Økt 2

Oppmøtested	Sognsvann T-banestopp.
Startmetode	Løpes i par 2 og 2. Fri start etter køprinsipp.
Starttid	Start ca. 16.00-16.30. Kom tidlig hvis du trenger noen å løpe i par med
Poster	Liten postskjerm, ingen tidtaking.
Postbeskrivelse	Nei.
Område og kart	Kringsjå. 1:4000. 2m ekv. ISSprOM2019.
Underlag	Stort sett flatt. 5/25/70% skog/gress/hardt underlag
Instruksjoner	Del 1, 2 og 5 er linjeorientering. 2 løpere i par har gaflet linje og skal konsentrere seg om sin egen linje. Fokus på nøyaktig kartkontakt. Start sammen på hver ny start. Del 3 og 4 har korte løyper med 2 alternativer. Bruk 20-30s før start på å velge løype. De skilles med heltrukken eller stiplet linje mellom postene. Når begge alternativene har felles strekk tegnes de med heltrukken linje. Velg den varianten du mener er raskest for deg. Dette er en type "Runner's choice" underveis i løypen.
Intensitet	I hovedsak rolig. Del 3 og 4 kan med fordel løpes litt raskere.
Lengde(korteste vei)	Del 1, 2 og 5: 3 linjer på 1,0 km Del 3 og 4: 1-1,5 km