



# Sandnes IL

## Hovedløp og o-landsleir 2022

### Treningspakker 2021/2022

Oppdatert 4.10.2021



#### Tidsperiode

Fom. 8.oktober 2021 til 1. august 2022

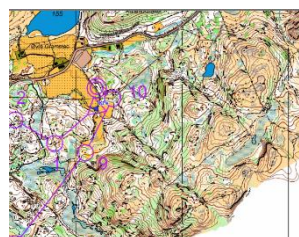


#### Treningspakker

Det vil henge postmarkeringer ute, med refleks.  
Bestilles helst på pdf-fil. 40 kr pr treningskart som brukes.

#### Gramstad

Denne økta er i naboterrenget til HL lang. Stedvis vil både bunn og sikt i terrenget være ganske likt HL. Økta er ment som en tilvenningsøkt for å bli vant med den varierte bunnen. På denne økta er det alt fra tungt lyng- og grasterreg, lettløpt plantet skog, tyngre myrer og raske beiteområder med en del berg i dagen. Det er også mulig å få god utsikt over hele Sandnes/Stavanger på toppen av Fjogstadnuten vestover og ikke minst inn i HL terrenget sørover. Kartet er noe grovt og det har kommet en hel del nye tråkk og stier i området.



Oppmøte og parkering ved Gramstad

<https://goo.gl/maps/t9rFuxrppKM3HtDN6>

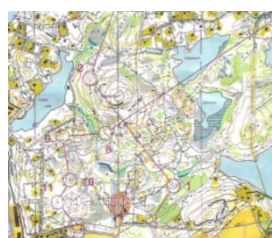
#### Hesthammer

Småkupert område med innslag av «nærterreg», en del hytter og stier.

Bunn og deler av terrenget er typisk for Rogaland og deler av HL-lang-terrenget.

Oppmøte og parkering ved parkeringsplass bak Riska kirke, Homersåk.

<https://goo.gl/maps/QSGmjHA4373YjrWM7>

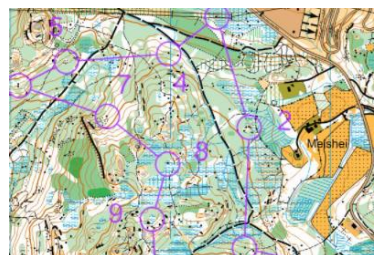


#### Melsheia

Delvis kupert og delvis flatere terrenget, en del vegvalg. Bunn og vegetasjon er likt mye av

HL-lang, men deler er tettere og mer grønt.

Oppmøte og parkering ved Sandnes Arena, Sandnes. <https://goo.gl/maps/PQuj3ibL8y7wZFBK8>



#### Alsvik

Grovkupert åpent terrenget med innslag av bjørkeskog. Området er generelt steinete og med krevende bunn. En del av de åpne områdene er beitet noe som gjør det betydelig lettere løpbart. Stiene er steinete. Økten har fokus på retningstrening i åpne områder og veivalg.

Oppmøte og parkering ved Alsvik

<https://goo.gl/maps/75mUcvD5tR7kay599>



#### Kontaktperson:

Magnus Landstad

[magnus.landstad@lyse.no](mailto:magnus.landstad@lyse.no), tlf. 93488130

Betaling: Faktureres i etterkant. Send klubb, antall kart og fakturaadresse til Magnus Landstad.

### Prat med en av løypeleggerne:

Gisle Wathne og Tom Furland er løypeleggere for HL-lang. Vi har bedt Tom fortelle litt om hva han mener er viktig å tenke på for dere som skal forberede dere til HL-lang.

### Hva er typisk for HL-terrenget?

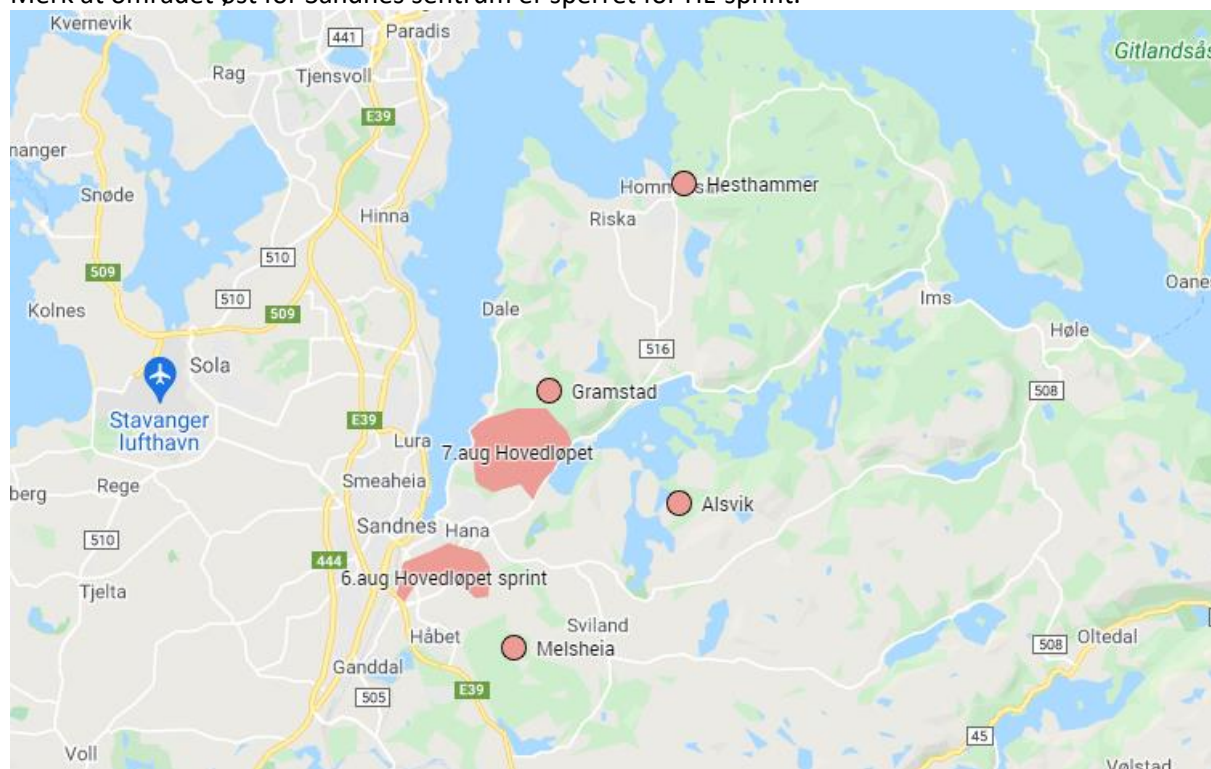
Det er et veldig variert terreng med innslag av flere terrengetyper. Grovt er det halvåpne områder med spredte buskfuruområder og bjørkeskog med en del berg i dagen. Flere steder er det plantet furu- og granskog med lettere løpbarhet. Det er generelt mye gras i terrenget noe som gjør det krevende løpteknisk. Mer vil jeg ikke røpe før i PM.

### Hva bør de som kommer for å trene fokusere på?

Å løpe fort i denne terrengetypen krever at du forenkler og bruker mye retning. Du må ta ut retningen og sikte etter større formasjoner. Det kan være lurt å se etter tydelige detaljer både foran, bak og til siden for strekk og poster. Og så må du finne de rette traseene. Se etter områder med berg i dagen eller lågt gress. Stiene i området er steinete, men de er fri for gras, noe som gjør at farten kan holdes oppe. Myrkanter kan også være fine å løpe langs. De kan være tunge, men de er uten steiner. Mange vil føle at de aldri får opp skikkelig fart i terrenget, i alle fall føles det slik. Det er likt for alle. Et godt råd er at det i denne terrengetypen er lurt å hente frem "reven" i deg selv. Hele tiden være lur og se langt fremover for å få en så lett og rask trase som mulig.

### Oversiktskart

Merk at området øst for Sandnes sentrum er sperret for HL-sprint.



### Flere treningsmuligheter

Det er mulig å planlegge ytterligere treninger på kart der det ikke er satt ut poster, både fra Sandnes IL og naboklubbene Stavanger OK, Ganddal IL, OK Ålgård og Egersund OK. Ta kontakt om det er aktuelt.

Løpeturer i fjellterreng langs Lysefjorden er og fine alternative økter, Preikestolen, Flørlitrappene, Kjerag m.m.