

# Velkommen til samling 8.-10.mai



## Program

### Fredag:

Kl 19: "Bli kjent med testløps terrenget". Sandbakken syd / Skullerudåsen  
O-teknisk trening med elementære teknikker (linje, postplukk)  
Fokus på finlesing og inn- og utløping av poster  
45-75 minutter, rolig og moderat intensitet

Etter trening: overnatting på Vestby hyttepark

### Lørdag:

Kl 10: "Vegvalgstrening i Testløpsrelevant terreng. Sandbakken syd / Skullerudåsen  
Fokus på vegvalgutfordringer i Østmarksterreng, bli kjent med terrenget og hvordan man løper i denne type terreng. Muligheter for omgående vegvalg.  
60-90 min, rolig intensitet

Kl 13: Lunsj (Husk matpakke!)

Kl 15 Sprint trening Sognsvann Oslo Eller Mosseporten. Sprintrelatert trening i testløpsrelevant terreng. Sprintterrenget består av to deler. Småkuppert åpent terreng. Urbane strøk.  
60 -75 min, oppvarming, gjennomløping sprint (hard intensitet) nedjogging og gjennomgang av løypa

Kl 17 Felles middag

kl 19 Mental trening - gjennomgang av økter og hvordan løse Testløpsterrenget

Overnatting på Vestby hyttepark

Detaljer om kart og terreng vil bli tilgjengelig via [www.mjoso.com](http://www.mjoso.com)

### Søndag:

Kl 11 Vårløpet, Trimtex cup, Kolbotn/Skimt o l, langdistanse-o-løp fra Haugjordet skole, Vevelstad i Ski.  
Innbydelse: <http://www.ksol.no/lop100509/innbydelse.html>, påmeldingsfrist 5. mai!

Påmelding til løpet gjør du sjøl; evt via klubben din.

Tre av trenerne i Innlands-O, Andreas, Ida og Anders, vil være til stede og lede treningene.

Ta med o-utstyr (minst to skift av løpstøy), tørrmat for helga, lakenpose/sengetøy, håndklær og ellers det utstyr som været krever.

Påmelding til samlinga sendes til Tove Bakken på tlf 91549931 eller epost [kjell-joar@c2i.net](mailto:kjell-joar@c2i.net) innen 5. mai kl 20.

**Vel møtt til samling!**