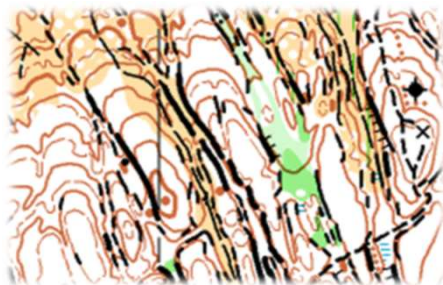


PM

O-intervaller, Stiåsen – April 2025

- Parkering: Kodal sentrum, Spar
- Kart: Stiåsen
1: 7'500, ekv. 5 m
- Alle startpunkter og poster er merket med rød og hvite merkeband
- Løypelegger: Knut Ivar
- Løypa er tilgjengelig ut mai
- Løypa har A-nivå



Denne økta kan du løpe som en intensiv intervalløkt hvis du er klar for det. Alternativt som en rolig/moderat o-teknisk økt der du bruker hver ny start til å nullstille. Økta kan også løpes kontinuerlig som en postplukk.

- Kontroll på retning – les kart ofte
- Fokus på inn- og utløping



Hvordan forbereder du deg til denne økta for at det skal bli en god økt (Fysisk/mentalt)?

