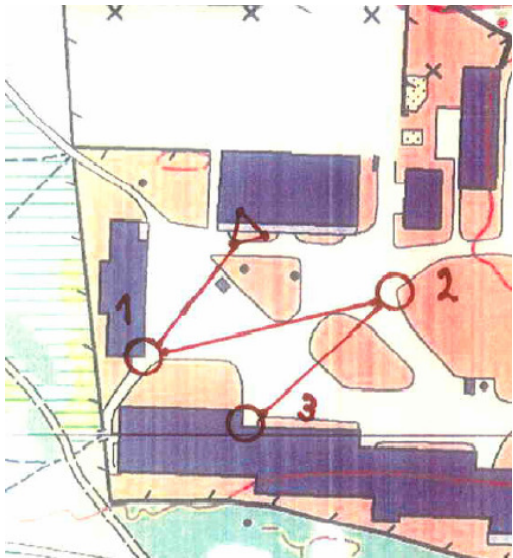


Karthusk stafett med 10 sløyfer a tre poster Oppsal O-gruppe



Eksempel: Løype 1



Eksempel: Løype 10

Deler inn i 2-mannslag.

Løperne får en lapp der det står rekkefølgen på 5

løyper de skal ta, f.eks

L1 - 3- 5-7-9 / **L2** -4 - 6 -8-10 osv

Fellesstart.

Etappe 1 løper til oppslag, pugg og løp.

Etappe 2 blir stående i vekslingsfeltet og heier.

Etappe 2 løper til kartoppslag etter veksling, pugg og løper osv.

Når laget har løpt alle 5 løyper hver venter man til alle lag er i mål.

Deretter tar man ny fellesstart og løperne på laget bytter lapper.

Og selvfølgelig - ingen løper med kart, alt må pugges.

Fin kortintervalltrening og karthusk. Mange av sløyfene har samme post 2 som ligger nær vekslingsfeltet. Morsomt for de som står og ser/venter og et ekstra spenningsmoment for løperne

Oppsal gjennomfører denne typen aktivitet som intervalltrening vinterstid i tilknytning til gymsalaktivitet etterpå.

Hva man vil merke postene med, om man vil ha tidtaking med EKT eller ikke, bestemmer arrangør.