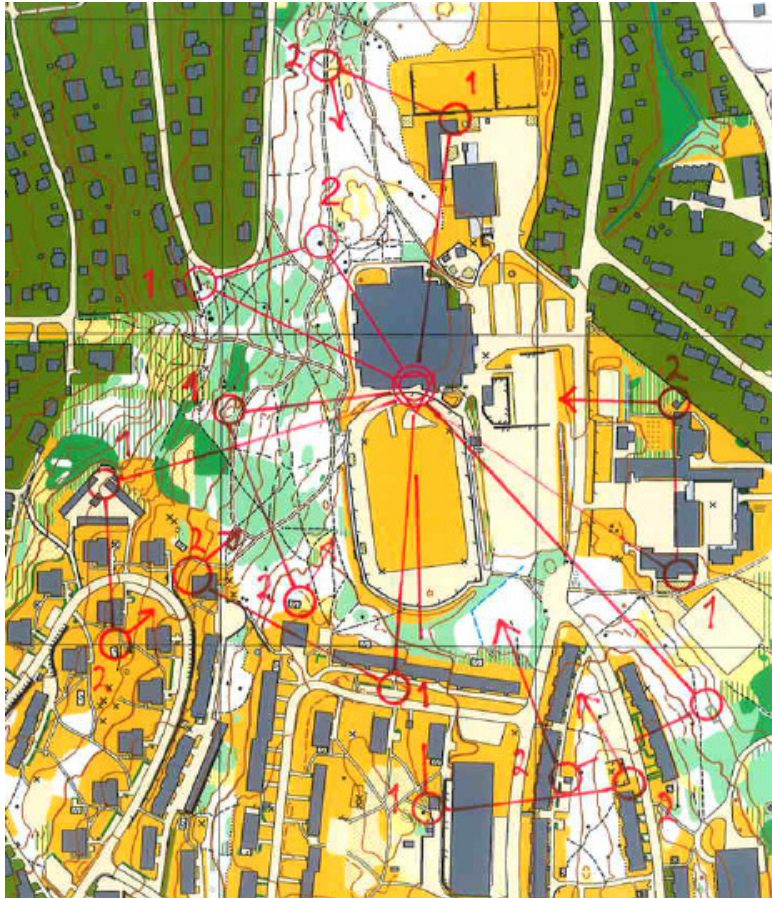


Karthuskjaktløp med 8 sløyfer á to poster. Oppsal orientering



Deler inn i lag (maks 3 på laget og ca samme løpskapasitet på løperne i laget).

Fellesstart.

Etappe 1 løper til kartoppslag, puffer strekkene og løper (uten kart).

Etappe 2 løper til kartoppslag 45 sekunder etter at etappe 1 har løpt. Puffer samme løype som etappe 1 og løper.

Laget starter ikke på neste sløyfe før alle på laget er i mål.

Rekkefølgen byttes slik at alle får føle å jakte og å bli jaktet på.

Fysisk utbytte:	Sløyfene løpes som intervalltrening.
O-teknisk utbytte:	Karthusk (trene evnen til å forenkle/plukke ut sjekkpunkter underveis/finne siste sikre).
Mentalt utbytte:	Må fokusere på kart, ikke løperen foran eller bak.