



# Orienteringstrening Tyristrand våren 2015

## Ringerike o-lag



Treningene er åpne for alle  
- barn, ungdom og voksne, nybegynnere og dere med litt erfaring.  
Vi starter alltid med litt informasjon og veiledning,  
og så trener vi på varierte oppgaver og løyper.  
Du trenger sko og treningstøy som tåler å bli skittent.  
Ta med kompass hvis du har - ellers får du låne.

Dato / tid	Frammøtested	Aktivitet	Ledere
Mandag 13. april Kl. 18.00-19.00	Tyristrand stadion	Bli kjent med karttegn Stemplingsrunde Gateorientering	Morten
Mandag 20. april Kl. 18.00-19.00	Tyristrand stadion	Linjeorientering Sprintløype	Morten
Mandag 27. april Kl. 18.00-19.00	Tyristrand stadion	Råtass-sløyfer	Kristian
Mandag 4.mai Kl. 18.00-19.00	Tyristrand stadion	Postplukk Sprintløype	Morten
Mandag 11.mai Kl. 18.00-19.00	Grytingen	O-løype	Morten
Mandag 18. mai Kl. 18.00-19.00	Grytingen	Råtass-sløyfer	Morten
Helga 13-14.juni	Kongsberg	O-troll leir for Buskerud o-krets 10-13 åringer	

### Ringerikskarusellen

Alltid nybegynnerløype - og valgfrie løyper på 2 (lett), 4 km, 4,5 (lett) og 6 km.  
Ingen forhandspåmelding - fri start mellom 18.00 og 19.00. Merka med o-skjerm.  
Torsdag 16. april Vik i Hole  
Torsdag 23. april Bergermoen (mellom Hønefoss og Jevnaker)  
Fredag 1. mai Vælsvann (merka fra Hensmoen)  
Torsdag 7. mai Mosmoen (mellom Jevnaker og Klekken)  
Torsdag 21. mai Oppenåsen (Heradsbygda)  
Torsdag 28. mai Kleivstua (Hole)



### Kontakter:

Mob.nr.: Morten Dåsnes - 41618459, Kristian Kihle - 90505961.  
Ringerike o-lag: <http://www.ringerike-o-lag.no>