



Orienteringstrening Hole - våren 2016 Ringerike o-lag



Synes du det er gøy å løpe fort, utenfor stier og over stokk og stein?
Er du tøff - og liker du samtidig å bruke hodet?
Da er **ORIENTERING** noe for deg!

Vi drar nå i gang orienteringsopplæring og trening i Hole. Treningene passer for aldersgruppen 8-13 år. Vi starter treningene med litt informasjon og veiledning, før vi har ulike former for orienteringsaktivitet. Vi deler inn i grupper etter behov.

Du trenger sko og treningstøy som tåler å bli skittent.
Ta med kompass hvis du har - ellers får du låne.

Dato / tid	Frammøtested	Aktivitet
Onsdag 13.april Kl. 18.00-19.00	Sundvollen oppvekstsenter	Bli kjent med karttegn Stemplingsrunde, råtassløype
Onsdag 20.april Kl. 18.00-19.00	Sundvollen oppvekstsenter	Ledelinjer og holdepunkt Sprintløype
Onsdag 27.april Kl. 18.00-19.00	Hole ungdomsskole	Oppvarmingsøvelse Råtass-sløyfer
Onsdag 4.mai Kl. 18.00-19.00	Hole ungdomsskole	Oppvarmingsøvelse Råtass-sløyfer
Onsdag 11.mai Kl. 18.00-19.30	Hovsmarka i Hønefoss (Hov U-skole)	Verdens orienteringsdag Ringerikskarusellen
Videre opplegg etter 17. mai vil være sammen med ordinær trening i Ringerike o-lag		
Helga 11-12.juni	Røyken	O-troll leir for Buskerud o-krets 10-12 åringer



Kontakter:

Stig Melling - 951 24632.

Trine Opseth - 419 20442

Ringerike o-lag: <http://www.ringerike-o-lag.net>

Ringerikskarusellen - våren 2016 (fire nye løp høsten 2016)

Alltid nybegynnerløype - og valgfrie løyper på 2 (lett), 4 km, 4,5 (lett) og 6 km.
Ingen forhåndspåmelding - fri start mellom 18.00 og 19.00. Merket med o-skjerm.

Torsdag 14. april	Eggemoen
Søndag 1. mai	Hensmoen - Vågård. Start 14.00-16.00
Onsdag 11. mai	Hovsmarka. Verdens orienteringsdag (Hønefoss)
Torsdag 19. mai	Mosmoen/Bergermoen (Jevnaker)
Torsdag 26. mai	Svensrudmoen (Hole)

Klubbtrening: Ringerike o-lag har ordinær klubbtrening tirsdager kl 18.00 - åpen for alle. Sjekk sted på : <http://www.ringerike-o-lag.net>