



Nysgjerrig på orientering? - Velkommen til **SPRINT-KARUSELL i ORIENTERING**

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

Ringerike orienteringslag inviterer alle til prøve seg på orientering under sprintkarusellen i orientering i april. Ringerike o-lag stiller med instruktører – her vil dere lære grunnleggende bruk av kart og kompass. Vi deler inn i to grupper - 8-12 år og 13-16 år. For 8-12-åringer ønsker vi følge av voksen. Klubbens egne ungdommer vil delta i instruksjon og oppvarming.

Løpene vil foregå i enkelt skogsterreng i Ringerike/Hole:

- Torsdag 12. april – Helgelandsmoen
- Torsdag 19. april – Hvalsmoen
- Torsdag 26. april – Svensrudmoen

Start/oppmøte kl 18:00 alle dager.

Pris kr 100 (for medlemmer i Ringerike orienteringslag er deltakelse inkludert i medlemsavgiften).

Påmelding til Anne Guro Nøkleby – agnokleby@gmail.com, eller ved oppmøte kl 18:00 på løpsdagen. Ta gjerne kontakt på mobilnr 909 67576 om du har spørsmål.

Lyst til å fortsette? – sjekk www.ringerike-o-lag.no for oversikt over vårt treningstilbud.

- Tirsdager - fast treningsdag, ulike orienteringsaktiviteter
- Torsdager – øvrige løp i Ringeriks-karusellen eller annet treningstilbud.

