|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Velkommen i Ringerike O-lag |  |

Ringerike o-lag er et orienteringslag for Ringerike, Hole og Jevnaker.

Alle er velkommen til å være med på og prøve våre aktiviteter. Hvis du finner ut at dette er en idrett som passer for deg, vil vi gjerne at du blir medlem i o-laget. For å delta på løp utenfor distriktet og løpe stafetter må du være medlem.

Ringerike o-lag har et bredt spekter av aktiviteter for alle aldersgrupper -

som medlem er du velkommen til å være med på alt dette. Her er noen smakebiter:

* Nybegynnerkurs i orientering
* Klubbtrening for alle gjennom hele året på tirsdager. Vi har særlig god oppfølging og trening for aldersgruppa ca 10 til 20 år) med egne ledere/trenere for hhv rekrutter, ungdom 13-16 år og juniorer 17 år og eldre
* Lokal orienteringskarusell som vi arrangerer sammen med Fossekallen
* Individuelle løp og stafetter så godt som hver helg fra april og ut oktober – her er klasser for både nybegynnere og elite i alle aldre. ROL dekker hele startkontingent for barn og ungdom, og deler for voksne.
* Klubbkvelder, samlinger og overnattingsturer
* Tur-orientering, - som er o-idrettens mosjonstilbud

Vi kan love medlemmer mulighet til mye aktivitet og moro sammen med gode venner!

Du finner mer informasjon om o-laget og vår aktivitet på www.ringerike-o-lag.no

Medlemskontingenten er kr 250 for medlemmer 20 år og yngre, kr 550 for medlemmer 21 år og eldre, - eller kr 1200 for familier. Støttemedlemskap kr 250.

Hvis du ønsker å være medlem, fyller du ut slippen nedenfor og sender den til Brede Høibak Gundersen (kasserer/medlemsregister-ansvarlig):

e-post: [kasserer@ringerike-o-lag.net](mailto:kasserer@ringerike-o-lag.net)

postadresse: Rudsbakken 11, 3530 Røyse

Navn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Født: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_\_\_ Tlf: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ E-post: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Medlemstype: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ved familiemedlemskap føres navn, adresse, født, tlf og e-post opp for alle som skal registreres som medlem