



Ringerike o-lag



Aktivitetskalender våren 2022



50 års jubileum

Jubileumsfest

Ringerike o-lag stifta 31. oktober 1972.

Jubileet markeres med fest på Klækken hotell lørdag 29. oktober.

Sett av datoen – mer informasjon kommer på www.ringerike-o-lag.net

Jubileumsarrangement

Night Hawk på Ringkollen 20. - 21. august

Sett av helga til dugnad for Norges største o-stafett



Ringerike o-lag har tilbud til alle - alltid.

Våre kart kan lastes ned gratis fra vår nettside, og med tilbud om månedens løype, treningsløyper, tur-orientering og stolpejakt er det alltid en orienteringspost å finne på Ringerike.

I denne folderen finner du det viktigste for vårsesongen 2022, men sjekk nettsida vår for flere detaljer og oppdatert informasjon:

www.Ringerike-o-lag.net

Eller kontakt klubbens leder, Kristian Kihle, tlf 905 05 961.

Tirsdager er treningsdag

Våre treninger er åpne for alle, i alle aldre og på alle nivå.

På treningskveldene er det mulig å velge mellom enkle nybegynnerløyper og mer krevende løyper på 3 – 6 km.

Vi prøver å gi hjelp og veiledning til alle som kommer, men har hovedfokus på barn og unge.

Kontaktperson og hovedansvarlig for nybegynnere:

Kristine Grønlund, tlf 473 00 694

Første fellestrening for nybegynnere tirsdag 26. april

Kontaktperson og hovedansvarlig for jenter/gutter 13-16 år:

Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

Første fellestreninger for jenter og gutter tirsdag 19. april

I april – etter påske - er alle treninger fra Nedre Kilemoen

I mai er alle treninger fra Helgelandsmoen

I juni er alle treninger fra Kilemoen

Ringerikskarusellen

Fossekalen il og Ringerike o-lag har seks uhøytidelige treningsløp.

Du velger sjøl mellom: nybegynnerløype på ca 1,5 km, kortløype på ca 3 km og langløype på ca 5 km. Påmelding i eventor eller på start.

18. april, **Hensmoen**, start mellom 14.00 og 16.00

1. mai, **Åsa**, start mellom 14.00 og 16.00

5. mai, **Kårstادتjern** på Jevnaker, start mellom 18.00 og 18.30

12. mai, **Kihlemoen**, nord, start mellom 18.00 og 18.30

19. mai, **Eggemoen**, start mellom 18.00 og 18.30

2. juni, **Oppenåsen**, start mellom 18.00 og 18.30

Premie for deltakelse til alle under 16 som deltar i minst halvparten av årets løp (også 3 i høst). Gratis for alle under 21 – andre kr 40.

Spennende konkurransemuligheter

På o-løp er det klasser for alle – alle aldre og alle nivåer.
Det er løp hver eneste helg – oversikt finner du på eventor
(<https://eventor.orientering.no/events>)

Her melder du deg også på til o-løp – normalt mandag før løpet.
Trenger du hjelp til påmelding, kontakt Kristine Grønlund, 473 00 694

Satsingsløp i Ringerike o-lag: 2 + 2 + 2

Vi anbefaler disse løpene der vi mobiliserer for stor deltakelse:

To overnattingsturer

– se www.ringerike-o-lag.net for mer info

9.-10. april til Østfold (løp i Halden, overnatting Sarpsborg)

24.-26. juni O-festivalen på Kongsvinger



To stafetter

21. mai, **15-stafetten** i Oslo, 15 etapper fra 2 til 6 km, for alle D/H 13- , og lagkonkurranse for yngre
11. juni, **Jubileumsstafett** Buskerud o-krets



To individuelle løp

26. mai Eikerløpet

12. juni Jonsokløpet på Hønefoss

Salg av klubbdrakter

Vi har overtrekksjakker og –bukser, løpstrøyer og –bukser.
Kontakt Knut Aas, tlf 909 75 727

Verdens orienteringsdag Arrangementsuke 10.-17. mai.

Vi bistår skoler med orienteringsopplegg så langt vi har kapasitet.
Kanskje kan du arrangere på egen arbeidsplass eller bidra på skoleopplegg.

Ta kontakt med Morten Dåsnes, tlf 416 18 159



Åpne mosjonstilbud for alle – når du vil!

Turorientering – flaggskipet i mosjonstilbudet!

Gjennom hele sommersesongen (til 2.10) står det ute tur-orienteringsposter som en kan oppsøke når som helst.

I år er det tur-orientering disse stedene: Kihlemoen og Nedre Kihlemoen fra 1.4, Samsjøen fra 1.5. Kleivstua og Oppenåsen fra 15.6.

Tur-o-konvolutt med kart, poster og informasjon kan kjøpes i de fleste av byens sportsforretninger, eller lastes ned fra [turorientering.no](https://www.turorientering.no).

<https://www.turorientering.no/ringerikeol>

Pris kr 200. Kontaktperson Lars Berglund, tlf 970 82 813

Stolpejakten i Hole fra 1. mai

Lett orientering i nærmiljøet med tett mellom stolpene.

I år bl.a. interessant stolpejakt opp Kleiva, i området mot Kongens og Dronningens utsikt og Sørsetra.

Gratis nedlasting av appen stolpejakten.

Kontaktperson Kari Strande, tlf 909 96 515

Månedens løype

Hver måned gjennom hele året har vi månedens løype som kan lastes gratis ned fra vår nettside. Vanligvis er løypa 5 – 6 km lang, men kan «kuttet» til kortere varianter.

Åpent Klubbmesterskap og Kåres minneløp

Årets klubbmesterskap arrangeres på flunkende nytt kart

Fanteputtan på Vikerfjell, tirsdag 14. juni kl 18.00

Vi satser på en fantastisk sommerkveld med klasser og løyper for alle i et nytt og spennende o-terreng - og sosial samling med mat og drikke.

Medlemskap

Du er velkommen til å prøve orientering i Ringerike o-lag, og de aller fleste tilbud er gratis. Velger du å fortsette med orientering, vil vi gjerne ha deg som medlem. Send melding til kasserer@ringerike-o-lag.net

Under 21 år 250 kr, 21 år og eldre 550 kr, familier 1.200 kr, støttemedlemmer 250 kr

Ringerikes Blad

SpareBank 
RINGERIKE HADELAND