



Ringerike o-lag



Aktivitetsskalender våren 2023



Ringerike o-lag. Tilbud til alle. Alltid.

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

I denne folderen finner du det viktigste for vårsesongen 2023, 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.

Tirsdag 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.

I april (18. og 25.) er alle treninger på Leinåsen

I mai er alle treninger fra Helgelandsmoen

I juni er alle treninger fra Kilemoen

Kontaktperson:

Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

Ringerikskarusellen

Fossekallen il og Ringerike o-lag har seks uhøytidelige løp i vår.

Du velger sjøl mellom: nybegynnerløype på ca 1,5 km, kortløype på ca 2 km, mellomløype på ca 3 km, langløype på ca 5 km.

Påmelding i eventor eller på start.

11. april, **Kartverksskogen**, start mellom 14.00 og 16.00

20. april, **Helgelandsmoen**, start mellom 18.00 og 18.30

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

25. mai, **Kihlemoen/Nedre Kihelmoen**, start mellom 18.00 og 18.30

1. juni, **Ringkollen**, start mellom 18.00 og 18.30

8. juni, **Eggemoen**, start mellom 18.00 og 18.30

Premie for deltakelse til alle under 16 som deltar i minst 7 løp (også 4 løp til høsten). Gratis for alle under 21 – andre kr 40.

Kontaktperson: Sissel Skovly, tlf 952 95761

Nybegynnerkurs

Nybegynnerkurs for alle 23. og 30. mai på Helgelandsmoen og 6. juni på Kihlemoen. Informasjon og påmelding: Morten Dåsnes, 41618459.

Lynkurs for tur-orienterere 23. mai på Helgelandsmoen.

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 Morten Dåsnes, tlf 41618459

Satsingsløp i Ringerike o-lag

Vi anbefaler disse løpene der vi mobiliserer for stor deltakelse:

Sesongstart med overnattingstur

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

29.- 30 april til Østfold. Publikumløp under Verdenscupen i Østfold.
Overnatting Sarpsborg, påmelding til Ida Hope Barth



15- stafetten

13. mai, i Oslo, 15 etapper fra 2 til 6 km,
for alle D/H 13- , og lagkonkurranse for yngre



Individuelle løp

14. mai KM sprint, Kihlemoen, Ringerike
18. mai Eikerløpet
27.-29. mai Pinseløp Kongsberg
12. juni Jonsokløpet på Hønefoss
23.-25. juni O-Festivalen Oslo

Verdens orienteringsdag

Arrangementsuke 17. - 23. mai.

Vi bistår skoler med orienteringsopplegg så langt vi har kapasitet.

Kanskje kan du arrangere på egen arbeidsplass eller bidra på skoleopplegg.

ROL markerer WOD 23. mai

Trening for alle, nybegynnerkurs, lynkurs for tur-orienterere, besøk på funnstedet for Verdens eldste runestein. Saft og boller.
På Helgelandsmoen

Kontaktperson 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 turorienteringsposter som en kan oppsøke når som helst.

I år er det turorientering disse stedene:

Fra 1. april: Svendsrudmoen – Helgelandsmoen, Leinåsen

Fra 15. juni: Damtjern, Ringkollen og Vikerfjell.

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/ringerikeol>

Pris kr 200. Kontaktperson Sigurd Tonna, tlf 456 61 248

Jaktstart 1. mai - Stolpejakten i Hole

Lett orientering i nærmiljøet med tett mellom stolpene. I år fra Kleivstua til Retthellseter, på Helgelandsmoen, Storøya og Leinåsen

Gratis nedlasting av appen stolpejakten.

Kontaktperson Kari Strande, tlf 909 96 515

Månedens løype

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. Kontaktperson Ida Hope Barth, tlf 915 13 877

Salg av klubbdrakter

Vi har overtrekksjakker og –bukser, løpstrøyer og –bukser.

Kontakt Line Skjævik Arnevik, tlf 470 19 372

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, støtte-medlemmer 250 kr

Ringerikes Blad

SpareBank
RINGERIKE HADELAND 