



Ringerike o-lag



Aktivitetskalender høsten 2023



Ringerike o-lag - ROL. 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.

ROL er idrettslag for orientering i Ringerike, Hole og Jevnaker. I denne folderen finner du det viktigste for høstsesongen 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.

God vårsesong

Vi gleder oss over:

- KM-medaljer i sprint til Oda, Martin og Nora.
- 11. plass i 15-stafetten.
- Mange nybegynnere på trening.
- Over to tusen stolpejegere i Hole og over 100 solgte tur-o-konvolutter.
- Flott markering av Verdens orienteringsdag med N-kurs, fellestrening og info om Verdens eldste runestein, samt opplegg for flere skoler.
- Mer enn 100 deltakere i Ringerikskarusellen – derav 39 i N-løypa.
- Flotte prestasjoner av ROLs veteraner i O-festivalen, Norges største o-løp; 1. Ingrid, 3. Kristian, 4. Anne-Kristin, Kari og Kirsti, 5. Kjersti og 6. Live.



Nå ser vi fram til en høstsesong med minst like stor oppslutning, gode resultater og glede over aktivitet og fellesskap!

Tirsdag er treningsdag - start 15. august

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.

15. og 22. august på Prestmoen (29.8. klubbmesterskap Løvlia)

5. 19. og 26. september Kleivstua (12.9. karuselløp Eggemoen)

Kontaktperson:

Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

Klubbmesterskap

Tirsdag 29. august fra Løvlia (kjør inn fra Damtjern). Nærmere informasjon kommer, men det blir løyper og klasser for alle, dusjmuligheter og mat på Løvlia etter løpet.

Ringerikskarusellen

Fossekalen il og Ringerike o-lag arrangerer 10 uhøytidelige løp i Ringerikskarusellen. Det var 6 løp i vår og er 4 i høst.

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.

17. august **Aklangen**, start mellom 18.00 og 18.30

24. august, **Damtjern**, start mellom 18.00 og 18.30

10. september, **Vågårdsåsen**, start fra 12.00

12. september, **Eggemoen**, start mellom 18.00 og 18.30

Premie for deltakelse til alle under 16 som deltar i minst 7 løp.

Ingen deltakeravgift for alle under 21 – andre kr 40.

Kontaktperson: Sissel Skovly, tlf 952 95 761

Nattugla

Etter høstferien arrangerer vi Nattugla – tre uhøytidelige natt-o-løp. Torsdag 12. 19. og 26. oktober. Informasjon om tid og sted kommer.

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

Høstens mest aktuelle løp for ROL-løpere:

13.08. Sturla, Kretsmesterskap individuelt

19.-20.08. Night Hawk, stafett for alle, Fet

27.08. Tyrving, Kretsmesterskap stafett, Sollihøgda,

1. – 3.09. Modum, Veteranmesterskap og Modum 2-dagers

10.09. Kongsberg, PWT-cup, sprint

23.09. Eiker «Over skauen», langdistanse

24.09. Konnerud,

21.10. Fredrikstad «Blodslitet»

5.11. Røyken «Frostsprinten»

Norgesmesterskap

NM uka (lang- og mellomdistanse junior og senior og stafett) arrangeres 31.8.- 3.9. i Kristiansand, mens BUL Tromsø er arrangør av NM stafett junior 17.9. ROL dekker deltakelse i NM og oppfordrer aktuelle løpere til å delta. Aktuelle løpere må melde interesse i god tid til treningsutvalget ved Morten, tlf 41618459.

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.

Fra 1. september: Grønn løype på Prestmoen

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

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 Skjevik 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. Du melder deg inn ved å følge denne lenken:

<https://medlemskap.nif.no/22631>. Her kommer du inn på Ringerike o-lag sin side i NIF, og legger selv inn personlig informasjon.

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

Ringerikes Blad

SpareBank
RINGERIKE HADELAND 