



# Ringerike o-lag

[www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net)



## Aktivitetskalender våren 2024



Foto: ROLs medaljevinnere i KM sprint 2023

### Ringerike o-lag - ROL. Tilbud til alle. Alltid.

ROL er idrettslag for orientering i Ringerike, Hole og Jevnaker.

I denne folderen finner du det viktigste for vårsesongen 2024, men sjekk nettsida vår for flere detaljer og oppdatert informasjon:

[www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net)

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.

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 enkel nybegynnerløyper og mer krevende opplegg på 3 – 6 km.

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

I april er alle treninger på Helgelandsmoen, i mai på Kilemoen og i juni fra Damtjern – alltid med frammøte 18.00

Kontaktperson: Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

## **Ringerikskarusellen**

Fossekalen il og Ringerike o-lag arrangerer Ringerikskarusellen med ti uhytidelige løp – av disse sju 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.

1. april, Schjongslunden, Hønefoss, start mellom 14.00 og 16.00

25. april, Leinåsen/Tyrifjord, start mellom 18.00 og 18.30

1. mai, Eggemoen, start mellom 14.00 og 16.00

23. mai, Prestmoen, start mellom 18.00 og 18.30

30. mai, Mosmoen, start mellom 18.00 og 18.30

6. juni, Vælsvann, start mellom 18.00 og 18.30

13. juni, Damtjern, start mellom 18.00 og 18.30

Premie til alle 16 år og yngre som deltar på minst 6 løp, og til sammenlagt løypevinnere, damer og herrer.

Gratis for alle under 21 – andre kr 40.

Kontaktperson: Stig Melling, tlf 951 24 632

## **Nybegynnerkurs**

Nybegynnerkurs 11, 18 og 25 april kl 18.00 på Helgelandsmoen.

To grupper: Voksne og ungdom, og barn under 13 år.

Informasjon og påmelding: Morten Dåsnes, 41618459.

## **Gratis utlån av kompass og løpebrikker**

Vi har gratis utlån av kompass og løpebrikker til alle i Ringerike som vil prøve orientering eller trenger det til tur-orientering eller tur.

Kontakt Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

## 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 ROL-deltakelse:

#### Vårsamling i Østfold 20.- 21. april

ROL har fellestur til Østfold med deltakelse i Lørdagskjappen i Moss og Smaaleneneløpet i Indre Østfold, overnatting, middagsbufe og adgang badeland på Quality hotell Sarpsborg 20.-21. april.

Egenandel kr 300 for alle 20 år og yngre, voksne kr 900.  
Påmelding til Morten Dåsnes, sms 41618459, snarest og seinest 5.4.



#### 15- stafetten

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



#### Individuelle løp

30. april KM sprint, Konnerud  
9. mai Eikerløpet  
19.-20. mai Pinseløp Kongsberg  
9. juni Jonsokløpet med KM mellom, Fossekallen  
21.-23. juni O-Festivalen Lillehammer, fellestur

## Trening og samlinger for barn og ungdom

- Kretslag Buskerud, junior og yngre senior. Kontaktperson ROL: Håvard Bakke, tlf 462 98 364.
- 1.-2. juni O-Troll samling, Modum. 10-12 åringer.
- 15.-16. juni Camp Stokke, 13.-16. åringer
- 2.- 8. august, O-landsleir og Hovedløp, Fredrikstad, 14-16 åringer.
- 12.-14. august. Løvlialeir, 8-16 åringer.

For mer informasjon ROLs nettside eller kontakt Morten Dåsnes tlf 416 18 459

## Verdens orienteringsuke 18. - 26. mai.

Ei uke fylt med orienteringsaktivitet over hele verden.  
Arranger og registrer – på skole og jobb – og delta  
på ROLs arrangement!

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 ca15. april: Mosmoen, Eggemoen og Kilemoen

Fra 15. juni: Kleivstua, Ringkollen .

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>

Kontaktperson Sigurd Tonna, tlf 456 61 248

### Stolpejakten i Hole – oppstart 1. mai

Lett orientering i nærmiljøet med tett mellom stolpene. I år på Frøshaugåsen – Onsakervika, Steinsåsen - Svendsrud og Krokskogen.

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 – vi setter ned prisen i år

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: Aktive under 21 år 150 kr, aktive 21 år og eldre 250 kr, familier (inkludert barn under 26 år) kr 650, støttemedlemmer 100 kr.

**Spennende gave til alle 16 år og yngre som melder seg inn!**

**Ringerikes Blad**

**SpareBank**  
RINGERIKE HADELAND 