



Ringerike o-lag



Aktivitetskalender høsten 2024



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

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

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 høstsesongen 2024, 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.

-

Vel møtt til høstsesongen

Høsten er ei fin tid for orientering. ROL har et stort og variert aktivitetstilbud, og håper alle finner aktivitet som passer dem. Fra 13. august (med unntak av klubbmesterskap 20.august) og fram til høstferien har vi trening hver tirsdag kl 18.00. I Ringerikskarusellen gjenstår det 3 løp – det første på Eggemoen 22.august.

Hver helg arrangeres det o-løp. Høydepunkter er Kretsmesterskapet, individuelt og stafett i Larvik, og vårt eget Ringeriksløp fra Damtjern. I KM er det klasser for alle, og vi legger opp til klubbtur med overnatting. Ringeriksløpet er en god anledning for de yngre til å prøve seg i «ordentlig» o-løp, mens vi mobilisere de voksne til dugnad. For våre mange gode veteraner bør veteranmesterskapet i Sarpsborg vært et mål.

ROL har 80 stolper i stolpejakten i Hole og 90 tur-orienteringsposter som står ute. Vi legger ut «månedens løype». Nytt av året er at vi deltar på Ringkollen Villmarksfestival 20.-22. september og håper å presentere o-idretten for enda flere da.

Vel møtt til høst-aktivitet i ROL – og ta gjerne med en venn!

Tirsdag er treningsdag - start 13. 8. kl 18.00

Våre treninger er åpne for alle, i alle aldre og på alle nivå.
På treningskveldene er det varierte treningsopplegg – både nybegynneropplegg og mer krevende opplegg for de erfarne.
Vi prøver å gi hjelp og veiledning til alle som kommer, men har hovedfokus på barn og unge.

Alltid start fra kl 18.00 – og vi holder på til ca 19.00.
13. og 27. august på Prestmoen, 3. og 10. september på Tyristrand (stadion) og 17. og 24. september Kleivstua

Kontaktperson:
Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

Klubbmesterskap

Tirsdag 20. august fra Sørsetra (kjør inn fra Kleivstua). Felles innkjøring kl 17.30. Fellesstart. Løyper og klasser for alle. Påmelding i eventor.
Premieutdeling og mat på Sørsetra etter løpet.

Ringerikskarusellen

Fossekalen il og Ringerike o-lag arrangerer 10 uhøytidelige løp i Ringerikskarusellen. Det var 7 løp i vår og er 3 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.

22. august, **Eggemoen**, start mellom 18.00 og 18.30

5. september, **Ringkollen**, start mellom 18.00 og 18.30

21. september, **Hensmoen**, start mellom 12.00 og 13.30

Premie til løypevinnere og for deltakelse til alle under 16 som deltar i minst 7 løp. Ingen deltakeravgift for alle under 21 – andre kr 40.

Kontaktperson: Stig Melling, tlf 951 24 632.

Nattugla

Etter høstferien arrangerer vi Nattugla – tre uhøytidelige natt-o-løp. Torsdag 10. okt. Veien, 17. okt. Leinåsen og 24. okt. Svendsrudmoen med kveldsmat og avslutning.

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:

- 18.08. Sturla, Drammen
- 24.08 Kretsmesterskap (KM) individuelt, Larvik
- 25.08 KM stafett. Larvik (vi arbeider for klubbovernatting)
- 01.09 Ringeriksløpet, fra Damtjern
- 13.-15.09. Sarpsborg, Veteranmesterskap
- 15.09. Konnerud
- 19.10. Fredrikstad «Blodslitet»

Norgesmesterskap

NM uka (lang- og mellomdistanse junior og senior og stafett) arrangeres 5.- 8.9. i Verdal. ROL dekker deltakelse i NM og oppfordrer aktuelle løpere til å delta. Interesserte løpere må melde interesse i god tid til treningsutvalget ved Morten, tlf 416 18 459.

Åpne mosjonstilbud for alle – når du vil!

Turorientering – flaggskipet i mosjonstilbudet!

Gjennom hele sommersesongen (til 10.10) står det ute turorienteringsposter som en kan oppsøke når som helst.

Grønne (enkle løyper): Hvervenmoen/Kartverksskogen og Kilemoen

Øvrige områder: Kleivstua, Eggemoen, Mosmoen og 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>

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

Stolpejakten i Hole

Lett orientering i nærmiljøet med tett mellom stolpene. I år i området Svendsrudmoen- Steinsåsen, i Frøshaugåsen, på Tyrifjord (til 1.11.) og en «ekspedisjon» fra Sollihøgda til Sundvollen (fram til 13.10.)

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 løpstrøyer.

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

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

Ringerikes Blad

SpareBank
RINGERIKE HADELAND 