



Ringerike o-lag ROL



Prøv
Orientering
i Friluftslivets år.

Vi har tilbud til alle

ROL er idrettslag for orientering i Ringerike, Hole og Jevnaker. Alle er velkommen til å prøve orientering i ROL, og de aller fleste tilbud er gratis. Velger du å fortsette med orientering, vil vi gjerne ha deg som medlem.



Ti tilbud – muligheter for alle

Så snart vinteren er over, starter vi vår aktivitet og håper mange vil prøve ett eller flere av våre tilbud i Friluftslivets år.

1. Nybegynnerkurs

Vi arrangerer 1-2 nybegynnerkurs i vår over tre kvelder.

2. Klubbtreninger

Gjennom hele sesongen har vi ukentlig fellestrening for alle aldersgrupper og ferdighetsnivåer. 1 times trening med løping og variert trening i bruk av kart og kompass.

3. Karuselløp

Vi og Fossekallen il samarbeider om 10 karuselløp på Ringerike med klasser og løyper for alle.

4. Konkurransorientering

Hver helg er det et rikt tilbud av orienteringsløp med klasser for alle – individuelle løp, stafetter og noen overnattingsturer.

5. O-Troll, O-landsleir og Kretslag

Alle juniorer i Buskerud er velkommen til å delta på kretslaget. For jente- og gutteløpere er O-Troll-leir og O-landsleir høydepunkter.

6. Tur-orientering

Mosjonstilbud der det står faste poster ute som en kan gå på tur og finne akkurat når det passer.

7. Stolpejakten

Lavterskel mosjonstilbud etter jakt på stolper i nærmiljøet.

8. Månedens løype

Hver måned ei o-løype til gratis nedlasting fra vår nettside.

9. Kurs i kart og kompass for turbruk

Arrangeres på forespørsel – gjerne i samarbeid med andre lag.

10. Gratis orienteringskart og utlån av kompass og løperbrikke

Våre o-kart kan lastes ned gratis i pdf-format fra vår nettside.

Nærmere informasjon om sted og tid for aktivitetene kommer på vår nettside når sesongen nærmer seg; www.ringerike-o-lag.net.

Eller kontakt ROLs leder, Kristian Kihle, tlf 90505961 eller rekrutterings- og treningsansvarlig Morten Dåsnes, tlf 41618459 for nærmere informasjon.

Ringerikes Blad

SpareBank
RINGERIKE HADELAND 