



# Ringerike o-lag

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



## Aktivitetskalender våren 2025



### **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 vårsesongen 2025, men sjekk nettsida vår for flere detaljer og oppdatert informasjon:

[www.ringerike-o-lag.net](http://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 både opplegg for nybegynnere og variert treningsopplegg med løyper på 3 – 6 km for mer erfarne.

Vi prøver å gi hjelp og veiledning til alle som kommer, men har hovedfokus på barn og unge. Alltid frammøte 18.00 varighet ca 1 time.

1. og 8. april: Leinåsen, speiderhuset, i Hole. 1.april salg og klesbyttedag

22. og 29. april: Borgeng mellom Vik og Svendsrudmoen i Hole

6. 13. 20 og 27. mai: Mosmoen, Jevnaker

3. 10 og 17. juni: Ringkollen

Nytt av året: premie til alle under 17 år som deltar på minst 10 treninger.

Kontaktperson: Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

## **Ringerikskarusellen**

Fossekalen il og Ringerike o-lag arrangerer Ringerikskarusellen med ti uhøytidelige løp – fem 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.

21. april, Hensmoen, Hønefoss, start mellom 14.00 og 16.00

24. april, Eggemoen, start mellom 18.00 og 18.30

1. mai, Eggemoen, start mellom 14.00 og 16.00

22. mai, Prestmoen, start mellom 18.00 og 18.30

12. juni, Ringkollen, 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 for barn og unge** (fra ca 8 år) både i Hole (Svendsrud) og Ringerike (Veien) i uke 19, 20 og 21 (felles avslutning torsdag 22. mai Prestmoen). Nærmere om sted og tid annonseres  
Informasjon og påmelding Hole: Olve Frederichsen, tlf 469 22 456,  
Ringerike: Morten Dåsnes, 41618459

**Kurs i kart og kompass for turbruk**, i samarbeid med Frisklivsentralene, torsdag 8. mai, kl 15.00 på Ringkollen. Påmelding: Morten Dåsnes 41618459

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

Vi har gratis utlån av kompass og løperbrikker 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 26.- 27. april

ROL har fellestur til Østfold med deltakelse i Sarpsborgs løp Solrenningen, overnatting, middagsbufe og adgang badeland på Quality hotell Sarpsborg 26.-27. april.

Egenandel kr 300 for alle 20 år og yngre, voksne kr 900.  
Påmelding til Karen Backe Langum, sms 481 98 058, snarest og seinest 10.4.



### Andre satsingsløp

11. mai Ringeriksløpet (ROL-løpere 16 og yngre)  
29. mai Eikerløpet  
15. juni Jonsokløpet Fossekallen  
20.-22. juni O-Festivalen Geilo, fellestur m overnatting

## Trening og samlinger for barn og ungdom

- Kretslag Buskerud, junior og yngre senior.
  - 31.mai -1.juni Unionsmatch, Konnerud, 13-16 åringer
  - 14. - 15. juni O-Troll samling, Eiker (Ormåsen). 10-12 åringer.
  - 13.-15. juni Camp Stokke, 13.-16. åringer
  - 1.- 8. august, O-landsleir og Hovedløp, Sandefjord , 14-16 åringer.
- For mer informasjon ROLs nettside eller kontakt Morten Dåsnes tlf 416 18 459

## Kles- og skobyttedag - Salg av klubbdrakter

På klubbtrening tirsdag 1. april

Vi har overtrekksjakker og løpstrøyer i ROL-farger.

Kontakt: Line Skjevik Arnevik, tlf 470 19 372

## Verdens orienteringsuke 17. - 25. 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 18 459





## Prøv orientering i Friluftslivets år!

### 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 ca 12. april: Vik i Hole, Helgelandsmoen og Kindåsen

Fra 15. juni: Ringkollen, Damtjern – Løvlia og Fanteputtan på Vikerfjell

Tur-o-konvolutt med kart, poster og informasjon kan kjøpes hos Coop Extra Haugsbygd, Sport 1 Hvervenkastet og DNT Ringerikes tursenter, eller lastes ned fra turorientering.no. <https://www.turorientering.no/ringerikeol>

Kontaktperson Sigurd Tonna, tlf 456 61 248

#### Stolpejakten

Lett orientering i nærmiljøet med tett mellom stolpene. I år på 12. 4. Helgelandsmoen. 1.5. Nes i Ådal.

1.6. Ekspedisjon Sundvollen – Retthella – Kleivstua- Sundvollen.

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 [www.ringerike-o-lag.net](http://www.ringerike-o-lag.net). Vanligvis er løypa 5 – 6 km lang, men kan «kuttet» til kortere varianter.

Kontaktperson Karen Backe Langum, tlf 481 98 058

### Medlemskap – det lønner seg å være medlem

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 HAELAND