



# Ringerike o-lag

## [www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no)

Til ROL-ungdommer

### Godt nytt år, - og vel møtt til trening og aktivitet i Ringerike o-lag !

Alle er velkommen på treninger i Ringerike o-lag (ROL), - enten du har store ambisjoner i o-løypa eller er mest opptatt av artig trening sammen med andre. Hvis du kjenner noen som har lyst til å prøve orientering, så ta de med på trening nå! Aktivitetstilbudet i vinter blir omtrent som tidligere år, men vi har også noen spennende nyheter! Hele aktivitetskalenderen finner du på baksida av dette brevet, men følg også med på hjemmesida for mer informasjon og mulige endringer: [www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no).

**Mandagstreningene** er ca 1 times løpetrening i grupper ute på kart der vi legger vekt på å trene kartlesing, - og særlig har opplegg for dere i alderen 13 til 18. Mandag 14. januar møtes vi på Hole u-skole til temakveld om trening og så en kort løpetur. Deretter starter vi fra innkjørselen til Helgelandsmoen kl 18.00 i januar, men vil skifte sted etter hvert – se aktivitetskalenderen. Godt varmt treningstøy, kompass og hodelykt er nødvendig.

**Torsdagstreningene** er klubbtrening for alle i o-laget fra Kirkeskolen kl 18.30. Vi starter med løping ute, og så blir det styrketrening og ballspill inne. Kom i tøy til utetrening og ta med til innetreninga.

**Vintercup** er et nytt tilbud i år med o-løp tre lørdager i vinter. Fellesstart for alle i ei løype på ca 3 km klokka 14.00. Første gang lørdag 12. januar fra Jevnaker (antakelig Kistefoss), og så fra Veienmarka u-skole lørdag 9.februar og fra Hole u-skole lørdag 8. mars.

**Løvli-samling**, overnattingstur til Løvli 2.-3. februar. Det blir trening på ski, bålrast og tid til avslapping og moro. Påmelding til Kristian Kihle, tlf 9050 5961.

**Temakvelder.** Vi legger opp til 3-4 spennende temakvelder der dere kan lære mer om orientering. Første temakveld blir mandag 14. januar på Hole ungdomsskole der vi snakker om ulike treningsmåter og treningsplanlegging. Vi avslutter med en liten løpetur.

**Løypeleggerkurs.** Det er spennende å legge løyper, - og fin måte å bli bedre orienteringsløper på; - forstå hvordan løypelegger tenker for å legge gode o-løyper. Løypeleggerkurset består av deltakelse på temakveld løypelegging 4. februar, temakveld o-cad (legge løyper på data) 3. mars, løypeleggeroppgaver og ansvar for et løp i Ringerikskarusellen.

**O-sesongen nærmer seg allerede.** Det er tidlig påske i år, så første løp i Ringerikskarusellen, 2. påskedag, blir allerede 24. mars. Siste helga i mars, 29. – 30. mars er det to-dagers løp i Vestfold, - særlig fin treningsmulighet for dere i alderen 14-16 år som kan være med på o-landsleir og hovedløp som arrangeres i Sandefjord i år. Helga 12.- 13. april reiser vi som vanlig på vårløpa i Østfold, - og satser på at vi får plass på Badeland.

Har du spørsmål, kontakt Kristian Kihle tlf 9050 5961, eller Morten Dåsnes, tlf 4161 8459.