

### KARTSALG

Ringerike o-lag har kart over mange skogområder på Ringerike, - ypperlige til turbruk, - se oversikt på [www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no)

For kjøp av kart kontakt:

Helge Revhaug, tlf 47298935, [helge.revhaug@gmail.com](mailto:helge.revhaug@gmail.com)

### ARRANGEMENT OG DUGNADER

Ringerike o-lag arrangerer

**Ringerike 2-dagers 24.-25 august**

**Alle våre løpere under 20 år kan delta – mens vi trenger voksne til funksjonær oppgaver.**

**En flott anledning for alle nybegynnere til å prøve seg i ”ordentlig” o-løp.**

Gi beskjed til Kristian Kihle tlf 90505961 om du har lyst til å løpe.

Gjennom dugnadsinnsats bidrar vi også til

annen idretts- og mosjonsaktivitet på Ringerike

Medarrangør av **Grenaderløpet, Ti på topp og Ringeriksmaraton**

Vedlikeholder **turstien Sundvollen – Nes**

Arrangerer **Eggemomila**

Arrangerer **Ribbermarsjen** i samarbeid med Ringerikes Blad

Kontaktperson: Knut Aas, 90975727, [hegge7@online.no](mailto:hegge7@online.no)

### DRAKTSALG

Kontaktperson: Knut Aas, 90975727, [hegge7@online.no](mailto:hegge7@online.no)

### MEDLEMSKAP

Du er velkommen til å prøve orientering hos oss, men når du blir med fast på våre aktiviteter, bør du være medlem

Enkeltmedlemmer under 20 år kr 250 Enkeltmedlemmer over 20 år kr 550

Familiekontingent kr 1.200 Støttemedlemmer kr 250

Kontakt: Mette Heimstad, Tlf 95444388, [m-eheims@hotmail.com](mailto:m-eheims@hotmail.com)

## Ringerike o-lag

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

**Leder: Morten Dåsnes**

tlf 41618459, [m-daasne@online.no](mailto:m-daasne@online.no)

**Nestleder Anne Guro Nøkleby**, tlf 90967576

[anne.guro.nokleby@kartverket.no](mailto:anne.guro.nokleby@kartverket.no)



# Har du lyst til å prøve verdens fineste idrett?

# Bli med!



Foto:Erik Borg



## Ringerike o-lag

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



# Orientering – idrett for deg?

Orientering er idretten for deg som vil ha en spenning og moro. For deg som trives ute. For deg som liker å løpe.  
For deg som synes kart er interessant.

I Ringerike o-lag kan du lære orientering, være med på treninger, konkurranser, turer og leirer.  
Alle er velkomne!

Vi har plass til alle!  
- uansett alder, kjønn, ferdigheter og ambisjoner.

Se vår hjemmeside for informasjon om aktiviteter:  
[www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no)

## FASTE TRENINGER OG AKTIVITETER

Alle er velkomne på ROL-treninger, - vi tilpasser opplegg, og legger særlig vekt på å følge opp ungdommene.

Hver **mandag** trening på Tyrstrand kl 18.00  
Nybegynnerløype og løype på 3-4 km

Hver **tirsdag** klubbtrening for alle kl 18.00  
Vekt på karttrening

Hver **torsdag** kl 18.00  
Lokal karusell (klubbmesterskap 6.juni Ringkollen) eller intervalltrening

Sted varierer, se [www.ringerike-o-lag.no](http://www.ringerike-o-lag.no).

Kontaktperson: Kristian Kihle, tlf 90505961, [kriskihl@online.no](mailto:kriskihl@online.no)  
Ungdomsmedlemmer i styret:  
Aina Viena, og Håvard Bakke

## O-SOMMERSKOLE

Vang skole 5.-8. august, kl 09.00 – 15.00  
For deg mellom 10 og 13 år.

Fire dager med masse orientering, men også andre friluftaktiviteter.  
Alle deltakere vil få Ringerike O-lag sin turorienteringskonvolutt, frukt hver dag og en liten premie!!

Deltakeravgift kr 500  
Instruktører vil være ungdommer i klubben!

Påmelding innen 20. juni til Kjersti Stræte  
telefon: 416 66 290 eller e-post: [hegge7@online.no](mailto:hegge7@online.no)

## O-TROLL-LEIR

Leir for alle o-løpere i Buskerud mellom 10 og 13 år.  
15.-16- juni i Drammen  
Mer informasjon og påmelding: Kristian Kihle, tlf 90505961

## TUR-ORIENTERING

Fra 1. april til 30. september henger det 80 tur-orienteringsposter ute og venter på at du skal finne dem.  
Postene kan du oppsøke akkurat når det passer deg,  
- aleine eller sammen med venner og familie.

I 2013 er det tur-o-poster i Hovsmarka, i Oppenåsen, på Bergermoen og Ringkollen

Hver måned trekkes det ut premie blant de som er på månedens post, noen poster har naturstispørsmål, og postene gir poeng som kvalifiserer til merker i bronse, sølv og gull

Tur-orienteringskonvolutter med kart med ferdig påtrykte poster, og all nødvendig informasjon får du kjøpt for kr 200- i de fleste sportsforretninger

Kontaktperson Tur-o: Helen Johannson, tlf 97661487, [bjohanns@online.no](mailto:bjohanns@online.no)