



Raumar-O-karusell 2014



Prøv orientering som trening. Er du ny, gir vi deg en rask innføring i bruk av kart og kompass. Før du vet ordet av det er du i gang med en ny, morsom og utfordrende treningsform.

- Åpent for alle. Du trenger ikke å være medlem av en klubb.
- Løp, jogg eller gå. Du bestemmer selv farten og starter når du vil.
- Delta alene, i en gruppe, sammen med en venn eller som en familie. Det er opp til deg selv.
- Du får et orienteringskart med løype og kontrollposter av valgfri vanskelighetsgrad.
- Kompass kan du ta med hvis du har eller låne de første gangene.
- Utfordringen er å planlegge og følge din rute mellom kontrollpostene på kortest mulig tid.
- For barn, ungdom, voksne og eldre. For nybegynnere til erfarne konkurranseløper.

Vi garanterer deg en morsom treningstur i flott natur !

Dato	Dag	Tid	Arr.	Løp	Sted	Merket fra
21.mai	Onsdag	18.00	UOL	Mellom + Tour d'o	Nordbytjernet	fv454, Jessheim
28.mai	Onsdag	18.00	FIL-o	Lang + Tour d'o	Hexebergfjellet	fv260, Frogner
4.jun	Onsdag	18.00	NOL	Mellom + Tour d'o	Brårud	fv179, Brårud
11.juni	Onsdag	18.00	GOL	Lang + Tour d'o	Kniplia	fv120, Ask
18.jun	Onsdag	18.00	EOL	Sprint, "Drømmemila" + Tour d'o	Eidsvollbygning	fv501, Eidsvoll
27.aug	Onsdag	18.00	FIL-o	Lang + Tour d'o, KM	Sørlifjellet	fv171, Lørenfallet
3.sep	Onsdag	18.00	GOL	Mellom + Tour d'o	Kogstadvangen	fv120, Ask
10.sep	Onsdag	18.00	UOL	Lang + Tour d'o	Asakskogen	fv528, Maura
17.sep	Torsdag	20.30	EOL	Natt	Bergermoen	fv176, Dalkrysset

Tour d'o er en egen orienteringskarusell for rekrutter opp til 12 år.
KM er klubbmesterskap for Raumar orientering

Påmelding :	Ved frammøte.
Startkontingent :	30,- kr. pr. løp Betales ved frammøte. (Deltagelse i Tour d'o er gratis)
Kart :	Ferdig inntegnede løyper. Husk å ta med plastlomme.
Premiering :	De som starter i minst 5 løp er kvalifisert til medalje eller statuett. Evigvandrende premie til den klubb med flest rekrutter (16 år og yngre). Miniatyrrpremie hvert år. To gavekort à kr. 300,- trekkes ut blant de løpere som gjennom sesongen fullfører alle løpene.

Klasser, vanskelighetsgrad og ca.løypelengder	Sprint	Mellom	Lang
Rekrutter	1,0 km	1,5 km	2,0 km
HD10-12, HD80, D70, Mosjon K	1,0 km	2,0 km	2,5 km
HD13-14, H70, HD60, D50, D40, Mosjon M	1,6km	2,5 km	3,5 km
HD15-16, H40, H50, D17, Mosjon L	1,6 km	3,5 km	4,5 km
H17	1,6 km	4,5 km	6,0 km