



## Raumar sommerkarusell 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.	Sted	Merket fra
25.jun	Onsdag	18.00	NOL	Kårstad	Fv177, Fenstad
2.jul	Onsdag	18.00	FIL-o	Avkjøring mot Vesterskaun skole.	Fv 171, Lundermoen
6.aug	Onsdag	18.00	UOL	Aurtjern.	Fv 461, Trandumveien
13.aug	Onsdag	18.00	GOL	Ringdalsveien, avkj. almenningssaga	Åsveien i Gjerdrum

- Påmelding :** Ved frammøte.
- Startkontingent :** 30, - kr. pr. løp Betales ved frammøte.
- Kart :** Ferdig inntegnede løyper. Husk å ta med plastlomme.
- Premiering :** Kompass som uttrekkspremie. Hver deltagelse gir et lodd.
- Løyper :** 2 km N/C-nivå og 4 km A-nivå