



Raumar-O-karusell 2015



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
6. mai	Onsdag	18.00	FIL-o	Mellom	Gullsmedåsen	Fv172, Sørumsand S
13. mai	Onsdag	18.00	GOL	Lang	Veståsen skole	Fv120, Ask
20. mai	Onsdag	18.00	UOL	Mellom + Tour d'o	Nordbytjernet	Fv454, Jessheim N
27. mai	Onsdag	18.00	GOL	Lang + Tour d'o	Gjerdrum alm.	Fv120, Ask
3. jun.	Onsdag	18.00	FIL-o	Mellom + Tour d'o	Hexebergfjellet	Fv260, Frogner
10. jun.	Onsdag	18.00	EOL	Sprint, Drømmemila + Tour d'o	Råholt skog	Fv501/504, Dal
17. jun.	Onsdag	18.00	GOL	Lang	Kniplia	Fv120, Ask
19. aug	Onsdag	18.00	NOL	Lang + Tour d'o	Kårstad	Fv177, Fenstad
26. aug	Onsdag	18.00	UOL	Mellom + Tour d'o + KM	Åsmarka,	Fv174, Jessheim Ø
2. sep.	Onsdag	18.00	FIL-o	Lang + Tour d'o	Sørlifjellet	Fv171, Lørenfallet
9. sep.	Onsdag	18.00	GOL	Mellom + Tour d'o	Eltonåsen	Fv120, Eltonåsen

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 trykte løyper. Husk å ta med plastlomme.
Premiering :	De som starter i minst 6 løp er kvalifisert til medalje eller statuett. Evigvandrende premie til o-klubb med flest rekrutter (16 år og yngre). Uttrekkspremier ved endt sesong. To ekstra gavekort à kr. 300,- trekkes ut blant de løpere som gjennom sesongen fullfører alle løpene.

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