



Raumar-sommer-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 !

Dato	Dag	Tid	Arr.	Kart	Samlingsplass/Merket fra
24. jun.	Onsdag	18.00	UOL	Trandum	Aurtjern, fv 462, Sessvollmoen
1. jul.	Onsdag	18.00	NOL	Brårud	Holmgren, fv 179 på Brårud
5. aug	Onsdag	18.00	EOL	Staviåsen	Østre Hurdalveg, fv. 180
12. aug	Onsdag	18.00	HOL	Haugnes	Østre Hurdalveg, fv. 180

Påmelding : Ved frammøte.
Startkontingent : 30, - kr. pr. løp Betales ved frammøte.
Kart : Ferdig trykte løyper. Husk å ta med plastlomme.
Premiering : Uttrekkspremier i hver løype.
Vinnerne i hver løype i hvert løp får like mange "lodd" som antall fullførte i løypa. De andre får tilsvarende "lodd" etter plassering ned til minimum et "lodd" for hvert fullførte løp.

Klasser, vanskelighetsgrad og ca.løypelengder

Kort (HD10-12, HD80, D70, Mosjon K)	C	1,5 km
Mellom (HD13-14, H70, HD60, D50, D40, Mosjon M)	B	2,5 km
Lang (HD15-16, H40, H50, DH17, Mosjon L)	A	4,0 km