



Raumar sprintkarusell 2016

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.
- 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	Arrangør	Samlingsplass	Merket fra	Kontaktperson
6/4	Ullensaker o-lag	Algarheim skole	Rv 174, 5 km øst for Jessheim	Trine.braaten@gmail.com
13/4	Gjerdrum o-lag	Veståsen skole	Rv 120, Ask	staale@raumar.net
20/4	Frogner IL o-gr.	Bingsfoss u.skole	Rv 171/172, Sørumsand	erikhoel@online.no
27/4	Eidsvoll o-lag	Råholt skog	Trondheimsvegen	emoften@gmail.com

Start :

Fri start mellom 18:00 – 19:00

Påmelding:

Påmelding på samlingsplass. Ta med egen Emit-brikke. Noen utlånsbrikker tilgjengelig.

Startkontingent :

Startkontingent - 16 år : Gratis (dekkes av lokallaget)







17- år : kr 30 (faktureres i ettertid)

De som ikke er medlem av Raumar orientering eller et av lokallagene betaler kontant på løpet

Resultater:

Resultater og strekktider legges ut i Eventor

Løyper:

Løype	Løype	Vanskelighetsgrad	Klasser
Kort	1,5 km	 N 	Nybegynner
Mellom	2,0 km	 C 	D/H mellom
Lang	2,5 km	 B 	D/H lang

