



Raumar-O-karusell 2013



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 |
|---------|---------|-------|-------|---------------------------------|---------------|-------------------|
| 16.mai | Torsdag | 18.00 | NOL | Mellom | Brårud | Brårud |
| 29.mai | Onsdag | 18.00 | FIL-o | Lang + Tour d'o | Gullsmedåsen | fv171, Sørumsand |
| 5.jun | Onsdag | 18.00 | UOL | Mellom + Tour d'o | Asakskogen | Maura sentrum |
| 12.juni | Onsdag | 18.00 | GOL | Lang + Tour d'o + innlagt KM | Gimildammen | Holter alm. vei |
| 19.jun | Onsdag | 18.00 | EOL | Sprint, "Drømmemila" + Tour d'o | Vilberg skole | Eidsvoll sentrum |
| 22.aug | Torsdag | 18.00 | HOL | Mellom | Rustad | rv120 Rustad |
| 28.aug | Onsdag | 18.00 | GOL | Mellom + Tour d'o | Kogstadvangen | Gjerdrum alm. vei |
| 4.sep | Onsdag | 18.00 | EOL | Lang + Tour d'o | Bergermoen | rv 176, Dalkryset |
| 11.sep | Onsdag | 17.00 | UOL | Mellom + Tour d'o | Borgen skole | Borgen |

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 av 9 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 9 løpene. |

| Klasser, vanskelighetsgrad og ca.løypelengder | Sprint | Mellom | Lang |
|---|--------|--------|--------|
| N-åpen (nybegynner åpen klasse) | 1,0 km | 1,5 km | 2,0 km |
| HD11-12, HD80, D70, Mosjon Kort | 1,0 km | 2,0 km | 2,5 km |
| HD13-14, H70, HD60, D50, D40, Mosjon Mellom | 1,6km | 2,5 km | 3,5 km |
| HD15-16, H40, H50, D17, Mosjon Lang | 1,6 km | 3,5 km | 4,5 km |
| H17 | 1,6 km | 4,5 km | 6,0 km |