



# Raumar-sprint-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 !**

<b>Dato</b>	<b>Dag</b>	<b>Tid</b>	<b>Arr.</b>	<b>Kart</b>	<b>Samlingsplass/Merket fra</b>
8. apr.	Onsdag	18.00	GOL	Ask	Gjerdrum u.skole, fv 120, Ask
15. apr.	Onsdag	18.00	FIL-o	Sørumsand	Idrettsparken, fv 171 Sørumsand
22. apr.	Onsdag	18.00	UOL	Nordbytjernet	Nordbytjernet, fv. 454, Jessheim N
29. apr.	Onsdag	18.00	EOL	Råholt skog	Råholt skole, fv.501/fv.504

**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**

<b>Kort</b> (HD10-12, HD80, D70, Mosjon K)	<b>C</b>	1,5 km
<b>Mellom</b> (HD13-14, H70, HD60, D50, D40, Mosjon M)	<b>B</b>	2,0 km
<b>Lang</b> (HD15-16, H40, H50, DH17, Mosjon L)	<b>A</b>	3,0 km