



Raumar-natt-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.
- Ta med en god hodelykt og kompass.
- 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 og spennende treningstur !

Dato	Dag	Tid	Arr.	Kart	Samlingsplass/Merket fra
15. sep.	Tirsdag	20.30	EOL	Bergermoen	Krysset fv. 120 / fv. 507
22. sep.	Tirsdag	20.15	GOL	Holkebylia	Maura skole, fv. 120
06. okt.	Tirsdag	19.30	NOL	Neskollen	Nes Arena, Rød, E 16
13. okt.	Tirsdag	19.30	UOL	Nordbytjernet	Nordbytjernet, Jessheim N, fv. 454
20. okt.	Tirsdag	19.00	FIL-o	Sørlifjellet	Dammyra skytebane, fv. 171
27. okt.	Tirsdag	18.00	GOL	Tærud	Tærudhallen, fv. 383/384

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, HD17, Mosjon L)	A	4,0 km