Ringerike o-lag

www.ringerike-o-lag.net

Aktivitetskalender høsten 2026

Ringerike o-lag - ROL. Tilbud til alle. Alltid.

ROL er idrettslag for orientering i Ringerike, Hole og Jevnaker.

Våre kart kan lastes ned gratis fra vår nettside, og med tilbud om ukentlig trening, karuselløp, månedens løype, tur-orientering og stolpejakt er det alltid en orienteringspost å finne på Ringerike.

I denne folderen finner du det viktigste for høstsesongen 2026, men sjekk nettsida vår for flere detaljer og oppdatert informasjon:
www.ringerike-o-lag.net

Eller kontakt klubbens leder, Kristian Kihle, tlf 905 05 961.

Høstsesongen venter etter flott vårsesong - og vi ønsker oss flere rekrutter

ROL kan se tilbake på en god og innholdsrik vårsesong der vi innleda med over 30 på overnattingstur til Halden. Totalt har vi hatt mer enn 200 starter i krets- og nasjonale løp og i tillegg 148 starter i Ringerikskarusellen. Våre gutteløpere viser stadig framgang og i flere klasser har vi veteraner i toppen nasjonalt. Og igjen klarte vi å fullføre 15-stafetten – denne gang med 4 stafett-debutanter på laget.

Vi har gjennomført 12 tirsdagstreninger med varierte og gode o-tekniske opplegg, fin stemning og i snitt 19 deltakere. Totalt 13 deltakere på nybegynnerkurs, og i tillegg kurs i kart og kompass for turbruk sammen med Frisklivssentralene med 20 deltakere. Vi har hatt opplegg for 6 skoler med 436 elever. Tur-orienteringa og Stolpejakten blomstrer med 243 registrerte tur-orienterere og hele 3.254 stolpejegere så langt.

I denne aktivitetskalenderen presenteres høstens tilbud. Tirsdagstreningene fortsetter fram til høstferien med tilbud for alle – inklusiv helt ferske som vil prøve seg. ROLs største ønske for høsten er flere nye rekrutter i alle aldre!

ROL presenterer mulighetene, mens du må finne dine mål og aktiviteter. Kanskje er du en stolpejeger som vil prøve seg på tur-orientering? Er målet å delta på minst et karuselløp eller å fullføre alle. For andre blir KM på Notodden, Veteranmesterskapet på Løvlia eller stafetten i NM i Østmarka høydepunktet. ROL har tilbudene – vel møtt på de som passer for deg!

Tirsdag er treningsdag

Våre treninger er åpne for alle, i alle aldre og på alle nivå.
På treningskveldene er det både opplegg for nybegynnere og variert treningsopplegg med løyper på 3 – 6 km for mer erfarne.
Vi prøver å gi hjelp og veiledning til alle som kommer, men har hovedfokus på barn og unge. Alltid frammøte 18.00 varighet ca 1 time, se etter orienteringsskjerm for å finne frammøtestedet. I høst legger vi opp til sosial avslutning med frukt, boller eller brødmat etter de fleste treningene.
August (11. 18. og 25.) Ask - Aklangen
September (1. 8. 15. og 22) Eggemoen
Premie til alle under 17 år som deltar på minst 10 treninger i år

Kontaktperson: Morten Dåsnes, tlf 416 18 459

Klubbmesterskap 20. august

Fellesstart 18.00 fra nytt klubblokale, Ringerikshallen, Hovsmarka. Løyper på 2, 4 og 6 km – samt Nybegynnerløype. Sosial samling med mat etterpå.

Ringerikskarusellen

Fossekallen il og Ringerike o-lag arrangerer Ringerikskarusellen med ti uhøytidelige løp – fire i høst. Du velger sjøl mellom: nybegynnerløype på ca 1,5 km, kortløype C-nivå på ca 2 km, mellomløype A-nivå på ca 3 km, langløype A-nivå på ca 5 km. Påmelding i eventor eller på start.

27. august Aklangen, start 18.00 - 19.00
3. september Flaskerud, Vikerfjell, start 17.30 -18.30
10. september Vik i Hole start 18.00 -18.30
19. september Ringkollen start 14.00 -16.00

Premie til alle 16 år og yngre som deltar på minst 5 løp, og til sammenlagt løypevinnere (poeng 7 løp), damer og herrer. Gratis for alle ROL-medlemmer. Kontaktperson: Kjersti Stræte (416 66 290)

Spennende konkurransemuligheter

På o-løp er det klasser for alle – alle aldre og alle nivåer. Det er løp hver eneste helg – oversikt finner du på eventor https://eventor.orientering.no/events)
Her melder du deg også på til o-løp – normalt mandag før løpet.
Trenger du hjelp til påmelding, kontakt Morten Dåsnes, tlf 41618459

Her er noen særlig aktuelle løp for ROL-løpere:

15.08. Sturla, Harald Thons minneløp
22. og 23.08. Kretsmesterskap individuelt og stafett, Notodden
30.08. Lierløpet, kretsmesterskap mellomdistanse
06.09. NM stafett D/H 17-, publikumsløp D/H 13-16
11.12, 13.09. Veteranmesterskap, sprint, Sandvika, lang og mellom Løvlia
03.10. Hadeland, Finn Skedsmos minneløp
17.10. Fredrikstad, Blodslitet, utralangdistanse
01.11. Røyken, Frostsprinten
6.-8. 11. Buskerud o-krets, Avslutningstur til Borås for 13-18 åringer.

Nattugla

ROL arrangerer tre uhøytidelige natt-o-løp:

08. oktober Prestmoen, start 18.30 – 19.00
15. oktober Skamarka, Tyristrand, 18.30 – 19.00
22. oktober Hovsmarka, fellesstart, 18.15. Premieutdeling og kveldsmat

Klubblokaler

Etter en kjempedugnad med flytting er ROL på plass i nye klubblokaler med lager av utstyr i Ringerikshallen ved Hovsmarka. Det blir utgangspunkt for både klubbmesterskap og siste løp i Nattugla. Foreløpig er det Kjersti Stræte (tlf (416 66 290) og Morten Dåsnes (tlf 41618459) som har nøkler til lageret.

Åpne mosjonstilbud for alle – når du vil!

Turorientering – flaggskipet i mosjonstilbudet!

Gjennom hele sommersesongen (til og med 4.10.) står det ute tur-orienteringsposter som en kan oppsøke når som helst.
I år er det tur-orientering disse stedene: Tanberglia, Kilemoen, Oppenåsen, Bergerbakken, Kleivstua, Flaskerudsetra (Vikerfjell, Ådal)
Tur-o-konvolutt med kart, poster og informasjon kan kjøpes hos Coop Extra Haugsbygd, Sport 1 Hvervenkastet og DNT Ringerikes tursenter, eller lastes ned fra turorientering.no. https://www.turorientering.no/ringerikeol

Kontaktperson Sigurd Tonna, tlf 456 61 248

Stolpejakten

Lett orientering i nærmiljøet med tett mellom stolpene. I år harvi stolper i Gjesvalåsen i Hole,Tanberglia, Nes i Ådal og «ekspedisjon» Sundvollen – Elstangen – Mannaskaret - Byflaksetra – Finneflakseter - Sørsetra – Kleivstua- Sundvollen. Gratis nedlasting av appen stolpejakten.

Kontaktperson Kari Strande, tlf 909 96 515

Månedens løype

Gjennom hele året har vi månedens løype som kan lastes gratis ned fra vår nettside www.ringerike-o-lag.net. Vanligvis er løypa 5 – 6 km lang, men kan «kuttes» til kortere varianter.

Kontaktperson Karen Backe Langum, tlf 481 98 058

Drakter, kompass og løperbrikker

ROL har **overtrekksjakker og løpsoverdeler** i ROL-farger for salg.
Kontakt: Line Skjevik Arnevik, tlf 470 19 372.
ROL oppfordrer alle til å ta med fravokst o-tøy og -sko for bytte på treninger.
ROL har **kompass og løperbrikker** til gratis utlån for alle som vil prøve orientering eller trenger det til tur-orientering eller tur.
Kontakt: Morten Dåsnes, tlf 41618459.

Medlemskap – det lønner seg å være medlem

Du er velkommen til å prøve orientering i Ringerike o-lag, og de aller fleste tilbud er gratis. Velger du å fortsette med orientering, vil vi gjerne ha deg som medlem. Du melder deg inn ved å følge denne lenken: https://medlemskap.nif.no/22631. Her kommer du inn på Ringerike o-lag sin side i NIF, og legger selv inn personlig informasjon.
Priser: Aktive under 21 år 150 kr, aktive 21 år og eldre 250 kr, familier (inklusiv barn under 26 år) kr 650, støttemedlemmer 100 kr.
Løpsoverdel, kompass og løperbrikke til alle nye medlemmer16 år og yngre.

Ringerikes Blad

SpareBank 1 RINGERIKE HADELAND