

EKSTRA TRENINGSTILBUD TIL O-LØPERE I KLUBBER.

TRENINGSLØP I ORIENTERING PÅ MANDAGER FOR ALLE O-LØPERE



Det arrangeres O-treningsløp på mandager rundt omkring i vårt distrikt.

Det er en løype på ca. 3 km av passelig vanskelighetsgrad A/B og deltagerne får kart ved påmelding.

Husk å ta med plastpose til kart.

Start er mellom kl.1630 og kl.1800.

Noen løper på tid og tar løpet seriøst , men det er også mulig å gjennomføre løpet uten å ta tiden.

Den ansvarlige for løpet på den dagen som det arrangeres, kan også gi en enkel innføring i orientering, og man trenger nødvendigvis ikke stemple på alle postene.

Dette er en fin anledning til å lære seg orientering, eller å trene orientering.

Løpet koster kr. 40, og det er også mulig å låne Emit-brikke til løpet for registrering av tiden.

Ved engangsbetaling er kr.440 for 12 løp (Et løp gratis)

Beløpet betales kontant før løpet eller Vippses til Øystein 93046206

Det er også mulig å gå inn på nettsiden til Buskerud Bedriftsidrettskrets/ Orientering og se på terminlista for løpene.

Løpene legges også på Facebook : Bedriftsorientering Buskerud.

Koordinator for løpene: Øystein Andersen 93046206