

Hornet **Eiker**

Organ for
Eiker o-lag

1 - 2017



Klubbkalender 2017

Innholdsfortegnelse

1. Leder.....	3
2. Treningløp 2017.....	4
3. Fremmøtesteder treningsløp	5
4. Treningløp - retningslinjer.....	6
5. Eikermesterskapene	9
6. Påmeldinger til løp.....	10
7. Deltakelse i egne løp.....	11
8. Dekning av startkontingenter.....	11
9. Dekning av reiseutgifter	11
10. Aktivutvalget	12
11. Terminliste Buskerud 2017.....	15
12. Rekruttutvalget.	16
13. Utvalg for trim og friluftsliv	18
Eikerløpet - innbydelse	20
Over Skauen - innbydelse	21
Eikernatta - innbydelse	22
14. Livlox.....	23
15. Klubbhus.....	24
16. Klubbkvelder	25
17. Kartpriser	26
18. Kartplan	27
19. Klubbdrakter og løperbrikker	28
20. Strategiplan 2016-2020.....	29
21. Adresselister	32
22. Medlemskontingent og avgifter.....	34
23. Vi støtter o-sporten på Eiker	35



Klubbavis for Eiker o-lag.
47. årgang
Eiker o-lag, postboks 73,
3301 Hokksund.
E-post leder:
leder.eikerol@gmail.com
Bankgiro: 2220 20 50356
Org.nummer: 874 249 572
Redaktør 2017 :
Hans R. Bakken (1 og 4),
Kjell Klokkeud (2 og 3).

*Forsidebilde: Det lyser tæl og
innsats av Vegard Myklemyr, både
i innsjurt og i løypa for øvrig.*

*Bilde nederst neste side:
EM-stafett 2016 - klar til
start (når nesa er klar...)*

Hjemmeside og Facebook

Eiker O-lag har sin egen
hjemmeside:

eiker-ol.idrettenonline.no,
eller bare eikerol.no

Vi oppfordrer medlemmene
i klubben til å følge med på
hjemmesida der det jevnlig
blir lagt ut nyheter og viktig
informasjon om løpsarran-
gement osv. Det gjelder
både lokale og nasjonale
løp, og ikke minst resultat-
lister fra treningsløpene.

Du finner også Eiker O-lag
på Facebook:



1. Leder

I fjor nådde vi de aller fleste målene vi hadde satt oss. Det ble sportslig suksess med Ane Dyrkorn i spissen, og vi må helt tilbake til 2002 for å finne flere «antall starter» for Eikerløperne.

Men, nå er det nytt år og nye muligheter. Aktivutvalget har arrangert treninger hver tirsdag siden 10. januar. Snøfattig vinter har gjort at de også har løpt på kart. Det lover godt for årtus sesong som har startet for noen allerede med sprintløp i Bergen og Nordjysk 2-dagers. Tio-mila som arrangeres ved Gøteborg 28.-30. april er vårens «happening» for noen av oss. Vi stiller med ungdomslag, tre damelag og herrelag. Sterkt!

Treningsløpene er i gang allerede 6. april. I fjor deltok 38 Eikerløpere i minst 10 treningsløp. Skal vi trå til i år og satse på minst 45 Eikerløpere som starter i minst 10 treningsløp?

Tradisjonen tro arrangerer vi også i år Eikerløpet på Kr Himmelfartsdag, torsdag 25. mai. Sett av dagen til enten å løpe (hvis du er 16 år og yngre) eller til å bistå som funksjonær. I tillegg til at det er sosialt med denne typen dugnad er det også en viktig inntektskilde for oss.

Jeg ønsker alle en flott o-sesong!

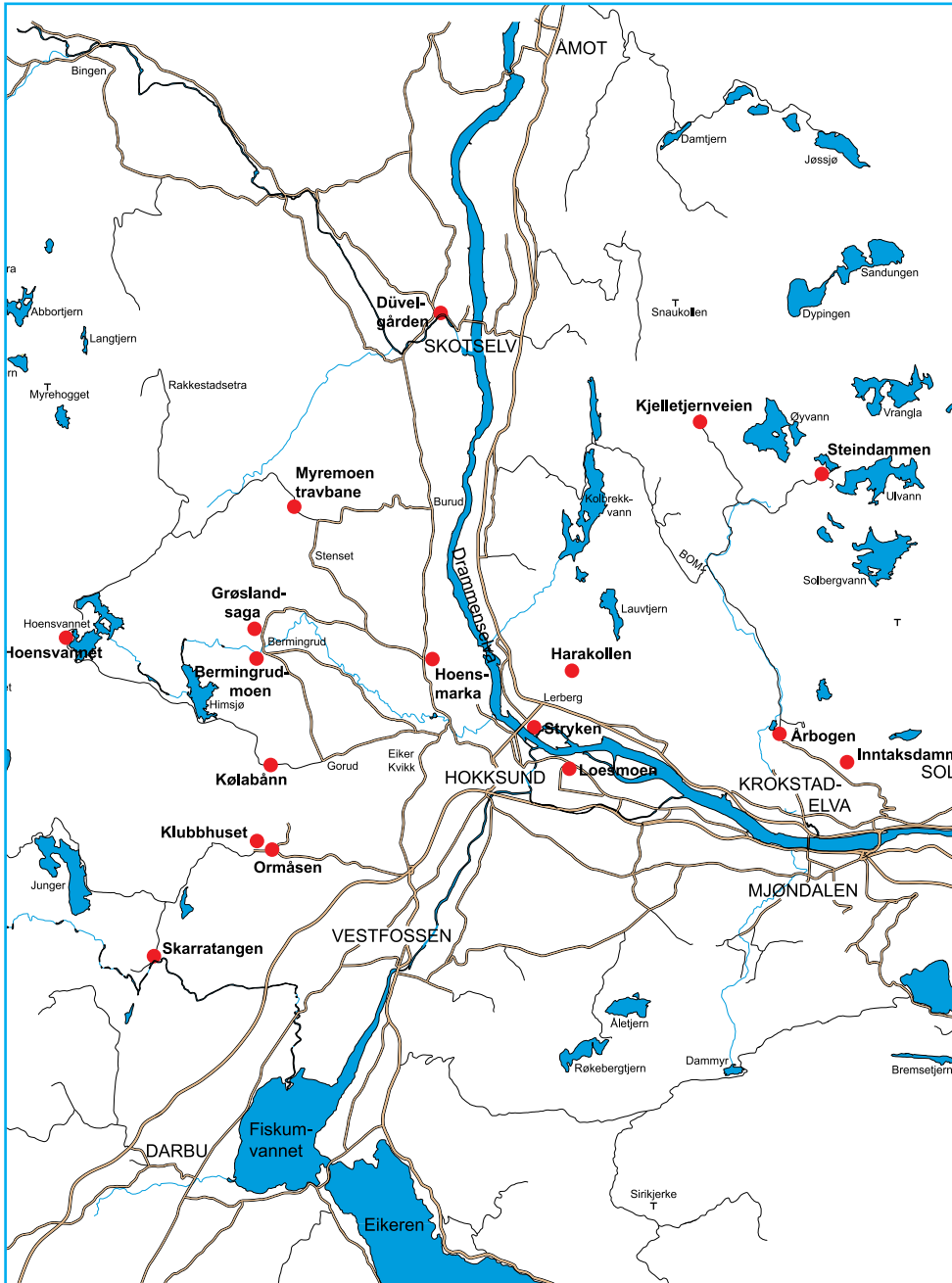
Kirsti Aas Olsen, leder



2. Treningsløp 2017

Mnd	Dato	Løpstype	Kart	Fremmøtested	Arrangører
Apr	To 6	Treningsløp	Harakollen – Blåfjell	Harakollen	Tor Sørensen
	To 20	Treningsløp	Årbogen Øst	Inntaksdammen	Fam Ole Myklemyr
	To 27	Treningsløp	Hoensmarka	Hoensmarka P-plass	Øystein og Vigdis Andersen
Mai	To 4.	Sprint	Tjuvøya – Loesmoen	Loesmoen	Anita Hilleren
	To 11.	Treningsløp	Slottåsen	Myremoens travbane	Rolf Lunde. Per Kruke
	To 18.	Treningsløp	Bermingrud Sør - Gruveåsen	Kølabånn	Aud Kjemperud. Berit Grosvold
	To 25.	Eikerløpet	Øyvann	Steindammen	Hans R. Bakken/ Ole Johnny Petersen
Jun	To 1.	Treningsløp	Bermingrud NV	Bermingrudmoen	Christine og Egil Hoen Bistand Morten Berglia
	To 8.	EM stafett	Årbogen Vest	Årbogen	Sølvi Fosøy og Tom André Alstadsether
	To 15.	EM Sprint	Ormåsen	Ormåsen	Fam Gunnar Sanden–«Sandenbanden»
Aug	To 10.	Treningsløp	Øyvann	Kjelletj.veien	Marit Westerhus og Siri Jaren
	To 17.	Treningsløp	Bermingrud N (Hønerudåsen)	Grøslandsaga	Anne Marthe Peveri
	To 24.	EM individuelt	Hoensvannet	Hoensvannet	Ole Johnny Petersen
	To 31	Treningsløp	Ormåsen Sør - Lundteigtjern	Skarratangen	Axel Berlin
Sep	To 7	Treningsløp	Kølabånn	Bermingrud-Kølabånn	Hans Herman Herø
	To 14.	Sprint	Hokksund skole - Stryken	Stryken	Fam Inger Isnes Tyse/Kristin Viken
	Lø 16.	Over Skauen	Årbogen Øst/Vest	Årbogen	Kirsti Aas Olsen/Tor Sørensen
	Fr 22.	Eikernatta	Ormåsen Sør	Ormåsen	Anne Marthe Peveri/ Åmund Tonna
	To 28.	Nattløp	Hoensmarka	Hoensmarka P-plass	Ingrid og Solveig Letmolie Bistand Hans R. Bakken
Okt	To 5.	Nattløp	Årbogen Vest	Årbogen	Kristine Fossen Gabrielsen og Kjell Klokkerud
	To 12.	EM natt	Ormåsen Sør - Gruveåsen	Ormåsen	Carl-Axel Berlin og Finn Eriksen
	Lø 14.	Solbergfjells Værste	Årbogen Ø/V	Årbogen	Jan Sølvberg
	Lø 28.	Sprint	Skotselv	Düvelgården	Åmund Tonna
Lørdagstrening fra klubbhuset på Ormåsen					
Nov	Lør 4.	1300 - 1400	2 + 4 km	Klubbhuset	Eli Tufte Hanssen
	Lø 11.	1300 - 1400	2 + 4 km	Klubbhuset	August Borgevad Korerud Ketil Borgevad
	Lø 18.	1300 - 1400	2 + 4 km	Klubbhuset	Torgeir Brochmann

3. Fremmøtesteder treningsløp



4. Treningsløp - retningslinjer

LØYPER ORDINÆRE LØP.

Det legges 4 løyper slik: (ca. løypelengder):

- **2 km:** Nybegynnerløype. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene. Snor i hele løypa kan også brukes.
- **3 km:** Middels løype (B/C-nivå).
- **4 km:** Vanskelig løype (A/ B-nivå)
- **6 km:** Vanskelig løype. (A-nivå)

NATTLØP

2 - 3 - 4 km, samme nivå som for ordinære treningsløp.

SPRINTLØP

Det legges to løyper:

Kort N-nivå: 1,5 - 2 km,

Lang A-nivå: 2,5 - 3 km

STARTTID

Før sommerferien: kl 17.30 - 19.00

Etter sommerferien: kl 17.30 - 18.30

Nattløp: Ca kl 19.30 – etter mørkets frembrudd

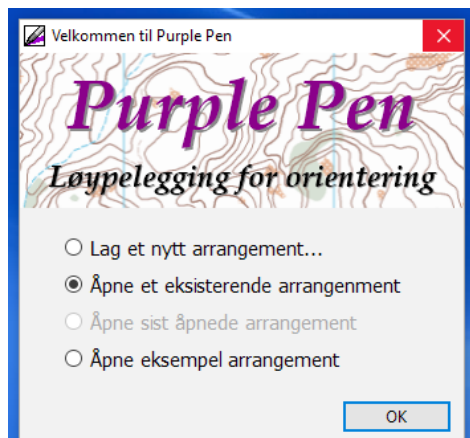
KARTGRUNNLAG/KARTFILER

Kartfiler som grunnlag for de enkelte treningsløpene vil arrangørene få tilsendt fra Morten Berglia. Kartfila er i Ocad-format, men åpnes som fil i Purple Pen programmet (du behøver ikke Ocad).

Målestokk på kartet i treningsløpene er normalt 1:10.000. I enkelte løp ønskes 1:7.500 i 3 og 4 km (mange detaljer på kartet). Sprint målestokk 1:4.000/5.000.

LØYPELEGGING MED PURPLE PEN - TRYKKING AV LØYPER

Det er ønskelig at løypeoppsettet/løypeleggingen baseres på bruk av gratisprogrammet



Purple Pen, som kan lastes ned med link fra klubbens hjemmeside. Programmet har en lav brukerterskel. Ved bruk av programmet vil en kunne lage løyper som skrives ut på kart til treningsløpet – fargeskriver på klubbhuset.

LØYPELEGGEREN

må ta hensyn til vegetasjon og dyreliv. Unngå å legge løype og plassere poster hvor der er plantefelt. Løperne må ikke bli fristet til å løpe på dyrket mark. Forsøk å unngå «oppbrukte» detaljer / traséer.

Klubben har som mål å få med flere nye løypeleggere/arrangører til treningsløpene. For nye/ferske arrangører er det på flere av løpene da satt opp en erfaren løypelegger som bistand. Fint om en da tar kontakt på et tidlig tidspunkt og avklarer hva en trenger av bistand, og hvordan dette legges opp.

POSTBESKRIVELSEN

Alle løyper skal ha symboler, i tillegg skal 2 km ha tekst. Dette ordnes i Purple Pen.

Postkoder som benyttes til treningsløpene er følgende serie: 150-174. Ved start kode 0, og ved mål kode 175.

STARTKONTINGENT - ÅRSavgIFT

Kr 20,-. Løpere fra Eiker t.o.m. 16 år gratis. Fra 2017 er det også mulig å betale en årsavgift på kr 400,- for alle treningsløpene. Årsavgiften kan enten innbetales til klubbens bankkonto angitt nedenfor, eller på treningsløpene. Oversikt over løpere med betalt årsavgift ajourføres og skal følge med i pakken for arrangørutstyr til hvert løp.

Oppgjøret for innkommet startkontingent skal settes inn på klubbens bankkonto 2220.20.50356. Dato for løpet og arrangør oppgis.

ARRANGEMENTSUTSTYR

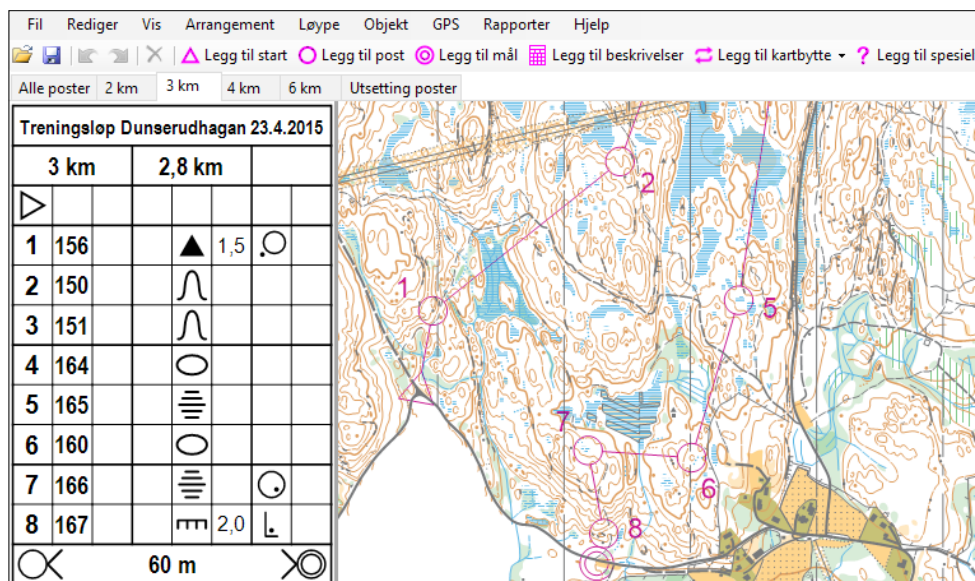
Klubben har arrangementsutstyr som spesielt er beregnet på treningsløp (se liste).

• **NB!** Første arrangør av treningsløp avtaler henting av utstyret hos materialforvalter Per Kruke. Deretter er det mest praktisk at utstyret leveres direkte til neste arrangør av treningsløp. Utstyret må leveres videre snarest, senest søndag samme uke eller etter nærmere avtale. Utstyret skal være ordentlig ved videre levering.

OVERSIKT ARRANGØRUTSTYR

- 1 stk telt 3x4 m (2 kolli)
- 2 stk campingbord
- 1 stk (sort) veske med: tidtagerutstyr (bærbar PC med Brikkesys, MiniTime Recorder (MTR) m.m. samt brukerveiledning)
- 1 stk (blå) veske med: plastlommer A4, lånebrikker, førstehjelpskrin, ekstra papirrull til skriver (MTR), limstift, tape, stiftmaskin, penner, bokser til penger, reserve start/resultatlist
- 30 stk o-skjerm
- 1 stk startstativ/bukk - EKT 0
- 1 stk målstativ/bukk - EKT 175
- 25 stk postenheter i snor - EKT 150-174 (i grå plastboks)
- Liste med løpere betalt årsavgift for treningsløpene.

Behov for annet utstyr e.l. kontakt materialforvalter Per Kruke på SMS eller tlf 905 74 023



FREMMØTESTED OG KART

er angitt i terminlista og må overholdes. (se annet sted i kalenderen). Med «fremmøtested» menes fortrinnsvis samlingsplass, eller at det er merket litt videre herfra. Evt endringer tas opp med leder i Teknisk utvalg. *Grunneiere kontaktes vedr samlingsplass der dette anses nødvendig – er du i tvil – så ta kontakt.*

HVORDAN FINNE FREM TIL SAMLINGSPLASS

Det er viktig at merking til samlingsplass skjer fra mest mulig kjente steder. Dette må det tas hensyn til også ved kunngjøring. Vi håper på nye deltakere, og det er ikke alltid at disse er like godt kjent rundt om i bygda. Se for øvrig kartskeisse utarbeidet over fremmøtesteder. På klubbens hjemmeside/ Facebook prøver vi også å legge ut nærmere veibeskrivelse til samlingsplasser.

KUNNGJØRING

Treningsløpene kunngjøres i følgende aviser/ nettsted:

- Klubbens hjemmeside og Facebook
- Drammens Tidende – «detskjer»
- Eikernytt.no – lokal nettavis for Øvre og Nedre Eiker– www.eikernytt.no

Det er viktig at samlingsplass/merking er fra steder angitt i terminlista.

Rolf Lunde vil sørge for kunngjøring for alle treningsløpene. Er det spesielle opplysninger om et løp – så ta kontakt med Rolf.

Både Modum og Kongsberg o-lag arrangerer aktuelle treningsløp. Følg med på klubbens hjemmesider:

- Kongsberg: www.kolweb.no
- Modum: www.modumorientering.no



TIDTAGING - BRIKKESYS

Klubben har investert i klubblisens for tidtagningssystemet «Brikkesys», og har kjøpt inn bærbar datamaskin til bruk på treningsløp. Sammen med avleserenhet for kontroll av løperbrikker er dette samlet i en arrangørkoffert. Vi ønsker at flest mulig tar dette i bruk. Ved bruk av Brikkesys vil vi automatisk få resultater (med strekktider) som kan publiseres på klubbens hjemmeside (ble gjort for alle løpene i 2015). De som ikke ønsker å benytte seg av Brikkesys, kan fortsatt gjøre dette manuelt ved å skrive resultatlister.

Rolf Lunde vil bistå den enkelte arrangør direkte i opplæring/bruk av systemet.

RESULTATLISTER

Ved bruk av Brikkesys vil resultater automatisk kunne overføres for å legges ut på klubbens hjemmeside. Rolf Lunde vil bistå med dette.

Mandag 3. april kl 19.00 på klubbhuset, Ormåsen

- Hvordan gjennomfører vi treningsløpene 2017 best mulig - litt om retningslinjer for dette
- Løypelegging for treningsløp - hvordan legge løyper - hva kjennetegner ulike typer av løyper og nivåer i løypeleggingen.
- Bruk av programmet Purple Pen til løypelegging - hvordan legge løyper - og hvordan skrive ut kart med løyper inntegnet.
- Livelox - hva er nå det, og hvordan benytte dette i treningsløp og trening?



LiveLox på treningsløpene

Nytt av året er at vil vi legge til rette for bruk av LiveLox på treningsløpene. LiveLox er en tjeneste som lar deg sammenligne orienteringsløp med venner og konkurrenter. Spill inn ruten din i sanntid ved å bruke mobilappen eller last opp sporet fra din GPS-klokke i etterkant.

Som arrangør av orienteringsløp eller -treninger kan du laste opp kart og ruter til LiveLox for å la deltakerne sammenligne sine veivalg etter løpet.

For den enkelte arrangør kan det være litt utfordring med å få til dette før en blir nærmere kjent med systemet. Rolf Lunde og Morten Berglia vil være behjelpelig med å få lagt inn kart og løyper for det enkelte treningsløp. Kartgrunnlag for løpet har Morten eller Rolf. For å få lagt inn selve løypene må den enkelte arrangør sende Purple Pen-fila for løypene til Morten eller Rolf, så vil en av dem sørge for å få lagt ut disse. Så er den opp til den enkelte løper selv å legge/laste inn sin rute for løpet. Se egen artikkel om systemet.

5. Eikermesterskapene

EM-STAFETT:

Lagene settes sammen av arrangøren ved trekning av de fremmøtte løperne.

De tre beste lagene premieres. Løypelengder 2-3-4 km.

LØYPER OG KLASSE INDIVIDUELT:

2 km	D12*)	H12*)
3 km	D13-14, D50	H13-14,
4 km	D15-16, D17, D35-49	H15-16, H35-49, H50
6 km		H17

*) Alle får premie for deltakelse. Det kåres ikke klubbmester.

LØYPER OG KLASSE NATTLØP:

2 km	D14 par	H14 par
3 km	D15-16, D35-49, D-50	H15-16, H50
4 km	D17	H17, H35-49

LØYPER OG KLASSE SPRINT:

Kort N-nivå - 1,5 - 2 km	D12*)	H12*)
Lang A-nivå - 2,5 - 3 km	D13-16	H13-16
Lang A-nivå - 2,5 - 3 km	D17, D50	H17, H50

*) Alle får premie for deltakelse. Det kåres ikke klubbmester. *Lang løype A-nivå antatt vinnertid 15 min.*

I sprint, klassisk individuelt og nattløp premieres de 3 beste løperne i klasse t.o.m. 16 år. I øvrige klasser premieres kun vinneren.



Vinnere EM stafett 2016: Ivar Mikal Tyse, Ane Dyrkorn og Kirsti Aas Olsen.

6. Påmeldinger til løp

Den enkelte løper melder seg selv på til løp. Løperne melder seg på via Eventor. (<http://eventor.orientering.no>) Link ligger på nettsiden til Eiker o-lag. (Se bruksanvisning på denne siden). Ved internettpåmelding kan løperne selv se hvem fra Eiker o-lag som har meldt seg på til det aktuelle løpet. Trenger du hjelp til påmelding, tar du kontakt med en av oss i aktivutvalget.

Ved påmelding til stafetter, kontakter vi i utvalget de løperne som kan være aktuelle til de ulike stafettene.

Frist for påmelding til kretsløp varierer, men er ofte søndag/mandag uka før løpet er. Til nasjonale løp er ofte fristene tidligere enn ved kretsløp. Løperne må selv sjekke frister for påmelding på Eventor.

Påmelding:

Gå inn på "eventor.orientering.no". Velg først «Logg inn». Ved første gangs pålogging følger du linken «Registrere deg». Du får da tilsendt brukernavn og passord.

Du kommer inn på oversikt over terminlista og krysser av for aktuelle løp og trykker «Meld på til markerte arrangementer». Husk å velge riktig klasse og ha brikkenummeret klart.

Fra Eventor kan du også trykke på «arrangementets navn» og lese nødvendig informasjon om løpet.

Etteranmeldelse til løp må vanligvis hver enkelt løper dekke selv. Klubben dekker ordinær startkontingent; tilleggsavgift må løperen selv betale. Dette blir etterfaktureret ved årets slutt.

[illegible]

7. Deltakelse i egne løp

Klubbens egne løpere må vanligvis delta som funksjonærer når vi selv står som arrangør av større løp. Med større løp menes Eikerløpet. Unntak fra dette er at løpere t.o.m. 16 år får delta.

Når klubben arrangerer viktige uttakingsløp til mesterskap, får løpere som forsøker å kvalifisere seg delta.

Når klubben arrangerer individuelle kretsmesterskap får klubbens aktive løpere under 35 år delta. Ved KM-stafetter prøver vi å stille så mange lag som mulig.

Ved andre løp som klubben arrangerer, som Eikernatta og Over Skauen, er det ønskelig at så mange som mulig av klubbens løpere deltar, men vi er avhengig av et visst antall funksjonærer for avvikling av løpene.

8. Dekning av startkontingenter

Klubben dekker startkontingent i alle terminfestede løp i Norge/utlandet, unntatt ferieløp og løp i utlandet for løpere over 35 år nevnt under.

Løpere som er påmeldt og ikke starter, må selv betale startkontingenten. Ekstra avgift ved etteranmeldinger må hver enkelt løper selv dekke.

Ved ferieløp dekker løperne selv startkontingenten. Som ferieløp regnes alle løp i juli både i Norge og utlandet.

I tillegg må løpere f.o.m. 35 år dekke startkontingent for alle løp i utlandet.

9. Dekning av reiseutgifter

- Reiseutgifter dekkes for alle HL, NM individuelt og NM-stafetter etter billigste reisemåte.
- Laget betaler for alle stafetter.
- Stafetter i utlandet betaler utøverne t.o.m. 20 år en egenandel på 500,-. Utøvere over 20 år betaler en egenandel på 1000,-.
- Utøvere betaler en egenandel på 500,- på alle samlinger i Norge i regi av NOF/Buskerud o-krets.
- Samlinger/leire i utlandet sponser klubben utøvere t.o.m. 20 år med 500,-.
- Klubben kan tildele et stipend til seniorløpere som har vist gode nasjonale/internasjonale resultater gjennom sesongen og som ønsker å satse videre.



10. Aktivutvalget

MÅL

- Gi et variert og innholdsrikt treningstilbud til lagets utøvere fra 13 år og oppover.
- Skape et godt og sosialt fellesskap i o-laget.
- Bruke treninger og treningsløp til o-teknisk trening.
- Utøvere i Eiker o-lag skal kunne trene for å bli blant de beste i sin klasse.

FELLESTRENINGER

Aktivutvalget organiserer fellestreninger hver tirsdag kl. 18.00 gjennom hele året. Klubbhuset er stort sett samlingspunkt for alle fellestreninger. Informasjon om treningene finnes på klubbens hjemmeside og på klubbens facebookside. Fra nyttår til påske har vi tilgang til å bruke gymsalen i flerbrukshuset på Ormåsen. Det er utetrening med løp eller o-teknisk trening kl. 18.00-19.00. Gymsalen benytter vi fra 19.00-20.00 med styrketrening og ballspill. Mellom disse øktene blir det en fruktpause. Malin Sørensen er hovedtrener for de aktive fra 13-20 år. Treningstilbudet er ellers åpent for alle i Eiker o-lag.

KVELDSMAT

Etter trening serverer husutvalget kveldsmat. Den koster 25 kr per person. Det serveres brød, pålegg og drikke. Dette er en sosial samling hvor man kan spille kort, prate og bli kjent med de som tilhører o-laget. Dette tilbudet er åpent for alle klubbens medlemmer – enten du vil trene eller komme for et sosialt samvær.

O-TEKNISK TRENING

Eikerbygdene tilbyr noe av landets beste og varierte terreng for o-teknisk trening. På tirsdagstreningene vil vi tilby varierte treninger med og uten kart. Følg med på klubbens hjemmeside/facebook om hva slags utstyr du trenger til de ulike treningene. Treningsløpene på torsdager gir et godt tilbud til o-tekniske ferdigheter. Etter treningsløpene ønsker vi at utøverne tegner hvor de har løpt, og diskuterer seg imellom hvordan løpet har gått. Dette er en viktig læring av veivalg og det o-tekniske.

UNGDOMSKONTAKT

Ane Dyrkorn er ungdomskontakt i aktivutvalget. Det er hun som skal formidle beskjeder til og fra ungdomsutøverne, noe som er viktig for utøvermedvirkning og generelt andre tilbakemeldinger. Det vil også legges til rette for at ungdommene skal bli mer selvstendige angående påmelding til løp gjennom Eventor, og å holde seg oppdaterte om treninger gjennom klubbens hjemmesider og Facebook- gruppe. Ungdommene kan melde seg på stafetter gjennom ungdomskontakten.

REPRESENTANT FOR DE AKTIVE

Ole Johnny Petersen, Anne Marthe Peveri og Sølvi Fossøy er de aktives representanter. Det gjelder utøvere fra 13 år og oppover. De er bindeleddet mellom de aktive og utvalget. Det er viktig at alle holder seg oppdatert gjennom klubbens hjemmeside/facebook. Der står

det hva slags treninger vi gjennomfører hver uke. De aktive melder seg på selv til løp ved å gå inn på Eventor. Klubben melder på lag når det gjelder stafetter.

O-FESTIVALEN OG FERIELØP

O-festivalen arrangeres i Oppdal 23.-25.juni. O-festivalen tilbyr o-løp i alle vanskelighetsgrader, så her kan alle delta – uansett forkunnskaper. Dette er et prioritert familieløp for klubben hvor vi har forhåndsbestilt campinghytter på Vekve Hyttetun i Oppdal sentrum. Vi håper mange utøvere og familier vil delta på denne festivalen. Ferieløp denne sesongen er Sørlandsgaloppen som går i Vestfold 6.-9.juli. O-ringen i Sverige går i Värmland 22.-28.juli.

Fellesløp/familieløp:

Følgende løp er prioriterte familieløp i 2017:

- 3.-5.juni: Pinseløpene på Kongsberg
- 23.-25.juni: O-festivalen i Oppdal
- 26.-27.august: KM-helg Hemsedal

BLI MED PÅ O-LØP!

O-løp gir deg super trening, konkurransefølelse, o-teknisk trening og kondisjon. Et av årets mål er å øke løpsdeltakelsen fra Eiker o-lag. «Jo flere Eiker-løpere på løp – jo mer sosialt og moro er det!» I år er det mange fine arrangementer i Buskerud orienteringskrets. Med gode kart, variert terreng og ulike konkurranseformer vil alle finne et eller flere alternativer som passer for seg. Møt opp – vi sees på løp!!

Som en liten inspirasjon til løpsdeltakelse, vil klubben premiere de som deltar i minst 15 terminfestede løp.

BUSKERUD O-KRETS: Samlinger i kretsen:

- 14. jan..... Vintersamling Ormåsén
- 28.feb-5.mars Spaniasamling 16 år og eldre
- 9.-11.apri Påskesamling i Halden
- 3. mai..... Kveld. Furumo Modum, 3000m løpstest
- 14. mai..... Dagssamling sprint, Hønefoss
- 1. juni Kveldssamling, 3000m, Furumo
- 17.-18.juni Camp Stokke, samling 13-16 år/junior
- 25.-29.juni Camp Norway, Oppdal, 16 år og eldre
- 12.-16.august..... Hovedløp/O-landsleir Beitostølen
- 30. august Kveld Konnerud, løpsteknisk trening

Kontaktperson: Isa Heggedal – 911 62 287, isaheg@online.no



Inger Isnes Tyse, leder i aktivutvalget



Unionsmatch (D/H13-14 og D/H 15/16):

Unionsmatchen arrangeres 26.-28.mai med Halland/Skåne i Sverige som arrangør.

Info om uttaksregler finnes på kretsens hjemmesider.

Uttaksløp:

22. april Lørdagskjappen, OK Moss

7. mai Vårløp Holleia, Viul

13. mai KM mellomdistanse, Røyken

14. mai KM sprint, Ringerike

Kretsens kontaktperson er Stig Melling - 951 24 632

e-post: stig@melling.no

PWT-cup /D/H 13-14 og D/H 15-16):

Info om poengberegning finnes på kretsens hjemmesider.

Tellende løp:

14. mai KM-sprint, Ringerike

11. jun Jonsokløpet, Fossekallen

26. aug KM-langdistanse, Hemsedal

3. sep Drammensløpet, Sturla

9. sep PWT-cup finale/ungdomsløp, Konnerud

Kontaktperson: Ingvild Bartnes Hoen – 977 51 987,

e-post: egilhoen@online.no

O-Idol (D/H 16):

O-Idol arrangeres 24/9 i Byåsen. Info om uttaksregler finnes på kretsens hjemmesider.

STAFETTER:

Eiker o-lag ønsker å stille lag på følgende stafetter denne sesongen:

DATO LØP..... ARRANGØR

8. apr Vårstafetten Halden/Sarpsborg

29.-30.apr Tio-mila Göteborg

5. jun Ungdomsstafett..... Kongsberg

4.-5.aug Night Hawk Ringerike/Fossekallen

27. aug KM-stafett Hemsedal

10. sep NM-stafett senior..... Halden

24. sep NM-stafett junior..... Byåsen

Aktivutvalget, i samarbeid med trener, tar ut lag til stafettene.

Det stilles sportslige krav til deltagelse i stafetter.



NM OG VETERANMESTERSKAP:

NM blir arrangert på følgende steder:

DATO DISTANSER ARRANGØR

1. apr NM natt Kristiansand
3.-4.jun NM-sprint/sprintstafett . Hamar/Løten
18.-20.aug . Veteranmesterskapet..... Porsgrunn/Rauland
20. aug..... NM-ultralang Varegg
7.-10.sep.... NM-senior Halden
23.-24.sep.. NM-junior..... Byåsen

I NM-løp og Norgescup kreves det at løperne løper i Eiker o-lags løpsdrakter. Løpere som ikke løper i klubbdraktene, vil ikke få dekket startavgift og evt. reiseutgifter.

HOVEDLØPET OG O-LANDSLEIR

I år arrangeres hovedløpet og o-landsleir i perioden 12.-16.august på Beitostølen. Hovedløpet og leiren er for aldersgruppa 14-16 år. Dette arrangementet inneholder løp, leir og sosialt samvær. Det er her ungdommen virkelig blir kjent med hverandre på tvers av klubbene i Norge. Inger Isnes Tyse er kontaktperson i aktivutvalget.

11. Terminliste 2017 - løp i Buskerud

DATO	LØP	KLUBB
6. apr	IF Sturla	Drammen City Cup
20. apr	Konnerud IL	Drammen City Cup
27. apr	Røyken OL	Drammen City Cup
7. mai	Viul/Modum OL	Vårløp Holleia
13. mai	Røyken OL	KM-mellomdistanse
14. mai	Ringerike OL	KM-sprint
25. mai	Eiker OL	Eikerløpet
27-28. mai	Halland / Skåne	UNIONSMATCH
3.-5. jun	Kongsberg	Pinseløp
10. jun	IF Hellas	Sprint - 100 års jub
11. jun	Fossekallen IL	Jonsokløpet
4.-5. aug	Ringerike OL	Night Hawk
6. aug	Ringerike OL	Poengløp
26.-27 aug	Hemsedal IL	KM-helg
3. sep	IF Sturla	Drammensløpet
16. sep	Eiker OL	Over Skauen
9. sep	Konnerud IL	Ungdomsløp
22. sep	Eiker OL	Eikernatta
26. sep	IF Sturla	Sturlanatta
5. nov	Røyken OL	Frostsprinten



12. Rekruttutvalget

Mål

- Rekruttere nye medlemmer og gjerne familier.
- Skape et godt og sosialt fellesskap i rekruttgruppa.
- Skape tilhørighet til o-laget, slik at rekruttene fortsetter neste sesong.
- Få rekrutter med familier til å delta på løp.

Miljø/klubbtilhørighet

Rekruttutvalget legger stor vekt på miljøskapende aktiviteter på den ukentlige treninga ved å bruke klubbhuset, og ha samarbeid med aktivgruppa.

TRENING: Nybegynnerkurs/skogsleik/o-trening

Tirsdager kl. 18:00 – 19:30. Oppmøte klubbhuset på Ormåsen

Vår:.....Høst:

25. april	22. august
02. mai.....	29. august
09. mai.....	05. september
16. mai.....	12. september
23. mai.....	19. september
30. mai.....	26. september Avslutning
06. juni	
13. juni sommer avslutning	

Andre arrangementer/løp

Eikerløpet	25. mai
Pinseløpene Kongsberg	3.- 5.juni
Verdens orienterings dag	24. mai
O-troll-leir, Modum	10.-11. juni
Ringeriksløpet, Ringerike	6. august
Drammensløpet, Sturla	3. september

Premiering

Alle som deltar på rekrutt-treningene, får bronse-, sølv- eller gullmerke.

- 12-14 treninger: Gullmerke
- 8-11 treninger: Sølvmerke
- 4-7 treninger: Bronsemerke



*Kristin Viken, leder
i rekruttutvalget*

Premiering treningsløp

Rekruttutvalget ønsker å stimulere til deltagelse i klubbens ordinære treningsløp. Se egen oversikt over treningsløpene. Rekrutter som deltar i minst 4 treningsløp, får premie. Rekrutter som deltar i minst 2 ordinære kretsløp/nasjonale løp, får premie.

SKOLESPRINT

Eiker o-lag ønsker ved å arrangere skolesprinten/o-challenge på Røren skole:

- Lage opplegg for gymtimer i ukene før skolesprinten slik at barna får en kunnskap om orientering før 24.mai.
- Kvalitetsikre informasjon og opplegg på en skole for vi lager tilsvarende opplegg for flere skoler neste år.
- Bidra til at skolen har spennende og faglig god undervisning i kart og kompass.
- Medvirke til at flest mulig barn blir glade i natur, friluftsliv og fysisk uteaktivitet.
- På sikt, synliggjøre orienteringsidretten på en god måte overfor skolene i Eikerbygdene



I brosjyren beskrives en modell for enkel, morsom og effektiv aktivitet og trening med vektlegging på det gode klubb-treningsmiljøet. Det er spesielt fokus på aldersgruppene barn (8–12 år) og ungdom (13–16 år).



13. Utvalg for trim og friluftsliv

TURORIENTERING

Postene er i år gradert med farger:

Grønn (Nybegynnere) - **Blå** - **Rød** - Sort (krevende)

Post ut	Område	Ant	Farge	Ansvarlig
23. apr	Årbogen vest	10	Blå	Knut T. Maudal
	Årbogen øst	10	Blå	Knut T. Maudal
7. mai	Dunserud nord	10	Blå	Tor Sørensen
	Myremoene/Myresp.	10	Rød	Aud Kjemperud
	Dunserud	15	Rød	Eli Tufte Hanssen
	Kolbrekvann	10	Sort	Bjørn Lysaker
14. mai	Øyvann vest	10	Blå	Tor Sørensen
	Ulevann vest	15	Rød	Asbjørn Eknes
	MIF-hytta	10	Sort	Kjell Klokkeud

I tillegg bys på **GRØNNE** poster:

23. apr	Loesmoen	10	Grønn	Svein T. Andersen
	Årbogen sprintkart	10	Grønn	Svein T. Andersen
	Hoensmarka	10	Grønn	Svein T. Andersen

Det blir også i år anledning til å ta postene som ”turorientering på nett”.

Priser: Konvolutt: kr 250. Ekstrakort: kr 10.

EIKER TI PÅ TOPP

Post ut	Topp	Turkart	Ansvarlig
23. april	Lobbenåsen	Eiker Vest Honnørpost	Eli Tufte Hanssen
30. april	Krokstadkollen	Eiker Øst	Asbjørn Eknes
7. mai	Ryghåsen	Eiker Sør	Asbjørn Eknes
14. mai	Brennås	Eiker Vest	Tor Sørensen
21. mai	Sirikjerke og Seteråsen	Eiker Sør	Bjørn Lysaker
	Lokkeråsen	Eiker Øst	Knut T. Maudal
	Trettekollen og Kleiveren	Eiker Øst	Kjell Klokkeud
	Myrehogget og Grågalten	Eiker Vest	Aud Kjemperud

Pris: Konvolutt: kr 100.



Post ut: Ryghåsen

Eiker Ti På Topp
For 2017 har vi valgt ut følgende poster:

Eiker Øst/Krokstadkollen/Østide	
Lokkeråsen (1)	607 m.oh
Krokstadkollen (2)	383 m.oh
Trettekollen (3)	407 m.oh
Brennås (4)	390 m.oh
Eiker Sør/Myremoene/Seteråsen	
Sirikjerke (5)	635 m.oh
Seteråsen (6)	390 m.oh
Ryghåsen (7)	352 m.oh
Eiker Vest/Hoftefjell	
Brennås (8)	410 m.oh
Myrehogget (9)	700 m.oh
Grågalten (10)	466 m.oh
Lobbenåsen (Honnørpost)	174 m.oh

Kr. 100,-

28. mai

Fellestur til Myrehogget og Grågalten, samarbeid med DNT-Drammen og Omegn. Ta med niste og termos.

Ingen avgift.

Ansv.: Kjell Klokkeud

SALGSSTEDER

Konvolutter er i salg etter påske, og på følgende steder/forretninger:

Hokksund:	Sport 1 - EikerSenteret Interflora Rasmussen
Skotselv:	Bunnpris - Skotselv Dagligvare
Krokstadelva:	G-Sport Buskerud Storsenter Bjørn Myhre Sport
Mjøndalen:	Mjøndalen Installasjon Kulturkontoret kommunen

Utvalget salgsansvarlig er Aud Kjemperud.

ANDRE AKTIVITETER

Annet

”Grønne turer”. Gratis nybegynner-tur-o på Årbogen, Loesmoen og Hoensmarka. Ansv. Svein Tore Andersen.

24. sep Siste dag postene henger ute.

- 16. okt Frist for innsending av kontrollkort.
- 20. nov Avslutning: På Eiker O-lags klubbhus, Ormåsen, kl. 18.30. Premier, pokaler og medaljer for turorientering og Ti-på-topp

NB! Tidspunktet for når de enkelte poster/topper henges ut, kan endres. Dette vil i så fall bli kunngjort på o-lagets nettside under ”Tur-o/TiPåTopp”.



Knut Tore Maudal, leder i utvalget for trim og friluftsliv





KART

Øyvann.

Sist revidert 2016/17.

Målestokk 1:10000, ekv. 5m.

For klasser D/H50- og eldre målestokk 1:7500.

START

Første ordinære start kl 11.00

N-åpen og Direkte løyper fra kl 10.00-12.00 (fri start).

Samlingsplass - start, inntil 10 min å gå.

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

På samlingsplass.

VASK: Våtklut.

SMÅTROLL - kr 30,-.

LØPSLEDER

Hans R. Bakken, 916 77 277

E-post: hr.bakken@online.no

LØYPELEGGER

Ole Johnny Petersen

959 92 684

KONTROLLØR

Kongsberg OL

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

PREMIERING

- T.o.m. 12 år: alle fullførte.
- 13-16 år: 1/3 av startende.
- Øvrige: 1/8 av startende.
- Direkte løyper: Ingen

Eikerløpet

Torsdag 25. mai 2017

Kr. Himmelfartsdag -Langdistanse

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Steindammen. Merket fra rundkjøring ved Nedre Eiker kirke på riksvei 253. Herfra 30 min. å kjøre til parkering. Bompenger kr 50,-. Felleskjøring anbefales på grunn av begrenset parkering.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

• Inneholde: navn, klubb, klasse, og brikkenummer
Påmelding via:

- Eventor **innen mandag 22. mai**, eller e-post: rolf.lunde1@gmail.com

Etteranmelding:

- Via Eventor **innen onsdag 24. mai kl 18.00**, eller e-post: rolf.lunde1@gmail.com mot tilleggsavgift. Tlf Rolf Lunde m) 414 72 009.
- **Ingen etteranmelding løpsdagen**, kun N-åpen og Direkte klasser frem til kl. 11.00.

Informasjon

om starttider legges ut onsdag kveld på: www.eikerol.no

STARTKONTINGENT

For løpere t.o.m. 16 år kr 80. Løpere 17 år og eldre kr 150.

Direkte løyper kr 80.

Etteranmeldingstillegg:

- Innen onsdag kl 18.00 – 50% tillegg.
- Klasser t.o.m. 12 år og direkte klasser ikke noe tillegg.

Nivå	Kart	Lengde	Klasser
N-nivå	1	2,0 km	N-Åpen
	2	2,5 km	D/H11-12N, D/H13-16N, D/H17-N
C-nivå	3	2,5 km	D/H-10, D/H11-12
	4	3,5 km	D/H13-16C, D/H17-C
	-	3,5 km	Direkte C
B-nivå	5	4,0 km	D/H13-14, D/H15-16B, D/H17-B
	-	4,0 km	Direkte B
A-nivå	6	7500 3,0 km	D70, D75, H75, H80
	7	7500 4,0 km	D60, D65, H70
	8	7500 5,0 km	D50, D55, H60, H65
	9	5,0 km	D15-16, D17-AK, D40, D45
	10	5,5 km	D17-18, D19-20, D35, H15-16, H17-AK
	11	7500 6,0 km	H50, H55
	12	6,5 km	H17-18, H40, H45
	13	7,0 km	D21A, H19-20, H35
	14	9,0 km	H21A
	-	7,0 km	Direkte AL
	-	7500 4,0 km	Direkte AK

LIVELOX - Løpene blir tilgjengelig på LiveLox etter løpet.



Over Skauen

Lørdag 16. september 2017

Nærløp - ultra langdistanse

Eiker o-lag inviterer til Over Skauen 2017.

KART

Årbogen øst og vest ++.
Målestokk 1:10 000, ekv 5m

START

Fellesstart kl 11.00

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

Ingen

VASKEMÅTE

Våtklut - Årbogen.

LØPSLEDER

Kirsti Aas Olsen.
leder.eikerol@gmail.com.
974 96 625

LØYPELEGGER

Tor Sørensen. 924 44 836

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

LIVELOX

Løypene blir tilgjengelig på
Livelox etter løpet.

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Årbogen badeplass, Krokstadelva.
Merket fra Nedre Eiker kirke. 5 min å kjøre til samlingsplass.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

- Inneholde: navn, klubb, klasse, og brikkenummer.
- Påmelding via:
- Eventor innen **mandag 11. september**, eller e-post: rolf.lundel@gmail.com
- Etteranmelding:
- Via Eventor innen **fredag 15. sept. kl 18.00**, eller på samlingsplass frem til kl 10.00 på løpsdagen.

INFORMASJON

om løpet legges ut på: www.eikerol.no

PREMIERING

- Vandrepremier i D17- og H17-.
- For øvrig enkel premiering.

STARTKONTINGENT

- D/H17- kr 150.-
- Øvrige klasser kr 80.-
- Etteranmelding: Tilleggsavgift: kr 50.- (alle klasser)

Tradisjonen tro: Gratis ertesuppe og loff.

KLASSER OG LØYPELENGDER

Nivå	Lengde	Klasser
A-nivå	Ca 14 km	D/H 17-
A-nivå	Ca 7 km	D/H13-14, D/H 15-16, D/H17-AK





Eikernatta

Nattløp fredag 22. september 2017

KART

Ormåsen Sør
Målestokk 1:10000, ekv. 5m.
For klasser D/H50- og eldre
målestokk 1:7500.

START

Første ordinære start kl 20.00
Samlingsplass - start, inntil
10 min å gå.

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

Ingen.

VASK: Dusj.

LØSLEDER

Anne Marthe Peveri,
412 32 716
E-post:
annemarthepeveri@gmail.com

LØYPELEGGERE

Åmund Tonna 957 44 886

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

PREMIERING

- Klassene D/H 11-14 Par
premier til alle som
fullfører.
- Klassene D/H15-16
premieres 1/3 av de
startende.
- Øvrige klasser har 1/8
premiering
- Direkte løyper: Ingen

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Ormåsen. Merket fra rundkjøring v/ Torespæren på E134
mellom Hokksund og Kongsberg.
Inntil 10 min. å gå fra samlingsplass til start.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

- Inneholde: navn, klubb, klasse, og brikkenummer
- Påmelding via:
- Eventor innen **mandag 18. september**, eller e-post:
rolf.lunde1@gmail.com

Etteranmelding:

- Via Eventor **innen torsdag 21. september kl 18.00**,
eller e-post: rolf.lunde1@gmail.com mot tilleggsavgift.
Tlf Rolf Lunde m) 414 72 009.
- **Ingen etteranmelding løpsdagen**, kun Direkte klasser
frem til kl. 19.30.

Informasjon

om starttider legges ut torsdag kveld på: www.eikerol.no

STARTKONTINGENT

For løpere t.o.m. 16 år kr 80. Løpere 17 år og eldre kr 150.
Direkte løyper kr 80.

Etteranmeldingstillegg:

- Innen torsdag kl 18.00 – 50% tillegg.
- Klasser t.o.m. 12 år og direkte klasser ikke noe tillegg.

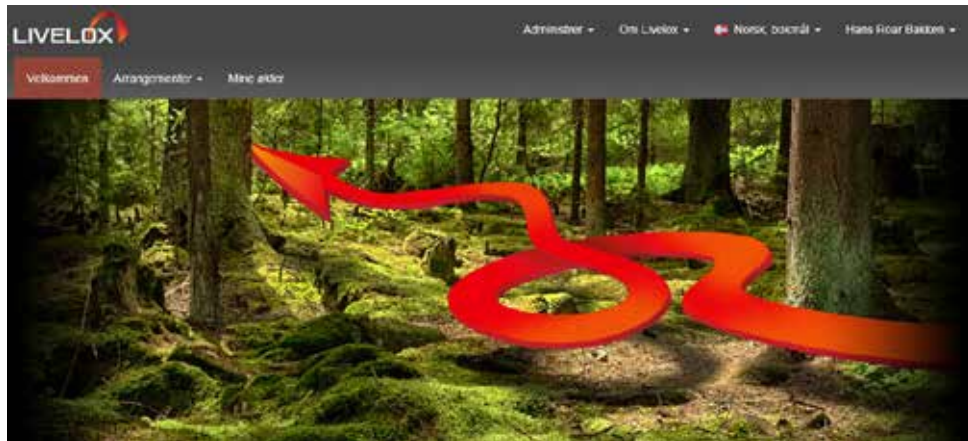
KLASSER OG LØYPELENGDER

Kart		Lengde	Klasser
	1	2,0 km	D/H 11-14 Par (NB! Kun par)
7 500	2	3,0 km	D50, D60, D70, H70
	3	4,5 km	D15-16, D 17AK
7 500	4	5,0 km	H50, H60
	5	5,5 km	D17-20, D40, H15-16, H 17AK
	6	6,0 km	D21-A, H17-20, H40
	7	8,0 km	H21-A
7 500	-	3,0 km	Direkte AK
	-	6,0 km	Direkte AL

LIVELOX

Løypene blir tilgjengelig på Livelox etter løpet.

14. Velkommen til Livelox!



Livelox er et ganske nytt system hvor du kan registrere hvor du har løpt, og legge inn denne på kart/løype, og som du i etterkant kan gå inn å se hvor du har løpt.

Du kan sammenligne med andre, venner og konkurrenter. Du kan last opp sporet ditt fra en GPS-klokke eller mobilapp i etterkant.

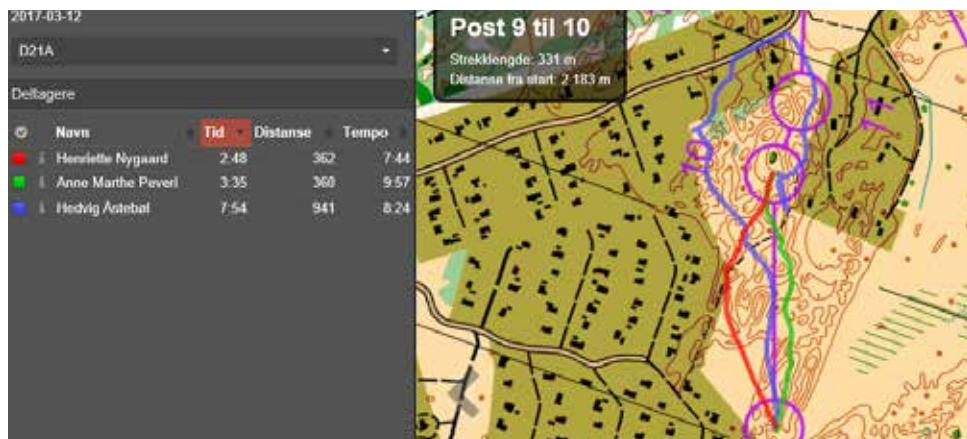
Det er gratis å se sitt eget spor, men for å sammenligne ditt spor med andre må du kjøpe et abonnement.

Her kan det velges mellom klubbabonnement eller personlig abonnement. Personlig abonnement som gir tilgang til

alle spor fra konkurranser og treninger for en periode på et år. Personlig abonnement koster kr 299,- svenske kroner.

Eiker o-lag har kjøpt klubbabonnement som gir alle medlemmer tilgang til spor fra treninger og nærløp arrangert av Eiker OL frem til 22. mars 2018. Klubbabonnement gir ikke tilgang til konkurranser på krets-, nasjonal-, eller internasjonalt nivå.

Du finner mer informasjon om Livelox via link på klubbens hjemmeside, eller direkte på: <https://www.livelox.com>



15. Klubbhus

Leievilkår for Eiker O-lags klubbhus.

- Lokalet disponeres innenfor det tidsrommet som er avtalt med utleier.
- Røyking er ikke tillatt i noen del av klubbhuset. Kun utendørs. Som askebeger kan brukes en blomsterpote som står på utelageret. Husk å fjerne sneipene etterpå.
- Utlevering/henting av nøkkel avtales med utleieansvarlig.
- Nøkkel leveres tilbake til utleieansvarlig senest dagen etter leie.
- Medlemmer av Eiker O-lag innrømmes 30% rabatt på leie.
- For arrangementer i helgene (+øvrigt helligdager) må det betales et depositum på kr. 500,- for avtalt leie lenger enn et 1/2 år frem i tid. Ved evt. avbestilling refunderes ikke depositum. Leien er bekreftet fra O-laget når depositum er innbetalt.
- All fakturering ut over depositum skjer i etterkant med 14 dagers betalingsfrist, bankgiro 2220.20.50356.
- Alarm slås av/på med den øverste låsen på hoveddøren. NB! Vri nøkkelen mot venstre. Motsatt når det låses.
- Regulering av varme etter avtale med utleieansvarlig.
- Det skal tas hensyn til at lokalet er en del av en skolebygning, særlig ved leie i skoletiden.
- Ved leie til arrangementer i helgene skal lokalet forlates senest kl. 02.00. Da skal det også være ro i området.
- Eventuelle skader og/eller unormal slitasje som skyldes leietakers bruk må erstattes. Skader skal meldes til utleier, jfr. Skjema ”egenerklæring”.

RYDDING/GROV RENGJØRING ETTER UTLEIE OMFATTER:

- Rydde border og sette stoler på plass
- Benker, bord og evt. stoler tørkes av med våt klut
- Bestikk og glass/kopper skylles og settes i oppvaskmaskinen (oppvaskmaskin må ikke forlates i drift – oppvask tar ca 1 time). Hurtigvaskemaskinen tar mye kortere tid.
- Skyll termokanner/kaffetrakter.
- Slå av kaffetrakter, trekk ut støpsel/ledning.
- Våtorganisk avfall i egen beholder/avfallsposer på kjøkkenet. Våtorganiske avfallsposer kastes i søppelcontainer plassert ved lager/garasje på parkeringsplassen.
- Fei opp det groveste som ligger på gulvet
- Husk å slukke alle lys når lokalet forlates (også toaletter)
- Alt dekketøy med mer ryddes tilbake etter vask i oppvaskmaskin.
- Kjøkken, toaletter og oppholdsrom skal feies/ryddes.
- Egenmeldingsskjema fylles ut hvis noe av inventaret på en eller annen måte er blitt ødelagt, skjema og nøkkel leveres tilbake til utleieansvarlig.

Åpent klubbhus og kveldsmat

Husstyret administrerer og er ansvarlig for åpent klubbhus hver tirsdag – kl. 18.00 – 21.00. Kveldsmat serveres fra kl 19.00.

Bli med på treninga til aktiv-/rekruttutvalget, eller ta en tur selv. Det er sosialt og hyggelig å avslutte inne etterpå med litt mat og prat.

Tilbudet er åpent for alle; så ta gjerne med venner og bekjente.

Ekstern utleie

Klubbhuset leies ut til andre aktiviteter enn klubbens egne(møter, treningssamlinger, private tilstelninger og arrangementer).

Type utleie	Pris	Merknader
Kurs, møter, treningssamlinger på dagtid fram til kl 17.00 (gjelder alle dager)	Kr 800	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Se leievilkår.
Kurs og møter kveldstid mandag - fredag.	Kr 300 t.o.m. 25 pers. Kr 500 over 25 pers.	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Se leievilkår.
Dagarrangementer(lør-søn) i helgene og andre helligdager fram til kl 17.00. Konfirmasjon, fødselsdager, bryllup, barsedåp m.m.	Kr 1 900 Inkluderer utleie fra ettermiddag/kvelden før arrangementet (for dekking, pynting etc)	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Sluttrenhold av utleier. Se leievilkår.
Kveldsarrangementer i helgene (fre-søn) og ved andre helligdager. Lukkede arrangementer.	Kr 1 900 Klubbhuset leies ut fra kl 12.00 utleiedagen til kl 12.00 påfølgende dag.	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Sluttrenhold av utleier.

Leie av særskilt kort varighet eller ved spesielle arrangementer kan i hvert enkelt tilfelle avtales med utleieansvarlig.

16. Klubbkvelder

Til høsten blir det klubbkveld en torsdag i oktober. Dato og tema kommer vi tilbake til.

Invitasjon blir annonsert via nettsida, på facebooksidene til o-gruppa og ved oppslag på klubbhuset. Målgruppa er alle medlemmer, foreldre-grupper, naboer og andre interesserte av o-sporten. Det henstilles både til klubbens yngre og veteraner om å delta på disse klubbkveldene for å bidra til å bygge og utvikle det gode miljøet vi har i klubben.

Utgangspunktet er klubbhuset og målet er å få aktivitet til klubbhuset som alle kan delta i.

Vi legger opp til servering i hyggelig O-atmosfære!

Ta gjerne med deg venner og kjente som har lyst til å bli kjent med vårt miljø!

Her blir det også utlodning med spennende premier!

Klubbkvelder i 2017 vil som vanlig bli avviklet på torsdager.

17. Kartpriser

År	Navn	Målestokk	Ekv	Areal	Pris
2017	Øyvann.....	1:10.000	5m	5	30,-
2016	Bermingrud - Kølabånn	1:10.000	5m	5	30,-
	Årbogen Vest.....	1:10.000	5m	3	30,-
2015	Årbogen Øst.....	1:10.000	5m	3	30,-
	Lauvtjern - Krukekollen	1:10.000	5m	3	30,-
	Hoensmarka	1:10.000	5m	3	30,-
	Hoensvannet	1:10.000	5m	5	30,-
	Øyvann - Steindammen	1:10.000	5m	3	30,-
2014	Loesmoen - Tjuvøya	1:5.000	2m	1	30,-
	Ormåsen Sør	1:10.000	5m	3	30,-
2012	Bermingrud.....	1:10.000	5m	4	30,-
	Gruveåsen	1:10.000	5m	4	30,-
2010	Slottåsen.....	1:10.000	5m	4	30,-
	Ormåsen Nord.....	1:7.500	5m	3	30,-
	Øyvann.....	1:15.000	5m	14	40,-
2008	Dunserudhagan	1:10.000	5m	6	40,-
2006	MIF-Hytta	1:10.000	5m	4	30,-
2004	Hønerudåsen	1:10.000	5m	8,5	30,-
	Kløveråsen-Slottåsen	1:15.000	5m	11	40,-
2003	Dørja-Ormåsen	1:10.000	2,5m	12	40,-
2000	Dramdal	1:15.000	5m	10	30,-
	Kolbrekvann	1:10.000	5m	8	30,-
1999	Nysetra-Bråkedalen-Surtvarden.....	1:15.000	5m	48	60,-
1994	Røkeberg-Sirikjerke.....	1:15.000	5m	32	40,-
	Bremsa-Sirikjerke	1:15.000	5m	23	30,-
1992	Lokkeråsen.....	1:15.000	5m	42	40,-
	Lokkeråsen, turutgave.....	1:15.000	5m	42	40,-

TURKART

Eiker Vest - Holtefjell-Fiskum (2013/2016)	1:20.000	10m	240	150,-
Eiker Sør - Mjøndalsskauen/Sirikjerke (2009).....	1:20.000	10m	105	150,-
Eiker Øst - Snaukollen-Glitre-Lokkeråsen (2015)	1:20.000	10m	210	150,-

RABATTER

Salg til skoler:	50%	Salg til medlemmer (enkeltkart)	50%
Salg til forretninger:	35%	Salg andre lag og bedrifter	25%

Evt kopiering av kart - etter avtale - belastes som for kjøp av tilsvarende antall kart.



18. Kartplan

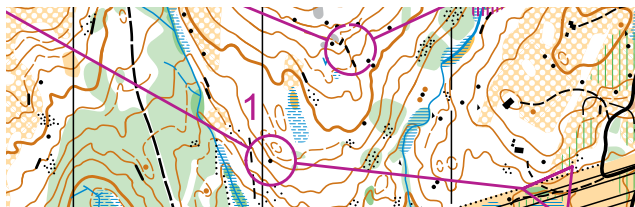
Teknisk utvalg har ansvar for kart og arbeid med revisjon av disse. Kartene bør ajourføres minst hvert 4-6 år. Klubben har en hovedkartplan for perioden 2015-2018 som vi har delt inn i noen hovedområder. Innenfor disse områdene utarbeides delkart over mindre områder. Basert på denne hovedplan er det søkt om spillemidler på enkelte områder. Plan ser slik ut:

EIKER O-LAG HOVEDKARTPLAN 2015-2018

Hovedområder/kartområder	Ant km2	Antatt kostnad	2015	2016	2017	2018
EIKER VEST						
Ormåsen - Dørja - Junger	15	525 000		x		
Hoensvannet/-elva - Kløveråsen - Slottåsen	16	560 000				x
Bingen - Vestbymoene - Mortenstjern	10	350 000				x
EIKER ØST						
Røysåsen - Lauvtjern - Årbogen	13	455 000	x			
EIKER SØR						
Røkeberg - Horne - Sirikjerke	18	630 000			x	
TURKART						
Eikeren Vest/Gunhildrudknatten-Nesfjell		300 000			x	
SPRINTKART/NÆRKART/SKOLEKART						
Skotselv skole		50 000	x			
Øvrige skole Øvre Eiker		250 000		x		

Basert på denne hovedkartplan, og karter til ordinære løp, trening og treningsløp, rekruttering og tur-orientering, er følgende enkeltkart under revisjon og/eller nye kart:

- Bermingrud-Kølabånn. Utvidelse ned til Gorudveien.
- Dørja-Ormåsen. Sør for Ormåsen og vestover mot Junger.
- Hoensvannet-Grøslanndsetra. Sammenkobling og utvidelse av kart nordover, og utvidelse sørover.
- Hoensmarka, digitaliseres på nytt.
- Røysåsen - Lauvtjern - Årbogen. Utvidelse av området med Årbogenkartene.
- Øyvann - brukes til Eikerløpet
- Nær-/sprint-/skolekart: Ved 6 av i området rundt og i nærheten av skolene i Øvre Eiker.



Dataansvarlig Rolf Lunde er behjelpelig både med Brikkesys og Purple Pen



Ole Johnny Petersen - karttegner og løypelegger - forklarer lederen noe tekniske detaljer

19. Klubbdrakter og løperbrikker

KLUBBTØY FÅS KJØPT PÅ KLUBBHUSET.

Eller kontakt Helga Peveri, tlf 976 14 676, eller e-post: helga.peveri@gmail.com

Overtreksbukse, Trainer.....	kr	550
Overtreksjakke, Trainer.....	kr	760
Løpstrøye Basic, kort arm.....	kr	455
Løpstrøye Basic, lang arm	kr	485
Løpstrøye gammel mod, kort arm.....	kr	300
Løpstrøye gammel mod, lang arm	kr	300
Løpsbukse, kort.....	kr	200
Løpsbukse, lang	kr	250
Vest – junior størrelser	kr	550
Vest – dame/herre.....	kr	620
Singlet	kr	300
Shorts	kr	330
Pannebånd	kr	100
Løperbrikker (EKT-brikke).....	kr	600
(Prisen kan endres i løpet av året)		
Rekruttpakke	kr	500
(EKT-brikke og tommelkompass)		
T-skjorte (grønne)	kr	50

UTLÅN AV LØPER-

BRIKKER:

Nye løpere kan låne brikke på treningsløp/ordinære løp. Lånte brikker skal leveres tilbake etter hvert løp. Ansvarlig for utlån ordinære løp er leder for rekruttutvalget.



Kasserer Helga Peveri



Nye vester ble innkjøpt og tatt i bruk 2016 - stilig.

20. Strategiplan 2016-2020

Vedtatt årsmøte 14.12.2015

På årsmøtet 2014 ble lagt frem:

«Styret mener det er hensiktsmessig med en målrettet og strukturert prosess for styrets og utvalgenes arbeid for å fremme den utvikling som er ønsket av norsk orientering og klubbens årsmøte/medlemmer».

Følgende ble vedtatt:

- Styret får ansvar for å utarbeide en langsiktig handlingsplan med visjon, strategi og mål. Planen legges frem for årsmøte i 2015.
- Styret involverer lagets valg i planarbeidet.
- Handlingsplanene gjelder for fem år og rulleres årlig.

Tidligere planer

Klubbens årsmøte har tidligere med ulike mellomrom behandlet forskjellige former for handlingsplaner, målsettingsplan, overordnet plan, prioritering av oppgaver eller hva navnet nå enn har vært. Det er utarbeidet langsiktige planer for løpsarrangementer og planer for kartutarbeidelse.

Oppfølging av vedtatte planer har variert, av ulike grunner, som vi kanskje burde finne litt nærmere ut av. Ved utarbeidelse av nye eller reviderte planer, bør tidligere planer være en del av grunnlaget.

Hva er en strategiplan

Oppslag i Wikipedia definerer: «En **strategi** er en plan av handlinger med hensikt å nå et spesifikt mål. Strategi handler mer om *hva som skal gjøres* enn om *hvordan noe skal gjøres*»

Dette innebærer i korthet at klubben først må definere sitt eller sine mål, og deretter fastsette noen planer, eller strategier (valg av veier) for å nå dette eller disse målene.

Det vil alltid være en diskusjon hvor konkrete planene skal være – skal vi har 3-5 mer eller mindre diffuse og overordnede mål, eller flere mer konkrete mål. Dette forslaget er basert på flere konkrete mål, og strategier for å nå disse målene.

Klubbens formål er definert i lovens § 1

Lagets formål er å drive idrett organisert i Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF). Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

Virksomheten i en klubb kan deles inn i tre hovedområder:

- a) Aktivitet/aktivitetsområder
- b) Anlegg/kart som grunnlag for utøvelse av aktivitet, og
- c) Organisering/drift/administrasjon/økonomi av aktivitet og anlegg

Klubbens aktivitet innenfor et/flere definerte områder er det klubben er til for. Anlegg/kart er grunnlaget for utøvelse av aktivitetene, og det hele må organiseres, utvikles og driftes på en måte for å oppnå de mål en har satt til ulike aktiviteter.

Strategiplan 2016-2020

Verdigrunnlag/filosofi for klubbens virksomhet

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

I Eiker o-lag er alle medlemmene viktige. Vi er opptatt av at klubben skal ha et godt miljø hvor alle blir inkludert. Selv om utøverne har ulike idrettslige ambisjoner, er alle betydningsfulle for miljøet.

HOVEDMÅL PERIODEN 2016-2020

Aktivitet/aktivitetsområder

Klubben skal prioritere sine aktiviteter innenfor «tradisjonell orientering» (fotorientering). Omfatter både tradisjonell skogsorientering og sprintløp i nærområder/bebygde områder.

Sportslige mål/prestasjonsmål

Rekruttering av yngre utøvere

- 1) Ha stabile rekruttgrupper på 10-20 utøvere hvert år – aldersgruppe t.o.m. 12 år

Aktiv orientering – topp - bredde

- 2) Utøvere skal kunne trene for å bli blant de beste (i Norge) i sin klasse.
- 3) Minst 5 utøvere skal bli blant de 5 beste i sin klasse i NM/Hovedløp/Veteran
- 4) Minst 5 deltakere på HL og o-landsleir hvert år
- 5) Deltakelse i NM stafetter junior/senior menn/kvinner hvert år

Trim – mosjon

- 6) Rekruttere 25 nye deltakere hvert år i tur-/trimaktiviteter

Sosiale mål – arrangementer – omdømme - engasjement

Arrangementer

- 7) Et «større» løpsarrangement (mesterskap e.l.) hvert 5-10. år.
- 8) Eikerløpet et breddearrangement-/løp med godt omdømme
- 9) 25 treningsløp/arrangementer hvert år med høy kvalitet, hvorav 5 sprintløp

Sosiale mål

- 10) Et godt miljø hvor alle blir inkludert

Informasjon – kommunikasjon - omdømme

- 11) Styrke klubbens eksterne omdømme
- 12) Alle klubbens medlemmer skal kunne være løpende informert om klubbens aktiviteter

Anlegg – kart og klubbhus

- 13) Utvikle og ajourføre kart som dekker klubbens behov
- 14) Ha et veldrevet klubbhus.

Strategiplan 2016-2020

STRATEGIER

Strategier – veivalg – handler om hva som skal gjøres for å nå de oppsatte målene.

Målområde/strategi	Mål nr	Tiltak 2016	😊 😊 😞	Per 2017-2020	Ansvar
Rekruttering av yngre utøvere - Fast tilbud fra klubbhuset på Ormåsen - Utarbeide skolekart/nærkart til alle skolene som skolene selv kan benytte	1	x x	😊 😊	x x	Rekrutt Teknisk
Aktiv orientering – topp - bredde - Organisert trening hele året - Engasjere trener for yngre utøvere – bidra med trenings-veiledning - Mer o-teknisk trening i variert terreng - Ha en trenings- og konkurransekultur	2-5	x	😊 😊 😊 😊	x	Aktiv
Trim – mosjon - Sikre familie-/barnevennlige tiltak - Sikre bruk av nærområder/lettere poster/topper	6	x	😊 😊	x	Trim
Arrangementer - Planlegg/søke om mesterskap - Eikerløpet – godt terreng – trivelig samlingsplass – bedre markedsføring - Treningsløp – bistand arrangører/nye arrangører – variert terrengvalg – tekniske hjelpemidler	7-9	x x	😊 😊 😊	x x x	Teknisk
Sosiale mål - Engasjere flest mulig som funksjonærer (Eikerløpet) - Klubbkvelder/-samlinger - Ordinære løp (2) hvor «alle» fra klubben deltar - Fellesopplegg ferie-/sommegalopp/løp	10	x x x	😊 😊 😊 😊	x x x x	Teknisk Leder/Hus Aktiv
Informasjon – kommunikasjon - omdømme - «Oppgradere» klubbkalender - Brosjyre om klubbens virksomhet – tilbud - Aktiv bruk av sosiale media	11-12	x x x	😊 😞 😊	x x x	Styret/ leder og nestled Utvalg
Anlegg – kart og klubbhus - Ajourføre konkurransekart – (betalt+dugnad) - Nye sprintkart-nærkart-skolekart – (betalt+dugnad) - Husutvalg med stabil drift av klubbhuset	13-14	x x x	😊 😊 😊	x x x	Teknisk Husutv

21. Adresselister

STYRET			
Leder	Kirsti Aas Olsen	Smørbukken 5, 3055 Krokstadelva	974 96 625 leder.eikerol@gmail.com
Nestleder	Anne Marthe Peveri	Klokkerstien 5, 3302 Hokksund	412 32 716 annemarthepeveri@gmail.com
Kasserer	Helga Peveri	Leversbyveien 184, 3330 Skotselv	976 14 676 helga.peveri@gmail.com
Sekretær	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7, 3030 Drammen	976 81 127 esr7ru@gmail.com
Styremed- lemmer	ledere i utvalgene: - Aktiv	- Rekrutt - Trim og friluftsliv	- Teknisk - Hus
Varamedlem	Tom André Alstadsæther	Borgetjernsveien 18, 3055 Krokstadelva	411 44 295 alstadsa@gmail.com
AKTIVT UTVALG			
Leder	Inger Isnes Tyse	Geveltveien 55, 3303 Hokksund	975 19 756, 32 75 47 33 inger.isnes.tyse@gmail.com
Sekretær	Heidi Myklemyr	Lunaveien 13, 3055 Krokstadelva	473 71 279 myklemyr@ebnett.no
Ungdoms- kontakt	Ane Dyrkorn	P.M. Røwdes vei 8A, 3055 Krokstadelva	482 68 725 anedyrkorn99@gmail.com
Kontakt klubbavis	Marianne Letmolie	Skotselvvveien 246, 3302 Hokksund	960 19 652 mletmolie@live.no
Statistikk	Siri Jaren	Verksveien 23, 3032 Drammen	916 97 993, 32 88 59 18 siri.jaren@vegvesen.no
Aktiv- kontakt	Ole Johnny Petersen	Sagaveien 14, 3050 Mjøndalen	959 92 684 ole-j.petersen@ ovre-eiker.kommune.no
-''-	Sølvi Helene Fossøy	Borgetjernsv. 18, 3055 Krokstadelva	957 63 945 so_fosso@frisurf.no
Veteran- kontakt	Anne Marthe Peveri	Klokkerstien 5, 3302 Hokksund	412 32 716 annemarthepeveri@gmail.com
	Øystein Andersen	Askeladden 8, 3042 Drammen	930 46 206 oystein.andersen@hioa.no
	Ingvild Bartnes Hoen	Skotselvvveien 142, 3302 Hokksund	977 51 987 egilhoen@online.no
Trener	Malin Sørensen	Kvartsveien 5, 1430 Ås	404 54 797 m-jacobsson@hotmail.com
REKRUTT UTVALG			
Leder	Kristin Viken	Dynge 23, 3303 Hokksund	957 61 780 kristin.v@broadpark.no
Medlemmer	Marit Westerhus	Fjellheimveien 21, 3055 Krokstadelva	997 17 384 marit.westerhus@ebnett.no

	Fredrik Axelson	Rørenhagan 14, 3302 Hokksund	954 22 985 Axelson.fredrik@gmail.com
	Anita Hilleren	Torneveien 12 , 3320 Vestfossen	905 96 946 Anita_hanssen@hotmail.com
TRIM- OG	FRILUFTSLIV	UTVALG	
Leder	Knut T. Maudal	Enga 6B, 3055 Krokstadelva	906 00 098 knut.tore.maudal@ebnett.no
Medlemmer	Tor Sørensen	Smørbukken 5, 3055 Krokstadelva	924 44 836 torsoren@online.no
	Kjell Klokkerud	Møllenhofveien 5, 3055 Krokstadelva	974 28 363, 32 87 82 58 kjell.klokkerud@ebnett.no
	Asbjørn Eknes	Rundtom 8, 3055 Krokstadelva	959 14 907, 32 87 33 59 asbjorn.eknes@ebnett.no
	Svein Tore Andersen	Tronsabakken 2, 3302 Hokksund	476 77 375, 32 75 12 69 svein.andersen@broadpark.no
	Bjørn Lysaker	Lindeveien 45, 3055 Krokstadelva	917 80 308
	Helge A. Haga	Frogneskroken 5, 3300 Hokksund	922 16 723 helge.haga@hotmail.com
	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B, 3044 Drammen	979 26 068, 32 83 54 06 aud.kjemperud@ebnett.no
	Eli Tufte Hanssen	Orrhanemyra 1B, 3320 Vestfossen	982 52 914 elitufte@gmail.com
TEKNISK	UTVALG		
Leder og kartleder	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	916 77 277, 32 75 21 30, hr.bakken@online.no
Medlemmer:	Åmund Tonna	Dalerveien, 3330 Skotselv	957 44 886, 32 75 62 71, aamund2na@hotmail.com
	Morten Berglia	Furukollen 8, 3303 Hokksund	997 15 066, morten.berglia@hotmail.com
Data- ansvarlig	Rolf Lunde	Krutthuset 7, 3030 Drammen	414 72 009, rolf.lunde1@gmail.com
Material- forvalter	Per Kruke	Krukegt 8, 3303 Hokksund	905 74 023 perkruke@broadpark.no
HUS	UTVALG		
Leder	Berit Grosvold	Kilenvn. 2, 3053 Steinberg	976 69 388, 32 87 48 53, berit.grosvold@ebnett.no
Medlemmer	Tove Møller	Horgenlia 4, 3055 Krokstadelva	909 68 754, 32 87 68 47, tovemoller@live.no
	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7, 3030 Drammen	976 81 127, esr7ru@gmail.com
	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B, 3044 Drammen	979 26 068, 32 83 54 06, aud.kjemperud@ebnett.no
	Olav Vee	Blåklukkeveien 45, 3050 Mjøndalen	971 48 187, olav.vee@online.no

	Enevold Falsen Møller	Horgenlia 4, 3055 Krokstadelva	920 93 848, 32 87 68 47, burre48@gmail.com
	Vigdis Andersen	Askeladden 8, 3042 Drammen	411 08 906, vigdis_andersen@hotmail.com
Utleie- ansvarlig	Eli R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	926 40 728, 32 75 21 30, eli.r.bakken@gmail.com
ANDRE	VERV		
Utklipps ansvarlig	Berit Grosvold	Kilenvn. 2, 3053 Steinberg	976 69 388, 32 87 48 53, berit.grosvold@ebnett.no
Redaktører klubbavis	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	916 77 277, 32 75 21 30, hr.bakken@online.no
	Kjell Klokkerud	Møllenhofveien 5, 3055 Krokstadelva	974 28 363 kjell.klokkerud@ebnett.no
Hjemmeside	Rolf Lunde	Krutthuset 7, 3030 Drammen	414 72 009, rolf.lunde1@gmail.com
	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7, 3030 Drammen	976 81 127, esr7ru@gmail.com

22. Medlemskontingent og avgifter

Årsmøtet har vedtatt følgende kontingenter og avgifter for 2017:

KONTINGENTER:

- a) Fyller 17 år eller mer i kalenderåret.....kr ..350,-
- b) Fyller 16 år eller mindre i kalenderåretkr ..250,-
- c) Familiekontingent (hovedmedlem og minst 2 familiemedlemmer,
som familiemedlem regnes ektefelle/samboer og barn nevnt under b).....kr ..600,-
- d) Livsvarig medlemsskap (10 x medlemmer 17 år og eldre)kr 3 500,-
- e) Æresmedlemmer, betaler ikke kontingent

AKTIVITETSAVGIFT (løpere 17 år og eldre):

- a) Deltakelse 2 - 5 løpkr ..200,-
- b) Deltakelse i 6 - 15 løp.....kr ..600,-
- c) Deltakelse i over 15 løpkr 1 000,-

Aktivitetsavgift gjelder for deltakelse i andres løp hvor klubben dekker startkontingent. Omfatter ikke stafetter. Se eget kapittel om dekning av startkontingenter.

HVORDAN BLI MEDLEM

Nye medlemmer melder seg inn via medlemsregistrering i "Min idrett". Trenger du bistand ta kontakt med klubbens sekretær eller kasserer (se adresseliste). Ring skriv eller send en e-post. Når du melder deg inn, må klubben ha opplysning om navn, adresse, fødselsdato, telefonnummer og e-postadresse. Ved familiemedlemskap trenger vi opplysninger for hvert familiemedlem.

Velkommen som medlem i Eiker O-lag!

23. Vi støtter o-sporten på Eiker

 Stasjonsgata 10, Mjøndalen. 32 87 67 96	 07060 www.rvsas.no
 Interflora Rasmussen Stasjonsgt. 27, 3300 HOKKSUND Tlf: 32 75 15 09-32 75 83 70 www.rasmussenblomst.no	 Drammen Travbane www.drammentravbane.no
<i>Bjørn Myhre Sport</i> A J Horgensvei 2, 3055 Krokstadelva 32 87 68 44 - www.bmyhre.no	 LYSAKER & THORRUD AS Mekanisk verksted Ryghgaten 6A, 3050 Mjøndalen. Telefon 32 23 20 50 - lystho.no.
 Nordbråtagata 9, 3340 ÅMOT 32 77 89 90 - buskerud-spesialinnredning.no	 Svenne Trevare Byggmesterforretning AS Tordenskiolds gate 73, 3044, Drammen 32 83 34 43 - 90 84 95 12
BUNNPRIS Bunnpris Skotselv, Verksveien 19, 3330 Skotselv - 32 75 60 15	<i>Bjørn Skinnes AS</i> Nedbergkollveien 30, 3050 Mjøndalen Betongarbeid og forskaling - 32 87 71 94
Eker Dampsag & Høvleri AS Prestebråtan 11, 3300 HOKKSUND www.byggmakker.no 32 25 25 70 	Elektronikk Systemer AS medlem av TELE-RING kjeden Øvre Storgate 92, 3018 Drammen, 32 80 77 00 
 www.bring.no	<i>Vi takker våre annonsører</i> 



*Returadresse: Eiker o-lag,
postboks 73, 3301 Hokksund*



"Å løpe skoa av seg" - Anne Marthe Peveri gjorde det bokstavelig talt i Ringeriksløpet 2016