

Hornet **Eiker**

Organ for
Eiker o-lag

1 - 2018



Klubbkalender 2018

Innholdsfortegnelse

1. Leder.....	3
2. Treningløp 2018.....	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 2018.....	16
12. Rekruttutvalget.	18
13. Utvalg for trim og friluftsliv	20
Eikerløpet - innbydelse	22
Over Skauen - innbydelse.....	23
KM lang og stafett - innbydelse.....	24
14. Klubbhus.....	26
15. Klubbkvelder	27
16. Kartpriser	28
17. Livlox.....	29
18. Kartplan	30
19. Retningslinjer for disponering av kart	31
20. Klubbdrakter og løperbrikker	32
21. Strategiplan 2016-2020.....	33
22. Adresselister	36
23. Medlemskontingent og avgifter.....	38
24. Vi støtter o-sporten på Eiker	39



Klubbavis for Eiker o-lag.
48. årgang - Utgave 183.
Eiker o-lag, postboks 73,
3301 Hokksund.

E-post leder:

leder@eikerolag.no

Bankgiro: 2220 20 50356

Vipps: 118972

Org.nummer: 874 249 572

Redaktører 2018 :

Hans R. Bakken (1 og 4),
Kjell Klokkeud (2 og 3).

*Forsidebilde: Silje Morlandstø
og Solveig Letmolie forberedelse
start Eikerløpet 2017.*

Hjemmeside, Facebook og Instagram.

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.

Ja, også på Instagram:

@eiker_o_lag

1. Leder

Når dette skrives i begynnelsen av april er o-sesongen allerede i gang for mange. Noen har startet i Spania og/eller Danmark, og det første treningsløpet er avviklet. Snøen ligger fortsatt, og noen tilbud må vente som følge av dette. Det har vært trening fra klubbhuset gjennom hele vinteren, og rekruttutvalget har annonsert oppstart. Mange ivrige turorienterere må dog smøre seg med litt tålmodighet i år.

Det er mange planlagte aktiviteter, rekruttutvalget skal i tillegg til sin ordinære virksomhet også arrangere O-Troll leir, vi har mange treningsløp, og vi har flere ordinære løp med KM i tillegg til Eikerløpet. Det er veldig bra at så mange hjelper til på ulike områder, men vi håper på enda flere yngre og ”nye eldre” bidrar der de har muligheter.

Vi har en stor utfordring på kartsektoren, både med nye kart til sprintorientering og etterslep på ajourføring av eldre ordinære kart. Kravene til kart endrer seg, og vi vil og skal henge med - og vi skal få det til.

Ønsker alle mange gode o-opplevelser av ulik art i sommer, det siste i løpet i kretsen er i begynnelsen av november!

Hans R. Bakken, leder



Hans R. Bakken



Carl-Axel Berlin

Rekruttering til lederoppgaver og andre verv.

På årsmøte 24. januar ble jeg valgt som nestleder i klubben (resirkulert), og fikk samtidig jobben med å rekruttere og motivere nye og yngre medlemmer til å ta på seg verv i klubben.

Eiker o-lag er en veldrevet klubb med gode rutiner både administrativt- og arrangementsmessing. Sier du ja til å ta ansvar - gir dette deg muligheten til både å påvirke og lære. For de yngste kan dette også være en god ting å ha på CV'en den dagen man søker jobb. I tillegg er det alltid positivt å gjøre noe nyttig i samarbeid med andre.

Tiden frem til sommerferien skal vi bruke

på å hente inn synspunkter og meninger om temaet. Ut fra svarene vi får - bruker vi høsten til å gjennomføre nødvendige tiltak.

Målet er å få på plass nye ansikter som føler seg komfortable med å ta på seg små eller store oppgaver i og for klubben.

Skal vi nå dette målet, er vi avhengige av gode tilbakemeldinger fra dere som medlemmer. Vi setter derfor pris på at du svarer på henvendelser om temaet når slike kommer.

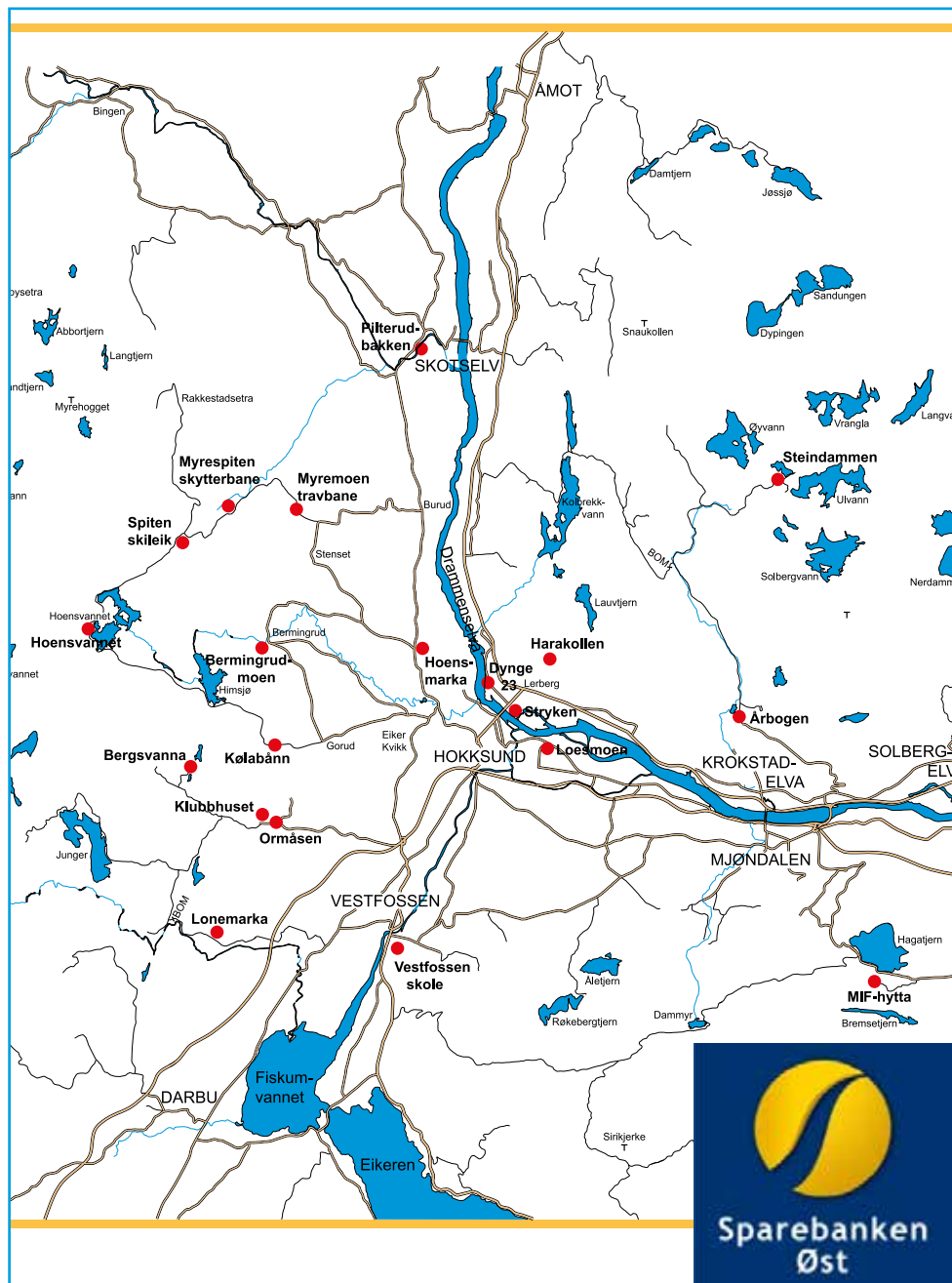
Har du gode ideer til hvordan vi bør angripe oppgaven - er det fint om du deler - bare å ta kontakt!

Carl-Axel Berlin, nestleder

2. Treningsløp 2018

Mnd	Dato	Løpstype	Kart 2018	Fremmøtested	Arrangør
Apr	To 5	Sprint	Loesmoen-Tjuvøya	Loesmoen	Aud Kjemperud og Berit Grosvold
	To 19	2+3+4 km	Årbogen Sprint	Årbogen	Vigdis og Øystein Andersen
	To 26	2+3+4+6 km	Lauvtjern-Krukekollen	Harakollen	Hans R Bakken
Mai	To 3.	2+3+4+6 km	Bermingrud-Kølabånn	Bermingrudmoen	Eirik Brynildsen
	To 10. Eikerløpet		Ormåsen Sør	Ormåsen	Hans R Bakken/Axel og Oscar Berlin
	Ti 15. EM sprint		Vestfossen	Vestfossen skole	Morten Berglia
	To 24.	2+3+4+6 km	MIF-hytta	MIF-hytta	Fam Myklemyr
	To 31.	2+3+4+6 km	Slottåsen	Myremoens travbane	Christine og Egil Hoen
Jun	To 7.	2+3+4+6 km	Bermingrud-Kølabånn	Kølabånn	Ida Svenne
	To 14. EM stafett		Kløveråsen	Spiten skileik	Oscar Berlin
	To 21.	Sprint	Gamle Hokksund	Dyngje 23, Hokksund	Kristin Viken og Inger Tyse m/fam
Aug	To 9.	2+3+4+6 km	Ormåsen sør	Lonemarka	Axel Berlin
	To 16.	2+3+4+6 km	Gruveåsen	Bergsvanna	Håvard Klokkerud
	To 23.	Sprint	Årbogen Sprint	Årbogen	Kirsti Aas Olsen
	Lø 25 KM individuelt		Øyvann	Steindammen	Pål Woldstad Hanssen/Siri Jaren/Marit Westerhus Ole Johnny Petersen
	Sø 26 KM-stafett		Øyvann	Steindammen	Pål Woldstad Hanssen/Siri Jaren/Marit Westerhus Tor Sørensen
	To 30 EM individuelt		Øyvann	Steindammen	Tor Sørensen
Sep	To 6	2+3+4+6 km	MIF-hytta	MIF-hytta	Alf Johan Hjeltnet
	To 13.	Sprint	Hokksund skole – Stryken	Stryken	Fam Sanden – «Sandenbanden»
	To 20.	Natt	Årbogen Vest	Årbogen	Sølvi Fossøy og Tom André Alstadstadsæther
	To 27	Natt	Hoensmarka	Hoensmarka P-plass	Solveig Letmolie
	Lø 29. Over Skauen		Hoensvannet/ Kløveråsen	Hoensvannet	Åmund Tonna og Kenneth Sandvold
Okt	To 4.	Natt	Kløveråsen	Myrespiten skytterbane	
	To 11. EM natt		Ormåsen/Gruveåsen	Ormåsen	Carl-Axel Berlin og Finn Eriksen
	Lø 13.	Solbergfjells Værste	Diverse	Årbogen	Jan Sølvberg
	Lø 27.	3+4 km	Skotselv/Ullandsåsen	Pilterudbakken	Åmund Tonna
Nov	Lør 3.	3+4 km	Ormåsen/Gruveåsen	Klubbhuset	Eli Tufta Hanssen
	Lø 10.	3+4 km	Ormåsen/Gruveåsen	Klubbhuset	Kjell Klokkerud
	Lø 17.	3+4 km	Ormåsen/Gruveåsen	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

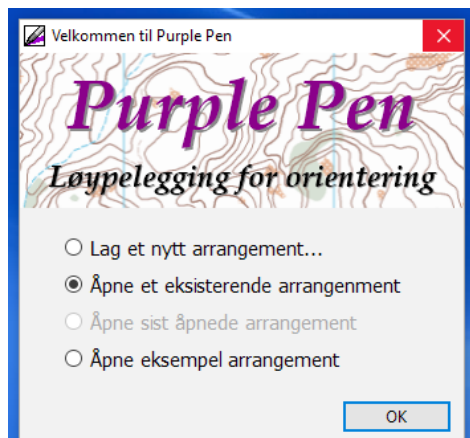
KARTGRUNNLAG/KARTFILER

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.

POSTBESKRIVELSE

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. Kan også Vipps's over på 118972.

ARRANGEMENTSUTSTYR

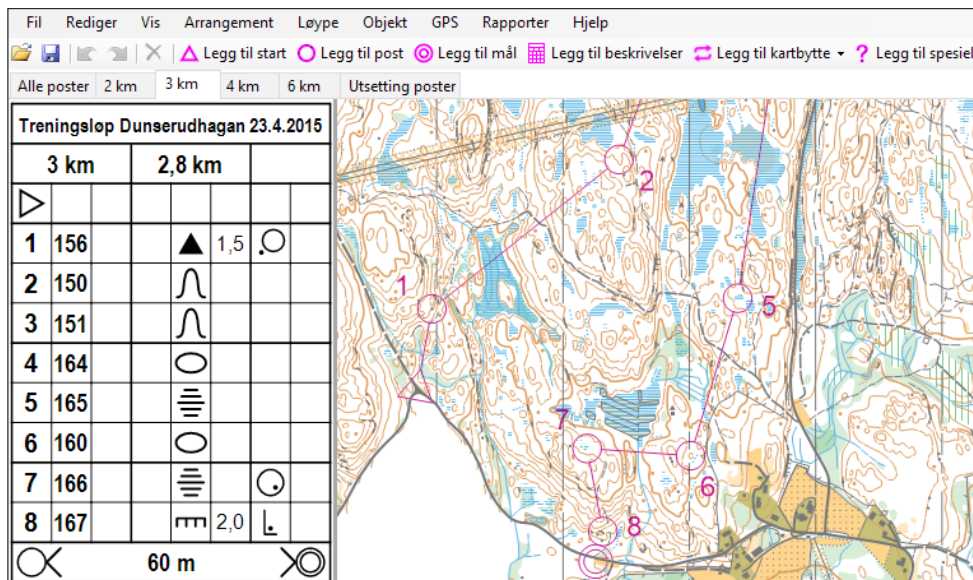
Klubben har arrangementsutstyr som spesielt er beregnet på treningsløp (se liste).

• ***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, stiftemaskin, 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 kartskisse utarbeidet over fremmøtesteder. På klubbens hjemmeside/Facebook prøver vi også å legge ut nærmere veibeskrivelse til samlingsplasser.

KUNNGJØRING

Treningsløpene kunngjøres i følgende aviser/nettsteder:

- 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.



Eiker o-lag

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.



Livelox på treningsløpene

I fjor la vi til rette til rette for bruk av Livelox på treningsløpene. Dette fortsetter vi også med i år.

Se egen artikkel om Livelox. 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 trekking av fremmøtte løpere. Dersom antall deltakere ikke går opp, kan et lag ha to løpere på aktuelle etapper, hvorav første løper til veksling/i mål er tellende.

Løypelengder på de ulike etappene er 2 - 3 - 4 km.

LØYPER OG KLASSE INDIVIDUELT:

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

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

LØYPER OG KLASSE NATTLØP:

2 km	D/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	D12*)	H12*)
Lang A-nivå	D13-16, D17, D50	H13-16, H17, H50

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

Premiering ved Eikermesterskap:

I EM-stafett premieres det beste laget. I øvrige Eikermesterskap premieres de 3 beste løperne i klasse t.o.m. 16 år.

I øvrige klasser premieres vinneren. Alle premier deles ut på aktiv avslutningen.



Vinnere EM stafett 2017: Heidi Myklemyr, Vegard Myklemyr og Knut Tore Maudal.

6. Påmeldinger til løp

Den enkelte løper har selv ansvar for å melde seg på til løp via Eventor (<http://eventor.orientering.no>). Via Eventor kan man se hvem fra klubben som er påmeldt, og også melde på andre løpere fra klubben. Trenger du hjelp til registrering eller påmelding, tar du kontakt med en fra aktivtutvalget. Frist for påmelding til kretsløp varierer, men er som oftest søndag/mandag uka før arrangementet. Til nasjonale løp kan fristene være tidligere enn ved kretsløp. Løperne må selv sjekke frister for aktuelle løp.

Sølvi Fossoy og Anne Marthe Peveri er ansvarlig for påmelding og uttak til aktuelle stafetter.

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.

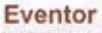
Du kommer inn på oversikt over terminlista og krysser av for aktuelle løp og trykker «Meld på til markerte arrangementer». Husk å velge riktig klasse og ha brikkenummeret klart.

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





START



Norsk Orienteringsforbundet IT-system

Velkommen! Marte Røed Bakken Eiker OL

Terminliste

26 arrangementer løst mellom 01.04.2018 og 30.04.2018 med følgende status: innregistrert, påmeldt, løst, utslått, påmeldt.

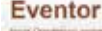
2018-04-01 2018-04-02 2018-04-03 2018-04-04 2018-04-05 2018-04-06 2018-04-07 2018-04-08 2018-04-09 2018-04-10 2018-04-11 2018-04-12 2018-04-13 2018-04-14 2018-04-15 2018-04-16 2018-04-17 2018-04-18 2018-04-19 2018-04-20 2018-04-21 2018-04-22 2018-04-23 2018-04-24 2018-04-25 2018-04-26 2018-04-27 2018-04-28 2018-04-29 2018-04-30

Velg type: ☐ Løp ☐ Stafett ☐ Kombinert ☐ Andre

Dato	Arrangement	Klasse	Sted	Starter	Slutt	Varighet	Status
01.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
02.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
03.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
04.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
05.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
06.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
07.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
08.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
09.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
10.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
11.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
12.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
13.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
14.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
15.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
16.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
17.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
18.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
19.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
20.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
21.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
22.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
23.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
24.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
25.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
26.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
27.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
28.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
29.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km
30.04	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km	10 km



MÅL



Norsk Orienteringsforbundet IT-system

Velkommen! Marte Røed Bakken Eiker OL

Påmelding

Velg løp:

Velg klasse:

Velg brikkenummer:

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 og utlandet, med følgende unntak:

- Ved ferieløp dekker løperne selv startkontingenten. Som ferieløp regnes alle løp i juli, samt ferieløp/galopper i utlandet
- Medlemmer over 35 år må selv dekke startkontingent for alle løp i utlandet
- Løpere som er påmeldt og ikke starter, må selv betale startkontingenten. Ekstra avgift ved etteranmeldinger må hver enkelt løper dekke selv

9. Dekning av reiseutgifter og egenandeler

- Overnatting og reiseutgifter dekkes for HL og NM etter billigste reisemåte/overnattingstype
- Der hvor kilometergodtgjørelse er billigste reisemåte, dekkes utgiftene kun når sjåfør er <35 år
- Ved stafetter i utlandet betaler utøvere t.o.m. 20 år en egenandel på 500,-. Utøvere over 20 år betaler en egenandel på 1000,-
- På samlinger i Norge i regi av NOF eller Buskerud O-krets betaler utøverne en egenandel på 500,-
- På samlinger/leire i utlandet sponser klubben utøvere t.o.m. 20 år med 500,-

Klubben kan tildele stipend til seniorløpere som har vist gode nasjonale og/eller 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
- Over 1000 starter i terminfestede løp i 2018 sesongen

FELLESTRENINGER:

Aktivutvalget organiserer fellestreninger hver tirsdag kl. 18.00 gjennom hele året - med og uten kart. Klubbhuset er i hovedsak samlingspunkt for alle fellestreninger, men for å tilby treninger i andre terreng, vil enkelte treninger arrangeres andre steder i Eikerbygdene. Fra nyttår til påske har vi tilgang til å bruke gymsalen i flerbrukshuset på Ormåsen. Det er utetrening med løp, ski 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. I vårsesongen vil ulike ressurspersoner tilknyttet klubben ha ansvar for oppleggene rundt fellestreningene. Opplegget rettes mot ungdom i alderen 13-20 år, men treningstilbudet er åpent for alle i Eiker O-lag.

Følg med på klubbens facebookside om hva slags utstyr du trenger til de ulike treningene.

Etter tirsdagstreningene serverer husutvalget kveldsmat. Dette er en sosial samling hvor man kan spille kort, prate og bli kjent med de som tilhører o-laget. Tilbudet er åpent for alle klubbens medlemmer – enten du vil trene eller komme for et sosialt samvær.

Treningsløp på torsdager er et godt tilbud for å forbedre de o-tekniske ferdighetene. Aktive løpere oppfordres til å ta med kart fra treningsløp og konkurranser på tirsdagstreningene. Vi oppfordrer til å tegne inn veivalg, benytte livelox og til diskusjoner utøverne i mellom i etterkant av både løp og trening. Anne Line Berglia vil bidra inn mot ungdommen med veivalgsdiskusjoner.

REPRESENTANTER FOR DE AKTIVE:

Solveig Letmolie, Sølvi Fossøy og Anne Marthe Peveri er de aktives representanter. Solveig er ungdomskontakt i klubben og skal formidle beskjeder til og fra ungdomsutøverne. Solveig har også hovedansvaret for klubbens Instagramkonto @eiker_o_lag

De aktives representanter er bindeleddet mellom de aktive og utvalget. Det er viktig at alle utøvere holder seg oppdatert gjennom klubbens hjemmeside og facebook. De aktive melder seg på selv til løp via Eventor. Klubben melder på lag til aktuelle stafetter.

BLI MED PÅ O-LØP!:

O-løp gir deg god o-teknisk trening, bedre kondisjon og konkurransefølelse. 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!» Terminlisten for 2018-sesongen gir et variert tilbud både for løpere som ønsker å løpe i nærmiljøet og for de som ønsker å reise langt på o-løp. Flere store løp arrangeres i år med kort reisevei for Eikværing; både Pinseløpene på Kongsberg, O-Festivalen i Bærum og NightHawk

på Konnerud er høydepunkter for mange o-løpere. Med gode kart, variert terreng og ulike konkurranseformer vil alle finne ett eller flere alternativer som passer for seg. Møt opp – vi sees på løp!

Som en inspirasjon til løpsdeltakelse, premierer aktivutvalget alle som deltar i minst 15 terminfestede løp og klubbens mest aktive løpere gjennom sesongen.

O-FESTIVALEN OG FERIELØP:

O-festivalen arrangeres i Bærum 22.-24. juni. O-festivalen tilbyr o-løp i alle vanskelighetsgrader, så her kan alle delta – uansett forkunnskaper. Dette er et prioritert familieløp, og vi håper på stor deltakelse fra klubben.

Ferieløp denne sesongen er blant annet:

- Sørlandsgaloppen i Aust-Agder 28. juni-1. juli,
- Fjord-O i Rogaland og Hordaland 4. juli-8. juli og
- O-ringen i Örnsköldsvik i Sverige 21. juli-27. juli.

PWT- CUP OG UNIONSMATCH

PWT-cupen er en cup for ungdom mellom 13 og 16 år. Den er et initiativ fra Buskerud O-krets, som har et ønske om å øke deltakelsen blant ungdom på løpene i høstsesongen. Det er fem løp som inngår i cupen, fire løp teller sammenlagt.

Kontaktperson for kretsen er:

Jørn Are Longfjeld (Modum O-lag). Mob.: 474 17 047
jajo@jajo.no.

Tellende løp:

19. aug..... Drammensløpet, IF Sturla

25. aug..... KM-langdistanse, Eiker o-lag

2. sep Holleialøpet, Modum OL

? . sep PWT-cup finale

Info om poengberegning finnes på kretsens hjemmesider.

Unionsmatchen er en årlig vennskapelig orienteringskonkurranse for 13 – 16 åringer mellom de svenske distriktene Halland-Skåne, Göteborg, Bohuslän-Dal, Västergötland og de norske kretsene Buskerud, Østfold, Akershus og Oslo, Mjøs-O

28 løpere (7 i hver klasse) fra hver krets/distrikt konkurrerer i klassene D13-14, H13-14, D15-16, H15-16.

I år avvikles Unionsmatchen på Ringerike fra 25.-27. mai.



*Anne Marthe Peveri,
leder i aktivutvalget*



*Silje og Solveig avklarer noen
utfordringer i Over-Skauen*



Uttaksløp:

- 1. mai KM Sprint, Kongsberg OL
- 6. mai Kløttefossløpet, Modum OL
- 10. mai Eikerløpet, Eiker OL
- 20. mai Pinseløp, Kongsberg OL

Kretsens kontaktperson er:

Hanne Kristin Kvarme (IF Sturla). Mob: 977 35 618
hanne-kristin.kvarme@idrettsforbundet.no

Følg med på hjemmesiden/facebook siden til Buskerud O-krets for informasjon om PWT-cup og Unionsmatch 2018.

STAFETTER:

Klubben planlegger å stille lag i følgende stafetter:

DATO LØP..... ARRANGØR

- 28.-29. apr Tio-mila Nynäshamn
 - 11.-12. aug.... Night Hawk Konnerud
 - 26. aug..... KM-stafett Eiker
 - 16. sep..... NM-stafett senior.... Vegårshei
 - 23. sep..... NM-stafett junior.... Sandefjord
- Aktivutvalget tar ut lag til stafettene.

NM, NC OG VETERANMESTERSKAP:

NM og Norgescup blir arrangert på følgende steder:

Når..... Hva..... Hvor

- 10. apr NC sr Akershus Festning
- 20.-21. mai NCjr/sr Kongsberg
- 26.-27. mai NM sprint jr/sr Stavanger/Sandnes
- 22.-24. jun. Norgescup jr/sr Bærum (O-festivalen)
- 18.-19. aug NM ultralang/NCjr/sr ... Rauland
- 7.-9. sep..... Veteranmesterskapet..... Follo
- 12.-16. sep. NM uka jr/sr Vegårshei
- 21.-23.sep.. NC jr/sr, NM stafett jr, O-idol Sandefjord
- 13.-14. okt. NM natt Drammen

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.



Kretsen arrangerer felles overnatting på flere NM-arrangement. Følg med på Buskerud O-krets sine hjemmesider og Facebooksider for innbydelser og påmelding til de ulike arrangementene

SAMLINGER OG ARRANGEMENTER I REGI AV BUSKERUD O-KRETS

Når	Hva	Hvem
3. feb	Dagssamling Larvik	fra 15 år
27. feb - 4. mar	Spaniasamling	fra 16 år
15.-18. mars	Bergen Sprint Camp	fra 16 år
25. april	Kveldssamling med 3000m test Furumo	fra 13 år
1. mai	KM Sprint, dagssamling. Thierry Gueorgiou kommer!	fra 13 år
25.-27. mai:	Unionsmatch på Ringerike	uttatte løpere 13-16 år
15.-17. juni	Camp Stokke	13-16 år
27. juni-1.juli	Sommersamling i f.b. med Sørlandsgaloppen. Trening i relevant terreng for NM i Vegårdshei	fra 16 år
29. aug	Kveldssamling med løpstest Konnerud	fra 13 år
9.-11. nov	Avslutningstur til O-event i Borås	13-16 år

HOVEDLØPET OG O-LANDSLEIR

I år arrangeres hovedløpet og O-landsleir 3.-8. august i Kristiansand. 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.

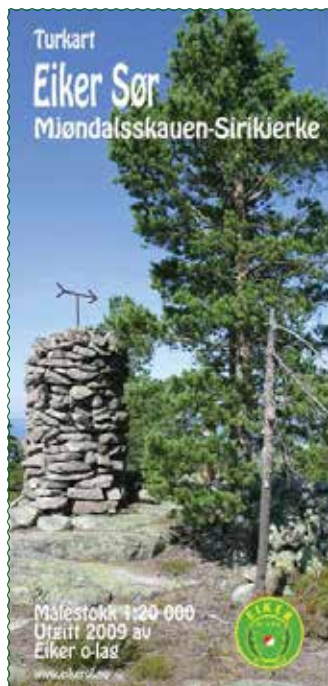


11. Terminliste 2018

- løp i Buskerud



Dato	Arrangør	Navn
12. apr.	Ringerike OL	Sprintkarusell
	IF Sturla	Drammen City Cup - 1
19. apr.	Konnerud IL	Drammen City Cup - 2
	Ringerike OL	Sprintkarusell
26. apr.	Røyken OL	Drammen City Cup - 3
	Ringerike OL	Sprintkarusell
1. mai.	Kongsberg OL	KM sprint
6. mai.	Modum OL	Kløttefossløpet
8. mai.	Lierbygda OL	5ern sprintstafett
10. mai.	Eiker OL	Eikerløpet
19. mai.	Kongsberg OL	Pinseløpet, dag 1
20. mai.	Kongsberg OL	Pinseløpet, dag 2
21. mai.	Kongsberg OL	Pinseløpet, dag 3
26. mai.	Ringerike OL	Unionsmatchen, indv
27. mai.	Ringerike OL	Ringeriksløpet
	Ringerike OL	Unionsmatchen, Stafett
3. jun.	Lierbygda OL	Lierbygda Dobbelt
10. jun.	Fossekalen IL	Jonsokløpet
11.-12. aug	Konnerud IL	Night Hawk Konnerud
19. aug.	IF Sturla	Drammensløpet
23. aug.	Ringerike OL	Ringerikskarusell
25. aug.	Eiker OL	KM langdistanse
26. aug.	Eiker OL	KM stafett
31. aug.	Ringerike OL	Ringerikskarusell
2. sep.	Modum OL	Holleialøpet
6. sep.	Ringerike OL	Ringerikskarusell
27. sep.	Ringerike OL	Nattugla
29. sep.	Eiker OL	Over Skauen
11. okt.	Ringerike OL	Nattugla
13. okt.	IF Sturla/Asker	NM natt
14. okt.	IF Sturla/Asker	Jaktstart søndag
18. okt.	Ringerike OL	Nattugla
4. 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 Rekruttutvalget legger stor vekt på miljøskapende aktiviteter på den ukentlige treninga ved å bruke klubbhuset og kveldsmat etter treningene.

TRENING: Nybegynnerkurs/skogsleik/o-trening

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

Vår:.....Høst:

24. april	21. august
08. mai.....	28. august
15. mai.....	04. september
22. mai.....	11. september
29. mai.....	18. september
05. juni	25. september Avslutning
12. juni sommer avslutning	

Andre arrangementer/løp

Eikerløpet	10. mai
Pinseløpene Kongsberg	19.- 21. mai
Verdens orienterings dag	23. mai
Ringeriksløpet, Ringerike	27. mai
O-troll-leir, Eiker o-lag	16.-17. juni
Drammensløpet, Sturla	19. august
KM individuelt, Eiker	25. august

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. Premiene utdeles på avslutningen den 25. september.

VERDENS ORIENTERINGS DAG

Eiker o-lag ønsker ved å arrangere verdens orienterings dag for elever ved Røren skole:

- Lage opplegg for gymtimer i ukene før skolesprinten slik at barna får en kunnskap om orientering før 23.mai.
- Kvalitetssikre informasjon og opplegg på en skole før vi eventuelt 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.

O-TROLL LEIR

Klubben skal i år arrangere leir for rekrutter i alderen 10-12 år i Buskerud o-krets med overnatting fra lørdag til søndag den 16.-17. juni. Dette vil være et samarbeid med Barnas Turlag (DNT). Vi vil jobbe for at flest mulig av våre rekrutter kan delta på denne leiren selv om vi har mange rekrutter som er yngre enn 10 år.



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
22. apr	Årbogen vest	10	Blå	Asbjørn Eknes
	Ormåsen Sør	10	Blå	Eli Tufte Hanssen
29. apr	Gruveåsen	10	Rød	Eli Tufte Hanssen
	Lauvtjern	10	Rød	Tor Sørensen
	Kølabånn/ Bermingrud	10	Rød	Aud Kjemperud
6. mai	MIF-Hytta	10	Blå	Tor Sørensen
	Hoensvannet	10	Blå	Aud Kjemperud
13. mai	Øyvann	10	Rød	Knut T. Maudal
	Verpsetra	10	Sort	Kjell Klokkerud
	Tretjernsåsen	10	Sort	Bjørn Lysaker

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

Se også **GRØNNE TURER**

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

EIKER TI PÅ TOPP

Post ut	Topp	Turkart	Ansvarlig
29. april	Klomme- steinsfjellet	EikerØst Honnørpost	Asbjørn Eknes
6. mai	Skiveåsen	Eiker Øst	Asbjørn Eknes
13. mai	Seteråsen og Lokkeråsen	Eiker Øst	Bjørn Lysaker
	Sirikjerke og Ertekollen	Eiker Sør	Eli Tufte Hanssen
	Salsknappen	Eiker Vest	Tor Sørensen
	Vestknabben	EikerSør	Knut T. Maudal
	Myrehogget og Libergknerten	Eiker Vest	Kjell Klokkerud
	Hølbekkfjellet	Eiker Vest	Aud Kjemperud

Pris: Konvolutt: kr 100.



Post 2: Tufte fra Måsskogen

Eiker Ti På Topp

For 2018 har vi valgt følgende poster:

Eiker Øst/Krøketalskollen/Østida:	
Lokkeråsen (1)	607 m.o.h.
Skiveåsen (2)	584 m.o.h.
Seteråsen (3)	558 m.o.h.
Klommeåsenfjellet (Honnørpost)	191 m.o.h.
Eiker Sør/Hjerdalskollen/Sjøanskollen:	
Sirikjerke (4)	635 m.o.h.
Ertekollen (5)	588 m.o.h.
Vestknabben (6)	577 m.o.h.
Eiker Vest/Høbfjell:	
Libergknerten (7)	703 m.o.h.
Hølbekkfjellet (8)	607 m.o.h.
Myrehogget (9)	708 m.o.h.
Salsknappen (10)	554 m.o.h.

Kr. 100,-

3. juni

Fellestur til
Lokkeråsen og
Seteråsen, samarbeid
med DNT - Drammen
og Omland. Ta med
niste og termos.
Ingen avgift.
Ansv.: Kjell Klokkerud

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

Det tilbys i tillegg ”**GRØNNE TURER**”.

Gratis nybegynner-tur-o på følgende steder/kart, med Svein Tore Andersen som ansvarlig:

22. apr	Ormåsen – Gruveåsen	15	Grønn
	Årbogen Øst	15	Grønn

23. sep Siste dag postene henger ute.

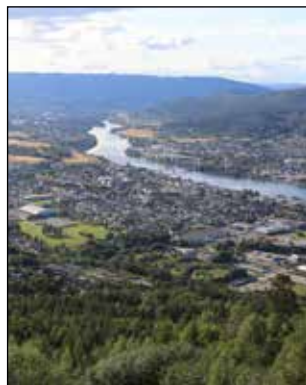
16. okt Frist for innsending av kontrollkort.

19. nov Avslutning: På Ormåsen Grendehus 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



Utsikt fra Ryghåsen



Jubilanter 2017: Eiker ti på topp 25 år: Hans R. Bakken, Eva Aubell og Elly Therese Thoresen. 50 år med turorientering: Kjell Amundsen.



KART

Dørja-Ormåsen

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

Axel Berlin (917 33 140)

Oscar Berlin (481 47 998)

KONTROLLØR

Beth Nicolaysen, KOL

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 10. mai 2018

Kr. Himmelfartsdag -Langdistanse
Uttaksløp Unionsmatch D/H13-14 og D/H 15-16

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Ormåsen. Merket fra rundkjøring v/Torespæren på E134 mellom Hokksund og Kongsberg. Herfra 10 min. å kjøre til parkering/samlingsplass. Til start inntil 10 min å gå.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

- Inneholde: navn, klubb, klasse, og brikkenummer
- Eventor **innen mandag 7. mai.**
- For utenlandske løpere må startkontingent være betalt før godkjenning av påmelding.
Bank. IBAN: NO18 2220 2050 356. Vipps 118972.

Etteranmelding:

- Via Eventor **innen onsdag 9. mai kl 18.00**, eller e-post: rolf.lundel@gmail.com mot tilleggsavgift. Tlf Rolf Lunde: 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 Livebox etter løpet.



Over Skauen

Lørdag 29. september 2018

Nærløp - ultra langdistanse

KART

Hoensvannet +
Hoensvannet- Spærensetra++
Målestokk 1:10 000, ekv 5m

START

Fellesstart kl 11.00

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

Ingen

VASKEMÅTE

Våtklut.

LØPSLEDER

Åmund Tonna
aamund2na@hotmail.com
957 44 886

LØYPELEGGER

Kenneth Sandvold
977 52 633

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

LIVELOX

Løypene blir tilgjengelig på
LiveloX etter løpet.

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Hoensvannet. Merket fra Mølla i Hokksund, dvs på vei 62 mellom Hokksund og Burud/Skotselv. Herfra 10 km, 20 min å kjøre til samlingsplass. Bompenger kr 40,-.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

• Inneholde: navn, klubb, klasse, og brikkenummer.

Påmelding via:

• Eventor innen **mandag 25. september.**

Etteranmelding:

• Via Eventor innen **fredag 28. 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





KM helg Buskerud

Lørdag 25. aug - KM langdistanse

Søndag 26. aug - KM stafett

Innlagt PWT-cup for D/H13-14 og D/H15-16

KART

Øyvann, sist revidert 2018.
Målestokk 1:10000, ekv. 5m.
D/H50- og eldre 1:7500.

START

Lørdag:

Første start kl 12.00
N-åpen fra kl. 11.00.
Til start - inntil 25 min å gå.

Søndag:

Første start kl 11.00
N-åpen fra kl. 10.00.
Start ved samlingsplass.

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

På samlingsplass.

VASK

Våtklut. Badevann?

SMÅTROLL

Startkontingent kr 30,-.

LØYPELEGGERE

Lang: Ole Johnny Petersen.
959 92 684
Stafett: Tor Sørensen.
924 44 836

KVITTERINGSSYSTEM

Elektronisk – EMIT

TD/KONTROLLØR

Kongsberg OL

FREMMØTE - SAMLINGSPLASS

Steindammen. Merket fra rundkjøring ved Nedre Eiker kirke på fv 283. Herfra 30 min å kjøre til parkering.
Bompenger kr 60,- betales kontant eller med Vipps.
Kun kontant salg på løpet grunnet manglende nettdækning.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

- Eventor innen **mandag 20. august kl 23.59.**
- Etteranmelding i Eventor **innen fredag 24. aug kl 18.00.** eller e-post: rolf.lunde1@gmail.com.
Tlf Rolf Lunde 414 72 009.
- Ingen etteranmelding løpsdagen, kun N-Åpen og Direkte klasser.

INFORMASJON

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

STARTKONTINGENT

For løpere t.o.m. 16 år kr 80. Løpere 17 år og eldre kr 150.
Samme satser per stafettetappe. Direkte løyper kr 80.
Etteranmeldingstillegg:

- 50% tillegg for etteranmeldte over 12 år.

PREMIERING

- Klasser t.o.m. 12 år: til alle fullførte.
- Klasser 13-16 år: 1/3 av antall startende.
- Øvrige klasser: 1/8 av antall startende.
- Direkte løyper: Ingen premiering.
- Medaljer i KM-klasser etter kretsens regler (se oversikt)

LØPSLEDERE

Pål Woldstad Hanssen:

E-post: pal.woldstad.hanssen@bdo.no - 952 04 484

Marit Westerhus:

E-post: marit.westerhus@ebnett.no - 997 17 384

Siri Jaren:

E-post: siri.jaren@vegvesen.no - 916 97 993

LIVELOX

Løypene blir tilgjengelig på Livelox etter løpet.

KLASSER OG LØYPELENGDER

Medalje KM-klasser med **fet skrift**. I øvrige A-klasser kåres det kretsmestere, men deles ikke ut merker (vedtak kretstinget 2014)

Nivå		Lengde	Kart	Klasser lørdag
N	1	2,0 km		D/H11-12N, N-Åpen
	2	2,5 km		D/H13-16N, D/H17-N
C	3	2,5 km		D/H-10, D/H11-12,
	4	3,0 km		D/H13-16C, D/H17-C
	-	3,5 km		Direkte C
B	5	4,0 km		D/H13-14 , D/H15-16B, D/H17-B
	-	4,0 km		Direkte B
A	6	3,0 km	7500	D65, D70, D75, D80, H75, H80
	7	3,5 km	7500	D60, H65, H70
	8	4,0 km	7500	D50, D17AK, H60,
	9	4,5 km		D15-16 , D40, H17-AK
		4,5 km		Direkte A
	10	5,5 km	*	D17-18, D19-20, H15-16 , H50 *(7500)
	11	7,0 km		D21, H17-18, H19-20 , H40,
	12	9,0 km		H21

Klasser Søndag	Løyper	Starttider stafett
D11-12, H11-12	2 km – 2 km (C-nivå)	11:25
D13-16, H13-16	3 km – 3,5 km (B-nivå)	11:25
D17-	5 km – 3,5 km – 5 km	11:10
H17-	6 km – 5 km – 6 km	11:00
D150 (minst 35 år)	3 km – 2,5 km – 3 km	11:15
H150 (minst 35 år)	4 km – 3,5 km – 4 km	11:10
DV130 (minst 55 år)	3 x 2,5 km	11:15
HV130 (minst 55 år)	3 x 2,5 km	11:15
Individuelle klasser		
N-åpen	2,0 km (N-nivå)	
D/H-10, Direkte C	2,5 km (C-nivå)	
D/H11-12N, Direkte N	2,5 km (N-nivå)	
Direkte A	5 km (A-nivå)	
Direkte B	3,5 km (B-nivå)	

14. 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 UMLEIE 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.	
Dagarrangementer (lør-søn) i helgene og andre helligdager fram til kl 17.00. Konfirmasjon, fødselsdager, bryllup, barnedåp 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.

15. Klubbkvelder

Første klubbkveld er allerede avholdt når klubbkalenderen er ute hos medlemmene. 3. aprilmars holdt Anne Marie Skjølsvik et foredrag med tittelen Spis Riktig – Yt mer! Til høsten blir det klubbkveld **torsdag 18. oktober**. Nærmere informasjon kommer i Eikerhornet nr 2 evt. 3. Info blir også lagt ut på klubbens hjemmeside, på facebook-sida og som oppslag på klubbhuset.

Nytt av året er at klubbkveldene nå arrangeres i samarbeid med Aktivutvalget.

Målgruppa er alle medlemmer, foreldre-grupper, naboer og andre interesserte av o-sport. 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! Noen ganger blir det også utlodning med spennende premier!

16. Kartpriser

År	Navn	Målestokk	Ekv	Areal	Pris
2018	Hoensvannet - Spærensetra*	1:7.500	5m	3	30,-
2017	Skotselv - sprintkart*	1:5.000	2m	2	30,-
	Øyvann*	1:10.000	5m	5	30,-
	Årbogen sprintkart*	1:5.000	2,5m	1,5	30,-
2016	Bermingrud - Kølåbånn*	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,-
	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,-

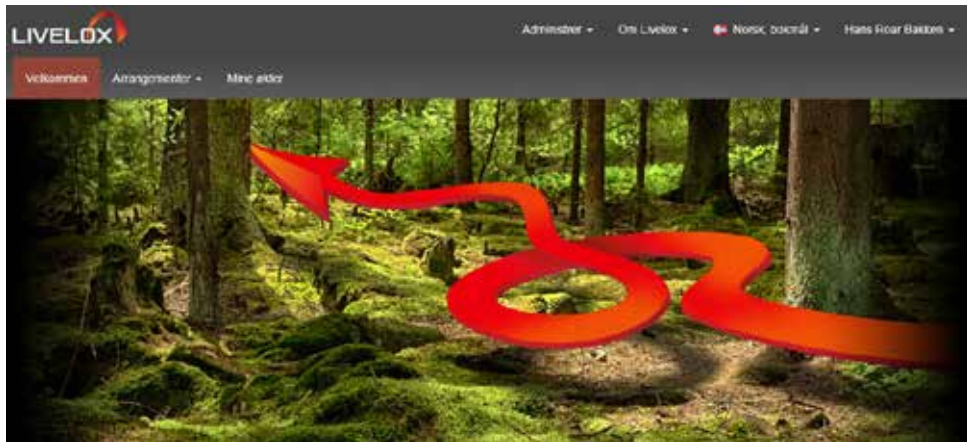
RABATTER

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.

**) Kartene tilgjengelige for digital trykk/print.*

17. 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.

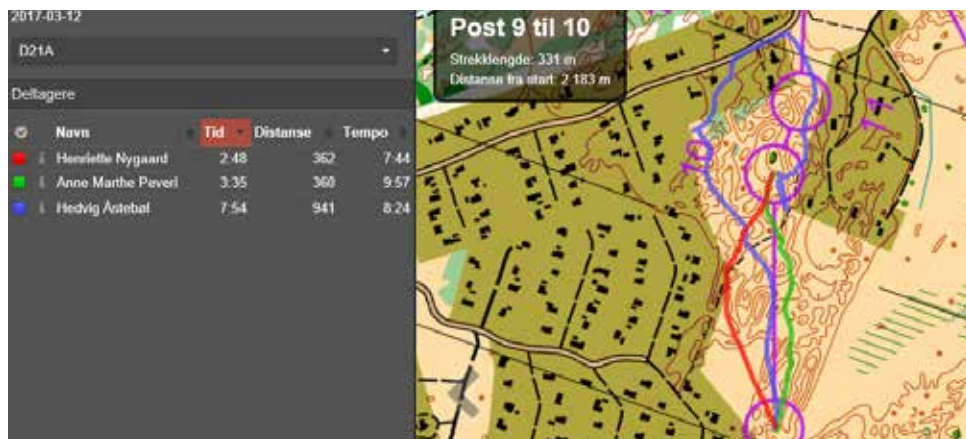
Det er gratis å se sitt eget spor, men for å sammenligne ditt spor med andre må du kjøpe et abonnement.

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 4. april 2019. 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>



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:
For 2018 omfatter kartplaner følgende prosjekter i stikk-ordsmessig oversikt:

- Kløveråsen - Myrespiten – brukes til Eikerløpet.
- Nærkart/sprintkart/skolekart – 6 områder/skoler med tilsagn spillemidler.
- Ormåsen - Dørja - Junger, få med Kolbergåsen til veteran 2020 (spillemidler).
- Sprintkart Mjøndalen (søkt spillemidler)
- Nærkart Åsen - MIF-hytta (søkt spillemidler)
- Hoensmarka – digitaliseres på nytt
- Røysåsen – Lauvtjern – Årbogen (søkt spillemidler)
- Hoensvannet – prioritere området sydover – få med Himsjøkollen - Spærensetra
- Turkart Eiker Øst - trykke nytt opplag - mulig noe revisjon.
- Dørja nord og syd/Lonemarka - forberedelse Eikerløpet 2019



19. Retningslinjer disp. av kart

RETNINGSLINJER DISPONERING AV KART, INKLUDERT BEDRIFTSORIENTERING

Behandlet i Teknisk utvalg 5.10.2016, og godkjent i styret 17.10.2016.

Bedriftsorientering og annen ekstern bruk.

- a) Eiker o-lag er innenfor fastsatte retningslinjer positiv til å stille kart til disposisjon for bedriftsorientering.
- b) All bruk av klubbens kart eller kartutsnitt til organisert virksomhet, gjelder bl.a. mandagsløp/-trening, onsdagsløp og andre arrangementer skal godkjennes/avklares på forhånd.
- c) Godkjenning omfatter også tidsrom/datoer for bruk av område/kart, med det som formål å koordinere o-arrangementer i de enkelte områder/terreng.
- d) Generelt gis ikke tillatelse til bruk av kart/terreng foran terminfestede løp Eiker skal arrangere det enkelte år, og terreng som er sperret for planlagte fremtidige arrangementer.
- e) Generelt gis ikke tillatelse til bruk av kart/terreng samme uke og uken foran Eiker selv arrangerer løp.
- f) En samlet bruk av «populære» områder vil også ligge som en skjønnsmessig vurdering.
- g) Som kartgrunnlag oversendes arrangør kart/kartutsnitt i PDF-format for det aktuelle området. Arrangøren kan kopiere dette til det aktuelle arrangementet. Originale OCAD-filer distribueres ikke. Ved oversendelse av ferdig trykte kart, betales fast pris pr kart (som brukes pr arrangement).
- h) Det betales en fast pris pr startende, uavhengig av hvordan kartet kopieres/trykkes. Prisen settes til kr 20,- pr startende løper.
- i) Teknisk utvalg og/eller kartleder forestår slik godkjenning/avklaring.

Ut over dette anbefales overfor bedriftsidretten/kretsen at ved søknader om løp bør bedriftsarrangør ha avklart på forhånd med rettighetshaver til kart. Dette bør være eget punkt på bedriftsidrettens søknadsskjemaer.

Søknader/avklaringer om bruk av klubbens kart innen 15. februar for kommende sesong.

Skoler

Vurderes i hvert enkelt tilfelle, men i prinsippet gratis ved at skolene kan kopiere aktuelle kart.

Internt i klubben

Kart til tuorientering for kommende år skal drøftes og avklares på forhånd med Teknisk utvalg/kartleder.

20. Klubbdrakter og løperbrikker

KLUBBTØY FÅS KJØPT PÅ KLUBBHUSET.

Kjøp av klubbtoy gjøres i forbindelse med treninger på tirsdager, eller etter avtale med Anne Marthe Peveri (412 327 16). De fleste modeller og utvalgte størrelser henger fremme til prøving. Oversikt over tilgjengelige størrelser og priser henger på stativet, har du behov for å prøve størrelser som ikke henger fremme, ta kontakt med Anne Marthe.

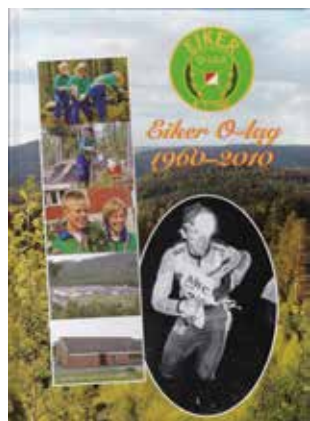
Overtreksbukse, Trainer.....	kr	550
Overtreksjakke, Trainer.....	kr	760
Løpstrøye Basic, kort arm.....	kr	455
Løpstrøye Basic, lang arm.....	kr	485
Løpstrøye gammel mod, kort arm.....	kr	300
Løpstrøye gammel mod, lang arm.....	kr	300
Løpsbukse, kort.....	kr	200
Løpsbukse, lang.....	kr	250
Vest – junior 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.



Jubileumsboka til kr 100,-.

Vil du vite litt mer om klubbens historie så får du ganske mye for pengene. 220 sider - 500 bilder/kart. Boka utgitt til 50 års jub i 2010.



21. 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

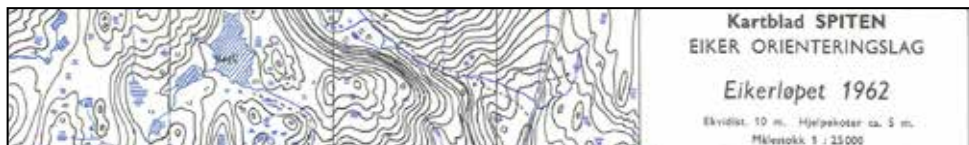
- 13) Utvikle og ajourføre kart som dekker klubbens behov
- 14) Ha et veldrevet klubbhus.

Strategiplan 2016-2020

STRATEGIER

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

Målområde/strategi	Mål nr	2016 😊 😊 😊	2017 😊 😊 😊	Tiltak 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	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx	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	Aktiv
Trim – mosjon - Sikre familie-/barnevennlige tiltak - Sikre bruk av nærområder/lettere poster/topper	6	😊 😊	😊 😊	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	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx x	Teknisk
Sosiale mål - Engasjere flest mulig som funksjonærer (Eikerløpet) - Klubbkvelder/-samlinger - Ordinære løp (2) hvor «alle» fra klubben deltar - Fellesopplegg ferie-/sommerralopp/løp	10	😊 😊 😊 😊	😊 😊 😊 😊	x xx x	Teknisk Leder/Hus Aktiv
Informasjon – kommunikasjon - omdømme - «Oppgraderer» klubbkalender - Brosjyre om klubbens virksomhet – tilbud - Aktiv bruk av sosiale media	11-12	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx x	Styret/ leder og nestled Uvalg
Anlegg – kart og klubbhus - Ajourføre konkurransekart – (betalt+dugnad) - Nye sprintkart-nærkart-skolekart – (betalt+dugnad) - Husutvalg med stabil drift av klubbhuset	13-14	😊 😊 😊	😊 😊 😊	xx x	Teknisk Husutv



22. Adresselister

STYRET			
Leder	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18, 3303 Hokksund	916 77 277 leder@eikerolag.no
Nestleder	Carl-Axel Berlin	Mårveien 13 3320 Vestfossen	982 19 549 carl.axel.berlin@gmail.com
Kasserer	Helga Peveri	Leversbyveien 184, 3330 Skotselv	976 14 676 kasserer.eikerol@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 Aktiv kontakt	Anne Marthe Peveri	Klokkerstien 5, 3302 Hokksund	412 32 716 annemarthepeveri@gmail.com
Ungdoms- kontakt Aktiv kontakt	Solveig Letmolie	Skotselvveien 246 3302 Hokksund	960 19 652 letmoliesolveigm@gmail.com
Aktiv kontakt	Sølvi Helene Fossøy	Borgetjernsv. 18, 3055 Krokstadelva	957 63 945 so_fosso@frisurf.no
	Inger Isnes Tyse	Geveltveien 55, 3303 Hokksund	975 19 756, 32 75 47 33 inger.isnes.tyse@gmail.com
	Heidi Myklemyr	Lunaveien 13, 3055 Krokstadelva	473 71 279 myklemyr@ebnett.no
	Marianne Letmolie	Skotselvveien 246, 3302 Hokksund	960 19 652 mletmolie@live.no
	Siri Jaren	Verksveien 23, 3032 Drammen	916 97 993, 32 88 59 18 siri.jaren@vegvesen.no
	Øystein Andersen	Askeladden 8, 3042 Drammen	930 46 206 oystein.andersen@hioa.no
	Ingvild Bartnes Hoen	Skotselvveien 142, 3302 Hokksund	977 51 987 egilhoen@online.no
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 kjell.klokkerud@ebnett.no
	Asbjørn Eknes	Rundtom 8, 3055 Krokstadelva	959 14 907 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 perbjornlysaker@outlook.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 leder@eikerolag.no
Medlemmer:	Åmund Tonna	Dalerveien, 3330 Skotselv	957 44 886 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
	Oscar Berlin	Mårveien 13 3320 Vestfossen	481 47 998 oscar.berlin@gmail.com
HUS	UTVALG		
Leder	Berit Grosvold	Kilenvn. 2, 3053 Steinberg	976 69 388, 32 87 48 53, berit.grosvold@ebnett.no
Medlemmer	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	Blåkllokkeveien 45, 3050 Mjøndalen	971 48 187, olav.vee@online.no
	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 leder@eikerolag.no
	Kjell Klokkeud	Møllenhofveien 5, 3055 Krokstadelva	974 28 363 kjell.klokkeud@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



23. Medlemskontingent og avgifter

Årsmøtet har vedtatt følgende kontingenter og avgifter for 2018:

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!

24. 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.
 buskerud SPESIALINNREDNING 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 Prestebjøråtan 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 
 bring www.bring.no	 ORMÅSEN



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



For noen startet sesongen tidlig med vårløp på snø i Danmark!