

Harvet **Eiker**

Organ for
Eiker o-lag

1 - 2023



Klubbkalender 2023

Innholdsfortegnelse

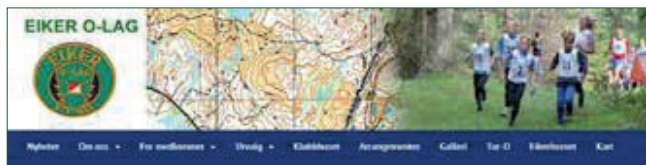
1. Leder har ordet.....	3
2. Treningløp 2023	4
3. Fremmøtestedet treningsløp	5
4. Treningløp - retningslinjer	6
5. Eikermesterskapene	10
6. Aktivutvalget	11
7. Påmeldinger til løp	15
8. Deltakelse i egne løp	16
9. Dekning av startkontingenter.....	16
10. Dekning av reiseutgifter	16
11. Rekruttutvalget.	17
12. Utvalg for trim og friluftsliv	18
Eikerløpet - innbydelse	22
Over Skauen - innbydelse	24
13. Klubbhus utleie.....	25
14. Kveldsmat og klubbkvelder	27
15. Kartoversikt	28
16. Kartartkiv - kjøp av kart	29
17. Livelox.....	30
18. Klubbdrakter.....	31
19. Løperbrikker - rekrutteringspakke.....	32
20. Medlemskontingent og avgifter	33
21. Innsatspokaler Eiker o-lag	34
22. Adresseliste	35
Eiker o-lag's 50 års jubileumsbok	38



Klubbavis for Eiker o-lag.
53. årgang - utgave 202/1-2023
Eiker o-lag, postboks 73,
3301 Hokksund.
E-post leder:
leder@eikerolag.no
Bank: 2220 20 50356
eller: 2270 29 06729
Vipps: 118972
Org.nummer: 874 249 572
Redaktører 2023 :
Sølvi Fossøy (2 og 3),
Ellen Sofie Ruud og
Rolf Lunde (1 og 4).

HJEMMESIDE, FB OG INSTAGRAM.

Eiker O-lag har sin egen
hjemmeside: eikerol.no
På hjemmesida ligger mange
dokumenter som omhandler
klubbens virksomhet.
Du finner også Eiker O-lag
på Facebook - og Instagram.



Lov og rutiner

Lov for Eiker o-lag - ajourført
per 1.1.2020
Retningslinjer for valgkomite
Klubbens organisasjonsplan
Retningslinjer for disponering
av kart
Statutter for
hederbevisninger
Administrative rutiner 2021
Strategiplan 2021-2026

1. Leder'n har ordet

En ting som jeg har merket meg i løpet av det første året som leder i Eiker o-lag, er at alle er oppriktig glade i sporten sin – orientering. Det gode fellesskapet og lagånden trekkes frem i ulike sammenhenger, og jeg erfarer idrettsglede, fellesskap, latter og samhold på tvers av alder når vi møtes. Det er ingenting som gleder meg mer, og det er takket være dere alle sammen! At orienteringsidretten vokser i en periode med generell nedgang i idrettsdeltakelsen, er noe som vitner om godt arbeid i klubben vår.

Sesongen startet for mange med deltakelse i Nordjysk 2-dages 10-13 mars 2023. Eiker o-lag stilte med en delegasjon (utøvere og støttepersonell) på over 50 stk, og det ble løpt nattløp, mellomdistanse og langdistanse i et vinterkledd Danmark. Nasjonalt er også de terminfestede løpene i gang, der mange deltok under Vestfold 2-dagers i Sandefjord og Larvik 25-26 mars 2023. For de neste løpene, anbefales du å følge med på www.eventor.orientering.no og melde deg på når du har muligheten.

Klubben er godt i gang med sine forberedelser til sesongen, der trim- og friluftslivutvalget har begynt salg av Tur-O 2023 og Ti-på-topp. Så snart snøen forsvinner, vil også postene ute i terrenget bli hengt opp. Jeg vet det er mange som gleder seg til det mange opplever som årets store begivenhet. Treningsløpene er godt i gang og vi inviterer til godt oppmøte frem til siste løp i november. Eiker o-lag arrangerer dessuten to løp i år (som i fjor), nemlig *Eikerløpet* 18. mai og *Over Skauen* 23. september – begge med utgangspunkt fra Ormåsen.

Årets første utgave av Eiker Hornet er også klubbkalenderen vår, der detaljer om den kommende sesongen er nærmere beskrevet. Jeg håper den inspirerer til treningsglede for både liten og stor. Og hvis du lurer på om du skal melde deg på løp i år, sier jeg som en av seniorenene i klubben sier – «du tør, du kan, du vil». **Ha en morsom og aktiv sesong med kart og kompass!**



Grete Thorsby

Planlagte styremøter

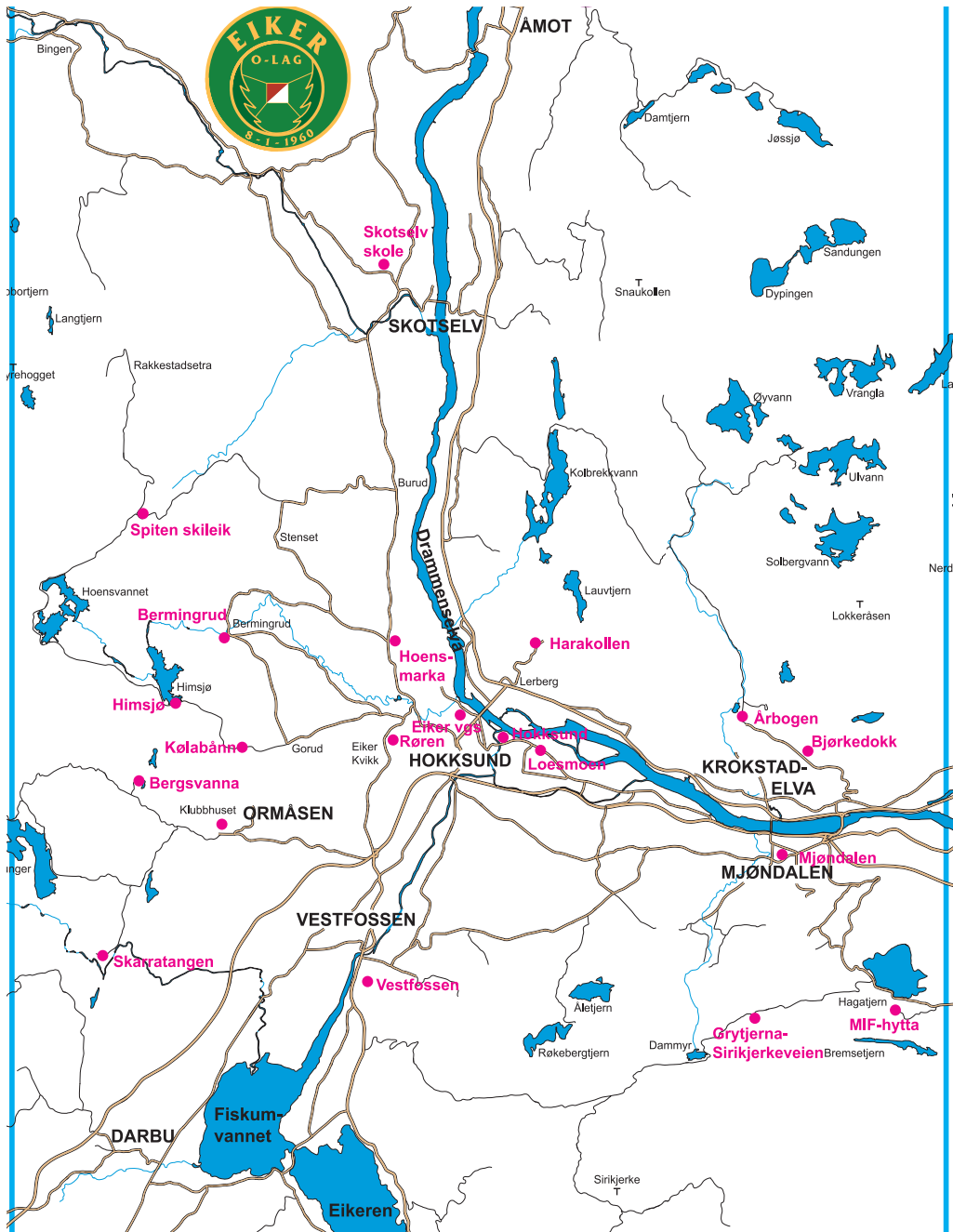
Styremøter 2023 og 2024:

20. mars, 19. apr, 24. mai, 19. jun,
14. aug, 20. sept, 18. okt, 22. nov,
13. des. 2024: 15. jan, Årsmøte 2023:
29. jan

2. Treningsløp 2023

Mnd	Dato	Løpstype	Fremmøtested	Kart	Arrangør
Apr	Ti 11	1,5+3+4+5 km	Årbogen	Årbogen Sprint	Heidi Myklemyr
	Ti 18+	1,5+3+4+5 km	Hoensmarka P	Hoensmarka	Anders Elvekrok
	Ti 25+	1,5+3+4+5 km	Harakollen	Lauvtjern	Kristine Fossen Gabrielsen og Odd Eivind Gabrielsen
	To 27.	Spr 1,5+2,5km Drm City Cup	Loesmoen	Loesmoen-Tjuvøya	Hans R. Bakken
Mai	To 4+	1,5+2,5+3,5+5km	Spiten Skileik	Hønerud/ Kløveråsen	Sebastian og Stian Røkeberg
	To 11+	1,5+2,5+3,5+5km	Bjørkedokk	Årbogen - Solbergfjell	Sølvi Fossøy og Tom Andre Alstadsæther
	To 18.	Eikerløpet	Klubbhuset	Ormåsen – Junger	Hans R Bakken og Anita Hilleren
	Ti 23+	1,5+2,5+3,5+5km	Junger	Kolbergåsen	Ida Svenne
	To 25.	Spr 1,5+2,5km	Hokksund	Hokksund	Hans R. Bakken
Jun	To 1+	1,5+2,5+3,5+5km	Harakollen	Lauvtjern-Kobberdokk	Knut Tore Maudal og Helge Lysaker
	To 8+	1,5+2,5+3,5+5km	Skarratangen	Dørja-Junger	Philippe Zürcher
	To 15+	1,5+2,5+3,5+5km	MIF-Hytta	MIF-Hytta	Mona Jensen og Pål Rino Jensen
	Ti 20.	EM Stafett	Hoensmarka P	Hoensmarka	Anita Hilleren/ Anne Marthe Peveri
Aug	Ti 10.	Spr 1,5+2,5km	Vestfossen	Vestfossen	Hilde Hovdenak
	To 17+	1,5+2,5+3,5+5km	Skotselv skole	Lobbenåsen	Anne Grethe/Åmund Tonna
	Ti 22.	1,5+2,5+3,5+5km EM individuelt	Kølabånn	Gruveåsen +	Eli Tufte Hanssen
	To 24.	Spr 1,5+2,5km EM Sprint	Mjøndalen	Mjøndalen	Morten Berglia
	To 31+	1,5+2,5+3,5+5km	Grytjerna-Sirikjerkeveien	Grytjerna	Berit Grosvold og Aud Kjemperud
Sep	To 7+	1,5+2,5+3,5+5km	Bermingrud	Bermingrud-Kølabånn	Mangler arrangør
	Ti 12+	1,5+2,5+3,5+5km	Bergsvanna	Gruveåsen-Kolbergåsen	Grete Thorsby og Nicolai Andre Bjørgum
	To 14.	Spr 1,5+2,5km	Krokstadelva	Krokstadelva	Hans R Bakken
	To 21.	Natt 1,5+2,5+4km	Hoensmarka P	Hoensmarka	Vigdis og Øystein Andersen
	Lø 23.	Over Skauen	Klubbhuset	Ormåsen – Dørja - Junger	Nicolai Andre Bjørgum og Ole Johnny Petersen
	To 28.	Natt 1,5+2,5+4km	Himsjø	Bermingrud-Kølabånn	Anne Marthe Peveri
Okt	To 12.	Urbant nattløp 1,5+2,5+4 km	Eiker vgs	Hokksund	Philippe Zürcher og Stian Røkeberg
	Lø 14.	Solbergfjells Værste	Årbogen	Årbogen ++	Jan Sølvgberg
	To 19.	Urbant nattløp 1,5+2,5+4 km	Røren skole	Røren	Inger Isnes Tyse/ Kristin Viken
	To 26.	EM natt- 1,5+2,5+4km	Klubbhuset	Ormåsen Sør	Oscar Berlin
Nov	Lø 4.	3+4 km	Klubbhuset	Ormåsen - Junger	Rolf Lunde/Ellen Ruud
	Lø 11.	3+4 km	Klubbhuset	Ormåsen - Junger	Anders Elvekrok
	Lø 18.	3+4 km	Klubbhuset	Ormåsen Sør	Eli Tufte Hanssen

3. Fremmøtesteder treningsløp



4. Treningsløp - retningslinjer

ÅRETS OPPLEGG

Vi viderefører opplegget med "Ukas løype". I prinsippet legger vi opp til **ordinær tidtaking på tirsdager/torsdager (første dag), men at postene blir hengende ute til lørdag samme uke**, men da basert på egen tidtaking og innmelding av resultater via «Excel-rapportering».

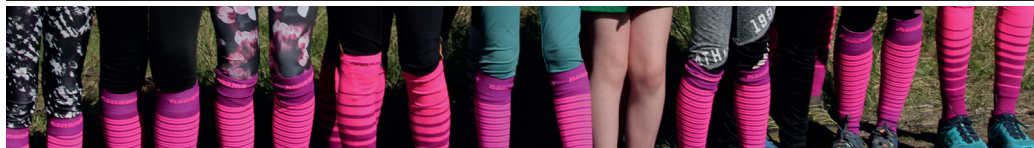
Det er planlagt med **sprintløp noen torsdager**. Disse løypene henger ute kun den aktuelle dagen – og med ordinær tidtaking. Det samme vil gjelde **nattløp og alle Eikermesterskapene**.

LØP

Lengde/klasse	Vanskelighetsgrad
Ordinære løp	
1,5 km	Nybegynnerløype, rekrutt. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene. N-løype
2,5 km	Nokså lett - Delvis ledelinjer – bli fanget opp – veivalgsstrek. «Avansert begynner» - C-løype
3,5 km	Middels/krevende løype (forkortet 5 km). Lengde 3,0 – 3,5 km A/B-løype
5 km	Middels/krevende løype. A/B-løype
Nattløp	
1,5 km	Nybegynnerløype, rekrutt. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene. N-løype
2,5 km	Nokså lett - Delvis ledelinjer – bli fanget opp – veivalgsstrek. «Avansert begynner» - C-løype
4 km	Middels/krevende løype. A/B-løype
Sprintløp	
1,5 km	Kort N-nivå
2,5 km	Lang A-nivå.

STIKKORD FOR ULIKE LØYPER

N-løype	Veldig lett	Ledelinjer – se post fra ledelinje
C-løype	Nokså lett	Delvis ledelinjer – bli fanget opp – veivalgsstrek. «Avansert begynner»
B-løype	Middels	Kurveorientering – fin/groorientering - veivalg
A-løype	Krevende	Krevende orientering – rett på – alle varianter



STARTTIDER

Løp	Før sommerferien	Etter sommerferien	Poster henger ute for egen tidtaking
Ordinære løp	17:30 – 19:00	17:30 – 18:30	Til lørdag kl 15:00
Sprintløp	17:30 – 19:00	17:30 – 18:30	
Nattløp		19:30 – 21:00	
Lørdagsløp		12:00 – 13:00	

GJENNOMFØRING AV TRENINGSLØPENE

Kart	Hent kart fra eget område på hjemmesiden (kartarkiv i menyen). Skal være i OCAD eller JPG format. PDF fil kan også benyttes. Bruk av OCAD format anbefales dersom det er tilgjengelig for det aktuelle løpet. Dersom kart ikke er i arkivet på hjemmesiden - sender du e-post til kartleder@eikerolag.no (Hans R. Bakken - 916 77 277) og ber om aktuelt kart.
Løypelegging	Løypeleggingen baseres på bruk av gratisprogrammet Purple Pen, som kan lastes ned med link fra klubbens hjemmeside. Viser til egen brukerveiledning med link på hjemmesiden (under treningsløp). Normalt er løype 5 km i målestokk 1:10.000 og de øvrige løypene i 1:7.500. Sprintkart i målestokk 1:4.000. På hjemmesiden ligger link til «Veileder for praktisk bruk av Purple Pen ved løypelegging». Her ligger også egen link (under treningsløp) til råd om løypelegging – hva er «riktige» løyper. Alle løyper skal ha symboler i postbeskrivelsen, i tillegg skal 1,5 km ha tekst. Dette ordnes i Purple Pen. Postenhetene som benyttes ved tidtaking er for Emit løperbrikke, og postenhetene som benyttes til treningsløpene har koder med serie 150-174 . Ved start kode 0, og ved mål kode 175. Trykking av kart kan gjøres på fargeskriver på klubbhuset
Kunngjøring	Treningsløpene skal kunngjøres på: Klubbens hjemmeside og Facebook. Det er viktig at samlingsplass/merking er fra steder angitt i terminlista. Rolf Lunde vil bistå med kunngjøring for løpene. Løpene kunngjøres minimum to dager før løpet.
Samlingsplass/-fremmøtested	Er angitt i terminlista og må overholdes. Med «fremmøtested» menes fortrinnsvis samlingsplass, eller at det er merket videre herfra. <i>Grunneiere kontaktes vedr samlingsplass der dette anses nødvendig – er du i tvil – så ta kontakt</i>
Merking til løp	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 fremmøtestedet. På klubbens hjemmeside/Facebook prøver vi også å legge ut nærmere veibeskrivelse til samlingsplasser.

Utstyr	Klubben har arrangementsutstyr som spesielt er beregnet på treningsløp (se liste). Materialforvalter Stian Røkeberg (tlf. 92604373) er ansvarlig for utstyret. Vi har to sett postskjermer og postenheter/koder, som skal leveres til arrangør av løp 2 uker senere. For sprintløp benyttes nye touch-fri postenheter (TFP). På disse løpene kan benyttes ordinær Emit-løperbrikke, samt emiTag-brikker (som festes på håndleddet) <i>Med unntak av postutstyr - skjermer og postenheter/koder, leveres øvrig utstyr direkte til neste arrangør av treningsløp. Utstyret må snarest leveres videre eller etter nærmere avtale. Utstyret skal være ordentlig ved videre levering.</i>
Startkontingent	Kr 20,-. Løpere fra Eiker t.o.m. 16 år gratis. Du kan også betale en årsavgift på kr 400,- for alle treningsløpene til klubbensbankkonto, eller via Vipps. <i>Oppgjøret for innkommet startkontingentskal settes inn på klubbens bankkonto 2220 20 50356. Dato for løpet og arrangør oppgis. Kan også Vipps's over på 118972</i>
Tidtaking	Løpere benytter Emit-løpebrikke til registrering på ordinære treningsløpene. Til tidtaking benyttes PC med skriver, påmeldingsenhet (USB250) og målenhet (MTR4). Brikkesys benyttes som tidtakerprogram. Viser til egen link for «Tidtakerkoffert Eiker» på hjemmesiden. Rolf Lunde er behjelpelig med opplæring av utstyr/programmet. Resultater legges ut på hjemmesiden fra tidtakerprogrammet. I utstyrskofferten skal det være 10 løperbrikker til utlån. Ved selvregistrering (frem til lørdag etter ordinært treningsløp) registrerer den enkelte løper seg via link på hjemmesiden under menyen «Treningsløp» hvor også resultater fra treningsløp legges ut.
Livelox	Alle løp legges ut på «Livelox». Rolf Lunde bistår med dette og må ha tilsendt kopi av Purple Pen fila – og kartfila - for å få lagt ut løypene på Livelox.
Kart på FB og hjemmeside	For alle ordinære treningsløp legges løpskart på forhånd ut på hjemmesida/FB senest dagen før løpet som PDF-fil. Rolf Lunde kan også bistå med dette som Livelox (se over).



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), lånebrikker m.m. samt brukerveiledning)
- Datamodem for tilkobling til Internett (for å legge ut resultater)
- 1 stk (blå) veske med: plastlommer A4, lånebrikker, førstehjelpsskrin, ekstra papirrull til skriver (MTR), limstift, tape, stiftmaskin, penner, bokser til penger, reserve start/resultatlister
- 30 stk o-skjermer
- 1 stk startstativ/bukk - EKT 0
- 1 stk målstativ/bukk - EKT 175
- 25 stk postenheter i snor - EKT150-174 (i grå plastboks)

Behov for annet utstyr e.l. kontakt materialforvalter Stian Røkeberg på SMS eller 926 04 373.

NB - Klubben har to like sett av postskjermer og postenheter.

LØYPELEGGERTIPS

- Ta hensyn til vegetasjon og dyreliv.
- Unngå å legge poster hvor det er plantefelt.
- Løpere må ikke blir fristet til å løpe på dyrket mark.
- Unngå spisse vinkler inn- og ut fra poster.
- Unngå å løpe over hyttetomter.
- Unngå de «vørste» løpsområdene.
- For de to lengste løypene:
«Heller o-teknisk krevende fremfor løpsmessing tungt»
- Ønsker du bistand eller drøfte løyper ta kontakt med Rolf Lunde eller Hans R. Bakken.



For sprintløp benyttes nye touch-fri postenheter (TFP). På disse løpene kan benyttes både emiTag-brikker (som festes på håndleddet) samt ordinær Emit-løperbrikke.



LIVELOX PÅ TRENINGS- LØPENE

Der er lagt til rette for bruk av LiveLox på treningsløpene. Dette fortsetter vi med. 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, og ikke minst du ser hvor du selv har løpt! For den enkelte arrangør kan det være litt utfordring med å få til dette før en blir nærmere kjent med systemet. Rolf Lunde vil være behjelpelig med å få lagt inn kart og løyper for det enkelte treningsløp.

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 SPRINT: Torsdag 24. august klubbhuset Ormåsen.

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 15-18 min.

EM-STAFETT: Tirsdag 20. juni i Hoensmarka P. Lagene settes sammen av arrangøren. Dersom antall deltakere ikke går opp, kan et lag ha to løpere på aktuelle etapper, hvorav første løper til veksling/i mål er tellende. Etter erfaringer fra siste år vil vi prøve å få med/inkludere rekrutter, samt et opplegg for å få mer likhet på lagene. Vurderer å sette opp lag på forhånd med sikte på å øke deltakelsen.

Løypelengder på de ulike etappene er: 1,5 km (nybegynner) – 2,5 km (lett/middels) - 3,5 km (mer krevende).

EM INDIVIDUELT: Tirsdag 22. august Kølabbånn

1,5 km	D12*)	H12*)
2,5 km	D13-14, D50	H13-14,
3,5 km	D15-16, D35-49	H15-16, H35-49, H50
5 km	D17	H17

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

EM NATTLØP: Torsdag 26. oktober Klubbhuset

1,5 km	D/H14 par	
2,5 km	D15-16, D35-49, D-50	H15-16, H50
4 km	D17	H17, H35-49

PREMIERING VED EIKERMESTERSKAP:

I EM-stafett premieres det beste laget. I øvrige Eikermesterskap premieres alle løpere i D/H-12 år, og de 3beste løperne i klasse 13-16 år. I øvrige klasser premieres vinneren.

Alle premier deles ut på aktiv avslutningen i november.

6. Aktivutvalget

MÅL

- Gi et variert og innholdsrikt treningstilbud til lagets utøvere fra 10/11 år og oppover hele året. Dette innebærer blant annet en god oppfølging av rekrutter i overgangen til aktivgruppa
- Være med å bidra til 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 (i Norge)

TRENINGER (merket med gult)

Aktivutvalget organisere fellestreninger på tirsdager kl 17.45 gjennom hele året. Noen av treningene er samtidig med treningsløpene. Da har vi en felles samling først og bruker treningsløpet til å trene på ulike o-tekniske oppgaver. Vi ønsker å differensiere treningene, slik at alle får utfordringer og utvikling. Dersom du er ny er det fint om du tar kontakt på forhånd med en av oss i Aktivutvalget.

Gjennom vinteren er det fokus på basistrening (styrke og utholdenhet), mens så snart det begynner å bli bart i skogen er det o-treninger i skogen. Vi ønsker alle klubbens medlemmer velkommen på treningene!

Mer info om treningene legges ut på Eiker o-lag's hjemmesiden og på o-lagets FB side
Etter tirsdagstreningene serverer husutvalget **kveldsmat** på klubbhuset. Dette er en sosial samlingsplass hvor man kan bli kjent med andre i o-laget.

Tilbudet er åpent for alle klubbens medlemmer, enten du trener eller kommer for et sosialt samvær.

På torsdager (og noen tirsdager) er det **treningsløp**. Dette er et godt tilbud til å forbedre o-tekniske ferdigheter og øve på å løpe løp. Aktive løpere oppfordres til å ta med kart fra treningsløp og konkurranser på tirsdagstreningene. Det er utviklende å tegne inn veivalg, benytte Livelox og diskutere med andre etter treninger og løp. **Aktivutvalget premiere de som deltar på 12 eller flere treningsløp gjennom sesongen. Det er også premier til de som deltar på mange o-løp og stafetter.**

BLI MED PÅ O-LØP (hvitt i aktivitetsplanen)

Orienteringsløp er gøy, gir deg god o-teknisk trening, bedre kondisjon og konkurransefølelse. Det er klasser og løyper for alle aldersgrupper og nivå, så alle kan delta på o-løp.

Målet i 2023- sesongen er å få enda flere Eiker-løpere med på o-løp. Greier vi 900 starter i 2023?

I terminlista (i Eventor) er det mange ulike løp, med løp i nærheten og større løp lengre unna for de som ønsker det. Vi ønsker å delta på løpene i Buskerud, men vil også ha mange med på for eksempel Norges største o-løp som er O-festivalen. Årets veteran NM arrangeres i Modum, så der bør vi stille med mange deltakere.

Har du spørsmål og hvordan du kan melde deg på løp, og hvilken klasse du eller dine barn bør løpe i så spør noen av oss i Aktivutvalget 😊.

STAFETTER

Stafett er gøy og vi ønsker å stille flest mulig lag. Følgende stafetter prioriteres i 2023:

- Ungdomsstafetten på Pinseløpet - Kongsberg 29. mai
- Night Hawk 19.-20. august
- KM stafett – IL Tyrving – 27. aug

O-FESTIVALEN OG FERIELØP

- O-festivalen er Norges største o-løp og arrangeres i Oslo (Oppsal) 23.-25. juni. Det blir ikke felles overnatting, da det er litt for nærme hjemme. Vi satser likevel på mange deltakere og god stemning i Eiker leiren.
- Sørlandsgaloppen arrangeres 29/6-2/7 ved Fevik og Arendal, her vil flere fra klubben delta.
- Vi har også noen som reiser til O-ringen i Sverige 22.-28. juli.

KRETSAKTIVITETER (merket med lys grønn i aktivitetplanen)

Buskerud orienteringskrets arrangerer mange ulike aktiviteter, som vi som klubb ønsker at våre aktive ønsker å delta på. Mer info ligger på kretsens hjemmeside og FB-side. Egne innbydelser blir sendt ut i forkant av hver aktivitet, med påmelding under klubbaktiviteter i Eventor. Ta kontakt med Kenneth Buch hvis dere lurer på noe: kenneth.buch@orientering.no

De fleste av kretsaktivitetene er satt inn i aktivitetsplanen, men her er litt mer info om noen av aktivitetene som vi ønsker at mange av våre aktive deltar på:

O-TROLL LEIR i Røyken 3.-4. Juni

Dette er en sosial og morsom o-leir for aldersgruppa 10-12 år. Målet er å ha det gøy med orientering og bli kjent med o-løpere fra andre klubber i Buskerud

UNIONSMATCH for 13-16 åringer i

Fredrikstad 2.-4. juni.

Unionsmatchen er et arrangement for ungdom mellom fire norske og fire svenske kretser/distrikter: Akershus og Oslo, Østfold, Buskerud, Mjøs-o, Bohuslän-Dal, Göteborg, Halland/Skåne og Västergötland. 40 løpere fra hver krets/distrikt konkurrerer i klassene D13-14, H13-14, D15-16, H15-16. Det blir tatt ut 10 løpere i hver av klassene D13-14, H13-14, D15-16 og H15-16 fra Buskerud.

Mer info om hvilke løp som er uttaksløp kommer på kretsens hjemmeside/FB side.

HOVEDLØP LØP OG HOVELANDSLEIR for 14-16 åringer arrangeres av Byåsen IL 3.-9. august.

Dette er ei uke der det sosiale er det viktigste. Det er i tillegg treninger, løp og en morsom kretsstafett. Det er felles reise og overnatting for hele Buskerud.

Eiker o-lag dekker utgiftene til sine løpere.



PWT CUP er for 13-16 åringer og består av flere kretsløp i august og september. Her deles det ut ledertrøyer, sprinttrøyer mm. For mer info om hvilke løp dette er i 2023 følg med på kretsens FB side og Eventor.

DET ER OGSÅ FLERE KRETSAKTIVITETER FOR 16 ÅR OG ELDRE. Følg med på kretsens FB side.

AKTIVITETSPLAN 2023

Dato	Aktivitet	Hvor/Oppmøtested	Info
11/4	Sprinttreningsløp/trening	Årbogen	
18/4	Treningsløp/trening	Hoensmarka	
25/4	Treningsløp/trening	Harakollen	
2/5	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
9/5	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
10/5	Kretstrening	Furumo (Modum)	13 år og eldre. Sprintspesfikk test
14/5	KM sprint	Ringerike	
16/5	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
18/5	Eikerløpet	Ormåsen	Alle
23/5	Treningsløp/trening	Junger	
24/5	Vårløpet	Modum	
27.-29.mai	Prinseløp Kongsberg m/ Ungdomsstafett 29/5	Påmelding og info på Eventor	Stafett for 13-16 år
30/5	Trening	Ormåsen	
2.-4. juni	Unionsmatch	Fredrikstad. Kretsaktivitet	13-16 år, uttak
3.-4.juni	O-troll leir	Røyken. Kretsaktivitet. Påmelding eventor	10-12 år
6/6	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
7/6	Kretssamling	Ringkollen. Påmelding eventor	Forberedelse til HL 14-16 år
9.-11. juni	Geilo 3-dagers, KM mellom 10/6	Geilo	
13/6	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
17.-18. juni	Camp-Stokke	Kretssamling. Påmelding eventor	13-16 år
18/6	Jonsokløpet	Fossekallen	
20/6	EM stafett	Hoensmarka	Sommeravslutning for alle
23.-25. juni	O-festivalen	Oppsal (Oslo)	
29/6-2/7	Sørlandsgaloppen	Arendal	
		SOMMERFERIE	
3.-9. august	HL løp og HL-leir	Byåsen. Eventor	14-16 år

13/8	Harald Thons Minneløp/KM langdistanse	Sturla (Drammen)	
15/8	Trening	Ormåsen	
19.-20. aug	Night Hawk	Fet OL. Info på Eventor	Stafett og individuelle løp for alle
22/8	EM individuelt	Kølabånn	
27/8	KM Stafett		
29/8	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
1.-3. september	NM veteran og kretsløp	Modum	
5/9	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
10/9	PWT cup høstløp	Kongsberg	
12/9	Treningsløp/trening	Bergsvanna	
19/9	Trening	Info på hjemmesiden og FB	
23/9	Over Skauen	Eiker OL	
26/9	Trening/ Sturlanatten	Info på hjemmesiden og FB	
	Treninger etter høstferien	Info på hjemmeside og FB	
10.-12. november	Kretsens avslutningstur, for alle!	Borås. Påmelding eventor	13-20 år
November	Aktivavslutning	Ormåsen, mer info på hjemmeside og FB	Masse premier 😊



7. Påmeldinger til løp

Den enkelte løper har selv ansvar for å melde seg på til løp, både i Norge og i utlandet. I Norge benyttes påmeldingsystemet Eventor (<http://eventor.orientering.no>). Til løp i utlandet vil det variere hvilket system som benyttes. Trenger du hjelp til registrering eller påmelding, tar du kontakt med en fra aktivutvalget. Frist for påmelding til kretsløp varierer, men er som oftest søndag/mandag uka før arrangementet. Til nasjonale og internasjonale løp kan fristene være tidligere enn ved kretsløp. Løpere må selv sjekke frister for aktuelle løp, og er selv ansvarlig for korrekt påmelding.

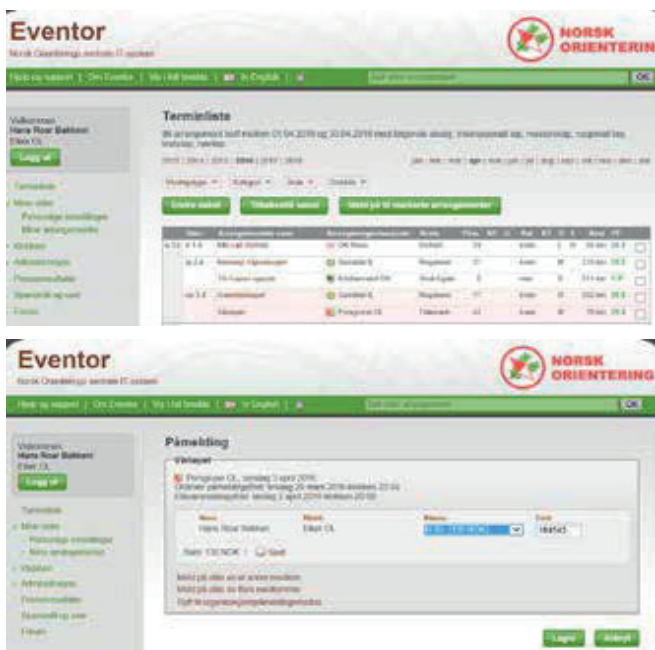
Aktivutvalget er ansvarlig for påmelding til stafetter. Uttak gjøres i samråd med trenere. Løpere som ønsker å løpe stafett melder i fra til ansvarlige innen oppgitte frister. Aktuelle stafetter annonseres på Facebook.

Påmelding:

Gå inn på "eventor.orientering.no". Velg først «Logg inn». Ved første gangs pålogging følger du linken «Registrer 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.



8. 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.

9. Dekning av startkontingenter

For 2023 har årsmøtet vedtatt at klubben dekker startkontingent i alle terminfestede løp både i Norge og utlandet, med følgende unntak:

Løpere som er påmeldt og ikke starter, må selv betale startkontingenten. Ekstra avgift ved etteranmeldinger må hver enkelt løper dekke selv. *Ved avmelding til stafetter etter oppgitte frister kan løpere måtte dekke utgifter til reise og opphold i sin helhet.*

Klubben ønsker med dette å stimulere litt ekstra til deltakelse i løp, bl.a. til familiedeltakelse i sommerløp som "Sørlandsgaloppen".

10. Dekning av reiseutgifter og egenandeler

- Overnatting og reiseutgifter dekkes for HL og NM etter billigste reisemåte/overnattingsstype.
- 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 600,-. Utøvere over 20 år betaler en egenandel på 1200,-.
- 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,-.



11. 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 fra Ormåsen ved å bruke klubbhuset og kveldsmat etter treningene

TRENING

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

Treningene er lagt opp slik at foreldre/foresatte bør følge barna i skogen. Det vil være varierte treninger med lek og grunnleggende opplæring i bruk av kart og kompass. Vi finner poster, lærer karttegn, løper og har det gøy i skogen. Vi prøver å tilrettelegge nivået på treningene etter deltakerne.

PREMIERING

Alle som deltar jevnlig på rekrutt-treningene får premie på slutten av sesongen.

Innsatspremier til de tre som har flest oppmøter på treninger og treningsløpene i løpet av sesongen.

Rekruttutvalget ønsker å stimulere til deltagelse i klubbens treningsløp. Se egen oversikt over oppmøtested for treningsløpene. Rekrutter som deltar i minst 4 treningsløp får premie. Premieutdeling på avslutningen 26. september. Flere har deltatt i terminfestede løp tidligere år. Vi håper det blir arrangert mange o-løp i år og ønsker å få flere rekrutter og foreldre på løp. Vi premierer rekrutter som deltar i ett løp i tillegg til Eikerløpet

Treninger vår 2023

- Tirsdag 11. april
- Tirsdag 18. April
- Tirsdag 25. April
- Torsdag 27. April Klubbløp Sprint
- Tirsdag 2. mai
- Tirsdag 9. mai
- Tirsdag 16. mai
- **Torsdag 18. mai Eikerløpet**
- Tirsdag 23. Mai
- Torsdag 25. Mai Klubbløp Sprint
- Tirsdag 30. Mai
- Tirsdag 6. juni
- Tirsdag 13. juni
- **Tirsdag 20. juni EM stafett. avslutning**

Treninger høst 2023

- Tirsdag 8. August
- Tirsdag 15. August
- Tirsdag 22. august
- Torsdag 24. august EM sprint
- Tirsdag 29. august
- Tirsdag 5. September
- Tirsdag 12. september
- Tirsdag 19. september
- **Tirsdag 26. september- Sesongavslutning**

Treningsløp

For treningsløp, se terminliste på side 4, og fremmøtested side 5.

Det er fri starttid mellom 17.30-19.00/18.30. Treningsløp er gratis for medlemmer til og med 16 år. Gratis også for foreldre til rekrutter, andre som ønsker å starte betaler kr 20 per gang.

12. Utvalg for trim og friluftsliv

VELKOMMEN TIL ÅRETS TURORIENTERING.

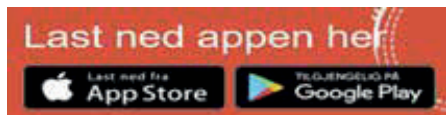
Eiker O-lag har siden 1968 arrangert turorientering i Eiker-bygdene. I år er der satt ut poster i disse områdene:

Kartområde	Antall	Fargekode	Ansvarlig	Startdato
MIF-hytta	10	Blå	Aud	1.mai
Årbogen øst	10	Blå	Knut	24.april
Ormåsen -Kølabånn	10	Blå	Hans Herman	24.april
Ormåsen sør	10	Blå	Eli	24.april
Kolbergåsen	10	Rød	Eli	1.mai
Hoensvannet, mot Himsjø	10	Rød	Kjell	1.mai
Kattåsen	10	Rød	Asbjørn	8.mai
Årbogen vest	10	Rød	Bjørn	24.april
Grytjern	10	Svart	Tor	8.mai
Kobberdokk-Røysåsen	10	Svart	Hans Herman	1.mai

Eiker o-lag har ingen grønne turer i år. Grønne turer er erstattet med **stolpejakten.no**. Vår filosofi går på at turorientering er i skogen mens stolpejakten er sentrumsnært. Eiker o-lag har inngått samarbeid med Øvre Eiker kommune og bl a Skotselv grendeutvalg, og dette samarbeidet administreres av Øvre Eiker Kommune. Se **stolpejakten.no**

NY APP og NY WEB-SIDE for registrering av tur-postene.

Det er utviklet en ny turorienterings-app til iPhone og Android. I appen får tilgang til kart du har kjøpt på nettet, gratis kart og klipping av poster du har besøkt. Nye brukere kan registrere seg direkte i appen og du kan kjøpe turer direkte, altså ved betaling. Du finner link til AppStore og Google Play



SALGSSTEDER TUR-O OG TI PÅ TOPP

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

Hokksund:	Sport 1 - EikerSenteret Rasmussen Blomster
Skotselv:	Bunnpris - Skotselv Dagligvare
Krokstadelva:	Bjørn Myhre Sport
Mjøndalen:	Mjøndalen Bakeri
Ormåsen:	Rema 1000
Vestfossen:	Blomsterperrongen

1.okt Siste dag postene henger ute.

15. okt Frist for innsending av kontrollkort.

13. nov Avslutning: Annonseres på klubbens hjemmeside. 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/Ti på topp".



Eiker Ti På Topp

For 2023 har vi valgt følgende poster:

Eiker Øst/Krokstadskauen/Østsida:

Kulpærås	558 m.o.h.
Kattåsen	581 m.o.h.
Hestmyråsen (bonus)	372 m.o.h.

Eiker Sør/Mjøndalsskauen/Såsenskauen:

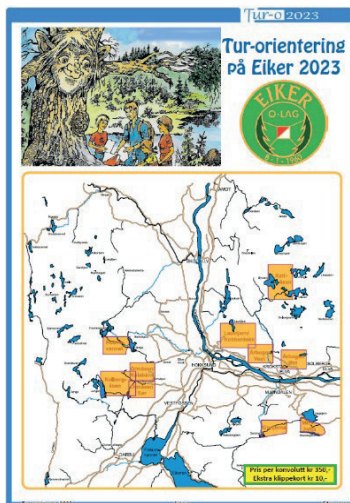
Hyttfjell	490 m.o.h.
Krokstjennskærva	581 m.o.h.
Leitjennsfjellet	561 m.o.h.

Eiker Vest/Holtefjell:

Svartskurdåsen	522 m.o.h.
Myrehogget	708 m.o.h.
Mellomtjennsmuten	486 m.o.h.
Glanråsen	667 m.o.h.

Vest for Eikern:

Høymyrfjell	437 m.o.h.	Kr. 150,-
-------------	------------	------------------



Kr. 350, -

FELLESTUR PÅ HOLTEFJELL

Samling på Eikersenteret **søndag 28. mai kl. 10.30**. Samkjøring mot Sjølsetra, sør for Hoensvannet. Etter parkering følger turen ruta mot Mellom-tjennsmuten (se anbefalt rute for post 9). Etter en romslig rast der, går vi skauleies og på traktorsleper over til Schwabe gruver og deretter til post 7, Svartskurdåsen. Videre ned åsen på den gamle kløvstien. Korte stopp ved Ramberg-plassen og ved Nord-Svartskurden. Derfra tilbake til bilene.

Antatt tid 4-5 timer
Turledere fra Eiker OL

REKRUTTUTVALG



- Rekruttere nye medlemmer, og gjerne familier, til Eiker o-lag
- Skape et foreldreengasjement som er avgjørende for å beholde orienteringsrekruttene
- Bidra til økt deltakelse fra rekruttfamilier i Eikerløpet og o-løp i nærheten
- Skape et godt og sosialt fellesskap i rekruttgruppa gjennom treninger, deltakelse på løp og arrangement på klubbhuset.
- Skape tilhørighet til o-laget for rekruttene, slik at disse fortsetter neste sesong.

AKTIVUTVALG



- Gi et variert og innholdsrikt treningstilbud hele året til lagets utøvere fra 11-13 år og oppover.
- Skape et godt og sosialt fellesskap i o-laget gjennom treninger, deltakelse på løp, arrangement på klubbhuset og klubbturner.
- Bruke treninger og treningsløp til o-teknisk trening.
- Sørge for at utøvere i Eiker o-lag skal kunne trene for å bli blant de beste i sin klasse.
- Over 900 starter i terminfestede løp i 2023-sesongen
- Oppfordre de som deltar på o-aktiviteter til å bli medlemmer i Eiker o-lag
- Tilby grunnleggende opplæring i bruk av kart og kompass for foreldre til rekrutter
- Tilby skyggekurs digitalt

TRIM-/FRILUFTSUTVALG



- Arrangere turorientering i Eikerbygdene, herunder tilbud om turer med ulik vanskelighetsgrad
- Arrangere ti-på-topp i Eiker
- Oppfordre turorienteringsdeltakere til å bli medlemmer i Eiker o-lag.

TEKNISK UTVALG



- Utvikle og ajourholde kart som dekker klubbens behov
- Utarbeide skolegårdskart og nærkart til bruk for skolebarn
- Gjøre kart tilgjengelig for klubbens medlemmer og digitalt kartarkiv
- Planlegge og gjennomføre klubbens ordinære løpsarrangementer
- Planlegge og gjennomføre treningsløp, herunder nye arrangører, og tilby støtte ved behov
- Rekruttere av nye funksjonærer til klubbens løpsarrangementer
- Arbeide for rekruttering og opplæring av nye kartteknikere

IDRETTSGLEDE – FELLESKAP – HELSE - ÆRLIGHET

ALG



kart som
y
kart og
ler
e for
gjennom
nføre

nføre
rekruttere
hjelp og

ksjonærer
ementer
ng og
egnere

HUSUTVALG



- Administrasjon av intern og ekstern utleie av klubbhuset.
- Ansvarlig for åpent klubbhus ifb. klubbens faste treninger, herunder servering av kveldsmat.
- Ajourføre klubbkalenderen med ulike arrangement og utleie.

2023

Eiker o-lag vil tilby idrettsaktivitet av god kvalitet, basert på våre verdier.

Eiker o-lag vil skape et tilbud som inkluderer og er tilrettelagt for alle.

Eiker o-lag vil arbeide for et mangfoldig tilbud til alle aldersgrupper og alle idrettslige nivåer.





Eikerløpet

Torsdag 18. mai 2023

Kr. Himmelfartsdag -Langdistanse

KART

Ormåsen-Junger.

Deler av kartet sist revidert 2022/23.

Målestokk 1:5.000, 1:7.500 og 1:10.000, ekv. 5m.

START

Merk at første start

aldersklasser er kl. 12.00.

Til 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

Anita Hilleren.

TD/KONTROLLØR

Kjell Rønneberg, Røyken OL

KVITTERINGSSYSTEM

EMIT – brikke. Arrangør har ikke brikker til utleie.

MOBILDEKNING

Grei dekning på samlingsplass.

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.

TIDSPLAN LØPSDAGEN

- 11.00-13.00 Fristart for N-klasser og øvrige åpne klasser.
- 11.00-13.00 Småtroll
- 11.30 Frist påmelding alle åpne klasser.
- 12.00 Første start aldersklasser.

PÅMELDING, ETTERANMELDING

Ordinær påmelding:

- Via Eventor innen mandag 15. mai kl. 23.59.

Ingen etteranmelding for aldersklasser.

- *Alle åpne klasser kan også melde seg på løpsdagen frem til kl. 11.30, men vi anbefaler påmelding innen ordinær frist mandag 15. mai kl. 23.59..*

INFORMASJON - KART OG LØYPER

Starttider, PM samt kart/løyper for klassene t.o.m. 12 år og N-åpne klasser samt C-åpen 10-16 legges ut på Eventor. Kart for disse klasser deles også ut i lagsposer på arena. Starttider og resultater kun online.

STARTKONTINGENT

Ordinære aldersklasser:

- For løpere t.o.m. 16 år kr 100,-.
- Løpere 17 år og eldre kr 200,-.

Alle åpne klasser kr 100,-.

PREMIERING

- For alle åpne klasser til og med 16 år, samt D/H-12 premier til alle.
- Øvrige åpne klasser: ingen premiering.
- Aldersklasser: 13-16 år: 1/3 av startende.
Øvrige aldersklasser: 1/8 av startende.

KLASSER OG LØYPELENGDER EIKERLØPET 2023

Nivå	Løype nr	Kart	Lengde km	Åpne klasser	.. for hvem	Aldersklasser
N-nivå	1	5000	2,0	N1-Åpen	alle	
	2	5000	2,5	N2-åpen 9-16	9-16 år	D/H9-10
	3	5000	3,0	N2-åpen 17-	17 år-	
C-nivå	4	5000	2,5	C-åpen 10-16	10-16 år	D/H11-12
	5	7500	3,0	C-åpen 17-	17 år-	
B-nivå	6	7500	3,0	B-åpen 10-16	10-16 år	
	7	7500	4,0	B-åpen 17-	17 år-	D/H13-14
A-nivå	8		4,5			D15-16, D40, D45
	9		6,0			D17-18, D35, H15-16
	10		7,0			D19-20, H17-18, H40, H45
	11		8,0			D21, H19-20, H35
	12	7500	4,5			D50, H60
	13	7500	4,5			D55, H65
	14	7500	6,0			H50, H55
	15	7500	4,0			D60, D65, H70, H75
	16	7500	3,0			D70, D75, D80, H80, H85
	17		11,0			H21
	18	7500	4,0	AK-åpen	14 år-	
	19		6,0	AL-åpen	14 år-	

Løype/Nivå	Forklaring	Tilleggsopplysninger
GRØNN	N1-løype Nybegynner (veldig lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje av typen vei, sti, bekk, gjerde. Alle poster skal ligge på eller rett ved ledelinje og i skifte av ledelinje der dette ikke er tydelig i terrenget. Merking av strekk bør benyttes der det ikke er tydelig ledelinje.	Passer for alle som er nye i orientering. Klasse N1-åpen skal tilbys N1 løype . Dette er enkleste løype, spesielt tilpasset nybegynner barn.
	N2-løype Nybegynner (lett) Har et opplagt veivalg langs sammenhengende ledelinje. Kan i tillegg ha kuttemuligheter mellom postene på noen strekk. Kan ha skifte av tydelig ledelinje ved post og 1-3 ganger mellom postene. Poster kan henge 5-15 meter fra ledelinje på tydelig detalj, men skal synes fra ledelinja.	Passer for alle som er nye i orientering. Klassene D/H 9-10, N2-åpen 9-16 og N2-åpen 17- skal tilbys N2 løype.
BLÅ	C-løype Avansert begyner (nokså lett) Følger stort sett ledelinjer, men enkelte steder forventes utøveren å forlate ledelinjen. Kan ha noen strekk med veivalgsmuligheter. Poster kan henge 100 – 150 meter vekk fra ledelinjene på tydelig detalj. Bør ha en god oppfangende front og skal ha en tydelig oppfanger bak posten.	Passer for alle som har litt erfaring med orientering og behersker nybegynnerløyper. Klassene D/H 11-12, C-åpen 10-16 og C-åpen 17- skal tilbys C-løype.
RØD	B-løype Den kompetente /øvet (middels vanskelig) Må kunne orientere uten ledelinjer og krever forståelse av høydekurver og finorientering inn mot postene. Det skal være en sikker oppfangende detalj bak posten (100-200 meter). Posten skal plasseres på tydelig detalj.	Passer for alle som har en del erfaring med orientering og behersker løyper på C-nivå. Klassene D/H 13-14, B-åpen 10-16 og B-åpen 17- skal tilbys B-løype.
SVART	A-løype Erfaren Kan være krevende orientering, uten tydelige detaljer på strekket eller nær posten. Bør beherske alle orienteringsteknikker.	Passer for alle som har god erfaring med orientering og behersker løyper på B-nivå.



Over Skauen

Lørdag 23. september 2023

Nærløp - ultra langdistance

KART

Ormåsen – Dørja - Junger.
Revidert 2020/2023,
Målestokk 1:10.000, 5m ekv.
For klasser D/H50- og eldre
målestokk 1:7500.

START

Fellesstart kl. 11.00

POSTBESKRIVELSER

Ifølge IOFs symboler.

BARNEPARKERING

Ingen

VASKEMÅTE

Våtklut.

LØPSLEDER

Nicolai André Bjørgum
454 85 404
nbjorgum@icloud.com

LØYPELEGGER

Ole Johnny Petersen

KVITTERINGSSYSTEM

EMIT - brikke

FREMMØTE – SAMLINGSPLASS

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

PÅMELDING, ETTERANMELDING

Påmelding via:

- Eventor innen **mandag 18. september.**

Etteranmelding:

- Via Eventor innen **fredag 22. sept. kl 18.00**, eller på samlingsplass frem til kl 10.00 på løpsdagen

PREMIERING

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

STARTKONTINGENT

- D/H17- kr 200,-
- Øvrige klasser kr 100,-
- Etteranmelding: Tilleggsavgift: kr 50.- (alle klasser)

Tradisjonen tro: Gratis ertesuppe og loff.

KLASSER OG LØYPELENGDER

Nivå	Lengde	Klasser
A-nivå	Ca 14 km	D/H17-
A-nivå	Ca 7 km	D/H13-14, D/H 15-16, D/H17-AK D/H50-



INFORMASJON

om løpet legges ut på
Eventor.

13. Klubbhus utleie

LEIEVILKÅR FOR EIKER O-LAGS KLUBBHUS

- 1) Lokalet disponeres innenfor det tidsrommet som er avtalt med utleier.
- 2) Det skal tas hensyn til at lokalet er en del av en skolebygning, særlig ved leie i skoletiden.
- 3) Røyking er ikke tillatt i klubbhuset, som er en del av skolens lokaler. Tobakksbruk er forbudt i grunnskolers lokaler og uteområder og gjelder alle som oppholder seg der, også utenfor ordinær skoletid, jf. tobaksskadeloven § 27. Dette medfører at heller ikke Eiker o-lag eller deres besøkende/leietaker kan bruke tobakk i klubbens lokaler eller på skolens område.
- 4) Utlevering/henting av nøkkel avtales med utleieansvarlig.
- 5) Nøkkel leveres tilbake til utleieansvarlig senest dagen etter leie.
- 6) Medlemmer av Eiker O-lag innrømmes 30 % rabatt på leie.
- 7) For arrangementer i helgene (og øvrige helligdager) må det betales et depositum på kr. 500,- for avtalt leie lenger enn et ½ år frem i tid. Ved ev. avbestilling refunderes ikke depositum. Leien er bekreftet fra Eiker o-lag når depositum er innbetalt.
- 8) All fakturering ut over depositum skjer i etterkant med 14 dagers betalingsfrist, bankgiro 2220.20.50356.
- 9) Alarm slås av/på med den øverste låsen på hoveddøren. NB! Vri nøkkelen mot venstre. Motsatt når det låses.
- 10) Regulering av varme etter avtale med utleieansvarlig.
- 11) Det er ikke tillatt å parkere i skolegården. Innkjøring til klubbhuset gjelder kun ifb. varelevering og ved av-/pålastning av utstyr og varer. Parkering gjøres på skolens parkeringsplass, ev. ved trafikknutepunktet på Ormåsen (bussholdeplassen) og utfartsparkeringen ved fotballbanen.
- 12) Ved leie til arrangementer i helgene skal lokalet forlates senest kl. 02.00. Da skal det også være ro i området.
- 13) Eventuelle skader og/eller unormal slitasje som skyldes leietakers bruk må erstattes. Skader skal meldes til utleier, jf. skjema «egenerklæring».
- 14) Hvis noe er å bemerke når utleier kommer, ring medlem av husutvalget. Telefonliste står oppslått på innsiden av skapveggen på grovkjøkkenet.

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 og annen oppvask skylles og settes i hurtig-oppvaskmaskinen på grovkjøkkenet. Denne tar kort tid, oppvaskmaskinen på kjøkkenet er **ikke** i bruk lenger
- Skyll termokanner/kaffetrakter.
- Slå av kaffetrakter, trekk ut støpsel/ledning.
- Våtorganisk avfall i egen beholder/avfallsposer på kjøkkenet. Våtorganiske avfalls-poser 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.

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. 1 000	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. Se leievilkår.
Kurs og møter kveldstid mandag - fredag.	Kr. 500 t.o.m. 25 pers. Kr. 700 over 25 pers.	
agarrangementer (lør-søn) i helgene og andre helligdager fram til kl. 17.00. Konfirmasjon, fødselsdager, bryllup, barnedåp m.m.	Kr. 2 200 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. 2 200 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 (se kontakt utleieansvarlig under adresser).

14. Kveldsmat og klubbkvelder

KVELDSMAT

Husutvalget administrerer og er ansvarlig for åpent klubbhus hver tirsdag kl. 18.00 – 21.00. Kveldsmat serveres fra ca. kl. 19.00. Bli med på treninga til aktiv- og 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 kjente.

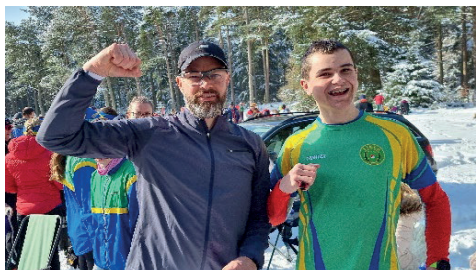
I år blir det noen treningsløp på tirsdagene, men det blir kveldsmat for rekruttene hver gang de har trening. Følg med på klubbens hjemmeside eller på fb.-sida, endringer publiseres der.

Vi har de samme prisene som før, kr. 50 for rekruttfamilier og kr. 25 pr pers.

Vi ønsker dere alle velkommen til kveldsmaten på klubbhuset.

KLUBBKVELDER

Til høsten blir det klubbkveld. Datoen fastsettes seinere, men det blir etter at nattløpene er ferdig, sannsynligvis torsdag 2. november. Vi satser på quiz, siden det ser ut til at dette er noe for både de unge og den eldre garde. Info blir lagt ut på klubbens hjemmeside, på facebookside og med oppslag på klubbhuset. Klubbkvelden arrangeres i samarbeid med styret og er et viktig bidrag til å utvikle det gode miljøet som vi har i klubben. Utgangspunktet er klubbhuset og målet er å få aktivitet som alle kan delta i. Vi legger opp til servering i hyggelig o-atmosfære. Ta gjerne med venner og kjente som har lyst til å bli kjent med vårt miljø.



15. Kartoversikt

I denne kartoversikten vises kart utarbeidet/ajourført de siste fem årene, unntatt for turkart som viser de tre aktuelle kartene vi har. Komplette kartoversikt finner du på klubbens hjemmeside under «kartarkiv». Klubben har også utarbeidet 10-11 skolegårdskart som du finner på hjemmesida.

For innværende år er det planer om både noen nye kart samt ajourføringer.

År	Kartområde/navn	Målestokk	Ekv	Areal km2	Format
OMRÅDE EIKER ØST					
2022	Årbogen – Solbergfjell	1:10.000	5m	7	41x20
	Lauvtjern-Røysåsen-Årbogen	1:12.500	5m	16	A3L
2021	Lauvtjern - Kobberdokka	1:10.000	5m	5,5	A4L
	Balatjernsåsen - Røysåsen	1:10.000	5m	4,2	A4
	Lauvtjern	1:10.000	5m	5	A4
	Årbogen Vest	1:7.500	5m	3,5	A4L
2018	Øyvann	1:10.000	5m	3,5	A3
OMRÅDE EIKER VEST					
2023	Hoensvannet-Spærensetra	1:7.500	5m	3,3	A3
	Ormåsen Sør	1:7.500	5m	3	A4L
2022	Kolbergåsen	1:10.000	5m	5	A4L
	Hønerudåsen - Kløveråsen	1:10.000	5m	9	A3L
2021	Kløveråsen	1:10.000	5m	3,3	A4
	Dørja-Ormåsen	1:10.000	5m	5	A4
	Hoensmarka	1:7.500	5m	1,8	A4
2020	Bermingrud - Kølabånn	1:10.000	5m	5	A4
	Ormåsen -Dørja - Junger	1:10.000/15.000	5m	12,4	A3
	Dørja - Junger	1:10.000	5m	3,9	A4
	Gruveåsen	1:10.000	5m	4	A4
	Gruveåsen - Ormåsen Vest	1:10.000	5m	4,9	A4L
	Lobbenåsen	1:4 000	2m	1,3	A3
	Lobbenåsen	1:5 000	2m	1,3	A4
2019	Skotselv	1:5 000	2m	1,1	A4
OMRÅDE EIKER SØR					
2022	Åsen-Bremsetjern-Veia	1:10.000	5m	9	A3L
	MIF-hytta - Malmmyråsen	1:7.500	5m	3	A4L
2021	Åsen-Bremsetjern	1:10.000	5m	6	A3L
2021	MIF-hytta	1:7.500	5m	3	A4L
2020	Åsen	1:10.000/7.500	5m	3,3	A4L/A3L

KART FOR SPRINTORIENTERING

2023	Loesmoen - Tjuvøya	1:4.000	2m	1,2	A3L
2022	Årbogen sprint	1:5.000	2,5m	1,6	A4L
	Røren – Hokksund (ajourføres).....	1:4.000	2m	2,8	A3+
2019	GamleHokksund - Stryken.....	1:5.000	2m	0,6	A4
	Vestfossen	1:4.000	2m	0,3	A4

TURKART

Eiker Vest - Holtefjell-Fiskum (2013/2016)*	1:20.000	10m
Eiker Sør – Mjøndalsskauen/Sirikjerke (2009)*	1:20.000	10m
Eiker Øst – Snaukollen-Glitre-Lokkeråsen (2015)* ..	1:20.000	10m

*) Kartene er trykket på papir, ikke digitalt tilgjengelig.

16. Kartarkiv - kjøp av kart

Klubben etablerte i 2021 digitale kartløsninger for å gjøre klubbens ulike kart mer tilgjengelige. I kartarkivet på klubbens hjemmeside er dette organisert i følgende mapper:

- PDF-filer
- Bildefiler i jpg-format
- Ocad-filer

Du må være medlem i klubben for å kunne logge deg inn på filmappene. Samme innlogging med brukernavn og passord som i «Min idrett».

Turkart og historiske kart kun søkbart på eget opplegg på «DOMA-kartarkiv» hvor kart ikke lastes ned. Link under kartarkivet på «Historiske kart».



PRISER PÅ KART

Alle kart som legges ut på hjemmesida kan lastes ned gratis av medlemmer for eget bruk, og til bruk for aktiviteter i klubben. Standardpriser på kart for øvrig kr. 30,- eller kr. 50, avhengig av størrelse/areal. Turkart kr. 150,- og med 50% rabatt til medlemmer.

HVOR KJØPE KART

Turkart selges i følgende forretninger:

- Bjørn Myhre Sport, Krokstadelva
- Sport1 Eikersenteret, Hokksund
- Turistforeningen, Drammen
- Turistforeningen, Kongsberg
- Isaksen Libris, Kongsberg

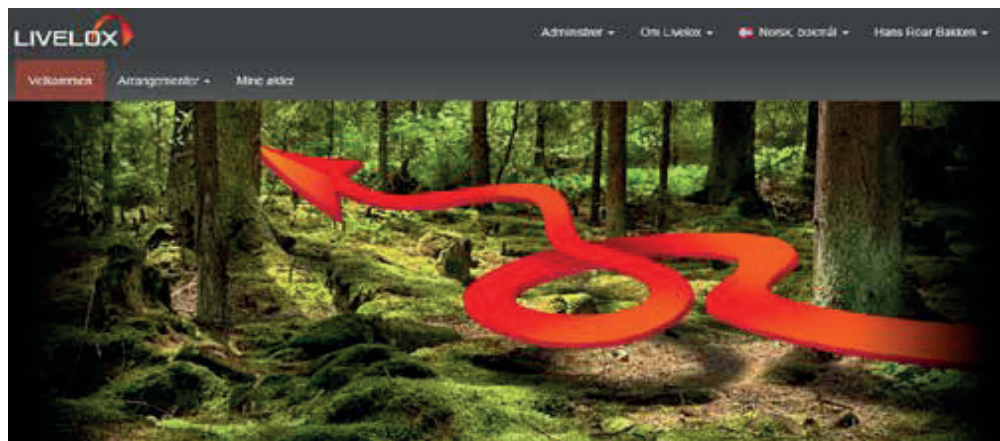
Kart kan også bestilles/kjøpes hos klubbens materialforvalter:

- Stian Røkeberg,
Kåsaveien 46, Hokksund
- Tlf.: 926 04 373

Alle kart kan også bestilles via e-post:

- kartleder@eikerolag.no

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.

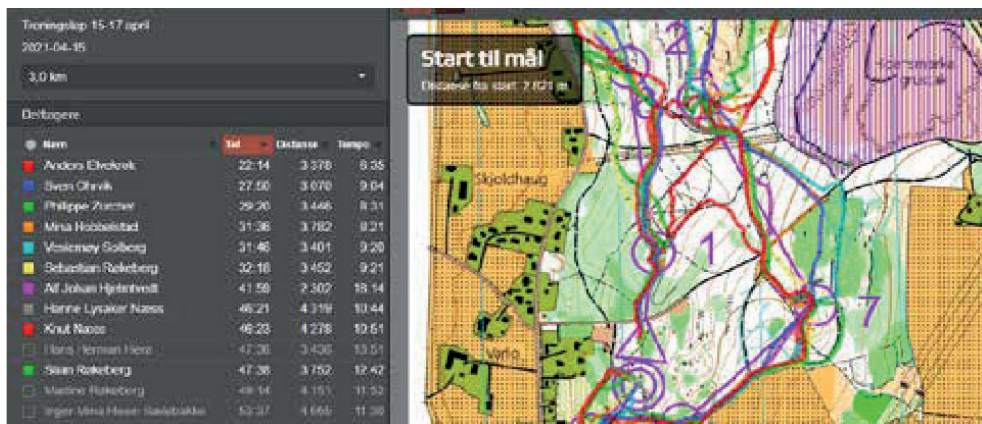
Det er gratis å se sitt eget spor, men for å sammenligne ditt spor med andre må du kjøpe et abonnement.

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 499,-.

Eiker o-lag har kjøpt klubbabonnement som gir alle medlemmer tilgang til spor fra treninger og nærløp arrangert av Eiker OL frem til 15. april 2024. 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. Klubbdrakter

KLUBBTØY FÅES KJØPT PÅ KLUBBHUSET

Kjøp av klubbttøy gjøres i forbindelse med treninger fra klubbhuset. Philippe Zürcher (tlf. 984 54 778 / e-post phzurcher@gmail.com) fra aktivutvalget har ansvaret for alt salg av klubbttøy. Under kveldsmaten vil det henge enkelte modeller og størrelser fremme til prøving. Oversikt over tilgjengelige størrelser og priser henger på stativet. Alle medlemmer får rabatterte priser, og medlemmer t.o.m 16 år får ekstra rabatt!

Vi koordinerer også en ny bestillingsrunde av de kule hettegenserne som ble en stor suksess i fjor. Utfyllende informasjon vil bli publisert på Facebook i løpet av april.



Produkt	Ordinær pris	Voksne/ t.o.m 16 år
Overtrekksbukse, Trainer	Kr 899,-	500,-/400,-
Overtrekksjakke, Trainer	Kr 999,-	600,-/400,-
Løpstrøye Basic, kort arm	Kr. 529,-	350,-/250,-
Løpstrøye Basic, lang arm	Kr 579,-	400,-/250,-
Løpstrøye gammel mod, kort arm	Kr 300,-	100,-
Løpsbukse, kort	Kr 200,-	100,-
Løpsbukse, lang	Kr 250,-	100,-
Vest – junior størrelser	Kr 799,-	300,-
Vest – dame/herre	Kr 799,-	500,-
Singlet	Kr 300,-	210,-/150,-
T-skjorte	Kr 359,-	200,-/100,-
Shorts barn	Kr 330,-	150,-
Shorts voksen	Kr 330,-	200,-
Pannebånd	Kr 100,-	70,-/50,-
Rekruttpakke (kun for medlemmer t.o.m 16 år)	Kr 590,-	550,-

T-skjorter

Råkuule T-skjorter. Med varmt og fint vær på Eikerløpet blir disse fine - og det antas det blir en mengde grønngule rekrutter i år også.
Pris kr 200,-.



19. Løperbrikker

Nye løpere kan låne **brikke** til treningsløp/ordinære løp. Lånte brikker skal leveres tilbake etter hvert løp.

Ansvarlig for utlån er leder for rekruttutvalget: Arnstein Thorsen.

Rekrutter kan kjøpe "rekruttpakke" av klubben som inneholder løperbrikke, andre løpere kjøper brikke via <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet>

I enkelte løp benyttes **EmiTag** som stemplings- og/eller tidtakingsmetode. Løpere som løper mange løp og/eller deltar i Norgescup/NM-distanser oppfordres til å kjøpe egen EmiTag. Klubben har EmiTag'er til utlån som prioriteres til løpere <16 år.

Regler for utlån:

- Etter ordinær påmeldingsfrist kan løpere >16 år låne klubbens EmiTag'er. Det er ingen avgift for leie fra klubben.
- Klubben dekker eventuell leie av EmiTag for løpere <16 år, øvrige løpere må selv dekke leiekostnader.
- Alle EmiTag'er skal leveres inn etter utlån (gjelder alle løpere).

Ansvarlig for klubbens EmiTag:
Hilde Hovdenak.

I enkelte løp i utlandet benyttes SI-pinne som stemplingsbrikke. Klubben har ingen slike til utlån, og utøvere må selv dekke eventuelle leiekostnader.



REKRUTTERINGSPAKKE

Klubber i Norsk Orientering tilbys å kjøpe en rekrutteringspakke til svært gunstig pris. Pakken er beregnet til nybegynnere barn og yngre opp til 16 år. Pakkene inneholder kompass, Emit-brikke, mini postskjerm samt et praktisk etui.



20. Medlemskontingent og avgifter

Årsmøtet har vedtatt følgende kontingenter og avgifter for 2023:

KONTINGENTER:

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

AKTIVITETSAVGIFT (løpere 17 år og eldre):

- a) Deltakelse 2 - 5 løpkr 200,-
- b) Deltakelse i 6 - 15 løpkr 700,-
- c) Deltakelse i over 15 løp.....,kr 1 200,-

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

TURORIENTERING OG TI PÅ TOPP

Turorientering.....	kr 350,-
Ekstra klipperkort.....	kr 10,-
Tur-o på nett, kjøp av enkeltkart.....	kr 60,-
Ti på Topp.....	kr 150,-

HVORDAN BLI MEDLEM

Nye medlemmer melder seg inn via medlemsregistrering i "Min idrett". Trenger du bistand ta kontakt med klubbens medlemsansvarlig Anders Elvekrok, tlf 900 89 117, e-post: akrok@online.no. 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!



21. Innsatspokaler i Eiker o-lag

Klubben har tre «offisielle» innsatspokaler med lange tradisjoner, helt tilbake til 1962 for Guttepokalen. Det er heder og ære å bli tildelt en av disse pokalene. Det var to av orienterings-idrettens gründere på Eiker som opprettet Guttepokalen, Harald Loe og Erling Hagen.

Jentene kom aktivt med i o-laget noe senere, og trofaste Elsa Jensen ville at jentene da også skulle ha en tilsvarende pokal, og satte da opp Jentepokalen i 1970.

På slutten av 60-tallet og begynnelsen av 70-tallet hadde klubben god rekruttering, av begge kjønn. To veldig aktive, glade gutter med godt humør var Reidar Kaas og Andreas Hennum. De hadde sommerjobb på Dyno Industrier på Gullaug sommeren 1973. Begge omkom i en tragisk sprengningsulykke på fabrikken denne sommeren. Foreldrene til Reidar og Andreas oversendte senere på høsten en gave til Eiker o-lag i form av et bankinnskudd. Avkastningene av dette innskuddet ønsket foreldrene at ble tatt ut og benyttet til en årlige minnepremie: «Reidar Kaas og Andreas Hennums minnepremie». I brevet som fulgte skrev giverne at «*Premien vil vi gjerne skal deles ut hvert år til den junior innen laget som har utmerket seg best, sportslig eller administrativt.*»

Giverne skrev videre at «*vil samtidig benytte anledningen til å takke laget for alt som blir gjort for ungdommen og for den tid våre sønner, Reidar og Andreas, fikk være med i laget.*»

Vi vet at de hadde stor glede av laget og sin idrett, og at de fant mange givende kamerater innen o-miljøet.»

KRITERIER

Guttepokalen ble første gang utdelt i 1962. Frem t.o.m. 1988 ble pokalen finansiert av giverne Harald Loe og Erling Hagen. Deretter finansiert av o-laget. Pokalen kan tildeles gutteløpere t.o.m. 16 år.

Pokalen skal gå til den gutteløper som viser stor interesse og oppnår gode resultater.

Den første **Jentepokalen** ble satt opp av Elsa Jensen i 1970. ***Pokalen tildeles etter samme kriterier som Guttepokalen.***

Reidar Kaas og Andreas Hennum's minnepremie ble opprettet av deres foreldre etter ulykken i 1973. Foreldrene skjenket klubben et bank-innskudd. Rentene av innskuddet skal gå til en årlig premie. ***Tildeles den junior som har utmerket seg best, sportslig eller administrativt i løpet av året.*** Siden pokalen skal tildeles en junior, går den også under betegnelsen «**Juniorpokalen**».

Hans Roar Bakken ble tildelt den første Guttepokalen i 1962, mens Marit Johansen, nå Westerhus var den første som fikk tildeles Jentepokalen i 1970 og Reidar Kaas og Andreas Hennums minnepremie i 1974.

De siste 8 årene (!) har ikke Guttepokalen blitt utdelt, men Jentepokalen ble i 2022 tildelt Mina Hobbeldstad. «Juniorpokalen» ble heller ikke utdelt i fjor. Gutter og jenter her er en utfordring! Vi må helt tilbake til 2014 hvor alle tre pokalene ble utdelt.

På hjemmesida finnes en oversikten over tildelte Innsatspokaler.

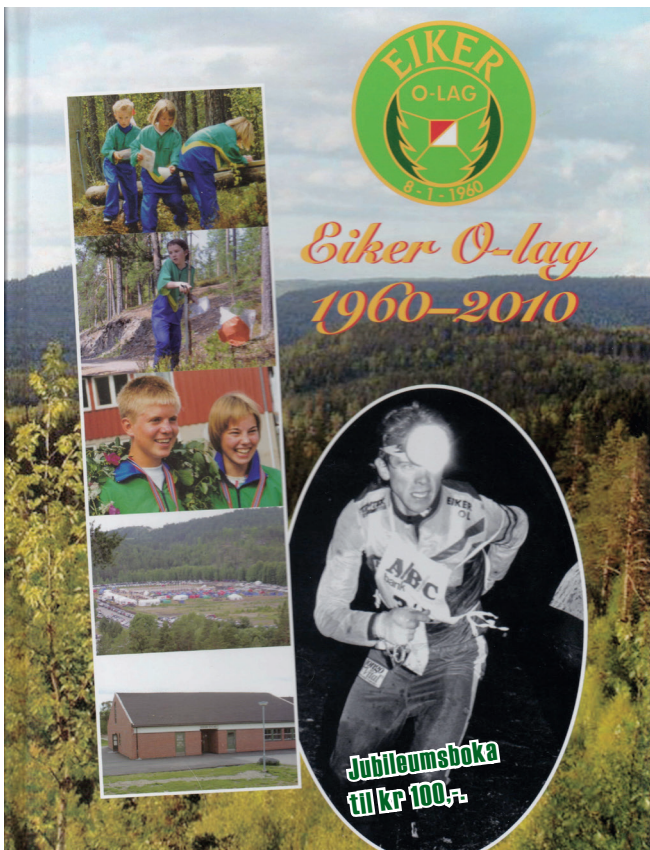
22. Adresselister

STYRET			
Leder	Grete Thorsby	Rødstrupesvingen 34 3320 Vestfossen	952 16 662 leder@eikerolag.no
Nestleder og medlemsansv	Anders Elvekrok	Myrsnipa 41 3320 Vestfossen	900 89 117 akrok@online.no
Kasserer	Terje Gulliksen	Rødstrupesvingen 12 3320 Vestfossen	990 18 680 kasserer@eikerolag.no
Sekretær	Inger Isnes Tyse	Geveltveien 55 3303 Hokksund	975 19 756 inger.isnes.tyse@gmail.com
Styremed- lemmer	ledere i utvalgene: - Aktiv	- Rekrutt - Trim og friluftsliv	- Teknisk - Hus
Varamedlem	Kristin Viken	Dynge 23 3303 Hokksund	957 61 780 kristin.v@broadpark.no
AKTIVTUTVALG			
Leder	Hilde Hovdenak	Røkebergveien 143 3320 Vestfossen	958 03 221 hildehovdenak@hotmail.com
	Philippe Zürcher	Diorittveien 6 3320 Vestfossen	984 54 778 phzurcher@gmail.com
	Anne Marthe Peveri	Klokkerstien 5 3302 Hokksund	412 32 716 annemarthepeveri@gmail.com
	Anita Hilleren	Torneveien 12 3320 Vestfossen	905 96 946 Anita_hanssen@hotmail.com
	Sebastian Røkeberg	Kåsaveien 46 3302 Hokksund	926 04 373 stian.rokeberg@gmail.com
	Siri Jaren	Verksveien 23 3032 Drammen	916 97 993 siri.jaren@vegvesen.no
REKRUTTUTVALG			
Leder	Arnstein Thorsen	Klommesteinveien 52 3303 Hokksund	488 66 046 arnsteth@online.no
Medlemmer	Marte Jerven	Sandsoppsvingen 26 3320 Vestfossen	479 55 401 martejerven@gmail.com
	Ida Solberg Svenne	Orrhanemyra 30 3320 Vestfossen	476 44 482 curl_iss@hotmail.com
	Silje Lysaker Smeby	Myrsnipa 6 3320 Vestfossen	993 63 357 silje_lysaker@hotmail.com
	Geir Lilleås	Rødstrupesvingen 11 3320 Vestfossen	992 38 434 geirli@hotmail.com

TRIM- OG FRILUFTSLIV UTVALG			
Leder	Eli Tufte Hanssen	Orrhanemyra 1B 3320 Vestfossen	982 52 914 elitufte@gmail.com
Medlemmer	Tor Sørensen	Smørbukken 5 3055 Krokstadelva	924 44 836 torsoren@online.no
	Kjell Klokkeud	Møllenhofveien 5 3055 Krokstadelva	974 28 363 kjell.klokkeud@ebnett.no
	Asbjørn Eknes	Rundtom 8 3055 Krokstadelva	959 14 907 asbjorn.eknes@ebnett.no
	Bjørn Lysaker	Lindeveien 45 3055 Krokstadelva	917 80 308 perbjornlysaker@outlook.com
	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B 3044 Drammen	979 26 068 aud.kjemperud@ebnett.no
	Hans Herman Herø	Harakollen 23 3303 Hokksund	975 81 618 hhheroe@live.no
	Knut Tore Maudal	Skoleveien 4 3055 Krokstadelva	906 00 098 knut.tore.maudal@ebnett.no
TEKNISK UTVALG			
Leder og kartleden	Hans R. Bakken	Hasselbakken 18 3303 Hokksund	916 77 277 hr.bakken@online.no kartleder@eikerolag.no
Medlemmer	Morten Berglia	Furukollen 8 3303 Hokksund	997 15 066 morten.berglia@hotmail.com
	Oscar Berlin	Sønjuveien 130 3330 Skotselv	481 47 998 oscar.berlin@gmail.com
Data-ansvarlig	Rolf Lunde	Krutthuset 7 3030 Drammen	414 72 009, rolf.lunde1@gmail.com
Material-forvalter	Stian Røkeberg	Kåsaveien 46 3302 Hokksund	926 04 373 stian.rokeberg@gmail.com
HUSUTVALG			
Leder	Berit Grosvold	Kilenvn. 2 3053 Steinberg	976 69 388 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
	Vigdis Andersen	Askeladden 8 3042 Drammen	411 08 906, vigdis_andersen@hotmail.com
	Øystein Andersen	Askeladden 8 3042 Drammen	930 46 206 oystein.andersen37@gmail.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 berit.grosvold@ebnett.no
Redaktører klubbavis	Sølvi Helene Fossøy (nr 2 og 3)	Borgetjernsv. 18 3055 Krokstadelva	957 63 945 so-fosso@frisurf.no
	Ellen Sofie Ruud og Rolf Lunde (nr 1 og 4)	se nedenfor	
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
Kontroll-utvalg	Pål Woldstad Hanssen (leder)	Haugerudveien 78 0674 Oslo	952 04 484 pal.woldstad.hanssen@bdo.no
Medlem	Helga Peveri	Leversbyveien 184 3330 Skotselv	976 14 676 helga.peveri@gmail.com
Varamedlem	Arne Nedberg	Nedbergkollveien 83 A 3050 Mjøndalen	928 46 584 arnekrn@online.no
Valgkomite	Øystein Andersen	Askeladden 8 3042 Drammen	930 46 206 oystein.andersen37@gmail.com
Medlemmer	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7 3030 Drammen	976 81 127 esr7ru@gmail.com
	Eirik Brynildsen	Holteveien 293 3330 Skotselv	915 12 128 eirikbry@gmail.com
Varamedlem	Lise Zürcher-Grette	Diorittveien 6 3320 Vestfossen	926 05 645 lise_grette@hotmail.com





Hans Langer Werp - eller bare Werp'n gikk bort 20.4.2023. Han var æresmedlem i klubben. Mye kan skrives om Werp'n, mer interessant kan det være å lese hva han har skrevet. Han var hovedskribent i klubbens 50-års jubileumsbok. Jeg hadde den glede å samarbeide med ham om boka. Boka er en juvel av historier, så også denne fra 1966. Boka er fortsatt veldig leseverdig.

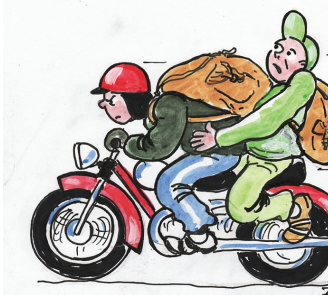
Hans R. Bakken.



Hans L til stede på sitt siste Eikerløp 2022.

Til Østmarka på DKW "tofemti"

(60-talls historier)



Hvordan komme seg på o-løp?

Det var altså ofte et puslespill på 60-tallet.

HLW hadde motorsykkel, en DKW 250 ccm. Den var et nyttig og rimelig framkomstmiddel for eieren, en full tank holdt til atskillige o-løp både her og der. Til Vålerengas løp ved Bysetermåsan på Enebakkveien 1966 var Hans Roar Bakken oppradd for skyss. Utover i uka skjønte han at det fantes bare en eneste mulighet, baksetet på en DKW "tofemti". Ferden gikk over Lierskogen, gjennom Oslo, og Bakken (trolig uten hjelm) klora seg fast. Fort gikk det neppe – men særlig behagelig var det heller ikke for passasjeren.

Hans Roar vant Eldre junior i det løpet, og DKW-eieren ble nummer tre. Keramikk tallerkner med en vakker o-løper og buemerket "VIF's o-løp" ble innkasserte, datidas tradisjonelle premier.

Men noen takknemlighet var det merkelig nok ikke å spore ved hjemkomst i Hokksund. Dagens vinneren sa riktig nok takk for skyssen, men understreket samtidig at dette var siste gang han tok til takke med den slags transport. Han holdt ord.

Bakken gikk relativt snart til innkjøp av en pent brukt Peugeot 403, den ble fulgt av en Volvo Amazon. Begge kjøretøyene fikk "kjørt" seg, for eieren lå tungt på gassen!

STØTTER O-SPORTEN PÅ EIKER

REMA 1000

ORMÅSEN

RVS AS

Tlf. 32 75 75 74 www.rvsas.no

SpareBank 1

SØRØST-NORGE

www.sb1modum.no

SPAREBANKEN ØST

www.oest.no

Bjørn Myhre Sport

A J Horgensvei 2, 3055 Krokstadelva

32 87 68 44 - www.bmyhre.no

BYGGMAKKER EIKER



Prestebråtan 11,
3300 HOKKSUND
www.byggmakker.no
32 25 25 70

Blomsterperrongen
(med litt ekstra)

**Jernbanegata 5,
3320 Vetsfossen**



DRIVEAUTOMATER
Kåre Besseberg
ETABLERT 1941

www.besseberg.no

ORIENTERING

Orientering på 1-2-3

#viltvoktertrær

Følg og kartlegg på orienteringskartet:

- Søkt er hardt:**
 - Agger
 - Ute
 - Sti
 - Veier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
- Brunt er høydskurver og asfalt/grus:**
 - Høydskurver
 - Asfalt/grus
 - Stier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
 - Stier
- Blått er vann:**
 - Vann
 - Ute
 - Ute
 - Ute
 - Ute
 - Ute
 - Ute
 - Ute
 - Ute
- Gult er kulturlandskap og åpne områder:**
 - Dyrket mark
 - Hedelandskap
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
- Grønt er skog:**
 - Tett skog
 - Stor tre
 - Litt tre
 - Hedelandskap
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
 - Åpne områder
- Hvitt er vanlig skog.**

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgrepet

Postnummer 1 Postering 2 3 Mål

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

