



ORIENTERING

➤ VILT

➤ VAKERT

➤ RÅTT



STYRET 2023



Grete Thorsby
leder@eikerolag.no
95216662

Kristin Viken
Varamedlem
kristin.v@broadpark.no
95761780



Anders Elvekrok
Nestleder
akrok@online.no
90089117



Inger Isnes Tyse
Sekretær
inger.isnes.tyse@gmail.com
97519756



Terje Gulliksen
Kasserer
terje.gulliksen79@gmail.com



Hilde Hovdenak
Aktivutvalget
hildehovdenak@hotmail.com
95803221



Eli Tufte Hanssen
Trim & Friluft
elitufte@gmail.com
98252914



Arnstein Thorsen
Rekruttering
arnsteth@online.no
48866046



Hans Roar Bakken
Teknisk utvalg
Hr.bakken@online.no
91677277



Berit Grosvol
Husutvalget
Berit.grosvold@ebnett.no
97669388



EIKER O-LAG REKRUTTUTVALGET 2023



Marte Jerven

martejerven@gmail.com

47955401



Ida Solberg Svenne

Curl_iss@hotmail.com

47644482



Arnstein Thorsen

arnsteth@online.no

48866046



Geir Lilleås

geirli@hotmail.com

99238434



Silje Lysaker Smeby

silje.lysaker.smeby@gmail.com

99363357

➤ *Orientering er og kan være en felles familie aktivitet*

- ✓ Medlemmene kommer fra Øvre- (Nedre) Drammen Eiker)
- ✓ Rekruttgruppe med løpere fra 7 - 12 år
- ✓ Trening hver tirsdag se egen aktivitetsplan
- ✓ Aktivgruppe fra 13 år og oppover
- ✓ Treningsløp hver torsdag hvor alle kan delta. Gratis for medlemmer fra 7 - 16 år
- ✓ Medlemmer som fyller 16 år i kalenderåret er medlemskontingenten på kr 250.
- ✓ Medlemskontingenten i 2023 er kr 350 for medlemmer som fyller 17 år eller mer i kalenderåret.
- ✓ Familiemedlemskontingenten i 2023 er kr 650.
- ✓ Alle medlemmer har tilgang til kartarkivet. - [Kartarkiv \(idrettenonline.no\)](https://kartarkiv.idrettenonline.no)
- ✓ Utstyr: Joggesko eller o-sko og tøy som tåler å bli vått og møkkete + kompass.

➤ *Kveldsmat på klubbhuset etter trening på tirsdager - Pris kr 25,-*



Eiker O-Lags hjemmeside







Nyheter
Om oss
For medlemmer
Utlav
Klubhuset
Arrangementer
Galleri
Tur-O
Eikerhornet
Kartarkiv
Treningsløp

Filarkiv
Terminliste
Referat
O-utstyr
Min idrett
Klubbkalender 2022

Hva skjer

GOD PÅSKE :-)

Tirsdag 11. april
Treningsløp Årbergen kl 17:30
Oppstart for orienteringsrekrutter på klubbhuset kl. 18:00

Torsdag 13. april
Drammen City Cup løp 1
Kl 18:00

Freitag 14. april - søndag 16. april
Solrenningen Sarpsborg. Se Eventor for detaljer.

Innmelding

Innmelding i Eiker O-lag kan gjøres her.
Innmelding

Bruksanvisning Bli medlem
Bruksanvisning i Min idrett.pdf

Styret

Medlemmer av styret 2023
Styreforvalter og referat fra utvalgene

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 hedersbevisninger
Utdelte Innsatspoker
Administrative rutiner Eiker o-lag - ajour pr 010323
Strategiplan 2021-2025
NIFs veileder kontrollutvalg
Sjekkliste kontrollutvalg
INFO til foreldre aktivgruppa 2023

Resultat treningsløp

Resultater fra treningsløp - og tilbake til 2015 med bruk av Brikkesys - gå videre til: O-lap Eiker Brikkesys Treningsløp 2022

Aktivitetsplan

Treningsløp 2023
Løypebeskrivelse og bruk av Personale Plan

Velkommen til Eiker O-lag
Av Eiker Orienteringslag Eg

Eiker o-lag tilbyr opplæring av rekrutter, nybegynnere i alle aldre, konkurranseorientering og orienteringsaktiviteter for trimmere og tur-orientere. Vi har et flott klubbhus på Ormåsen. De fleste aktivitetene foregår på tirsdager med utgangspunkt fra klubbhuset.

Les mer



Treningsløp Årbergen
Av Eiker Orienteringslag Eg

Tirsdag 11. april starter vi med treningsløp fra Årbergen. Start mellom 17:30 og 19:00.
Samlingsplass på vestre P-plass Årbergen. Arrangerer Heidi og Vegard som...

Les mer



Kurs Brikkesys
Av Eiker OL - Orientering

Kurs i bruk av Brikkesys holdes på klubbhuset onsdag 12. april kl 18:30. På alle treningsløpene brukes programmet brikkesys til registrering av løpebrikker og tidtaking....

Les mer



Orientering på 1-2-3

Av: Heidi Karlsen orientert
- Fargeløp
- Bruk innleggspunkter
- Bruk kontrollutvalg



Orienteringsaktivitet i nærmiljøet - kurs for treningsledere og andre interesserte i Eiker o-lag
Av Eiker Orienteringslag Eg

Grete B Hovi fra Norges Orienteringsforbund (NOF) kommer til klubbhuset på Ormåsen for å holde aktivitetskurs for interesserte i Eiker o-lag onsdag 29. mars 2023 kl. 1800-2000....

Les mer



Eiker o-lag inviterer til møte for foreldre til barn/ungdommer født 2012 eller tidligere
Av Grete Thorby

Aktivtvalget i Eiker o-lag har startet planlegging av sesongen og innkaller til foreldremøte tirsdag 21. mars 2023 kl. 20:21 i 2.etasje i Klubbhuset. Målet med møtet er...

Les mer



Vestfold 2 dagers
Av Eiker OL - Orientering

Lørdag 25. mars og søndag 26. mars er det løp i Larvik og Sandefjord. Påmelding innen tirsdag 21. mars. Still opp til de første...

Les mer

Linker

Eventor



Adelskalender tur-o
Adelskalender
TipaTopp

f Eiker O-lag



OrRe
-Konnerud
-Sturla
-Kongsberg
-Modum
-Lierbygd
-Ringerike
-Røyken
-Eiker ski
-BOS



NOF



BUOK
BRUSHERUD O-KRETS



OPN
O-Norge

Skiløyper Eiker vest
Været Ormåsen GD
Været Ormåsen YR

Orienteringshistorie på NRK

Turkart

Eiker O-lag har 3 flotte turkart til salgs:
-Eiker øst
-Eiker vest
-Eiker syd

Orientering deles i fem grunnmomenter

1-forstå hvor på kartet du er og hvor du skal

2-orientere kartet mot nord

3-velge og planlegge veien/veivalget

4-gjennomfør planen, og kontroller at du er på rett vei

5-finne posten

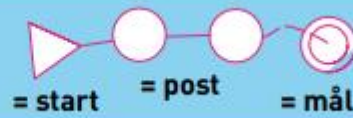


Orienteringsymboler



Orienteringssymboler

Disse symbolene bruker vi når vi skal tegne inn poster på et kart



= start

= post

= mål



= postskjerm

Svart er hardt.

- Bygninger
- Liten vei
- Sti
- Kraftledning
- Gjerde
- Stein
- Stup
- Skrent
- Steinur
- Spesiell detalj

Blått er vått.

- Vann
- Pytter
- Tydelig myr
- Utydelig myr
- Bekk grøft
- Åpen myr

Gult er kult = åpne områder.

- Dyrket mark
- Helåpent område
- Åpent område med noen trær

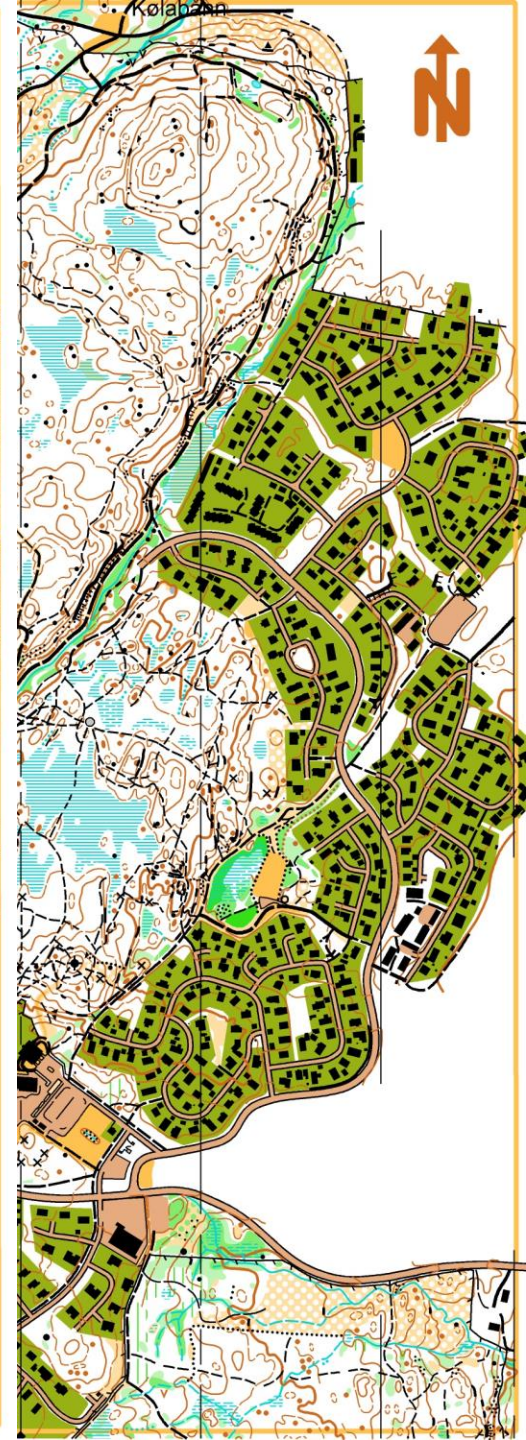
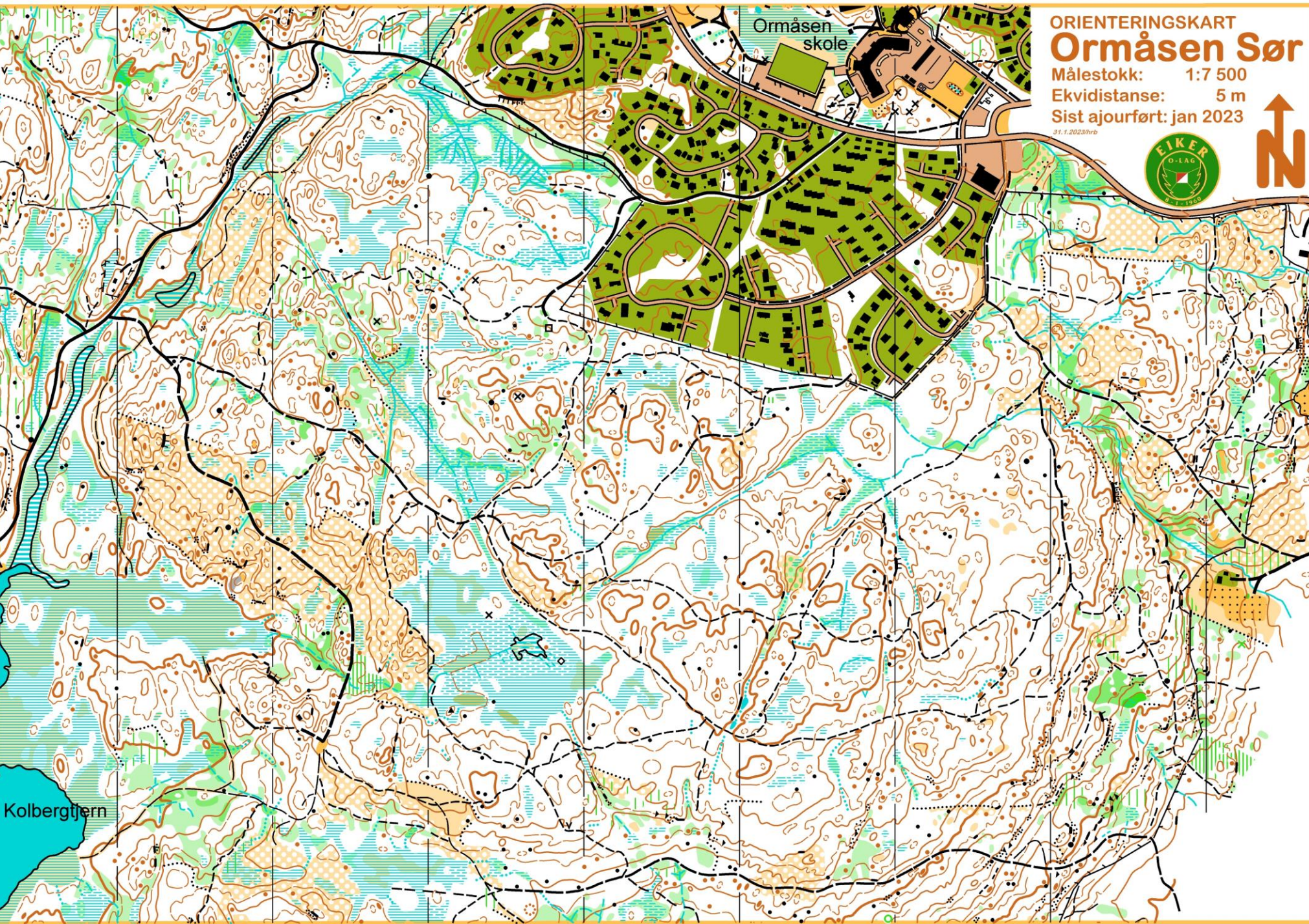
Grønt er ikke skjønt = tett skog.

- Tett skog
- Stort tre
- Lite tre/buske
- Hage/tomt - forbudt område

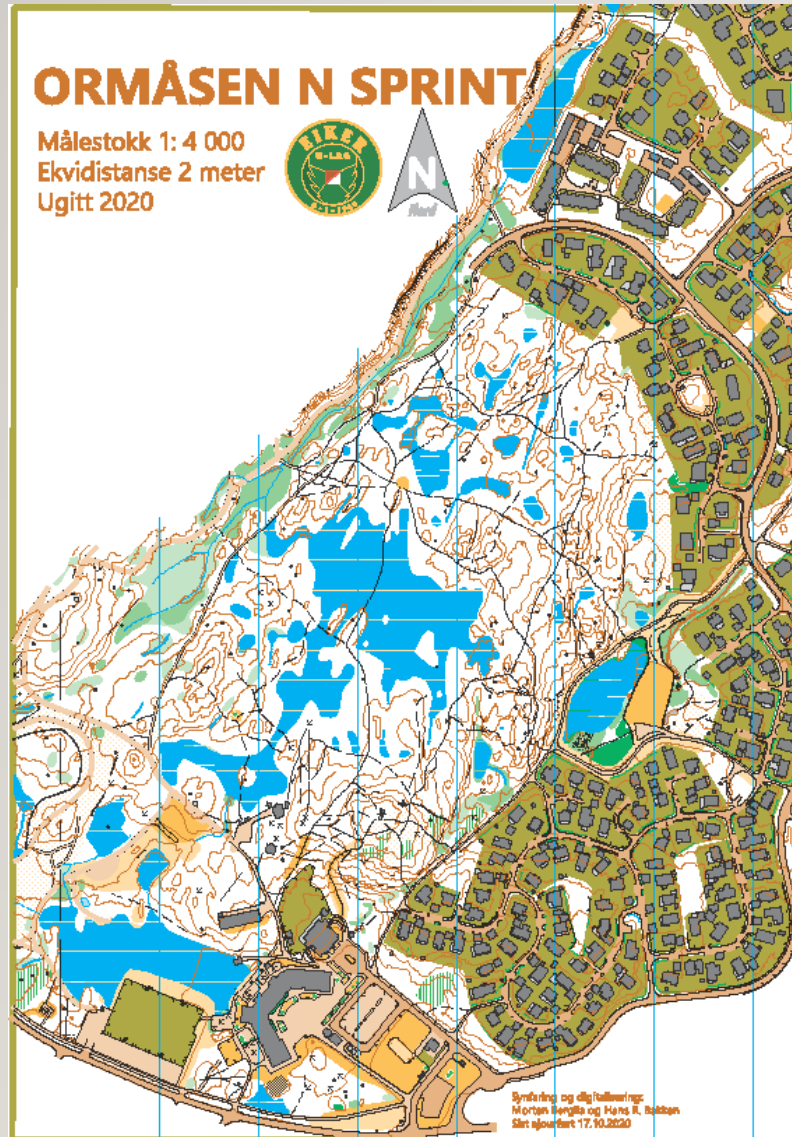
Hvitt er vanlig skog.

Brunt er høydekurver og asfalt/grus.

- Høydekurver
- Kulle
- Liten kulle
- Små grop
- Stor grop
- Hovedvei
- Sti
- Asfaltert / gruslagt plass



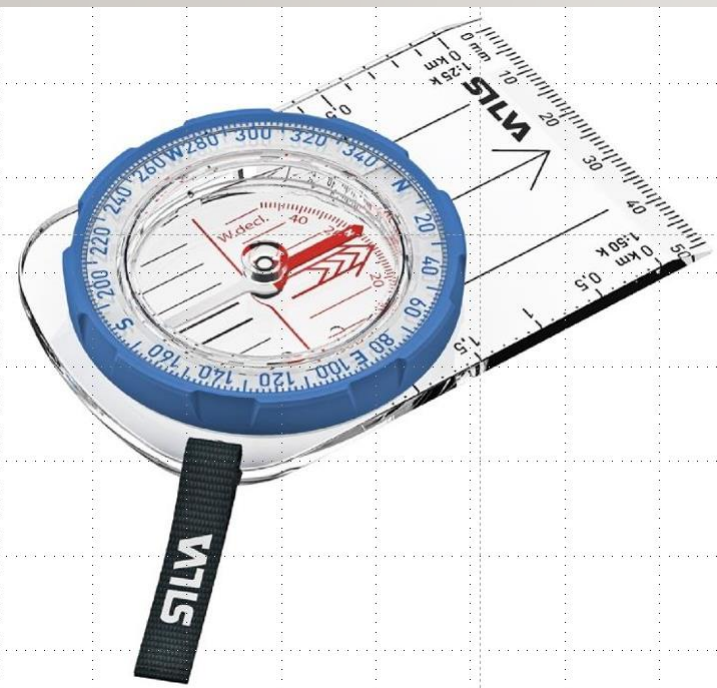
Ormåsen - N - Sprint - 2020 - 4000 - A4



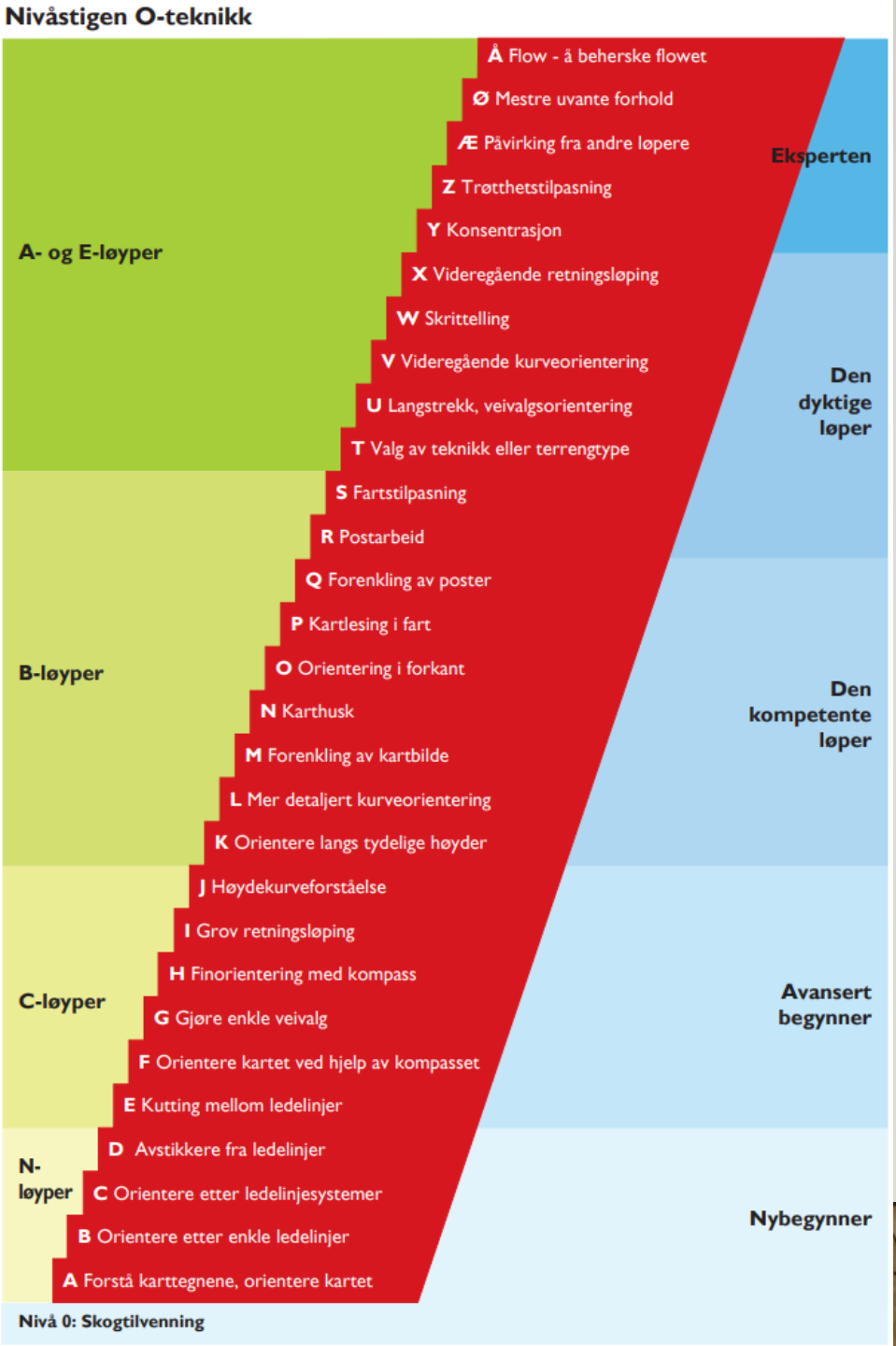
Rekrutt 2023

Trening hver tirsdag i skoleåret

Treningsløp hver torsdag



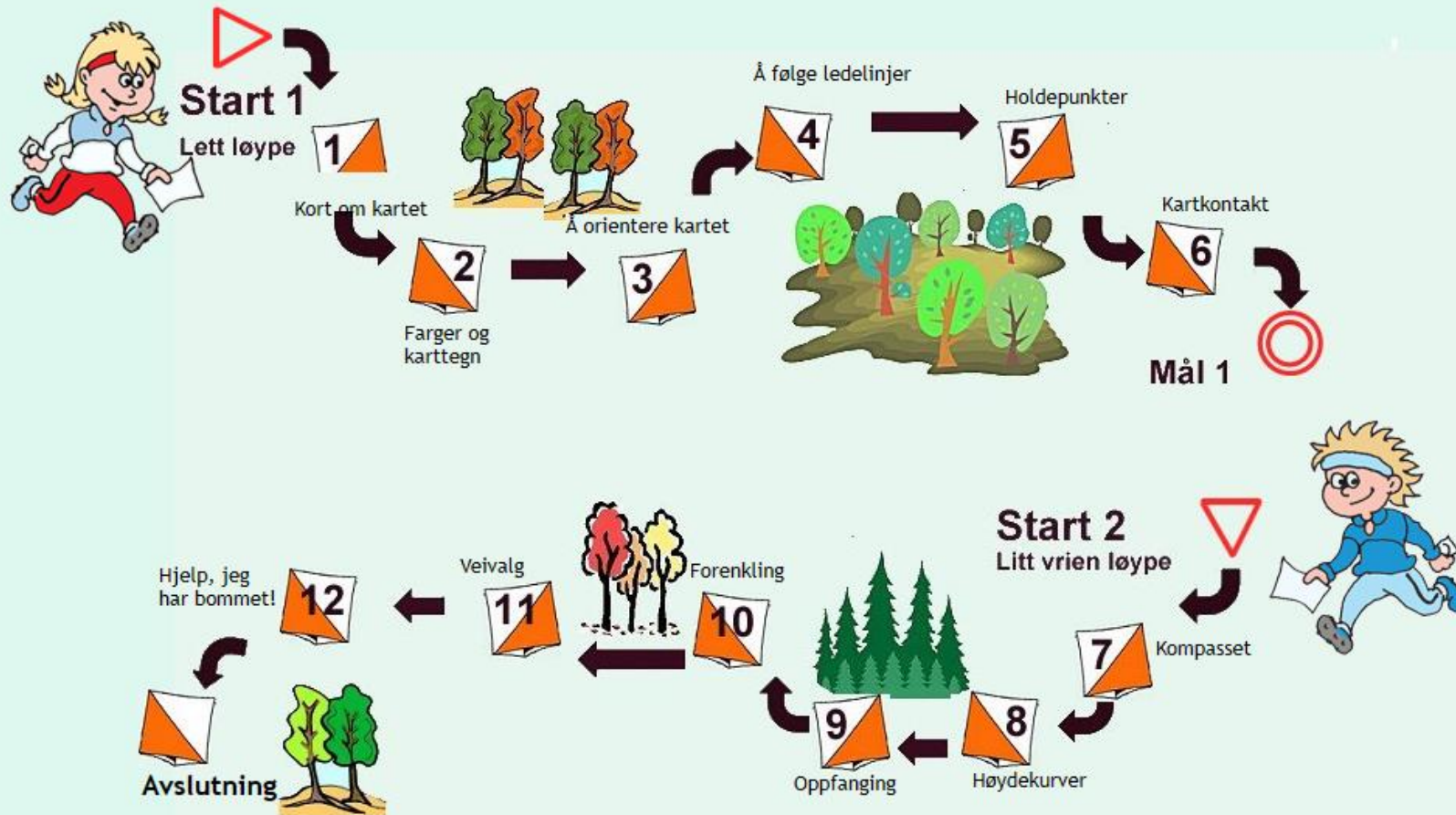
Nivåstigen - Norsk Orientering



Prøv orientering på internett (nof-orientering.org)

Kurset har 12 leksjoner.

Klikk på post 1 for å begynne. Så tar du en og en post i nummer-rekkefølge.



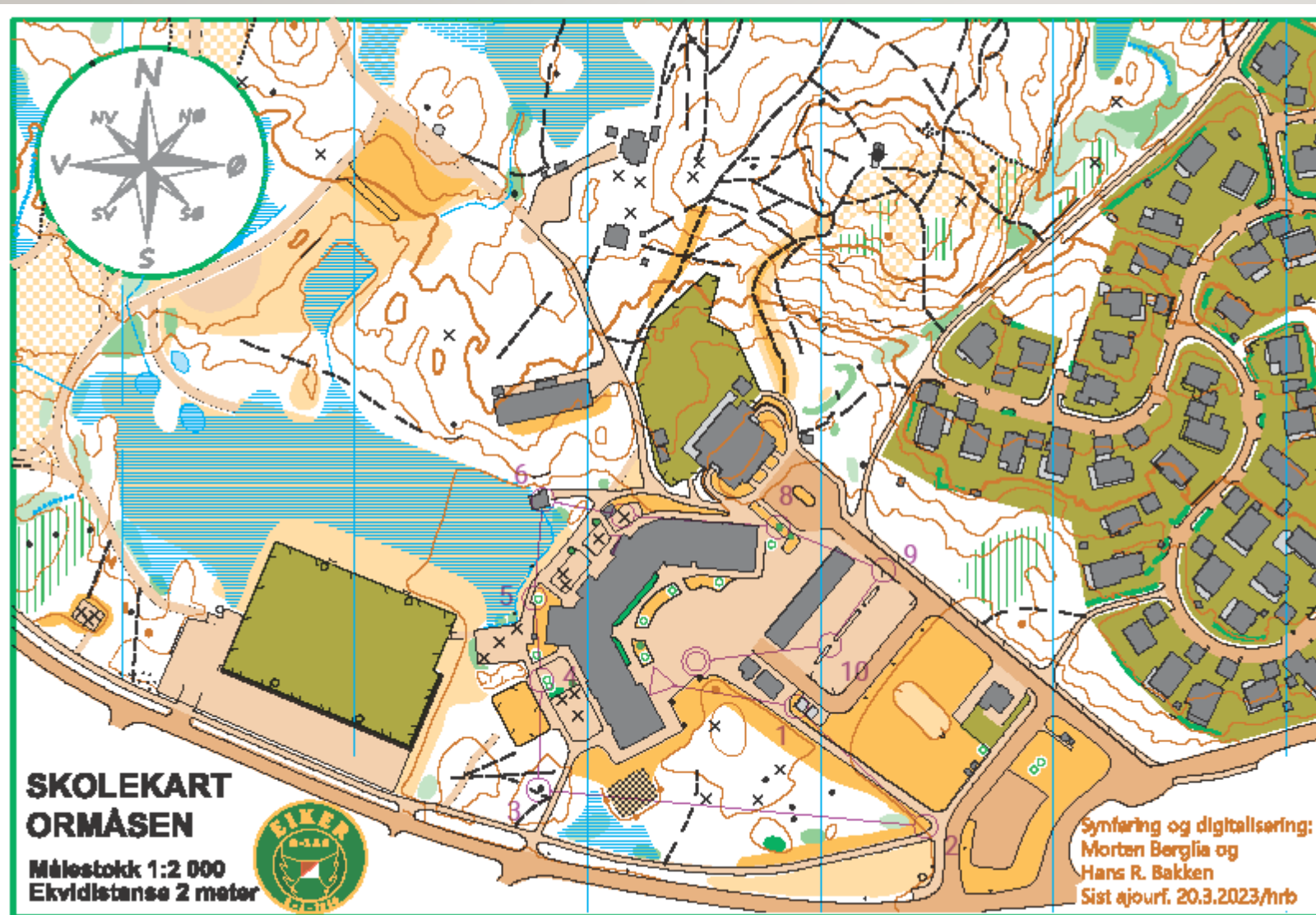
Rekrutt registrering

Eiker O-Lag Rekrutt 2023	
Etternavn:	
Fornavn:	
Fødselsdato /år	
Adresse:	
Post. Nr / Sted:	
Mobil foresatte:	
e-mail foresatte:	

Aktivitetskalender rekruttgruppe våren & høst2023

Dato	Hva	Oppmøtested			
Vår 2023					
Tir 11.04.23	Foreldremøte + <u>rekruttrening</u> for barna	Ormåsen Klubbhus	Høst 2023	Hva	Oppmøtested
Tir 18.04.23	Trening	Ormåsen Klubbhus	Tir 8.08.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tir 25.04.23	Trening	Ormåsen Klubbhus	Tir 10.08.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tor 27.04.23	Klubblop Sprint 1,5 km + 2,35 km	Loest		Alternativt Spr 1,5+2,5km	Vestfossen
Tir 2.05.23	Trening	Ormåsen Klubbhus	Tir 15.08.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tir 9.05.23	Trening	Ormåsen Klubbhus	Tir 22.08.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tir 16.05.23	Trening	Ormåsen Klubbhus	Tor 24.08.23	Spr 1,5+2,5km EM Sprint	Mjøndalen
Tor 18.05.23	Eikerløpet	Ormåsen Klubbhus	Tir 29.08.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tir 23.05.23	Klubblop	Oppmøte på Klubbhuset fel	Tir 5.09.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tor 25.05.23	Klubblop Sprint 1,5 km+ 2,5 km	Hokksås	Tir 12.09.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
Tir 30.05.23	Trening	Ormåsen Klubbhus	Tir 19.09.23	Trening	Ormåsen Klubbhus
03. -04.06.23	Kretssamling	Røyken	Tir 26.09.23	Avsluttning Diplomer og premier	Ormåsen Klubbhuset
Tir 6.06.23	Trening	Ormåsen Klubbhus			
Tir 13.06.23	Trening	Ormåsen Klubbhuset			
Tir 20.06.23	Avslutning EM Stafett	Hoensmarka			

SkoleKart Ormåsen



Rekrutteringspakke



Høyre & Venstre kr 655



Begin kr 475

Rekrutteringspakke
KUN FOR KLUBBER I NORSK ORIENTERING

[Orientering.no](http://orientering.no) - Norsk Orientering

[Prøve - Norsk Orientering](#)

[O-skolen](#)

[Orientering - Kartet -](#)

[Orientering \(jigsawplanet.com\)](http://jigsawplanet.com)

