

Hornet **Eiker**

Organ for
Eiker o-lag

2 - 2025



Hornet Eiker

Hjemmeside, Facebook og Instagram.

Eiker O-lag har sin egen hjemmeside:

www.eiker-ol.no

Som medlem har du der tilgang til klubbens kart.

Du finner også Eiker O-lag på Facebook og på

Instagram: @eiker_o_lag

Klubbavis for Eiker o-lag.
56. årgang - Utgave 211.
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**

Rolf Lunde og

Ellen Sofie Ruud (1),

Sølvi Fossøy (2 og 3),

Grete Thorsby (4),

*Forsidebilde: Emil Høybråten-Jerven i fin spurt på
Eikerløpet. Fotograf: Terje W. Pettersen*



LEDEREN HAR ORDET

Sesongen er godt i gang, og det er en fantastisk å se så mange Eiker-løpere i aksjon – både unge og erfarne, men spesielt alle rekruttene. Sesongens første løp har bydd på alt fra sol og sugende myrer til kartkontakt og mestringsfølelse.

Eikerløpet 2025 ble et høydepunkt – ikke bare sportslig, men også sosialt. Takk til alle frivillige som bidro med kart, postutsetting, logistikk, sekretariat, parkering, kiosk, småtroll, premier samt væskepost og heiing i løypa. Slike arrangement viser hva klubben vår er laget av – samhold, dugnadsånd og ekte o-glede.

Det ser også ut til at vi når nye høyder hva angår besøkende til både turO -postene og Stolpejakten i Eikerbygdene. Her finnes det ulike vanskelighetsgrader, slik at alle og enhver får noe å bryne seg på – kombinert med en tur i skog og mark.

Nå venter en travel og spennende periode: O-festival, Sørlandsgaloppen, O-ringen, stafetter, og ikke minst treninger både i og utenfor skogen. Vi oppfordrer alle til å bli med

– enten du jakter personlige rekorder eller bare vil ha en fin kveld i marka. La oss heie på hverandre, løfte blikket og fortsette å bygge et inkluderende og sterkt klubbmiljø. Vi gleder oss til alt som kommer!

Orienteringshilsen,
Grete Thorsby
Leder, Eiker OL



Jakten på rekruttene

I løpet av våren har rekruttene samlet seg hver tirsdag mellom kl 18-19 på Ormåsen. Det har møtt opp mellom 20-30 blide og ivrige rekrutter hver gang. Mange nyter kveldsmat sammen etter treninga.

Grappa har en blanding av helt nye rekrutter med voksne, og rekrutter som har noen års erfaring med orientering. Aldersspennet er fra 5 år til 10 år, og nivået spenner seg fra N1, til N2/C-nivå. Det har gjort at vi har delt opp grappa i to nivåer på hoveddelene, der de eldste får prøve seg på enkelte poster i C-nivå.

Treningene har som regel litt o-basert lek som oppvarming, og en løype som hoveddel. De første treningene har vi hatt nær skolen, og med korte løyper, der barna ofte er innom en trygg base, som ved flagg-bingo og caps-stafett. De har også hatt en løype der de må finne posten i et avgrenset område, og tegne den inn på kartet. Det var en litt vrien men morsom øvelse for barna, og de voksne som fulgte etter. Inntrykket er at barna liker øvelsene som krever kart og leting etter o-skjermer aller mest, og at orientering er gøy!

Tidlig på våren var det Drammen City Cup ved Solberg Spinneri, og treninga ble i sin helhet flyttet dit. Det medførte en veldig stor deltakelse fra Eiker i rekruttløypa N-Åpen, og det var veldig morro at så mange rekrutter "hoppet i det", og meldte seg på løp!

Før Eikerløpet øvde vi på en "ordentlig" orienteringsløype med brikke og tidtaking. På Eikerløpet hadde vi eget telt for rekruttene, der de kunne møtes både før og etter løpet for gjennomgang av løype og start- og målprosedyre.

Og til slutt har vi har O-trolleir for de eldste rekruttene. Det har vært en helg med masse spennende o-aktiviteter med som høydepunkt «Catch me if you can» hvor barna ble jaget av voksne med vannpistoler!

Håper å se alle igjen etter sommerferien!

Hilsen fra alle rekruttrenerne



KURS I KART OG KOMPASS

Tekst og bilder: Eli Tufte Hanssen

19.-25.mai var det WORLD ORIENTERING WEEK - WOW - og Eiker o-lag hadde utallige aktiviteter på kalenderen. Om eikværinger har hatt for vane å rote seg bort i skogen, vites ikke, men nå har mange vært på kurs for å lære og bruke kart og kompass. De aller fleste har nok hatt et kart i hendene en eller annen gang, men ofte uten egentlig å forstå hva kartet innebar. Og hva betyr alle de rare tegna på kartet? Og hvorfor er det så mange fargenyanser? Og hvor langt er det mellom de forskjellige kartteguna? Å bli ordentlig god på å lese kart er ikke gjort på en kveld eller to, men et par kvelder kan gjøre at det slett ikke er så farlig å bevege seg ut i skogen. Vi startet med det vesentligste: målestokk, ekvidistanse og hva de forskjellige fargene gir av informasjon. Den vanligste målestokken på et o-kart er 1:7500. Det vil si at 1 cm på kartet er 75 meter i terrenget. Målestokken gir en viss indikasjon på hvor lang en tur kan bli.

Og så var det fargene:

Svart er HARDT = vei, sti, stein

Blått er VÅTT = vann, myr, pytt

Gult er KUULT = åpent område

Grønt er IKKE SKJØNT = jo mørkere grønt, jo tettere bevokst

Hvitt er vanlig skog

Brunt er høydekurver og asfalt/grus

De brune strekene du finner på alle kart viser høydeforskjellen - ekvidistanse. 5 meter ekvidistanse vil si at det er 5 meter høydeforskjell mellom de brune strekene. Jo tettere de brune strekene er, jo brattere er det i terrenget.



Så var det kompasset. Det er jo flere piler på kompasset, så hvilken skal vi gå etter? Den ene pila kan vi jo snu til å peke akkurat i den retningen vi vil. Nå deltagerne fikk tak på forskjellen på nordpil, kompassnål og marsjretningspil så ble alt så mye enklere. Vi brukte de grønne turene på i årets turorientering, turer som var enkle å forstå og samtidig ga de utfordringer når vi gikk på tvers av stiene. Når kompasset blei lagt riktig på kartet, og kompasshuset blei vridd så kompasspila la seg i nordpila, og marsjpila viste marsjretning, ja da var det greit å komme fram til den steinen som var målet. Der blei ny kurs tatt ut, og målet nå kunne være stikrysset lenger vest. På denne måten blei Hoensmarka gått på kryss og tvers. Grunnlaget for kartforståelse og kompassbruk blei lagt, da er utfordringen å utfordre seg sjøl ved å ta en tur ut på egen hånd. Vi i Eiker o-lag satt igjen med inntrykk av at de kunne betraktelig mer etter kveldens tur i skogen, enn de kunne da de starta.



Tåketur på Krokstadskauen.

Tekst: Kjell Klokkerud

En kan ikke alltid ha flaks med været. Søndag 25. mai ble en svært fuktig og tåkefylt dag. Tross det møtte 14 turglade TiPåTopp-ere opp på Årbogen Idrettspark for å gå årets Eikerrunde. Men hvor var gutta? Av de 14 frammøtte var det bare 2 mannfolk! Er dette uttrykk for kjønnsfordelingen av pysefaktor?

Turen starta oppover bilveien mot Lampetjenn, med pustepauser på utvalgte steder: Navneberget på toppen av Kleiva, Daumannsteinen der vi fant korsene til minne om Kristian «Kløppær» Olsen og Johan Stenklev. Videre ble det orientert om det knallrøde berget i Mælen og om «gudsordet» i berget oppe på flata. Etter at oppvarminga var unnagjort fortsatte turen via Eknesseterkleiva til Slepplingsnuten der det var TiPåTopp-post. Hva en ser fra denne kollen, vet vi ikke. Vi så ingenting! Hva den vesle kollen egentlig heter, vet vi heller ikke. Vi har derfor dikta opp navnet, siden nuten befinner seg på toppen av den lia som heter Slepplinga.

Turen fortsatte opp gjennom Kollevollskardet og fram til den lille, røde hytta ved Lokkeråstjenn. Eierne, Arne Temte, tok vel imot oss, men siden hytta ikke har plass til flere enn tre, tok vi til takke med matpause på flaberga utafor.



Foto over: Kø på Slepplingsnuten.

Neste side oppe: Smal sti i bratt lende.

Neste side nede: Bratt kneik krevde tau.

Det er ikke trivelig med lange matpauser når du er våt, kald og bare kan gjette deg til hvordan det ser ut rundt deg. Vi ga oss derfor raskt i vei ned Vadærn, eller Vardedalen som den heter i normerte strøk. Under tørre forhold er dalen noe kjedelig å gå. Under regntunge forhold er den i tillegg litt skummel pga. glatte steiner. Nedturen ble derfor endra ved at vi gikk en snarvei fra Vadalshytta og rett ut på post 1: Bakkeseterfjellet.

Utsikten var like grå og trist som på forrige post. Turen ble derfor «sprita opp» ved at vi returnerte direkte til bilene ved hjelp av en litt spektakulær, gammel sti som så langt ikke har havna på noe eikerkart. Stien krevde litt hjelp av tau, og kanskje også litt rolige nerver.

Langs det bratteste juvet gikk deltakerne med tydelig slagside inn mot fjellet! Etter å ha passert enda ei skråli, førte stien oss opp på veien mellom Lampetjenn og Årbo-gen. Derfra forsvant deltakerne raskt hjem til varm dusj og tørre klær.

Eli Tufte Hanssen, Knut Tore Maudal og Kjell Klokkeud førte an. Resten av gjengen var spreke damer fra DNT-gruppa «Ut på tur i Eiker».



HUSUTVALGET

Tekst og foto: Ellen Sofie Ruud.

Vårsesongen er på hell og toppes med EM-stafett i terrenget på Ormåsen, tirsdag 17. juni. Lagene er klare, og det blir like moro som tidligere.

I forkant har det vært stor aktivitet på tirsdagtreninger både for rekrutter og aktive løpere. Opptil 50 personer, små og store, har spist kveldsmat etter trening. Kanskje vi kan kalle det «konkurrans» i brødsdivespising? Veldig hyggelig er det!



Sammen med oss i Husutvalget har vi hatt god hjelp med servering av kveldsmat. Foreldre til rekrutter og aktive har stilt opp.

Rekrutter: Christian Gedde Dahl, Martin Thorbjørnsen og Anne Åshammer.

Aktive: Hanne Rakkestad Gangsø, Hanne Gulliksen, Marit Smørgrav og Hilde Hovdenak.

Takk til dere, og velkommen igjen!



Helga 14. – 15. juni arrangerte Eiker o-lag o-troll leir for o-løpere i Buskerud i alderen 10-12 år. Utgangspunktet var klubbhuset og flerbrukshallen på Ormåsen. I samarbeid med rekruttutvalget stilte husutvalget opp med servering på klubbhuset. Pizza på lørdag og frokost på søndag. Fullt hus og god stemning.



I dette halvåret har det som vanlig vært flere eksterne som har leid klubblokalet til møter, bursdager, dåp og navnedag. Noen eksempler: Øvre Eiker kommune planutvalg, Buskerud o-krets årsmøte, Orienteringsmøte for skoler i Øvre Eiker, AL Ormåsen 1 borettslag, Sameiet Holtetunet med flere.

Vi ønsker en riktig god sommer til alle, og starter igjen med kveldsmat tirsdag 19. august.

Velkommen fra oss i husutvalget: Marianne, Berit, Aud og Ellen!

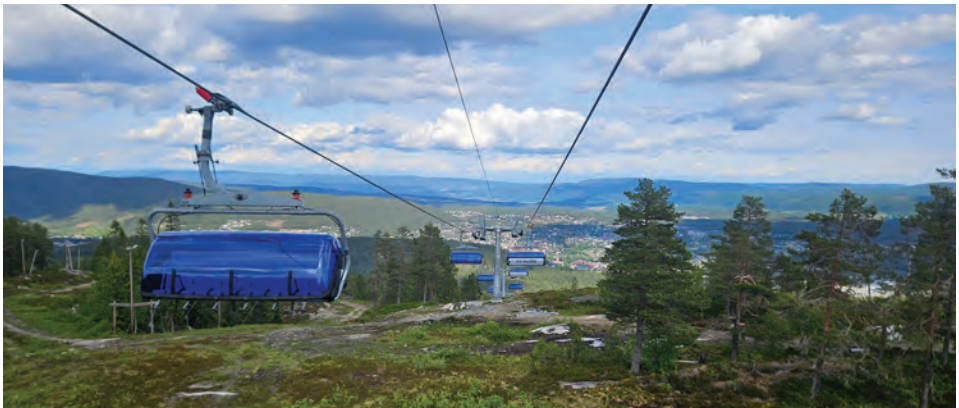
Pinseløp på Kongsberg: Heis til topps – og full fart innover fjellet!

Tekst: Grete Thorsby,

Pinseløpene på Kongsberg startet med et smell i år! Allerede på første dag var det rekordoppslutning, og stemningen var til å ta og føle på – både blant løpere, arrangører og heiagjenger. Fra Eiker o-lag stilte 64 deltakere til start på åpningsdagen, og det er rekorddeltakelse fra klubben så langt i sesongen.

Skiheis til start – en spektakulær åpning

Et uvanlig, men spektakulært innslag møtte deltakerne i år. Starten gikk fra fjellet, og mange av løperne tok skiheisen opp til toppen før de forsvant innover i furuskogen. Minner fra Kongsberg sølvverk var et vesentlig innslag, med gruver, skjerp, ruiner, gamle vannrenner og steingjerder fra løkkejordbruk. Alle gruvene var heldigvis gjerdet inn, så vi slapp å se gruvebunnen. Dette var et løpskonsept som kombinerte utsikt og utfordringer – og som definitivt satte rammen for en uforglemmelig dag.



Tøft, teknisk og tørt

Terrenget var krevende: åpen fjellskog, skrenter, diffuse detaljer og for noen – store høydevariasjoner. Det gjaldt å holde hodet kaldt og kompasset stødig.

Flere av Eiker o-lags løpere imponerte med både fart og presisjon:

- Mina (D19-20) leverte et sterkt teknisk løp og plasserte seg blant de 4 beste i sin klasse
- Marina (D13-14) gjennomførte med stil og smarte veivalg, til jubel fra heiagjengen
- Flere rekrutter debuterte i nytt terreng – og fullførte med glans!

Siste løpsdag var det ungdomsstafett for klassene 11-12 år og 13-16 år. Eiker o-lag stilte med to lag i D11-12, der Mille og Vilje løp inn til en flott 5. plass av totalt 11 lag. I klasse D13-16 deltok Eiker o-lag med fire lag, hvor Jenny og Ingeborg Marie løp inn til en super 5. plass av totalt 21 lag.

Rekorddeltakelse og strålende vær

Arrangøren kunne melde om rekordmange deltakere på åpningsdagen av det tradisjonsrike tre-dagers løpet. Pinseløpet fortsatte med mellomdistanse og langdistanse – og Eiker-løperne holdt flyten og fokus helt inn. Med sol fra blå himmel, god stemning og utfordrende løyper var det o-idrett på sitt aller beste.

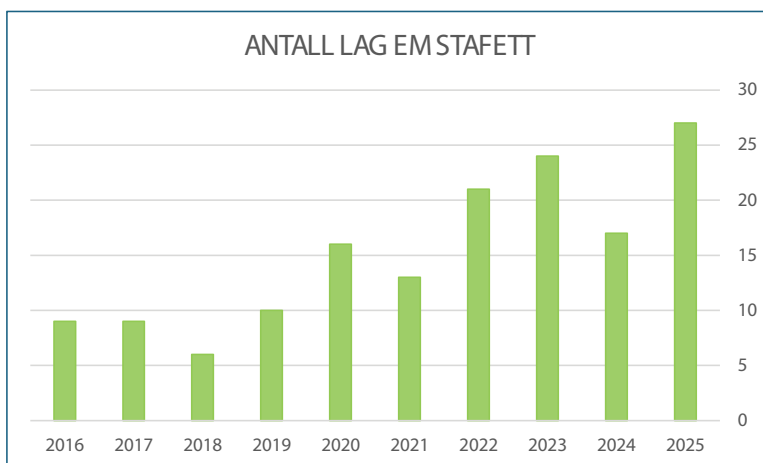


Foto: Terje W. Pettersen

Alt var ikke bedre før!



Foto: Tor Sørensen



EM stafett 2025



Statistikken er klar! 2025 markerer nok en rekorddeltagelse i EM stafett! Til sammenlikning kan man under se startfeltet på stafetten i 2017.



Drømmer du om å løpe det perfekte orienteringsløpet? Del 2!

Vi spurte et utvalg Eikerløpere som har alle har utmerket seg i o-løypa, om deres tips til hvordan man kan bli en bedre o-løper – her er svarene vi fikk!

Ta det litt rolig til 1.post – vær nøye med kompass og bra kartlesing. Vi sier ofte at bomfri 1.post er 70-80% av løypa.

Har du bommet eller er i ferd med å gjøre det? Sett deg ned på en stubbe i stedet for å løpe hodeløst omkring. Les kartet og tenk gjennom hva du har sett og hvor langt du har løpet fra stedet du sist hadde kartkontakt.

Når du løper på et strekk er det viktig å se til siden og bakover i tillegg til fremover. Det kan være detaljer du løper forbi uten at du ser de om du bare ser fremover (ha hodet på «kuleledd»)

Morten Berglia



Vær med på mange løp over hele landet! Da får du både en større sosial krets, men blir også kjent med ulike terrenstyper.

Forsøk å stenge ute det som er rundt deg. Det kan fort bli forstyrrende om du ser hva andre gjør, og begynner å tvile på eget veivalg.

Tegn på kartet i ettertid av hvert løp eller trening. Prøv å visualisere hvor du har vært, og hvilke feil du har gjort.

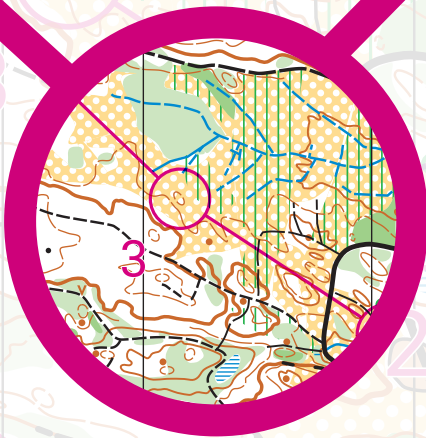
Aldri gi deg! Om du henger langt bak på en fellesstart eller har bommet mye, må du gjøre så godt man kan helt frem til målstreken. Du vet aldri hvilke feil de andre gjør.

Oda Isnes Tyse

Løp masse orientering!

Ha sikre holdepunkt underveis på strekk, og sjekk alltid at du har kartet mot nord og løper i riktig retning.

Bli glad i å lese kurvebil-
det. - Er du usikker lønner
det seg alltid å roe ned og
ta seg litt ekstra tid for å få
kontroll på hvor du er.



Viktig å lese masse kart, men husk også å se opp og rundt deg, det er der du skal finne postene.

Det er helt greit å være nerd og se på kart og gps-spor fra løp, både av dine egne og andres prestasjoner.

Bli med på samlinger med venner

Ha det gøy! Orientering skal først og fremst være morsomt, og så lenge du har det gøy har du allerede kommet langt.

Thea Dyrkorn

Vi støtter o-sporten på Eiker

REMA 1000

ORMÅSEN

RVS AS

SpareBank 1
SØR-NORGE

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 Vestfossen



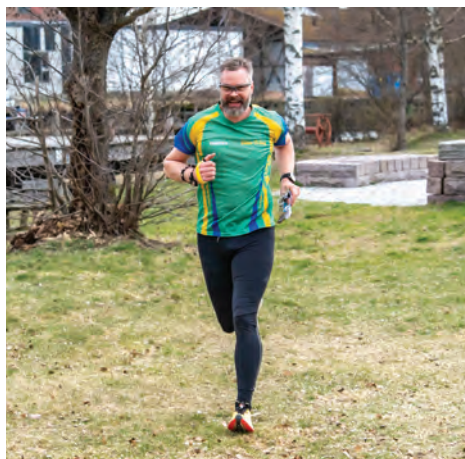
ÅRHEIMSTØTER
Kåre Besseberg
ÅRHEIMSTØTER
www.besseberg.no

Sandvold Akupunktur

15% Medlemsfordel på Akupunktur
www.sandvoldakupunktur.no

Ledig her...





Tekst: Anders Elvekrok

Verdens Orienteringsuke – WOW arrangeres hvert år på våren av det internasjonale orienteringsforbundet (IOF). Målet med tiltaket er å gi flest mulig barn og unge i hele verden spennende og inspirerende orienteringsopplevelser, samt gjøre o-idretten kjent for flere. I år var dette fra 17.mai til 25.mai og Eiker o-lag gjennomførte en rekke aktiviteter og i Eikerbygdene. Det er i tillegg friluftslivets år. I regi av Eiker o-lag ble det i løpet av uken gjennomført 18 ulike aktiviteter med totalt 693 deltaker som var 130 flere enn i fjor. Det var felles TurO turer, opplæring i kart og kompass, treninger og treningsløp, aktivitetsdager på ulike skoler, åpen dag på klubbhuset og topptur.



Kjglestafett Ormåsen skole

Uken startet med felles TurO tur fra Kølabbånn med Kjell Klokkerud sum turlleder, og o-aktiviteter på Ormåsen skole for alle trinnene på mandag. Som i fjor var det Kristin Viken som var primus motor for aktivitetene på Ormåsen skole med flere gode medhjelpere fra o-laget. Det ble bl.a. gjennomført o-bingo, EKT sprint, kjglestafett m.m. for totalt 254 deltakere. Det rapporteres om mye fornøyd ungdom i solskinnet på Ormåsen.



Felles TurO tur til Lofthuskollen

Tirsdag var det åpen dag på klubbhuset med opplæring i kart og kompass ved Eli T. Hanssen, i tillegg var det to felles TurO turer på Lofthuskollen og Ormåsen sør. På Lofthuskollen var det Knut Maudal som var turleder for mange av de som deltar på de faste tirsdagsturene til Røyskattlia gjengen. Men det var Nila Hilleren, som hadde arbeidsuken sin hos Eiker o-lag, som guiden gjengen trygt fra post til post. Det ble også gjennomført trening for både aktiv og rekrutt gruppene med god deltakelse i begge gruppene.



Åpen dag på klubbhuset på Ormåsen med bl.a. aktiv trening

Onsdag ble det gjennomført to felles TurO tur fra MIF-hytta og på Darbu med litt færre deltakere enn ønskelig. Torsdag var den dagen med flest aktiviteter. Da var det satt opp opplæring i kart og kompass ifm. treningsløp fra Spiten skileik. Stian og Sebastian hadde treningsløpet og det var god deltakelse med 57 løpere totalt i de ulike løypene. Tidligere på dagen ble det arrangert o-dag for 8.klasse ved Vestfossen ungdomsskole. Det var Hans Roar Bakken som var aktivitetsansvarlig men hadde god hjelp flere medlemmer i o-laget, bl.a. Nila, Ingeborg Marie, og Mari fra egen ungdomsgruppe. Det ble gjennomført aktiviteter som linje orientering, stolpejakt og labyrint orientering, og det var ca. 100 elever som deltok på denne dagen. På Ormåsen barnehage ble det gjennomført o-aktiviteter for skolestarterne. Som i fjor ble dette en veldig vellykket dag med masse fornøyde barn som fikk teste orienteringssporten og stilte en masse spørsmål. I tillegg var det denne dagen satt opp felles TurO tur ved Bergsvanna på formiddagen.

Labyrint-O for 8.klasse ved Vestfossen ungdomsskole





Opplæring i kart og kompass

På ettermiddagen ble det gjennomført opplæring i kart og kompass for velferdsforeningen i Øvre Eiker kommune og den ble avsluttet med TurO løypa i Hoensmarka. Samlet denne dagen var det 212 deltakere i de ulike arrangementene. Fredag var det satt opp to felles TurO tur fra Harakollen og Bjørkedokk, også disse med litt færre deltakere enn vi ønsket oss. Lørdag var det satt opp felles tur på Holtefjell med utgangspunkt fra Blygått, men der var det dessverre ingen deltakere.

Søndag ble verdens orienteringsuke avsluttet med den tradisjonsrike felles ti-på-topp turen. Turen hadde 14 deltakere som trosset det dårlige været og møtte opp på Årbogen for å «ta» de to toppene Slepplingsnuten og Bakkeseterfjellet. Det finnes ikke dårlig vær bare dårlig klær.

Takk til alle som har bidratt med aktiviteter gjennom uka og som har gjort det mulig å gjennomføre så mange aktiviteter på så kort tid!

10-på-topp tur. Litt regn skremmer ikke Elin og Eli





Glitter og glede bak instragramprofilen

@EIKERJENTENE_

Vi er en gjeng jenter i Eiker o-lag i alderen 14-16 år som elsker å løpe orientering. Noen av oss har løpt i mange år, mens andre er ganske nye. Uansett nivå har vi én ting felles – vi digger å være ute i skogen, utfordre oss selv og ha det gøy sammen!

Vårens høydepunkt så langt? Mange av oss sier Camp Stokke og midtsommerløpene i Vestfold. Noen traff alle postene rett på, andre rota litt (ok, én post satt skikkelig vrient!), men alle kom i mål med mestringsfølelse – og støle bein. Det er alltid ekstra gøy å møte så mange kjente fra andre klubber og få nye venner – og så gjør vi vårt for at flere gutter i samme aldersklasse skal melde overgang til Eiker o-lag!

Vi har lært masse denne våren:

- Det lønner seg å stole på kompasset (selv når stien frister).
- Å lese kart i fart er en skills som må øves på – igjen og igjen.
- Å dele veivalg og tips etter løpet gjør oss alle bedre.

Og så er det jo ikke bare konkurranse – vi har hatt mange fine økter med latter, skravling, sjokolade og små sprell etter løp og trening. Vi har vært på samlinger og blitt enda bedre kjent med hverandre. O-miljøet for jenter i klubben vokser, og vi heier på hverandre uansett tid eller plassering. Nå gleder vi oss til O-festivalen, Sørlandsgaloppen, hovedlandsleir og Borås!

Og dette med glitter? Det gjelder å pynte seg litt ekstra før løp – glitre og bli sett i startområde! Rosa glitter = 30 sekunder raskere per kilometer. Det er vitenskap. Glitteret peker mot nord – det er orienteringens kompass i krise. Vi sees i skogen

Hilsen Eikerjentene

(Nora Nathalie, Nila, Line, Martine,
Jenny, Mina, Ingeborg Marie og Mari)



Observasjoner ved post 6: Små øyeblikk fra skogen under Eikerløpet 2025

Tekst: Grete Thorsby, Foto: Terje W. Pettersen

Eikerløpet 2025 bød på strålende vær, spennende løyper i et kremterreng og ekte o-glede. Ved post 6 – plassert i et søkk i lia sørvest for Store Bergsvann – fikk vi et unikt innblikk i hvordan orienteringsløpere håndterer stress, kartlesing og terreng under press. Posten lå godt gjemt bak en liten kolle, men med god kartkontakt var den fullt synlig på nært hold. Likevel var det tydelig at flere løpere slet med innløpet. Noen kom presist med stø kurs, mens andre virret rundt i et par minutter før blikket endelig falt på den oransje-hvite skjermen.

«Posten kom raskere enn jeg trodde – men innløpet var noe krevende. Jeg måtte stole på kompasset», forteller Petra fra Notodden OL, som løp i D45.

Ulike tilnærminger

Det mest slående var variasjonen i tilnærming. De erfarne eliteløperne brukte få sekunder ved posten: kjapp stempling, et raskt blikk på kartet og så videre i retning neste strekk. De yngre løperne derimot, tok seg gjerne tid til å orientere seg og sikre kursen før de løp videre – et tydelig tegn på læring i praksis.

«Jeg var litt usikker på om jeg hadde løpt riktig, men så så jeg posten – da ble jeg letta!» sier Frida fra Sturla IF, som konkurrerte i D13-14.

Flere løpere brukte naturlige ledelinjer effektivt, som stien rett nord for posten og videre inn myrsøkket, mens andre tok mer direkte veivalg gjennom tungt småkupert terreng. I noen tilfeller resulterte det i tapte sekunder – i andre i imponerende kort tid til posten.





Små drama i grøntområdet

Et kort drama utspilte seg da to løpere fra forskjellige klubber nærmest kolliderte i full fart på vei inn mot posten fra hver sin kant. Etter et raskt “unnskyld” og et kort smil var begge i gang igjen. Slike øyeblikk viser den både intense og kameratslige stemningen som preger o-idretten.

«Det var fascinerende å se forskjellen – noen løp rett på, andre surret rundt i minuttstvis. Du ser hvem som virkelig har kartkontakt,» kommenterer postvakt ved post 6.

Fokus og konsentrasjon

Det var også tydelig hvordan fokuset var til å ta og føle på. Mange så ikke postvakten før etter at de hadde stemplet. Noen hadde blikket festet på kartet, mens andre scannet terrenget etter neste ledetråd. I disse øyeblikkene var det kun skogen, kartet og kompasset som eksisterte.

«Akkurat denne posten minnet meg på hvorfor jeg elsker orientering – det er deg mot naturen og kartet. Ingen snarveier,» sier Vemund, en erfaren løper i H55-klassen.

Læring i praksis

Blant nybegynnerne var det tydelig stolthet over å mestre den krevende posten – til tross for små bom.



Kakereportasje fra Eikerløpet – med kakeoppskrift!

Eikerløpet bød på både flott terreng, gode løp og mange gode kaker. For selv om det var høy puls i skogen, var det kakebordet som fikk hjertene til å banke litt ekstra etter målgang. Frokoststemningen på arenaen var variert. Noen satset på grøt og sportsdrikke – andre på boller, kake og godt humør. Som en av jentene sa: «Karbohydrater kommer i mange former. Vi valgte kakao og kjærlighet».

Etter løpet gikk ryktene raskt: «Den bærkaka i salgsteltet, du MÅ smake!»

Resultat – full fart mot salgsteltet, og kaka forsvant forttere enn en stafettvinner inn i siste post.



Siden alle var mer opptatt av å spise kake enn å ta bilder av kaken har vi her sett oss nødt til å ty til Ki for å kunne illustrere herligheten.

Tusen takk til alle bak kakebordet – og til dere som bidro med både boller og kaker!

Neste år håper vi på like mange poster og minst like mange kaker.

Oppskrift: Eikerløpets mest populære kake

Du trenger:

Kakebunn

- 350 gr. smør
- 4 dl sukker
- 6 egg
- 6 dl hvetemel
- 3 ts bakepulver
- 4 ts vaniljesukker
- Fukt/bær, eksempelvis 1-2 nektariner eller 200 gr bringebær eller 200 gr blåbær eller 200 gr bærmiks (fryste eller friske)

Slik gjør du:

1. Pisk smør og sukker hvitt.
2. Visp inn eggene – ett om gangen.
3. Bland hvetemel, vaniljesukker og bakepulver – vend det inn i røren
4. Fordel røren i en stor bakepapirkledd langpanne. Trykk ned bær/frukt.
5. Stekes midt i ovnen på 175 °C i ca. 45 min.
6. La kaken avkjøles i formen i ca. 10 min.
7. Nyt – gjerne sammen med en god kopp kaffe!

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



*Startfeltet og seierspallen
på EM stafett
Foto: Rolf lunde*

