

Harvet Eiker

Organ for
Eiker o-lag

1 - 2026



Eiker o-lag presenterer sin klubbkalender for 2026 med fokus på trening, konkurranser og medlemsaktiviteter. Klubben legger vekt på fellesskap, rekruttering og utvikling av tilbud for alle aldersgrupper og ferdighetsnivåer.

KLUBBKALENDER 2026

Innhold

.....	2
Lederen har ordet	3
Treningsløp 2026	4
Årets opplegg.....	5
Starttider	5
Lengde og vanskelighetsgrad	5
Når og hvor?.....	6
Retningslinjer for arrangører	7
Sprintløp	9
Sjekkliste for treningsløp	9
Løypeleggettips	9
Arrangørutstyr	10
Eikermesterskap 2026	11
Løyper, klasser og løypelengder	11
EM Stafett.....	11
EM Mellom	12
EM Sprint.....	12
EM Natt	12
Deltakelse på ordinære løp	13
Påmelding Eventor	13
Tips for nye løpere	13
Løperbrikken – hva trenger du egentlig? ..	14
Forhåndsdefinerte stønader til utøvere	14
Grunnstipend og resultatbonus	16
Trenings- og konkurranseklær	17
Prisliste	17
Aktiv	18
Målsetninger.....	18
Treninger	18
Stafetter	19
Sesongavslutning	19
Rekrutt.....	20
Målsetninger.....	20
Treninger	20
Treningsløp og ordinære o-løp	20

Trim- og friluftsliv	22
Årets turorientering og TIPÅTOPP.....	22
Skann postene med appen	23
Priser og utsalgsteder	23
Årets stolpejakt	24
Prosjekt «Orientering – Kart i skole og fritid»	24
Kart.....	25
Kartoversikt	26
Livebox – se hvor du egentlig løp	27
Medlemskap	28
Hvordan bli medlem?.....	28
Kontingenter	28
Aktivitetsavgift	28
Innsatspokaler Eiker o-lag	31
Vår felles sosiale arena – klubbhuset	32
Kveldsmat	32
Klubbkvelder	32
Utleie av klubbhuset	33
.....	36
Kontaktliste – styret og utvalg Eiker o-lag 2026	37
.....	37



KLUBBAVIS FOR EIKER O-LAG

Org.nr: 874 249 572

56. årgang - Utgave 214

Eiker o-lag, Postboks 73, 3301 Hokksund

Bank: 2220 20 50356 eller 2270 29 06729

Vipps: 118972

Redaktør utgave 1 og 4: Grete Thorsby

Redaktør utgave 2 og 3: Sølvi Helene Fossøy

Hjemmeside: www.eikerol.no

E-post: leder@eikerolag.no

Lederen har ordet

Når vi nå går inn i orienterings-sesongen 2026, er det med både glede og forventning at jeg ønsker dere velkommen til et nytt år med kart,



kompass og flotte opplevelser i skogen. Fjoråret viste oss nok en gang hvilken styrke som ligger i fellesskapet vårt. Det er engasjerte medlemmer, solid dugnadsinnsats og et miljø der både erfarne løpere, barn og unge, ferske familier og ivrige veteraner finner sin plass. 2026 skal bygge videre på denne kraften.

Vi står foran et år hvor vi ønsker å videreutvikle klubben på tre områder.

1. Et inkluderende og levende klubbmiljø

Eiker o-lag skal være et sted der alle føler seg velkommen. Vi vil fortsette å legge til rette for gode treningsmiljøer, sosialt samhold og aktiviteter som gjør det lett for nye medlemmer å finne seg til rette. Spesielt vil vi styrke nybegynneropplæring og tilbud til barnefamilier – grunnlaget for klubbens framtid.

2. Flere og bedre aktiviteter gjennom hele året

Vi ønsker å gjøre tilbudene våre enda mer varierte og tilgjengelige. Det handler om gode treninger, nye o-treninger for alle nivåer, og

arrangementer hvor både bredde og konkurranse får plass. Samtidig viderefører vi satsingen på intern kompetansebygging – fra kartarbeid og løypelegging til arrangørkompetanse.

3. Synlighet og rekruttering

Klubben skal være godt synlig lokalt. Vi styrker kommunikasjonen vår, gjør det enklere å melde seg på aktiviteter og løp, og vil vise fram den gleden orientering kan gi. Rekruttering skjer ikke av seg selv – den skjer gjennom åpne dører, god informasjon og et inkluderende miljø.

Fra planer til praksis

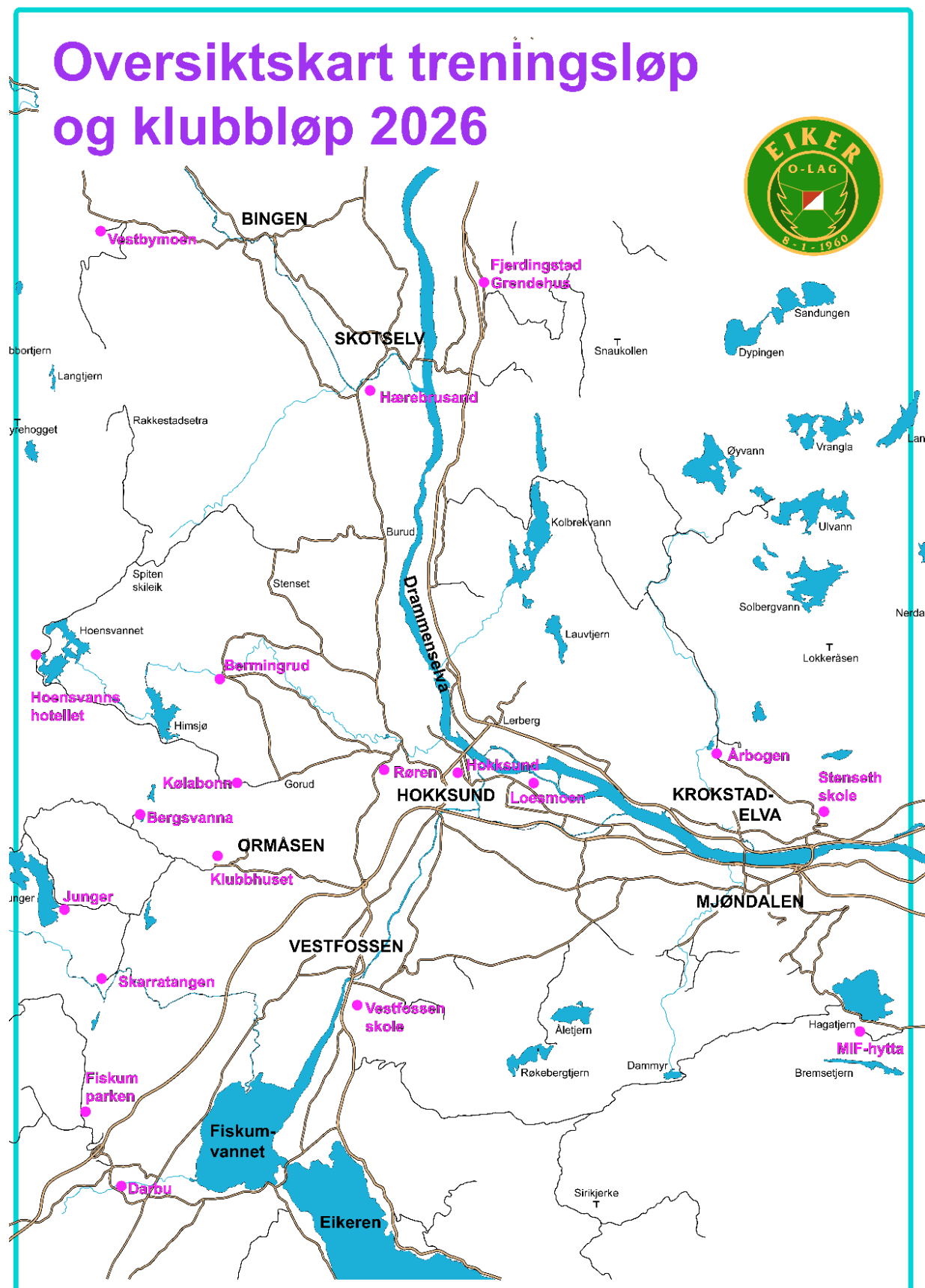
Det viktigste skjer ute i hverdagen – på trening, i skogen og på løpene våre. Det er i de små øyeblikkene, som et oppmuntrende «Kom igjen!» eller hjelpen til en ny løper, at vi bygger klubbens miljø. Målene våre er ambisiøse, men fullt mulig å nå fordi Eiker o-lag består av folk som bryr seg og bidrar.

Tusen takk til alle som stiller opp – på dugnad, som arrangører, sjåførere, støttespillere eller bare ved å møte opp og skape liv i klubben. Uten dere hadde vi ikke vært Eiker o-lag.

Jeg gleder meg til å møte dere i løypa, på trening og på årets arrangementer.

God orienteringssesong!

Grete Thorsby Leder Eiker o-lag



Årets opplegg

Eiker o-lag ønsker velkommen til årets treningsløp. Som tidligere år tilbyr vi «Ukas løype». Det er ordinær tidtaking på torsdager. Postene blir deretter hengende ute til og med lørdag, slik at du også kan løpe når det passer deg. Da tar du tiden selv og rapporterer resultatet via Excel (tilgjengelig på hjemmesiden).

Enkelte torsdager arrangerer vi sprintløp. Disse løypene henger kun ute den aktuelle dagen og har ordinær tidtaking. Det samme gjelder nattløp. I november gjennomføres treningsløpene på lørdager – se oversikt neste side.

Starttider

Løp	Før sommerferien	Etter sommerferien	Poster henger ute for egen tidtaking
Ordinære løp	1730 – 1900	1730 – 1830	Til lørdag kl 1700
Sprintløp	1730 – 1900	1730 – 1830	
Nattløp		1930 – 2030	
Lørdagsløp		1200 – 1300	

Lengde og vanskelighetsgrad

Ordinære treningsløp

Lengde	Vanskelighetsgrad
1.5 km	Nybegynnerløype, rekrutt. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene.
2.5 km	Middels utfordring (B/C-nivå)
3.5 km	Krevende løype (forkortet 5 km). Lengde inntil 3.5 km. A-nivå
5 km	Krevende løype. A-nivå

Nattløp

Lengde	Vanskelighetsgrad
1.5 km	Nybegynnerløype, rekrutt. Meget lett, etter ledelinjer og om nødvendig merket på en del av strekkene.
2.5 km	Middels utfordring
3.5 km	Krevende løype

Sprintløp

Lengde	Vanskelighetsgrad
1.5 km	Kort N-nivå
2.5 km	Lang A-nivå. Lengde 2.5 – 3 km

Når og hvor?

Oversikten nedenfor viser når det er treningsløp, fremmøtested, hvilket kart som benyttes og hvem som er arrangører. Det som er merket gult, er ordinære løp, hvor Eiker o-lag står som arrangør. Det som er merket grønt er våre egne Eikermesterskap (EM), henholdsvis stafett, mellom, sprint og natt.

Mnd	Dato	Løpstype	Fremmøtested	Kart	TL nr	Arrangør
APR	To 9	Spr 1.5+2.5 km	Hokksund ungd. Skole	Hokksund	1	Sebastian Røkeberg og Mina Hobbeldstad
	To 16	DCC løp 1/KM Sprint	Årbogen	Hovjordet/Langeløkka		Hans Roar Bakken og Stian Røkeberg
	To 23	DCC løp 2	Løkkebergparken			Sturla
	To 30	DCC løp 3	Konnerudhallen			Konnerud
MAI	To 7	1.5+2.5+3.5+5 km	Kølabonn	Kølabonn	2	Stian Røkeberg og Martine Røkeberg
	To 14	Eikerløpet	Fiskumparken	Dunserudhagan - Dørja		Hans Roar Bakken og Anita Hilleren
	To 21	1.5+2.5+3.5+5 km	MIF-hytta	MIF-hytta	3	Aud Kjemperud og Berit Grosvold
	To 28	1.5+2.5+3.5+5 km	Vestbymoen	Vestbymoen	4	Hans Roar Bakken
JUN	To 4	1.5+2.5+3.5+5 km	Hoensvannshotellet	Hoensvannet - Spærensetra	5	Dan-Henning Rakkestad Gangsø, (Hans Roar Bakken)
	To 11	1.5+2.5+3.5+5 km	Junger	Junger - Dørja	6	Philippe Zürcher
	Ti 16	EM stafett 1.5+2.5+3.5 km	Ormåsen		7	Anne Marthe Peveri og Anita Hilleren
	To 25	Spr 1.5+2.5 km	Stenseth skole	Stenseth terrasse	8	Kristine Fossen Gabrielsen og Odd Eivind Gabrielsen
AUG	To 6	1.5+2.5+3.5+5 km	Fjerdingsstad Grendehus	Fjerdingsstad - Skillebekk	9	Åmund Tonna
	To 13	1.5+2.5+3.5+5 km	Hærebrusand	Ullelandsåsen	10	Kenneth Sandvold
	To 20	EM mellom 1.5+2+3+4 km	Skarratangen	Dunserudhagan - Dørja	11	Grete Thorsby og Nicolai A. Bjørgum
	To 27	Spr 1.5+2.5 km	Loesmoen ind.omr	Loesmoen - Tjuvøya	12	Eirik Brynildsen
SEP	To 3	1.5+2.5+3.5+5 km	Bergsvanna	Ormåsen - Høgåsen	13	Anders Elvekrok
	To 10	1.5+2.5+3.5+5 km	Darbu	Darbu - Fiskumelva S.	14	Tor Sørensen
	To 17	EM sprint 1.5+2+2.5 km	Vestfossen skole	Vestfossen - Fredfoss	15	Hilde Hovdenak
	Lø 19	Over Skauen	Ormåsen	Kart syd og vest		
	To 24	EM natt 1.5+2+2.5+3.5 km	Ormåsen	Ormåsen - Høgåsen	16	Kirsti Aas Olsen
OKT	To 8	Natt 1.5+2.5+4 km	Fiskumparken	Dunserudhagan - Dørja	17	Morten og Anne Line N Berglia
	Lø 10	Solbergfjell Værste	Åbøgen	Åbøgen		Jan Sølvberg
	To 15	Urbant nattløp 1.5+2.5+4	Røren skole	Røren	18	Inger Isnes Tyse og Kristin Viken
	To 22	Urbant nattløp 1.5+2.5+4	Åbøgen	Hovjordet-Langeløkka	19	Sølvi H Fossøy og Tom Andre Alstadsæter
	Lø 31	1.5+2.5+4 km	Ormåsen	Ormåsen - Dørja	20	Silje Lysaker Smedby og Hanne Gulliksen
NOV	Lø 7	1.5+2.5+4 km	Ormåsen	Ormåsen - Høgåsen	21	Eli Tufte Hanssen
	Lø 14	1.5+2.5+4 km	Ormåsen	Ormåsen - Dørja	22	Martine Røkeberg, Nora Nathalie Elvekrok, Line Zürcher-Grette
	Lø 21	1.5+2.5+4 km	Ormåsen	Ormåsen - Høgåsen	23	Jenny Hovdenak Holmes, Nila Hilleren, Mari Gulliksen, Ingeborg Marie Bjørgum-Thorsby

Retningslinjer for arrangører

Kart	Hent kart fra eget område på hjemmesiden (kartarkiv i menyen). OCAD-format på kart skal benyttes for å få Livelox koordinat riktig. Dersom kart ikke er i arkivet på hjemmesiden - send e-post til kartleder@eikerolag.no (Hans R. Bakken) og be om kart.
Løypelegging	Løypelegging gjøres i programmet Purple Pen. Programmet kan lastes ned via link på klubbens nettside (gratis). På www.eikerol.no under Treningsløp finner du også egen brukerveiledning. Vanlig målestokk: • 5 km: 1:10 000 (det bør også tilbys 1:7 500 i A3) • 2,5 km og 3,5 km: 1:7 500 • 1,5 km: 1:5 000 • Sprintkart: 1:4 000 eller 1:3 000 Det er viktig at navn på løype registreres nøyaktig slik det står i tabellen (se også punkt om tidtaking). Under menyfanen Kompetanseheving på www.eikerol.no ligger: • veileder for bruk av Purple Pen • råd om løypelegging og hva som er «riktige» løyper Alle løyper skal ha symboler i postbeskrivelsen. I tillegg skal 1,5 km-løypa også ha tekst. Dette settes opp i Purple Pen. Ved tidtaking brukes EKT-postenheter sammen med Emit-brikke. Postenhetene har koder med serie 150-174. Ved start benyttes kode 0, og ved mål kode 175. Kart kan skrives ut på fargeskriver på klubbhuset. Rolf Lunde (tlf. 41472009) kan bistå med Purple Pen og utskrift.
Kunngjøring	Treningsløpene kunngjøres i Eventor, samt på klubbens hjemmeside og Facebook. Samlingsplass og merking skal være fra stedene som er oppgitt i terminlista. Rolf Lunde bistår med kunngjøring av treningsløpene.
Samlingsplass/fremmøtested	Dette er angitt i terminlista og skal følges. Med «fremmøtested» menes som hovedregel

	samlingsplass, ev.et sted litt videre derfra med merking. Grunneier skal kontaktes ved bruk av samlingsplass der dette er nødvendig. Er du i tvil, ta kontakt!
Merking til løp	Merking til samlingsplass skal skje fra mest mulig kjente steder. Dette må også tas hensyn til i kunngjøringen. Vi ønsker nye deltakere velkommen, og mange er ikke godt kjent i området. Se kartskissen over fremmøtestedene. På www.eikero.no og Facebook legger vi også ut nærmere veibeskrivelse til samlingsplassene.
Utstyr	Klubben har eget arrangementsutstyr for treningsløp (se utstyrliste). Stian Røkeberg (tlf 926 04 373) er ansvarlig for utstyret. Klubben har to sett med postskjermer og postenheter/koder. Disse leveres tilbake to uker etter treningsløpet (egne løsninger kan gjelde for sprintløp). Annet utstyr enn postutstyr leveres direkte videre til neste arrangør, enten snarest mulig eller etter avtale. Utstyret skal være i orden ved videre levering.
Startkontingent	Startkontingent: kr 20,- per løp. Løpere fra Eiker o-lag til og med 16 år deltar gratis. Du kan også betale årsavgift kr 350,- som gjelder for alle treningsløp. Betaling skjer til klubbens bankkonto eller via Vipps. Bankkonto: 2220 20 50356 Vipps: 118972
Tidtaking	På ordinære treningsløp brukes Emit-løpebrikke til tidtaking. Tidtaking skjer med PC med skriver, påmeldingsenhet (USB 250) og målenhet (MTR4). Brikkesys brukes som tidtakerprogram. Se egen link på hjemmesiden: «Tidtakerkoffert Eiker». Rolf Lunde kan bistå med opplæring i utstyr og program. Resultater publiseres på klubbens hjemmeside direkte fra tidtakerprogrammet (NB! Husk at PC må være på nett).

	Det føres fortløpende oversikt over hvor mange løp hver deltaker har løpt. Dette gjøres i Brikkesys. Derfor er det viktig at løype- og klassenavn er like i både Brikkesys og Purple Pen, og følger tabellen foran. I utstyrs kofferten finnes 10 Emit-brikker til utlån. Husk å lade PC, datamodem og skriver MTR før treningsløpet. Ved selvregistrering (fredag og lørdag etter ordinært treningsløp) registrerer løperne seg via link på www.eiker.ol under «Treningsløp». Resultater publiseres samme sted.
Livelox	Alle løp legges ut på Livelox. Rolf Lunde ordner dette og trenger tilsendt Purple Pen-filen og kartfilen for å kunne legge ut løypene.

Sprintløp

På sprintløp benyttes TPF (touch-free) poster som leser både emiTag-brikker og vanlige EKT brikker. Det gis nødvendig opplæring og støtte til bruk av disse postene og emiTag brikker (klubben har brikker til utlån). Til tidtaking benyttes eScan2 brikkeleser.

Sjekkliste for treningsløp

Eiker o-lag har en egen sjekkliste for planlegging og gjennomføring av treningsløp, som er tilgjengelig på www.eikerol.no. Der finner du også linker med nærmere henvisninger.

Løypeleggertips

De viktigste tips for løypelegging er som følger.

- Ta hensyn til vegetasjon og dyreliv.
- Unngå å legge poster hvor det er plantefelt.
- Ikke legg løyper som frister løpere til å løpe på dyrket mark.
- Unngå spisse vinkler inn- og ut fra poster.
- Unngå å løpe over hyttetomter.
- Unngå de verste løpsområdene og «klatreposter».
- For de to lengste løypene: *«Heller o-teknisk krevende fremfor løpsmessing tungt»!*

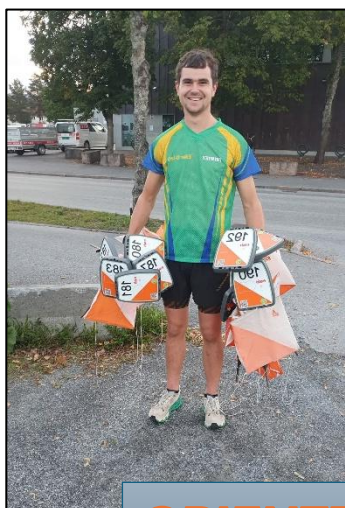
Har du behov for bistand, trenger råd og vink eller vil diskutere løyper, kontakt med Rolf Lunde eller Hans R. Bakken.

Arrangørutstyr

Eiker o-lag har arrangementsutstyr som spesielt er beregnet på treningsløp.

- 1 stk telt 3x4 m (2 kolli)
- 1 stk popup telt
- 2 stk campingbord
- 1 stk (sort) veske med: tidtagerutstyr (bærbar PC med Brikkesys, MiniTime Recorder (MTR4) med skriver, USB250 enhet, datamodem m.m. samt brukervei ledning)
- 1 stk (blå) veske med: plastlommer A4, lånebrikker, førstehjelpskrin, ekstra papirrull til skriver (MTR), limstift, tape, stiftemaskin, penner, bokser til penger, reserve start/resultatlist
- 30 stk o-skjermer
- 1 stk startstativ/bukk - EKT 0. 1 stk målstativ/bukk - EKT 175
- 25 stk postenheter i snor - EKT 150-174.

Har du behov for utstyr utover dette, kontakt Stian Røkeberg (tlf. 926 04 373).



ORIENTERING - VILT, VÅTT OG VAKKERT



Eikermesterskap 2026

Hvert år arrangerer vi klubbmesterskap, der både store og små får mulighet til å delta og teste formen i kjente og kjære omgivelser. Klubbmesterskapet er like mye en sosial happening som en konkurranse – her er det rom for alle nivåer.

I EM-stafett premieres de tre beste lagene. I individuelle Eikermesterskap premieres alle løpere i D/H-12 år. I øvrige klasser premieres vinneren.

Løyper, klasser og løypelengder

For klassene D/H-10 kan flere løpe sammen, og det er tillatt med ledsager. I nattløp kan deltakere i klassene opp til D/H 15-16 starte flere sammen.

Det vil også være åpne klasser/gjesteklasser for alle løyper, slik at alle kan delta ut fra sitt ferdighetsnivå og behov (eks. dersom man har behov for skygge, vil ha lettere/vanskeligere/kortere/lengre løype, eller for løpere fra andre klubber).

Sprint			Mellom			Natt		
Løype	Klasser	Lengde	Løype	Klasser	Lengde	Løype	Klasser	Lengde
1	D/H-10	1,5 km	1	D/H-10	1,5 km	1	D/H-10	1,5 km
1	D/H11-12	1,5 km	2	D/H11-12	2 km	2	D/H11-12	2 km
2	D/H13-14	2,0 km	3	D/H13-14	3km	3	D/H13-14	2,5 km
3	D/H15-16	2,5 km	3	D55	3 km	3	D55	2,5 km
3	D/H17	2,5 km	3	D/H70	3 km	3	D/H70	2,5 km
3	D/H40	2,5 km	3	D/H80	3 km	3	D/H80	2,5 km
3	D/H55	2,5 km	4	D/H15-16	4 km	4	D/H15-16	3,5 km
2	D/H70	2,0 km	4	D40/H55	4 km	4	D40/H55	3,5 km
2	D/H80	2,0 km	5	D/H17	5 km	5	D/H17	4,5 km
			5	H40	5 km	5	H40	4,5 km

	N-løype. Nybegynner
	C-løype
	B-løype
	A-løype

EM Stafett

En av klubbens hyggeligste sammenkomster er Eikermesterskapet i stafett. EM stafett 2026 arrangeres **tirsdag 16. juni** fra Ormåsen. Lagene settes sammen av arrangøren på forhånd, påmelding gjøres via aktiviteter i Eventor.

Her blandes rekrutter, gamle verdensmestere, fremtidige verdensmestere, hjemkomne studenter, aktive ungdommer i alle aldre, foreldre og besteforeldre til en spennende stafett! Vi avslutter med pizza og saft.

Løypelengder på de ulike etappene er:

★ 1,5 km (nybegynner) – 2,5 km (lett/middels) - 3,5 km (mer krevende).

EM Mellom

EM Mellom 2026 arrangeres **torsdag 20. august** med fremmøte Skarratangen. Det vil være merket fra bommen ved Jungerveien på Ormåsen.

Det nyttes målestokk 1:5000 for løype 1 og 2, 1:7500 for løype 3 og 4 og 1:10 000 for løype 5 (se oversikten overfor).

Løpet gjennomføres som et ordinært løp og avviklingen avviker noe fra et vanlig treningsløp. Det betyr at N- og C-løypene kan hente sine kart i sekretariatet på samlingsplass før start. A- og B-løypene får sine kart i startøyeblikket.

Løypelengder på løypene er ★ 1,5 km (N) – 2 km (C) - 3 km (B) – 4 km (A) – 5 km (A)

Påmelding og nærmere informasjon vil være tilgjengelig i Eventor.

EM Sprint

EM Sprint 2026 arrangeres **torsdag 17. september** med fremmøte Vestfossen skole. Vestfossen er et kjent område for mange, men likevel kan det være steder du ikke har vært innom tidligere når sprintkartet er i handa på søk etter riktig post.

Løpet gjennomføres som et ordinært løp og avviklingen avviker noe fra et vanlig treningsløp. Det betyr at N- og C-løypene kan hente sine kart i sekretariatet på samlingsplass før start. A- og B-løypene får sine kart i startøyeblikket.

Løypelengder på løypene er ★ 1,5 km (N) – 2 km (B) - 2,5 km (A)

Påmelding og nærmere informasjon vil være tilgjengelig i Eventor.

EM Natt

EM Natt 2026 arrangeres **torsdag 24. september** med fremmøte på klubbhuset Ormåsen. Alle oppfordres til å delta også på EM Natt, der vi tilbyr orientering på en litt ekstra spennende måte. Med lykt på hodet og kart i handa byr EM Natt på både utfordringer, mestring og god stemning.

Løypelengder på løypene er ★ 1,5 km (N) – 2 km (C) - 2,5 km (B) – 3 km (A)

Påmelding og nærmere informasjon vil være tilgjengelig i Eventor.

Deltakelse på ordinære løp

Påmelding Eventor

Påmelding til orienteringsløp skjer via Eventor, det offisielle arrangements- og påmeldingssystemet for orientering i Norge. Alle medlemmer kan bruke Eventor til å finne løp, melde seg på og holde oversikt over kommende aktiviteter.

Slik melder du deg på:

1. **Gå til Eventor**

Besøk www.eventor.no i nettleseren din.

2. **Logg inn**

Logg inn med brukernavn og passord. Dersom du ikke har brukerkonto, kan du opprette en via “Ny bruker” på forsiden.

3. **Finn ønsket løp**

Klikk på Arrangement → Terminliste.

Her kan du filtrere på dato, område eller type arrangement for å finne det løpet du ønsker å delta i.

4. **Velg klasse og meld deg på**

Når du har åpnet arrangementet, velger du ønsket klasse (f.eks. D40, H17-C, N-åpen) og trykker Meld på.

Noen løp krever forhåndspåmelding, mens andre har mulighet for direktepåmelding på arena – dette fremgår i Eventor.

5. **Kontroller påmeldingen**

Etter påmelding kan du se oversikt over alle løp du er påmeldt under Min side → Mine påmeldinger. Her kan du også endre klasse eller avmelde deg fram til fristen.

6. **Betaling av startkontingent**

De fleste klubber fakturerer startkontingent i etterkant. Informasjon om klubbens rutiner finner du i administrative rutiner eller på klubbens hjemmeside.

Tips for nye løpere

- N-åpen er en fin klasse for nybegynnere og familier. Her kan man starte når man vil innenfor et tidsrom.
- Husk å sjekke startliste og løpsinformasjon i Eventor dagen før løpet.
- Ta kontakt med klubben om du trenger hjelp med påmelding eller valg av klasse.

Løperbrikken – hva trenger du egentlig?



I orientering bruker vi to typer brikker – den vanlige Emit-løperbrikken som du stempler nede i postenheten, og EmiTag, som brukes i enkelte løp med berøringsfri stempling (touch-free). De fleste løp bruker fortsatt den ordinære brikken.



Du kan leie brikke eller EmiTag på løp. Klubben har også brikker eller EmiTag til gratis utlån, der klubbens utlånsansvarlig er Eirik Brynildsen (tlf. 915 12 128). Utlån skal registreres i forkant og brikken leveres tilbake uken etter utlån. For deg som løper jevnlig, kan det være praktisk å kjøpe egen brikke og/eller EmiTag.

I enkelte land benyttes SI-pinne som stemplingsbrikke. Klubben har ingen slike til utlån, og utøverne må selv dekke ev. leiekostnader.

Forhåndsdefinerte stønader til utøvere

Klubben gir forhåndsdefinerte stønader til utøvere på utvalgte leire, samlinger og konkurranser i løpet av sesongen. Stønader gis primært til ungdoms- og juniorløpere. For enkelte NM-arrangementer, internasjonale stafetter og sosiale tiltak gis også stønad til seniorløpere.

Der hvor det arrangeres reise og opphold i regi av kretsen eller klubben forutsetter stønad at utøveren benytter seg av dette tilbudet. Velger man reise eller overnatting i egen regi, må dette dekkes i sin helhet av utøveren. Benytter man seg kun av deler av fellesopplegg, vil bidrag kunne reduseres forholdsmessig. Når løpere faktureres for deltakelse, trekkes gitte støttebeløp automatisk fra opprinnelig beløp fra arrangør/kretsen. Dette skjer først når klubben faktureres fra kretsen og man må derfor regne med forsinkelse.

Dersom utøveren melder seg av eller ikke deltar på arrangement, felles reise og opphold, vil stønaden bortfalle og utøveren faktureres for utgiftene i sin helhet.

For 2026-sesongen gis det stønad til følgende aktiviteter

Dato	Aktivitet	Sted	Stønad	
			Ungdom/junior	Senior
23.02 – 01.03	Åpen NOF-samling	Barbate, Spania	2000	
20.03 – 22.03	Middag ifm. klubbturn	Kristiansand	Fullfinansieres	Fullfinansieres
10.04 – 11.04	NM sprint	Sandnes	1500	1000
01.05 – 03.05	Tio-mila	Tranås, Sverige	1500	500
24.05 – 25.05	NC	Hamar	1000	
22.05 – 24.05	Unionsmatch	Hallan, Sverige	1500	
12.06 – 14.06	Camp Stokke	Stokke	Fullfinansieres	
13.06 – 14.06	O-trolleir	Konnerud	Fullfinansieres	
13.06 – 14.06	Jukola	Kotka, Finland	0	
19.06 – 21.06	O-festivalen (NC)	Trondheim	0	
21.06 – 25.06	Sommersamling BuTeVe	Østerdalen	1000	
31.07 – 05.08	HL/OLL	Oslo	3000	
03.09 – 05.09	NM uka	Oppsal	0	
19.09	O-trollfestival	Lillomarka	Fullfinansieres	
18.09 – 20.09	NC O-idol, NM jr. stafett	Frol	1500	
17.10	NM ultralang	Fredrikstad	0	
06.11 – 08.11	O-event	Borås	1500	

Dersom det tilkommer nye arrangement i regi av klubb eller krets som ikke er angitt i listen, vil aktivutvalget vurdere stønad til disse innenfor vedtatt budsjett.

Grunnstipend og resultatbonus

Stipendmidler fra Eiker o-lag tildeles etter en totalvurdering av den enkelte utøver. Utøveren må være medlem i Eiker o-lag, delta på fellestreninger, konkurrere i klubbdrakt og bidra på en klubbkveld i løpet av året.

Følgende kriterier legges til grunn:

- **Utøverstipend** gjelder for 17 år og opp til 30 år (junior- og seniorløpere).
 - Utøveren må selv søke om grunnstipend på kr 5000,-
 - Løperen må løpe NC og NM, og søknaden må inneholde en plan for sesongen.
 - Søknad sendes til leder aktivutvalget (e-post: annemarthepeveri@gmail.com innen søknadsfrist 14. april.

Grunnstipend utbetales etter at søknad er innvilget av styret Eiker o-lag etter innstilling fra Aktivutvalget.

- **Resultatbonus** kan søkes i tillegg etter endt sesong ut fra følgende plasseringer.
 - NC 4.-10. plass kr 500,- 1.-3.plass kr 1000,-
 - NM 4.-10. plass kr 1000,- medaljer kr 3000,-

Utøvere må selv sende inn oppsummering av sesongen og krav om utbetaling innen 1. november.

★ Dersom en av våre utøvere blir tatt ut til internasjonale mesterskap, EYOK, JEC, EM, VM, student-VM, vil det gjøres individuelle vurderinger for ev. stipendordninger.



Trenings- og konkurranseklær



Eiker o-lag inngikk i juli 2025 en ny samarbeidsavtale med Trimtex Norge som klubbens leverandør av trenings- og konkurranseklær frem til 31. desember 2027. Dette gir våre medlemmer tilgang til kvalitetsprodukter fra en av Norges ledende leverandører innen idrettstøy. Fordeler for medlemmer er

- 20 % rabatt på Trimtex sin standardkolleksjon i nettbutikken www.trimtexstore.no
- Trimtex samarbeider med Runes o-utstyr, og våre medlemmer får også rabatt på veiledende priser på o-sko og kompass via www.o-utstyr.no.



Dette samarbeidet gir klubben og medlemmene en unik mulighet til å sikre seg kvalitetsutstyr til gode priser – både til trening og konkurranse. Vi oppfordrer alle til å benytte seg av tilbudene og bidra til å styrke klubbens profil med enhetlig og moderne

bekledning. I tråd med avtalen, ble informasjon omkring samarbeidsavtalen kunngjort på vår hjemmeside, med lenke gitt på Facebooksiden, for informasjon til alle medlemmer.

Prisliste

Produkt	Ordinær pris 2026		Medlemspris 2026	
Overtrekksjakke barn	kr	1 149	kr	525
Overtrekksbukse barn	kr	989	kr	420
Vest barn	kr	989	kr	420
T-skjorte barn	kr	419	kr	158
Løpstrøye barn	kr	559	kr	210
Overtrekksjakke voksen	kr	1 319	kr	770
Overtrekksbukse voksen	kr	1 149	kr	550
Vest voksen	kr	1 099	kr	550
T-skjorte voksen	kr	439	kr	220
Løpstrøye voksen	kr	689	kr	495
Pannebånd	kr	259	kr	110
Rekruttpakke opp til 16 år (inkl. EKT brikke)	kr	799	kr	675
Rekruttpakke opp til 16 år (inkl. emiTag)	Kr	999	Kr	875



Aktiv

Målsetninger

- Gi et variert og innholdsrikt treningstilbud hele året
- Bidra til å skape et inkluderende og sosiale miljø gjennom treninger, deltakelse på løp og klubbture
- Gi et treningstilbud som sikrer at utøvere skal kunne trene for å bli blant de beste i sin aldersklasse nasjonalt
- Bruke treninger og treningsløp for o-teknisk trening
- 1700 starter i terminfesta løp

Treninger

Aktivutvalget favner primært om trinn 1 – 5. På treningene deles utøverne inn i to grupper avhengig av nivå og ambisjoner; C/B og B/A. Dette gjøres for å treffe alle nivå av utøverne.



Informasjon om treninger og aktiviteter finner du i appen IdrettenOnline. Faste treninger er hver tirsdag med oppmøte normalt kl. 1745. Oppmøtested kan variere, der også startpunktene kan variere for at A/B skal få større variasjon i terreng. Den enkelte må gi beskjed tidligst mulig før trening dersom man ikke kommer. De som ikke vil løpe alene på trening, må ha med seg en voksen. Foreldre oppfordres til å bidra som o-tekniske skygger av utøvere på alle nivåer. Aktivutvalgets treninger er mobilfrie.

Aktivitetsplan 2026

Aktivitetsplan for 2026 er tilgjengelig på www.eikerol.no. Der finner du aktuelle konkurranser, der flere av klubbens utøvere deltar. Dersom det er løp som faller på en tirsdag, kan det være at trening utgår til fordel for løpet (eks. løp i Oslo City Cup). For PWT cup for 13-16 åringer vises det til egen informasjon hos Buskerud orienteringskrets. Konkurranser gir variasjon i løpsterreng og o-teknisk erfaring, så dette er en perfekt mulighet til å bli enda bedre i o-idretten.

Informasjon om terrengsperringer ifm. store løp finner du på

<https://www.orientering.no/next/page/terrengsperringer>

Stafetter

Aktuelle stafetter i 2026 der Eiker o-lag vurderer å stille lag, er

- TIO-mila, Tranås/Sverige 1.-3. mai
- Halden O-meeting 17. april (fra 11 år)
- EM stafett, Ormåsen 16. juni (for ALLE)
- Sprintstafett, Kongsberg 18. august (fra 11 år)
- KM stafett, Notodden 23. august (fra 11 år)
- NM senior, Oppsal 6. september (fra 17 år)
- NM junior, nord-Trøndelag 20. september (16-20 år)

Påmelding for deltakelse i stafett gjøres i Eventor. Når du har logget deg inn, finner du det under aktiviteter.

Uttakskriterier

- D/H 11-12 Rullerer på lagoppsett
- D/H 13-16 Ambisjoner og større konkurranser legges til grunn for uttak
- D/H 17 Ambisjoner og større konkurranser legges til grunn for uttak
- Veteran: Åpent for "vennelag"

Sesongavslutning

Året avsluttes med avslutning på klubbhuset torsdag 26. november 2026 kl. 1800. Det blir premiering av EM for aktivutvalgets løpere. Vi premierer også løpere som deltar i 15 eller flere treningsløp og mer enn 20 terminfesta løp. Det blir også utdeling av klubbens innsatspokaler.



Rekrutt

Målsetninger

- Gi et godt og inspirerende treningstilbud til rekrutter gjennom året med fokus på læring, idrettsglede og mestring
- Skape et godt sosialt fellesskap på tvers av alder og nivå - Alle skal ha det bra, alltid!
- Gjøre det enkelt å være en fersk orienteringsfamilie
- Markedsføre klubbens aktiviteter ovenfor nye målgrupper

Treninger

I Eiker o-lag legger vi stor vekt på å gi rekruttene et trygt, lærerikt og morsomt treningstilbud gjennom året. Fra vårt faste utgangspunkt fra klubbhuset på Ormåsen skaper vi et miljø der barna lærer orientering gjennom lek, variasjon og mestring – hver eneste gang. De ferskeste får en myk og motiverende start, mens de som har kommet litt lenger får nye utfordringer som gir utvikling og inspirasjon. Treningene våre handler ikke bare om kart og kompass, men også om fellesskap: trygge voksne til stede, kveldsmat etter trening, og et miljø der alle skal trives – alltid.

Treningene foregår på **tirsdager kl. 1800-1900** i perioden **7. april - 9. juni** og **11. august - 22. september** (dvs. fra påske til høstferien, med opphold i sommerferien). Det blir fort mørkt i oktober og november som gjør ordinær o-trening utfordrende.

Treningsløp og ordinære o-løp

Alle rekrutter oppfordres til deltagelse på klubbens treningsløp på torsdager gjennom sesongen, samt alle klubbmesterskapene! Se oversiktskartet for hvor og når det er treningsløp. Nytt av året tilbys det nå også løype for rekruttene på treningsløpene til klubben på lørdager i november - det gleder vi oss til å delta på.

Vi skal være til stede på lokale o-løp som Eikerløpet, Pinseløpet og Harald Thons minneløp gjennom sesongen – med ett tydelig blått, gult og grønt avtrykk!

Høstens store begivenhet for rekruttene blir **O-Trollfestivalen** på Lillomarka Arena i Oslo **19. september**. Dette er en begivenhetsrik dag med spennende aktiviteter og felles busstur med andre klubber fra Buskerud orienteringskrets.

Aktivitetsplan 2026

Uke	Tirsdag	Arrangement
15	Rekrutttrening	
16	Rekrutttrening & Foreldremøte	KM Sprint / Drammen City Cup #1 16. april på Årbogen
17	Rekrutttrening	Drammen City Cup #2 23. april i Løkkebergparken, Drammen
18	Rekrutttrening & "Foreldre på rett kurs"	Drammen City Cup #3 30. april ved Konnerudhallen
19	Rekrutttrening	
20	Rekrutttrening	Eikerløpet 14. mai på Fiskumparken
21	Rekrutttrening	Pinseløpet 23-24. mai på Kongsberg
22	Rekrutttrening	
23	Rekrutttrening	
24	Rekrutttrening	O-troll-leir Kretssamling på Konnerud (10-12 år)
25	Eikermesterskapet i stafett Sted: Krakkekrysset, Ormåsen	
26	SOMMERFERIE	
	SOMMERFERIE	Sørlandsgaloppen 2026 9-12. juli i Skien og Siljan
32	SOMMERFERIE	
33	Rekrutttrening	Harald Thons minneløp 16. august i Drammen
34	Rekrutttrening	Eikermesterskapet Mellom 20. august på Skarratangen
35	Rekrutttrening	
36	Rekrutttrening	
37	Rekrutttrening	O-troll-treff for 10-12 år 13. september på Konnerud
38	Rekrutttrening	O-Trollfestivalen 19. sept i Lillomarka Arena, Oslo
39	Rekrutttrening	Eikermesterskapet i Nattorientering 24. september på Ormåsen
40	HØSTFERIE	
41		Treningsløp: Nattløp i skog 8. oktober på Fiskumparken
42		Treningsløp: Urbant nattløp 15. oktober på Røren Skole
43		Treningsløp: Urbant nattløp 22. oktober på Årbogen
44		Halloweenløp 30. oktober på Ormåsen Treningsløp: Lørdagsløp 31. oktober på Ormåsen
45		Treningsløp: Lørdagsløp 7. november på Ormåsen
46		Treningsløp: Lørdagsløp 14. november på Ormåsen
47		Treningsløp: Lørdagsløp 21. november på Ormåsen

Sesongavslutning

Året avsluttes med avslutning på klubbhuset **tirsdag 24. november 2026** kl. 1800. Det blir diplomer til alle som har deltatt på trening gjennom sesongen, der alle som har deltatt på 10 eller flere treninger hedres ekstra. Rekrutter som har deltatt på minst 10 treningsløp eller Eikermesterskap i 2026 får også premie.

Trim- og friluftsliv

Årets turorientering og TIPÅTOPP

Eiker o-lag har siden 1968 arrangert turorientering i Eiker-bygdene. I år finner du poster i løyper med ulike vanskelighetsgrader i disse områdene.

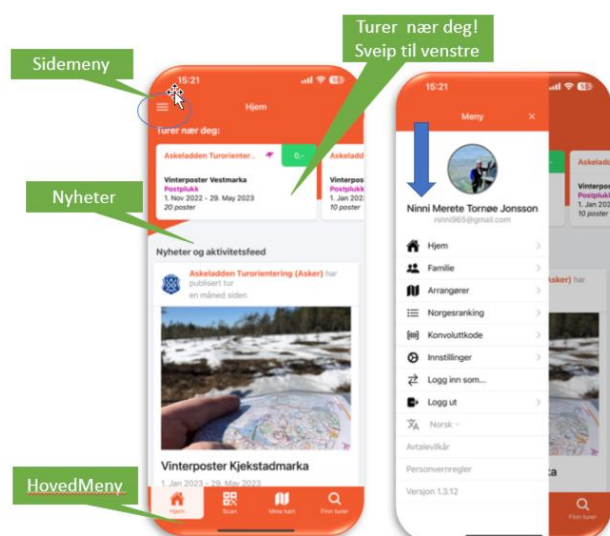
Kartområde	Antall	Fargekode	Ansvarlig	Startdato
Ormåsen	10	Grønn	Eli	19. april
Årbogen	10	Grønn	Eli	19. april
Åsen	10	Grønn	Eli	19. april
Verptjern	10	Blå	Kjell	3. mai
Ullelandsåsen	15	Blå	Knut Tore	19. april
Fjerdingsstad	15	Blå	Aud	19. april
MIF-hytta	10	Rød	Kjell	26. april
Svarttjern	15	Rød	Heidi	19. april
Kattåsen	15	Rød	Reidar	3. mai
Hønerudåsen-Spiten	10	Svart	Carl Axel	19. april
Grytjern	10	Svart	Tor	3. mai
10 På Topp	11	Rød/svart	Trimutvalget	17. mai

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

Skann postene med appen

TurO-appen gjør postregistrering enkel. Postene kan registreres på flere ulike måter, men ideen med å benytte appen til å registrere posten ved å skanne postens **QR-kode**. Poeng og postbesøk blir automatisk loggført til brukerens profil, der du har tilgang til kart du har kjøpt.

Link for å laste ned appen, finner du i AppStore eller Google Play.



Hvis du ikke bruker appen, kan du enten skrive ned bokstavkoden på skjema/klippekort, eller ta bilde av QR-koden og registrere turen senere på www.turorientering.no.

Poengfordelingen er slik:

- **Grønne poster:** 4 poeng

- **Blå poster:** 6 poeng
- **Røde poster:** 8 poeng
- **Svarte og 10PÅTOPP-poster:** 10 poeng
- **Hoenseteråsen:** 20 poeng

Alle disse poengene teller med i merkekravet for TurO. Selv om det egentlig er 11 topper, trenger du kun å besøke 10 for å få registrert et tellende resultat på adelskalenderen.

27. september 2026 er siste dag postene henger ute, der kontrollkort må være Eiker o-lag i hende innen 13. oktober 2026. **Avslutning for årets TurO og TIPÅTOPP** gjennomføres **16. november 2026** på rådhuset i Hokksund (se egen invitasjon på www.eikerol.no) med utdeling av premier, pokaler og medaljer.

I TurO-brosjyren finner du et eget sideoppslag med kart over alle toppene. En mer detaljert beskrivelse finner du i 10PÅTOPP-brosjyren.

Priser og utsalgssteder

Årsmøte 2026 har vedtatt følgende priser for 2026:

- Brosjyre Turorientering
 - kr 350
- Brosjyre 10PÅTOPP
 - kr 150
- Ved kjøp av begge brosjyrer
 - kr 400
- TurO på nett, kjøp av enkeltkart
 - kr 60
- Ekstra klippekort
 - kr 10

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

- 1) Sport 1 – Eikersenteret (Hokksund)
- 2) Rasmussen Interflora (Hokksund)
- 3) Bunnpris Skotselv
- 4) Bjørn Myhre Sport (Krokstadelva)
- 5) Mjøndalen Bakeri og konditori
- 6) Rema 1000 Ormåsen
- 7) Blomsterperrongen Vestfossen
- 8) DNT Drammen og omegn (butikken i Drammen)



Årets stolpejakt

Stolpejakten er et gratis tilbud. Det går ut på å finne og registrere stolper plassert rundt i ulike kommuner i hele Norge. I Øvre Eiker finner du stolper i 2026 på Ormåsen, Nedre Sandøra (Loesmoen), i Skotselv, på Røren, i Hokksund og på Fiskum. Stolpejakten administreres av Øvre Eiker Kommune i samarbeid med lokale foreninger og Eiker o-lag. Se www.stolpejakten.no for ytterligere detaljer.

Prosjekt «Orientering – Kart i skole og fritid»

Norges Orienteringsforbund etablerte i 2020 et treårsprosjekt med navnet «Orientering – Kart i skole og fritid» med Sparebankstiftelsen DNB som raus bidragsyter, der hovedmålsettingen er

... at barn og unge over hele landet er fysisk aktive i sitt nærområde og lærer seg å bruke kart gjennom lekbetonte aktiviteter i skole- og fritiden.

Eiker o-lag kom med i 2021. Vi er nå i starten av prosjektets tredje treårsperioden og Sparebank-stiftelsen DNB gir ytterligere økonomisk støtte som skal brukes til

FELLESTUR PÅ EIKER ØST

Middels tung tur på ca. 6,5 km Stipulert tid inkl. pauser: 4 - 5 timer.

Samling på parkeringsplassen til Kiwi på Lerberg, Hokksund **søndag 31. mai kl. 10.00.**

Første del av turen er relativt flat og kort. Vi går sti ut på Bjørndalskollen (post 1) med hvilebenk og utsikt. Deretter følger vi tydelig sti opp på Heståsen og videre til Verptjenn. Derfra på sti forbi vestsida av tjennet, over Helenevollen og til sørenden av Bergdamtjenn. Deretter går vi opp på Fjerdingsstadkollen (post 2). Mye utfor tilbake til bilene via Kjellerhalsen og Verpsetra.

Er været bra går vi ei lita, ekstra sløyfe ut på Steinkleivtoppen og nyter nistepakke og utsikt der. Ved ruskevær tar vi nista ved Verptjenn.

Turledere fra Eiker OL

videreføring og videreutvikling av prosjektet. Klubbens kontakt for prosjektet er Hanne Lysaker Næss. Tiltak for 2026 er å

- oppdatere listen over skolekontakter
- informere skolene om nye skolegårdskart og bruken av nettressursen skoleorientering.no.
- ha tett dialog med skolene slik at de er i stand til å nyttiggjøre seg ressursene i prosjektet
- utarbeide en oversikt over skolegårdskart som trenger revidering og utstyr som må kompletteres.

Kart

Klubben etablerte i 2021 digitale kart-løsninger 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. Bruk samme innlogging med brukernavn og passord som i «Min idrett».

Turkart og historiske kart er kun søkbart på eget opplegg på «DOMA-kartarkiv», hvor kart ikke lastes ned. Link finner du på www.eikerol.no under kartarkivet på «Historiske kart».



Vi har også følgende kart (1:20 000), som er trykket på papir og derfor ikke digitalt tilgjengelig.

- Eiker Vest – Holtefeijell-Fiskum (2013/2016)
- Eiker Sør – Mjondalsskauen/Sirikjerke (2019)
- Eiker Øst – Snaukollen-Glitre-Lokkeråsen (2015)

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. 200,- 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 til kartleder@eikerolag.no

Kartoversikt

I denne kartoversikten har vi med kart som er laget eller oppdatert de siste fem årene. Unntaket er turkartene, der vi har tatt med de tre kartene vi har tilgjengelig (vist på forrige side). En full oversikt over alle kartene finner du på klubbens hjemmeside under «kartarkiv». Klubben har også laget 10–11 skolegårdskart, som også ligger på hjemmesiden. I løpet av året planlegger vi å lage noen nye kart og oppdatere enkelte av de eksisterende.

Område Eiker Øst

Ar	Kartområde/navn	Ekv	Km2	Format
2025	Fjerdingsstad - Verp..... 1:10.000	5m		A4
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

Ar	Kartområde/navn	Ekv	Km2	Format
2025	Skotselv/Ullelandsåsen 1:7.500	5m		
	Ormåsen – Høgåsen 1:10.000	5m		
2024	Ormåsen – Dørja 1:10.000	5m	5	A3
	Darbu – Fiskumelva syd 1:5.000	5m		A4L
2023	Hoensvannet-Spærensetra 1:7.500	5m	3,3	A3
	Ormåsen – Junger 1:10.000	5m	3,3	A3
	Ormåsen Sør 1:7.500	5m	3	A4L
	Kolbergåsen..... 1:10.000	5m	5	A4L
2022	Hønerudåsen - Kløveråsen..... 1:10.000	5m	9	A3L
2021	Kløveråsen..... 1:10.000	5m	3,3	A4
	Hoensmarka..... 1:7.500	5m	1,8	A4
2020	Bermingrud - Kølabbånn 1:10.000	5m	5	A4
	Dørja - Junger..... 1:10.000	5m	3,9	A4
	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

År	Kartområde/navn	Ekv	Km2	Format
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

År	Kartområde/navn	Ekv	Km2	Format
2025	Hokksund - Loesmoen..... 1:4.000	2m		
	Krokstadelva vest..... 1:4.000	2m		
2024	Stenseth Terrasse 1:3/4.000	2,5m		A4L
	Vestfossen sentrum 1:4.000	2m	1,2	A4L
	GamleHokksund-Stryken 1:4.000	2m		
2023	Loesmoen - Tjuvøya 1:4.000	2m	1,2	A3L
	Røren 1:4.000	2m	1,8	A3
	Hokksund 1:4.000	2m	1,8	A3
	Hokksund sentrum..... 1:4.000	2m	1,2	A4
	Vestfossen - Fredfoss..... 1:4.000	2m	1,2	A4L
2022	Arbogen sprint 1:5.000	2,5m	1,6	A4L
2021	Mjøndalen..... 1:4.000			

Livelox – se hvor du egentlig løp

Livelox er et digitalt verktøy som gjør orientering enda morsommere. Ved å bruke GPS-sporet fra mobilen eller klokka di kan du etter løpet se hvor du faktisk løp – og sammenligne med løypa, veivalgene og andre løpere.

For mange er dette en fin måte å lære på – Du

ser hvor du traff blink, hvor du bommet, og hvilke veivalg som egentlig var smartest. Det gjør både trening og konkurranser mer lærerikt.



Hvordan fungerer det?

- Du løper med GPS-klokke eller mobilapp.
- Etter løpet lastes sporet automatisk eller manuelt opp til Livelox.
- Du får et kart med løypa og ditt nøyaktige spor.
- Du kan også se andres spor og sammenligne veivalg.

Klubben bruker Livelox på mange treninger og løp, og vi oppfordrer alle til å prøve det. Det gir et ekstra lag med mestring – og ofte en god latter når man ser svingene som ikke helt var planlagt.

Har du spørsmål om hvordan du kommer i gang? Du finner mer informasjon via link på klubbens hjemmeside, eller direkte på www.livelox.com

Medlemskap

Hvordan bli medlem?

For å bli med på idrettsaktiviteter eller støtte laget ditt, trenger du et aktivt medlemskap. Medlemskapet gjelder ut kalenderåret. Informasjon om medlemskap og treningsavgifter finner du på <https://www.minidrett.no/medlemskap/22768>.

Vi gleder oss til å ha deg med på laget!

Kontingenter

Årsmøtet har vedtatt følgende kontingenter for 2026.

- | | |
|--|----------|
| a) Medlemmer som fyller 17 år eller mer i kalenderåret | kr 350 |
| b) Medlemmer som fyller 16 år eller mindre i kalenderåret | kr 250 |
| c) Familiekontingent* | kr 600 |
| d) Støttemedlemskap | kr 250 |
| e) Livsvarige medlemmer 10 x satsen for medlemmer 17 år og eldre | kr 3.500 |
| f) Æresmedlemmer betaler ikke kontingent | |

**Hovedmedlem og minst 2 familiemedlemmer, som familiemedlem regnes ektefelle/samboer og barn nevnt under b)*

Aktivitetsavgift

Årsmøtet har vedtatt følgende aktivitetsavgift for 2026.

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| a) Deltakere 0-12 år | kr 0 |
| b) Deltakere 13-16 år | kr 40 pr løp |
| c) Deltakere 17 år og eldre | kr 70 pr løp |

Aktivitetsavgift gjelder for deltakelse i løp arrangert av andre klubber der Eiker o-lag dekker startkontingenten. Klubben dekker startkontingent etter laveste tilgjengelige sats ved påmelding. Ordningen omfatter ikke stafetter.

Løpere som melder seg på, men ikke starter, må selv refundere startkontingenten til klubben. Ev. tilleggskostnader ved etteranmelding eller prisøkning etter de laveste satsene, dekkes av løperen selv.

Ved avmelding fra stafetter, klubb- og kretsturer eller lignende arrangementer etter oppgitte frister, kan deltakeren måtte dekke kostnader til reise og opphold i sin helhet.



Løp 1 - 16. april



Løp 2 - 23. april



Løp 3 - 30. april

Drammen City Cup 1 - med innlagt KM Sprint torsdag 16. april 2026

Velkommen til Drammen City Cup – løp 1 – med innlagt KM Sprint.

Arena: Årbogen, 3055 Krokstadelva

Kart: Hovjordet-Langløkka, nytt kart, tegnet etter sprintnorm ISSprOM 2019 og anbefalinger i «best praksis» fra IOF datert mai 2025.
Målestokk 1:4 000 og 1:3 000, ekvidistanse 2,5 m.

Parkering:

Det er gratis ved Årbogen. Følg skilting fra rundkjøring på Fv 283 - nye Mjøndalsbrua/ Nedre Eiker bru ved Nedre Eiker kirke.

Brikker og Touch Free:

Det benyttes Emit Touch-Free poster. Det er to mulige tidtakerbrikker:

- emiTag brikker og
- ordinære Emit løperbrikker

Start: Fri start mellom 18:00 og 19:00. Min et minuts startintervall for løpere i samme løype.
Kort vei til start – under 5 min. Alle løpere må innom brikkesjekk på vei til start.
Arrangementet avsluttes senest 20:30.

Klasseinndeling og foreløpige løypelengder:

KM-klasser

D/H 13–14, D/H 15–16 ca. 2,5 km
D/H 17, D/H 40 ca. 3,0 km
D/H 50, D/H 60, D/H 70 ca. 2,5 km

Øvrige klasser

Rekrutt (kan følge løper)..... ca. 1,5 km
D/H 11–12 ca. 2,0 km

Premiering KM:

KM-klasser med medaljer: D/H 13–14, D/H 15–16, D/H 17
KM-klasser uten medaljer: Klasser D/H 40 og oppover.

Terreng:

Terrenget er et både delvis flatt og kupert boligområde. Det består av eneboliger, rekkehus, noen blokker, barnehager, lekeplasser, gangveier og noen mindre skogsområder.

Påmelding/startkontingent:

Løpet avvikles som et nærløp, men med innlagt KM sprint.

Vi ønsker **forhåndspåmelding i Eventor** senest dagen før eller **innen klokken 13:00 løpsdagen**.

Etter kl. 13:00 løpsdagen kan alle klasser melde seg på via mobil på arena fram til kl. 18:00.

Startkontingent for alle klasser kr 50,-, som faktureres klubber i etterkant.

Generelt:

Løpet foregår med ettermiddag-/kveldstrafikk i gatene. Se opp for alle typer kjøretøy. Vis hensyn i bebygde og opparbeidede områder.

Sammenlagtresultater for Drammen City Cup:

Sammenlagtresultater beregnes ut fra beste poengsum fra tre løp. Poengberegning gjøres ved å gi klassevinner 1000 poeng. Løpere som bruker dobbelt så lang tid (eller mer) som vinneren får ikke poeng. Poeng beregnes etter følgende formel: $A: \text{Tid til klassevinner omregnet til sekunder}$. $X: \text{Tid til løper X omregnet til sekunder}$. Poeng til løper X: $1000(2 - X/A)$. Sammenlagtresultater finnes via link i Eventor fra de enkelte løpene.

Premiering i Drammen City Cup etter siste løpet sammenlagt for alle tre løp:

- D/H 13–16, D/H 17–. Det er premier til de fire sammenlagtvinnerne.
- D/H 11–12: Det er premie til alle som har deltatt på alle tre løpene.
- Rekrutter: Det er premie til alle som deltar på det siste løpet.
- Klasser D/H 40 og oppover. Hederlig omtale, ingen øvrig premiering.
-

Liveresultater:

Liveresultater blir tilgjengelige på:

<https://liveres.live/followfull.php?comp=11246>

Løpsleder: Stian Røkeberg. Mobil 92604373

Løypelegger: Hans R. Bakken



Vi ønsker alle velkommen til Drammen City Cup med innlagt KM sprint Cup.



Innsatspokaler Eiker o-lag

Klubben har tre offisielle innsatspokaler med lange tradisjoner. Det er heder og ære å bli tildelt en av disse pokalene, som er

- a) Guttepokalen
- b) Jentepokalen
- c) Juniorpokalen

Historiene bak

Det var to av orienteringsidrettens gründere på Eiker, Harald Loe og Erling Hagen, som opprettet *Guttepokalen* i 1962. Jentene kom aktivt med i o-laget noe senere. Trofaste Elsa Jensen ville at jentene også skulle ha en tilsvarende pokal og satte da opp *Jentepokalen* i 1970.

På slutten av 1960-tallet og begynnelsen av 1970-tallet hadde klubben god rekruttering av begge kjønn. To veldig aktive og 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 årlig minnepremie: «Reidar Kaas og Andreas Hennums minnepremie». Minnepremien betegnes i dag som

Juniorpokalen. 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 skal gå til den gutteløper tom. 16 år som viser stor interesse og oppnår gode resultater.
- Jentepokalen skal gå til den jenteløper tom. 16 år som viser stor interesse og oppnår gode resultater.
- Juniorpokalen tildeles den junior som har utmerket seg best, sportslig eller administrativt i løpet av året.

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

De siste åtte årene har ikke *Guttepokalen* blitt utdelt. Jentepokalen ble i 2023 tildelt Nora Nathalie Elvekrok, i 2024 til Nila Hilleren og i 2025 til Jenny Hovdenak Holmes. Juniorpokalen ble tildelt Mina Hobbelstad i 2022-24, mens i

2025 ble den tildelt Sebastian Røkeberg.

På hjemmesiden til Eiker o-lag www.eikerol.no finnes en oversikt over tildelte innsatspokaler.

Vår felles sosiale arena – klubbhuset

Kveldsmat

Tirsdag er treningsdag hos Eiker o-lag 😊

Som oftest har vi orienteringstrening i skogen på Ormåsen, med oppmøte ved klubbhuset. Aktiv- og rekruttutvalget står for treningene.

Klubbhuset er åpent hver tirsdag fra kl. 1800 til 2100, og Husutvalget sørger for at det er liv i huset. Det serveres kveldsmat fra ca. kl. 1900.



Treningene er åpne for alle – enten du er helt ny, litt nysgjerrig eller bare har lyst til å bli kjent med oss. Vi er en inkluderende gjeng, så ta gjerne med venner og familie!

Følg med på www.eikerol.no, IdrettenOnline eller Facebook-gruppa «Eiker O-lag» for oppdatert informasjon om treningene, ev. endringer og kveldsmat.

Kveldsmat koster kr 60 for familier og kr 30 per person.

Håper vi sees på tirsdag – velkommen til klubbhuset!

Klubbkvelder

I løpet av året arrangerer vi flere hyggelige klubb- og medlemskvelder for både medlemmer og venner av klubben. Da åpner vi klubbhuset for sosiale samlinger og ulike aktiviteter som passer for alle aldre.

Det kan for eksempel være quiz med morsomme og varierte spørsmål, konkurranser, eller tradisjonell grøtkveld før jul med utlodning av fine premier.

Informasjon om klubbkvelder og aktiviteter legges ut i Facebook-gruppa vår, på klubbens hjemmeside og på oppslag på klubbhuset – så følg med for dato og tidspunkt.

Klubb- og medlemskveldene arrangeres i samarbeid mellom styret og utvalgene, og er et viktig bidrag til det gode og inkluderende miljøet vi har i Eiker o-lag.

Arrangementene tar som regel utgangspunkt i klubbhuset, og målet er å lage aktiviteter alle kan være med på. Vi legger til rette for enkel servering og hyggelig samvær i ekte o-atmosfære.

Utleie av klubbhuset

Utleieansvarlig i Eiker o-lag er Eli R. Bakken (tlf. 92640728)

- e-post: eli.r.bakken@gmail.com. Adr. Hasselbakken 18, 3303 Hokksund.

NB! Vennligst oppgi mobilnummer ved alle henvendelser om leie

Klubbhuset leies ikke ut til åpne fester. Både for intern og ekstern utleie er Eiker o-lag svært restriktiv til utleie til personer under 25 år, når det gjelder fødselsdager og lignende. Det er border, stoler og dekketøy for inntil 50 personer.

Priser for 2026

Type Utleie	Pris	Merknader
Kurs, møter, treningssamlinger på dagtid frem til kl. 1700 (gjelder alle dager).	Kr. 1 200,-	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. <i>Se leievilkår.</i>
Kurs og møter, kveldstid mandag – fredag.	Kr. 800,- tom. 25 personer Kr. 1000,- over 25 personer	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker. <i>Se leievilkår.</i>
Dagarrangementer (lør-søn) i helgene og andre helligdager frem til kl. 1700.	Kr. 3 500,- Inkluderer utleie fra ettermiddag/kvelden før arrangementet (for dekking, pynting etc.).	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker (se egen instruks).
Konfirmasjon, fødselsdager, bryllup, barnedåp m.m.		Sluttrenhold av utleier. <i>Se leievilkår.</i>
Kveldsarrangementer i helgene (fre-søn) og ved andre helligdager. Lukkede arrangementer.	Kr. 3 500,- Inkluderer utleie fra ettermiddag/kvelden før arrangementet (for dekking, pynting etc.).	Rydding, oppvask og grovt renhold foretas av leietaker innen kl. 1200 påfølgende dag. Sluttrenhold av utleier. <i>Se leievilkår.</i>

Leie av særskilt kort varighet eller spesielle arrangementer, kan avtales med utleieansvarlig.

Ved utleie til private bekreftes utleie ved innbetaling av avtalt leie. Ved ev. avbestilling én – 1 – måned før utleie, refunderes innbetalt leie 100 %, kortere enn én måned refunderes innbetalt leie 50 %.

Ekstern utleie

Klubbhuset leies ut til andre aktiviteter enn klubbens egne (møter, treningssamlinger, private tilstelninger og arrangementer). Utleie skjer gjennom utleieansvarlig. Leievilkårene (eget skriv) leveres ut sammen med utlevering/henting av nøkkel. Dette avtales med utleieansvarlig.

Intern utleie

For å sikre egen virksomhet bør styret og utvalg melde sine behov og ønsker om bruk for en seks – 6 – måneders periode til utleieansvarlig.

Det skal alltid være en ansvarlig kontaktperson for utvalgene. Hvis ikke annet er avtalt, er det leder for utvalgene som er ansvarlig.

Øvrig intern utleie skjer fortløpende til utleieansvarlig.

Interne brukere sørger selv for at rydding/grovt renhold blir utført etter bruk.

Leievilkår for Eiker o-lags klubbhus

- a) Lokalet disponeres innenfor det tidsrommet som er avtalt med utleier.
- b) Lokalet eies av Eiker o-lag, men er en endeseksjon av en skolebygning. Det må derfor tas hensyn til dette, særlig ved leie i skoletiden.
- c) Røyking er ikke tillatt i klubbhuset. Tobakksbruk er forbudt i grunnskolors lokaler og uteområder og gjelder alle som oppholder seg der, også utenfor ordinær skoletid, jf. tobakksskadeloven § 27. Dette medfører at heller ikke Eiker o-lag eller deres besøkende/leietaker kan bruke tobakk i klubbens lokaler eller på skolens område.
- d) Utlevering/henting av nøkkel avtales med utleieansvarlig.
- e) Nøkkel leveres tilbake til utleieansvarlig senest dagen etter leie.
- f) Medlemmer av Eiker O-lag innrømmes 50 % rabatt på leie.
For arrangementer i helgene (og øvrige helligdager) må det betales et depositum på kr 500,- for avtalt leie lenger enn seks – 6 – måneder frem i tid. Ved ev. avbestilling refunderes ikke depositum. Leien er bekreftet fra Eiker o-lag når depositum er innbetalt.
- g) All fakturering ut over depositum skjer i etterkant med 14 dagers betalingsfrist, faktura 2220.20.50356.
- h) Alarm slås av/på med den øverste låsen på hoveddøren (NB! Vri nøkkelen mot venstre. Motsatt når det låses).
- i) Regulering av varme etter avtale med utleieansvarlig.

- j) Det er ikke tillatt å parkere i skolegården. Innkjøring til klubbhuset gjelder kun ifm. varelevering og ved av-/pålastning av utstyr og varer. Parkering gjøres på skolens parkeringsplass, ev. ved trafikknutepunktet på Ormåsen (bussholdeplassen) og utfartsparkeringen ved fotballbanen.
- k) Ved leie til arrangementer i helgene skal lokalet forlates senest kl. 0200. Da skal det også være ro i området.
- l) Eventuelle skader og/eller unormal slitasje som skyldes leietakers bruk må erstattes. Skader skal meldes til utleier iht. skjema «egenerklæring».
- m) Hvis noe er å bemerke på lokalet eller utstyr når leietaker kommer, ta kontakt med medlem av Husutvalget. Telefonliste står oppslått på innsiden av skapveggen på kjøkkenet.

Instruks for rydding/grovrengjøring etter utleie

Hovedregelen er at lokalet skal forlates i den tilstand det var ved ankomst. Leietaker skal gjøre følgende før avreise og innlevering av nøkkel.

1. Rydde bord/stoler og sette dette på plass slik det var ved ankomst.
2. Ekstra bord og stoler er lagret i uteboden ved siden av hovedinngangen. Disse skal ryddes og settes på plass etter bruk.
3. Er det behov for rampe til rullestol fra hovedinngangen og inn i huset, er det en bærbar svart gummirampe tilgjengelig i uteboden ved siden av hovedinngangen. Denne skal settes på plass etter bruk.
4. Benker, bord og ev. stoler tørkes av med våt klut.
5. Bestikk, glass, tallerkener, kopper etc. skylles og settes i oppvaskmaskin på kjøkkenet før den settes på.
6. Oppvaskmaskin må ikke forlates i drift.
7. Alt dekketøy mv. ryddes tilbake etter vask i oppvaskmaskin.
8. Privat dekketøy etc. skal tas med hjem og ikke byttes ut med o-lagets eget inventar. Privat dekketøy etc. bør derfor merkes, slik at det ikke blandes med o-lagets eget.
9. Skyll termokanner og kaffetraktere.
10. Slå av kaffetraktere og trekk ut støpslene.
11. Våtorganisk avfall kastes i egen beholder på kjøkkenet, der avfallsposer er tilgjengelige i skapet under kjøkkenkummen. Avfallsposene kastes i søppelcontainer (merket Ormåsen skole) ved garasje på parkeringsplassen.
12. Fei opp det groveste på gulvene. Vask vekk søl og store flekker.
13. Kjøkken, toaletter og oppholdsrom skal ryddes, gulvet feies og søppel tømmes.
14. Dersom det er pyntet på utsiden av inngangsdøren, skal dette ryddes.
15. Det er søppelsortering av avfallet (rest/papir/plast/glass/metall). Avfallsbøtter og dunker i lokalet skal tømmes, der avfall kastes i søppelcontainer (merket Ormåsen skole) ved garasje på parkeringsplassen.
16. Husk å slukke alle lys når lokalet forlates, også på toaletter.
17. Egenmeldingsskjema fylles ut hvis inventar på en eller annen måte er blitt ødelagt. Skjema og nøkkel leveres tilbake til utleiansvarlig.



Innbydelse

Eikerløpet 14. mai 2026

PWT cup klassene D/H13-14 og D/H15-16

Torsdag 14. mai - Kristi Himmelfartsdag - arrangerer Eiker o-lag det årlige "Eikerløpet". Løpet samler meget god deltagelse - 600-800 - løpere. Klubbens egne løpere t.o.m. 20 år kan delta - og vi håper mange av våre yngre løpere - også rekrutter - deltar. De voksne må i dette løpet delta som funksjonærer. Hele innbydelsen finner du i Eventor, men her er et utdrag av denne.

FREMMØTE- ARENA - VEIBESKRIVELSE

Fiskumparken. Merket fra avkjøring på E134 mellom Hokksund og Kongsberg. Kort vei til parkering. 800m å gå på vei fra parkering til arena. Til start ca.1100 m å gå på flat grusveg.

TIDSPLAN LØPSDAGEN

- 10.00 - 12.00 Fristart for N-klasser, øvrige åpne klasser samt D/H35 og D/H40.
10.00 - Småttroll
-10.30 Frist påmelding alle åpne klasser.
11.00 - Første start aldersklasser.

UTDRAG AV LØYPER OG KLASSE

Nivå	Løype nr	Lengde ca km	Åpne klasser	for hvem	Aldersklasser
	1	2,0	N1-Åpen	alle	
N-nivå	2	2,2	N2-åpen 9-16 N2-åpen 17-	9-16 år 17 år-	D/H9-10
C-nivå	3	2,4	C-åpen 10-16	10-16 år	D/H11-12
	4	2,5	C-åpen 17-	17 år-	
B-nivå	5	2,8	B-åpen 10-16	10-16 år	
	6	3,3	B-åpen 17-	17 år-	D/H13-14
	7	4,9			D15-16, D45
A-nivå	8	5,5			D17-18, H15-16
	9	7,3			D19-20, H17-18, H45
	10	8,3			D21, H19-20

PÅMELDING - DIREKTE PÅMELDING LØPSDAGEN

Ordinær påmelding via Eventor innen mandag 11. mai kl. 23.59. Ingen etteranmelding for aldersklasser. Alle åpne klasser kan også melde seg på via Eventor frem til onsdag 13. mai kl. 18.00. Deretter kun på arena løpsdagen frem til kl. 10.30 (påmelding via QR-kode som scannes på mobiltelefon).

KART

Dunserudhagan-Dørja. Sist revidert høst 2025 og vår 2026. Målestokk 1:5.000, 1:7.500 og 1:10.000, ekv. 5m. Alle løyper på vannfast papir. Postbeskrivelser er trykket på kartet. I tillegg er det løse post-beskrivelser.

KART I LØYPENE 1 – 3 - LEDSAGERKART

Kart i løyper 1-3 (se oversikt over klasser) deles ut i lagsposer på arena. For løyper 1-2 tilbys ledsagerkart som fåes i infotelt sammen med utdeling av lagsposer. Disseløypene (1-3) er dessuten tilgjengelig på forhånd, og kan lastes ned fra løpets informasjonssider på Eventor. PM og startlister er tilgjengelig på nettet og som oppslag på arena.

OMRÅDE - TERRENG

Området ved arena og parkering er preget av meget stor næringsutbygging med svært store naturinngrep. Det er nok siste gang det er mulig å benytte siste del av løpsområdet inn mot arena til o-løp. Tilrettelegging for næringsparken går fort fremover. Store deler av området er preget av flatehogst – og noe tynningshogst, men løypene prøver å sno seg utenom flatehogstene. Terrenget består av furuskog, men også noen tettere partier med både furu og granskog.

SALG - KIOSK

Kiosk med servering av pølser, vafles, kaker, mineralvann, og annet som forventes på et o-løp. Betaling med både VIPPS #809865 (Eikerløpet) og kontanter.

PREMIERING

- N- og C-åpne klasser t.o.m 16 år, samt aldersklasse t.o.m 12 år, premie til alle som deltar. Disse klassene kan fortløpende hente sine premier i premieteltet, unntatt D/H11-12 som har ordinær premieutdeling.
- For aldersklasser 13 – 16 år premieres 1/3 av de startende.
- Øvrige aldersklasser over 16 år har 1/8 premiering.
- Øvrige åpne klasser ingen premiering.

SALG AV O-UTSTYR PÅ ARENA



Velkommen til Eikerløpet.

Løpsleder: Hans R. Bakken.

Løypelegger: Anita Hilleren.

Kontaktliste – styret og utvalg Eiker o-lag 2026

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 aelvekrok@me.com
Kasserer	Terje Gulliksen	Rødstrupesvingen 12 3320 Vestfossen	990 18 680 kasserer@eikerolag.no
Styre- medlemmer	ledere i utvalgene: - aktiv	- rekrutt - trim og friluftsliv	- teknisk - hus
Varamedlem	Hanne Lysaker Næss	Nedbergkollveien 32 3050 Mjøndalen	901 79 058 skramnes@outlook.com
AKTIVTUTVALG			
Leder	Anne Marthe Peveri	Klokkestien 5 3302 Hokksund	412 32 716 annemarthepeveri@gmail.com
Medlemmer	Anita Hilleren	Torneveien 12 3320 Vestfossen	905 96 946 Anita_hanssen@hotmail.com
	Philippe Zürcher	Diorittveien 6 3320 Vestfossen	984 54 778 phzurcher@gmail.com
	Dan Henning Gangsø	Sandsoppsvingen 15 3320 Vestfossen	988 07 045 dangangso@hotmail.com
	Geir Falkevik	Hakavikveien 105 3322 Fiskum	926 95 136 geir.falkevik@gmail.com
	Eirik Brynildsen	Holteveien 293 3330 Skotselv	915 12 128 eirikbry@gmail.com
	Sebastian Røkeberg	Kåsaveien 46 3302 Hokksund	926 04 373 stian.rokeberg@gmail.com
	Hilde Hovdenak	Stiger Sanness vei 3 3610 Kongsberg	958 03 221 hildehovdenak@hotmail.com
	Siri Jaren	Verksveien 23 3032 Drammen	916 97 993 siri.jaren@vegvesen.no
Ungdoms- representant	Nora Nathalie Elvekrok	Myrsnipa 41 3320 Vestfossen	465 21 308 nora.nath.elvekrok@icloud.com
REKRUTTUTVALG			
Leder	Christian Gedde-Dahl	Solhellinga 12 A 3303 Hokksund	486 00 654 christian@g-d.no
Medlemmer	Annemarieke Vervoorn	Åleveien 7 3322 Fiskum	468 26 352 abruinsma@hotmail.com
	Marianne Solheim Sandberg	Granmoveien 18 3300 Hokksund	469 47 525 mariannessandberg@gmail.com
	Kristine Fossen Gabrielsen	Liaåsveien 17 3303 Hokksund	416 15 126 kristine.f.gabrielsen@gmail.com
TEKNISK UTVALG			
Leder (og kartleder)	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
	Martijn Vervoorn	Åleveien 7 3322 Fiskum	469 29 302 martijnvervoorn@hotmail.com
IT-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

TRIM- OG FRILUFTSLIV UTVALG			
Leder	Eli Tufte Hanssen	Orrhanemyra 1B 3320 Vestfossen	982 52 914 elitungte@gmail.com
Medlemmer	Tor Sørensen	Parkveien 5 3050 Mjøndalen	924 44 836 torsoren@online.no
	Kjell Klokkeud	Møllenhofveien 5 3055 Krokstadelva	974 28 363 kjell.klokkeud@ebnett.no
	Carl Axel Berlin	Mårveien 13 3320 Vestfossen	982 19 549 carlaxelberlin@gmail.com
	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B 3044 Drammen	979 26 068 aud.kjemperud@ebnett.no
	Heidi Myklemyr	Lunaveien 13 3055 Krokstadelva	473 71 279 heidi.myklemyr@gmail.com
	Knut Tore Maudal	Skoleveien 4 3055 Krokstadelva	906 00 098 knut.tore.maudal@ebnett.no
	Reidar Moe	Gamle Riksvei 363B 3055 Krokstadelva	906 78 833 reidar.moe@gmail.com
HUSUTVALG			
Leder	Ellen Sofie Ruud	Krutthuset 7 3030 Drammen	976 81 127 esr7ru@gmail.com
Medlemmer	Aud Kjemperud	Tordenskjoldsgt. 51B 3044 Drammen	979 26 068 aud.kjemperud@ebnett.no
	Marianne Kvernmoen Røkeberg	Kåsaveien 46 3302 Hokksund	932 67 432 marianne@a-aaregnskap.no
	Arnstein Thorsen	Kirkeveien 42 3300 Hokksund	488 66 046 arnsteth@online.no
Utleieansvarlig	Eli R. Bakken	Hasselbakken 18 3303 Hokksund	926 40 728 eli.r.bakken@gmail.com
ANDRE VERV			
Utklipps- ansvarlig	Berit Grosvold	Kilenveien 2 3053 Steinberg	976 69 388 berit.grosvold@ebnett.no
Redaktører klubbavis	Grete Thorsby (nr. 1 og 4)	Rødstrupesvingen 34 3320 Vestfossen	952 16 662 leder@eikerolag.no
	Sølvi Helene Fossøy (nr. 2 og 3)	Borgetjernsveien 18 3055 Krokstadelva	957 63 945 so-fosso@frisurf.no
Hjemmeside	Rolf Lunde	Krutthuset 7 3030 Drammen	414 72 009 rolf.lunde1@gmail.com
Kontrollutvalg	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	Marit Smørgrav	Kongsbergveien 382 3320 Vestfossen	901 45 755 ms@mylnasport.no
Medlemmer	Hanne Rakkestad Gangsø	Sandsoppesvingen 15 3320 Vestfossen	913 47 387 hanne.rakkestad@gmail.com
	Tonje Elvekrok	Myrsnipa 41 3320 Vestfossen	951 21 671 tonje.elvekrok@gmail.com
Varamedlem	Kenneth Sandvold	Katfossveien 37 3360 Geithus	977 52 633 sandvoldkenneth@gmail.com

VI STØTTER O-SPORTEN I EIKERBYGDENE

 ORMÅSEN	
	 www.oest.no
 A J Horgensvei 2, 3055 Krokstadelva 32 87 68 44 - www.bmyhre.no	 Prestebråtan 11, 3300 HOKKSUND www.byggmakker.no 32 25 25 70
 Jernbanegata 5, 3320 Vestfossen	
	
	

