



Skog, sol og o-løpere i årets EIKERLØP. Og oppryddingen etterpå.

Fotos: Hans Roar Bakken

INNHALDSFORTEGNELSE

1. AKTIV VÅR I O-LAGET	3
2. EIKERLØPET 2015.....	4
3. RÅTASSEN-TRENING	6
4. PURPLE PEN . BRIKKESYS	7
5. ORIENTERINGSTEKNIKK	8
6. MIDLER TIL HØYTALERANLEGG.....	12
7. HOVEDRENGJØRING	12
8. KLUBBKVELD	13
9. MER FRA EIKERLØPET	15
10. EM SPRINT	14
11. WERP'N OG BRIKKESYS.....	15
12. TUR-O PÅ NETT	16
13. ANNONSØRER.....	18

Litt tynt EikerHornet denne gang fordi det ikke er så mange som ønsker å bidra med stoff til klubbavisa vår. Men det kan du gjøre noe med; skriv litt fra løp, turer eller treninger du er med på, eller skriv litt dersom du har noen ønsker, forslag eller sur kritikk.

Neste nummer skal ut i september og redaktørens mail-adresse er: Per-roegebe@online.no



Ole og Lotte Myklemyr studerer noen av strekkene.

Foto: hrb

1. Aktiv vår i o-laget

Tekst: Kirsti Aas Olsen

Gledelig mange har deltatt på vårens treningsløp. På de sju torsdagene det har vært løp, har i snitt 50 løpere vært med. Brikkesys gjør at arrangørene kappes om å få publisert resultatene raskest mulig. I skrivende stund er rekorden Kl 19.15.

På Pinseløpene på Kongsberg og på Vårløpet fra Verpsetra stilte også en stor koloni fra o-laget.

Av de som gjør det best i o-løypa for tiden gir vi stor honnør til Vegard Myklemyr. I sitt første offisielle NM, nemlig sprint NM, var han bare sekunder og en plassering fra å komme til finalen i yngste juniorklasse. Flere NM kommer!

Ane og Thea P. Dyrkorn har gjort det bra i uttaksløpene til Unionsmatchen for ungdom. Det resultere i Sverigetur og Unionsmatch sammen med de øvrige deltakerne fra Buskerud.

Ellers legger vi merke til at tur-o på nett har mange deltakere. 119 personer har tatt alle eller noen av våre poster i Eikerbygdene.

Nyt den lyse tiden og kos dere i skog og mark.

God sommer fra **lederen**.



Stolt leder har tatt alle de 100 postene for første gang på lenge

2. Eikerløpet 2015 - Betraktninger

Tekst: Han Roar Bakken

Deltakelsen i Eikerløpet de siste årene har vært meget bra, særlig de tre siste årene. Tabellen viser følgende etter antall påmeldte.

Eikerløpet	≥21 år	17-20 år	13-16 år	≤ 12 år	Delsum	+Småtroll	Totalt
14.5.2015	380	45	94	145	664	108	772
29.5.2014	308	38	94	145	585	120	705
9.5.2013	302	100	122	155	679	50	729
12.5.2012	202	63	58	113	436	93	529
2.6.2011	255	87	79	131	552	65	617

Ole Johnny Petersen stod ansvarlig for årets løyper, og han hadde også ajourført kartet som bare høstet lovord. Men, Ole Johnny har synfart mer terreng enn det som ble benyttet til årets løp. Områdene nord for Øyvann er også klare, og dette området samt vest for Øyvann er kremterreng. Ja, jeg oppfattet faktisk Ole Johnny litt skuffet over at løpet i år «bare» var satt opp som mellomdistanse, slik at han ikke fikk utnyttet kremterrenget godt nok! Men, det får vi gjøre noe med, det er bare for Ole Johnny å synfare/ajourføre kartet videre, så har vi et nytt løp om et par-tre år med langdistanse og samme løypelegger!

Det var bare lovord å høre om ordentlig skogsterreng og løp inne på skauen, litt langt fra asfalt og parkterreng.

Utfordringene er å finne samlingsplasser og tilfredsstillende parkering til vel 250 biler. Årets samlingsplass var også på skauen, på idylliske hytteområde til Hanne Lysaker Næss. Kunne kanskje ved første øyekast virke noe trangt, men det løste seg veldig bra for de rundt 825 løpere og funksjonærer som var der.

Ja antallet løpere som Rolf Lunde i etterkant summerte opp på dataen var 772, minus noen som ikke startet, og som vanlig hadde vi rundt 60 funksjonærer på Eikerløpet.

Som løpsleder er jeg veldig godt fornøyd når medlemmer som i første omgang ikke er ført opp som funksjonær kommer og spør om å få bidra. Sammen med erfarne og nye funksjonærer dro vi vel også årets arrangement vel i havn.



PC'n må funke

MÅ HA MINST 6-7 BILTILHENGERE

Det er en god del forarbeid og planlegging som må til. Riggingen skjer som vanlig dagen i forveien, men utstyret kommer ikke på plass av seg selv. Første store etappe er at arenasjef Per Kruke har sørget for at alt riggeutstyr er på plass. Det krever noen kjøreturer med henger og utstyr fra lageret på Ormåsen, denne gang med god hjelp av Åmund Tonna og Tor Sørensen. Det var veldig fint fremmøte og hjelp onsdag ettermiddag/kveld for selve riggingen på samlingsplass. Nedriggingen gikk også veldig bra, etter min klokke var alt plassert på tilhengere kl. 15.44, og det som også var veldig fint, var mange nok tilhengere slik at ingen (les Per) behøvde å kjøre flere turer for å få utstyret på plass igjen på lageret på Ormåsen, 6-7 tilhengere var på plass, og det holdt denne gangen.

VURDERE ENDRINGER OG BEDRE SAMORDNINGER

Selv om årets løp gikk greit, er det nok enkelte endringer vi får ta opp igjen til diskusjon. Først og fremst gjelder dette om vi skal ha etteranmeldinger på selve løpsdagen, eller sette siste frist til kl. 18.00 dagen før, og så kun ha «direkteløyper» i tillegg. Rolf Lunde som dataansvarlig er nok den som føler mest for kun å ha direkteløyper som alternativ for de som ikke har klart å melde seg på før løpsdagen. Reglementet sier at enten skal du ha etteranmelding på løpsdagen, eller så skal du ha direkteløyper som et alternativ, unntak fra dette er klasse N-åpen.

Utfordringen med etteranmelding på løpsdagen er at ved oppsett av startlister så må en sette inn ledig plass for etteranmeldte. Ved direkteløyper behøves ikke dette. De siste årene har vi hatt etteranmelding frem til kl 18.00 kvelden i forveien, og så lagt ut startlistene på hjemmeside/Eventor. Så har en gjerne ajourført disse listene med etteranmeldte på løpsdagen og skrevet ut lister for selve starten (starterlister).

Ved direkteløyper på løpsdagen starter løperne fritt innenfor angitt tidsrom (f.eks. mellom kl.10.00 – 12.00).

En annen ting å vurdere i forhold til starttider er om alle N og C-klasser skal ha fri start, flere arrangører gjennomfører dette med hell.



Ole Johnny Petersen, løypeleggeren i årets Eikerløp.

Selv om det er mange erfarne funksjonærer innen klubben bli vi aldri utlært og feilfrie, og det er stadig justeringer som krever endringer. Foran neste Eikerløp bør vi ha en samling for alle seksjons-/gruppanvarlige for å gå gjennom detaljer og samordning av ulik art. Arrangørhåndboka er et godt grunnlag for de enkelte funksjoner under løpet og hvordan disse skal utføres, men likevel kreves det ytterligere kommunikasjon og samordning. Vel blåst for årets Eikerløp, takk til alle funksjonærer.

Hans R Bakken, løpsleder.

3. Råtassen-trening Eiker o-lag

Tekst og foto: Eli Tufte Hansen

Tirsdag er vår faste treningsdag.

I vinterhalvåret benytter vi oss av de flotte skiløypene som ligger rett utenfor klubbhuset, og avslutter gjerne treninga inne i gymsalen. Egentlig avslutter vi ikke før vi har kost oss med kveldsmat ordnet av husstyret. NAM NAM. Når skiføret forsvinner, tar vi på oss joggesko og løper en tur. Variasjon i treningsopplegget er viktig, og denne våren har vi vært heldige. Heidi Myklemyr har kjørt oss på intervalltrening – harde, varierte og artige økter. Vi har også prøvd noe nytt, RÅTASSEN, etter inspirasjon av o-forbundet.



Johanne Viken Flaten i farta

Vi startet med at Vegard ledet an en oppvarmingstur i lysløypa, før vi samlet oss ved myra bak skolen. Her ble deltagerne delt inn i tre tilfeldige grupper. Det var lagt ut tre løyper, hver på 600-700 meter, med 4-6 poster i hver løype. gruppe 1 startet med løype 1, gruppe 2 med løype 2 og da gruppe 3 med løype 3. Her var det bare å gi bønn gass. Etter løype 1 fulgte raskt Eiker o-lag

nytt kart og løype 2, etter løype 2 fulgte like raskt nytt kart og løype 3 osv. Når alle 3 løypene var løpt gjennom, var det nytt kart igjen, denne gang var det løype med alle postene. 4 løyper, riktignok korte, full innsats - det ga nok følelsen av å være en RÅTASS. Ungdommen kom med positive tilbakemeldinger, og det kommer nok flere RÅTASSER.

Jonas Solem Tronrud i fint driv.



4. Purple Pen - Brikkesys - og Multifunksjonsmaskin Tekst: Hans Roar Bakken

Av prioriterte oppgaver for 2015 vedtok årsmøtet i desember 2014 bl.a.:

- Få flere unge aktive til å arrangere treningsløp
- Digital løypeproduksjon med Purple Pen og tidtaking med Brikkesys på treningsløp i 2015

Terminlista for treningsløp i år inneholder vel rundt 25 arrangementer. Med kanskje et par unntak gikk dette veldig greit. Etter at Teknisk utvalg laget terminliste med oversikt over datoer og steder, ble lagt ut både på hjemmeside og Facebook at vi søkte arrangører. Ganske umiddelbart kom det 8 tilbakemeldinger med ønsker om datoer og steder. Disse fikk det de ønsket. Etter videre jobbing fikk vi fylt om hele terminlista med både yngre aktive og nye eldre ikke fullt så aktive.

Med kurskvelder på Ormåsen både med bruk av Purple Pen til løypelegging og bruk av Brikkesys til tidtagning, har dette faktisk blitt benyttet helt eller delvis så langt til alle løpene i år. Det har vært veldig moro å se hvordan ferske arrangører har avviklet løpene på en veldig

bra måte. Bruk av Purple Pen har gått greit, brukerterkselen på Brikkesys har vært noe høyere. Men med god hjelp først og fremst av Rolf Lunde har alt ordnet seg.

Purple Pen er gratisprogram som kan lastes ned med link fra klubbens hjemmeside. Programmet Brikkesys er det en årlig lisensavgift på med tre-fire tusen. Det er vel anvendte penger. Alle resultatene er lagt ut på klubbens hjemmeside, og her får du jo også opp strekktider – både til glede og kanskje litt irritasjon noen ganger.

EGEN PC MED BRIKKESYS

Klubben har også kjøpt inn egen PC – Laptop til bruk av Brikkesys på treningsløpene. I tillegg er det også kjøpt inn eget arrangørtelt som er noenlunde greit å sette opp, og siste nytt er også et par sammenleggbare campingbord. Så det begynner å bli bra.

MULTIFUNKSJONSMASKIN – SKRIVER

Her i vinter kom det ønske fra leder i aktivutvalget – Inger Isnes Tyse - om en bedre skriver/fargekopimaskin på klubbhuset. Hun får det jo som hun vil – snille jenter gjør jo gjerne det. Etter noen runder i Teknisk utvalg samt styret er det nå bestilt en større multifunksjonsmaskin – Canon skriver. Maskinen leveres av Kontorsenteret Buskerud som holder til like nedenfor Travbanen i Drammen. Både salgssjefen og selger av maskin bor på Ormåsen , og installasjonsansvarlig bor i Hakavika. Til info nevnes at daglig leder på Drammen Travbane har kjøpt samme maskin der med diverse tilleggsutstyr, og at løpskartene til Eikerløpet i år ble skrevet ut på denne maskin.. Det er en avansert multimaskin/skriver vi skal kunne ha noen år, som følgelig både er skriver, kopimaskin og skanner. Maskin blir installert med drivere på de maskinene vi har på kontoret, samt enkelte andre. Vi vil også lage en enkel (?) bruksansvisning. Maskinen kommer i løpet av juni måned – og prisen – godt og vel summen av startkontingenten i årets Eikerløp.



Resultatoversikt for Eiker OL

EM sprint	28 mai 2015
Treningsløp Slottåsen	21 mai 2015
Treningsløp Kølabbånn	7 mai 2015
Treningsløp Årbogen Vest	30 april 2015
Treningsløp Dunserudhagan	23 april 2015
Treningsløp Ormåsen sør	16 april 2015
Treningsløp Bjørkedokk	9 april 2015

5. Orienteringsteknikk – Mine tanker og erfaringer om dette.

Tekst: Gjermund Røren

Orienteringssporten handler etter min mening om å beherske tre hovedelementer og å sette disse sammen på en god måte. Hovedelementene jeg tenker på er:

- Løpskapasitet (i alle terrengformer)
- O-teknikk (det å finne, for deg, den optimale veien mellom postene, tidsbruken for dette og tidsbruken på selve posten)
- Konsentrasjon/det mentale (Evne til å gjennomføre løp uten tidstap både o-teknisk og løpsteknisk ut i fra egne forutsetninger)

Ikke fall av som leser nå ut fra mine definisjoner av hovedelementene. Jeg skal ikke komplisere.

Min erfaring rundt det å bygge løpskapasitet beskrev jeg i EikerHornet 3/2014. Min oppsummering her er at det viktigste er at du tilpasser treningen ut fra dine forutsetninger og de mål/ønsker du har. Vil du oppnå en meget god løpskapasitet må du bygge deg opp over lang tid og trene nesten hver dag og ofte flere ganger om dagen. Det må være balanse mellom treningsformer og intensitet tilpasset ditt nivå til enhver tid.

Jeg tror mye av det samme også gjelder o-teknikk. Du må oppsøke forskjellige terrengetyper (bytyper), gjerne med og uten kart for å tilegne deg erfaring. Vil du bli god må du opparbeide en o-teknisk plattform i de fleste terrengetyper. Men min erfaring er at o-teknikk ikke er ferskvare i samme grad som den fysiske løpskapasiteten. Har du knekt koden en gang, kan du med litt systematikk holde på ferdighetene/ friske de opp igjen.

Jeg vil i denne artikkelen ha fokus på basis o-teknikken (vil du ha en detaljert tilnærmingemetodikk for o-teknikk finner du henvisning til dette senere i artikkelen).

Konsentrasjon/mental trening vil jeg ta for meg i en egen artikkel som er planlagt i neste nummer av Eikerhornet.

Jeg opplever at motivasjon/gleden med orienteringssporten er størst i de perioder jeg klarer å balansere de hovedelementene jeg har listet opp innledningsvis. Som ung hadde jeg en løpskapasitet som mange ganger gjorde at min o-teknikk ikke hang med. Både nå og da har jeg store utfordringer på det mentale. Jeg kan fortsatt miste totalt hodet/fokus hvis ting ikke går som planlagt. Det gjelder å være ærlig med seg selv på sine styrker og svakheter og tilpasse totaltreningen på alle områder ut fra dette.



Kart, kake og barnepass er også viktig

O-teknikk:

O-teknikk er for meg (deg) ved hjelp av kart å finne frem i ukjent terreng på en for meg (deg) optimal måte. For å få dette til må vi skjønne kartet, klare å overføre dette til å ta oss frem effektivt mot ønsket sted i terrenget. Dette ble kanskje ikke enkelt. Men vent.

For å forstå et kart, må du lære deg hva symbolene på et kart beskriver i terrenget. En brun strek er en høydekurve som beskriver hvor flatt, bratt terrenget er (ser ut), en svart prikk er en stein osv. Kartsymbolene bør du lære deg. Kartsymbolene finner du her:

<http://www.orientering.no/utover/kartogkartnormer/Documents/Karttegn.pdf>

Så er utfordringen å lære og lese/bruke kartet/kartsymbolene i sammenheng. Da jeg var ”barn” var en aktivitet jeg brukte tid på det å lese kart hjemme i senga (Det gjør jeg den dag i

dag, men ikke si det til noen). Det jeg hadde spesielt fokus på den gang var å lese de brune strekene. Hvor går det opp, hvor går det ned. Hvor bratt er dette også videre. Så la jeg på vegetasjonssymboler, stup, myr Det gjorde at jeg etterhvert så for meg terrenget i hodet. Jeg ble bedre og bedre på å danne meg et riktig bilde i hodet av det terrenget kartet fremstilte. Det å ta seg gjennom ei orienteringsløype opplever jeg er å koble terrengbildet kartet fremstiller med det virkelige terrenget. Måten å gjøre dette på er å komme ut av senga og å oppsøke terrenget kartet forestiller og å synkronisere hodebildet med terrenget.

Er du nybegynner gjelder det å ta seg god tid. Stå stille og studér kart og terreng til du forstår sammenhenger i karttegn og terreng. Dette er lettest og best å få til ved å orientere kartet slik at det stemmer med terrenget. Her kan du bruke kompasset, ved at nord på kartet (lese-veien) alltid peker mot nord etter som du beveger deg i terrenget og skifter retninger. Lær deg til å brette kartet slik at du kan ha tommelen nær der du er, men akkurat slik at den ikke dekker det punktet der du er. Studer terreng og kart. Finn detaljer, formasjoner du kan bruke for å ta deg frem mot målet/posten du skal til. Velg først tydelige detaljer du kan følge. Slik som stier, bekker med mer. Til å begynne med må du bruke god tid på dette. Så kan du ettersom du tilegner deg ferdigheter øke farten, **lese kartet mens du løper**. Så kan du utfordre deg selv ved å bruke terrengformasjoner som ikke er så tydelige å ta deg frem etter. Slik som åser, søkk med mer. Steiner, stup med mer blir kontrollpunkter underveis.

Får du dette sånn passe til, mener jeg det er alt som skal til for å beherske og å ha stor glede av o-sporten. Det du trenger er å bygge opp erfaring med forskjellige terrengtyper, hvilke detaljer som kan styre deg, når du må ha bevisst fokus på å holde retningen og så videre. Men alt handler om å gjøre ting i større og større fart og finne ut hva som er optimale veivalg for deg i forskjellige terrengtyper. Får du dette til, har du alle forutsetninger for å få glede av o-sporten.

Hvis du er unik, gjør du aldri feil. Du vil ikke ha behov for å lære deg teknikker for å finne ut hvorfor du har rota deg bort. Mitt råd her er at hvis du ikke får kart og terreng til å stemme, så er du med stor sannsynlighet ikke der du tror du er. Da bør du sakke farten eller stoppe helt. Hvis du ikke vet hvor du er, men tror du er i nærheten av posten, er sjansen for at du løper bort fra posten like stor som at du løper mot den. Prøv å finne ut hva du kan ha gjort feil. Se rundt deg etter markante detaljer. Dette er det vanskeligste med orientering synes jeg. Hvis du har løpt langt siden feilen oppstod, og i veldig feil retning fra det du tror du har gjort, jo vanskeligere er det å finne ut hvor du er. For å unngå dette bør du lage deg varselssystemer som slår inn om du er i ferd med å komme bort fra det veivalget du har tatt. Eksempelvis å ha rutiner for å sikre riktig retning ut av post, finne fin inngang i posten ved hjelp av sikre detaljer/lede linjer, telle skritt.



Lite håp i høyere makter

Elite- orientering handler mange ganger om å gamble o-teknisk for å tjene tid. Det vil si at du minimerer tiden du bruker på orienteringen i områder du mener du kan gjøre dette. Der kan du bruke din løpskapasitet. Eksempler på dette er steder du kan følge stier, løper i retning mot store detaljer som vil fange deg opp, slik som veier, vann, store myrer. Det gjelder å finne ut hvor dette kan gjøres. Noen ganger har jeg feilvurdert her og gått på store tidstap, så det gjelder å velge de riktige stedene. En annen måte å bruke områder der orienteringen ikke er så krevende, er å planlegge resten av løypa. Min erfaring er at dette ikke må overdrives, da kan en miste noe fokus på der en er i løypa. Men noe planlegging er en fordel. Særlig i løyper der det er mange veivalgsmuligheter.

For å trene opp o-teknikk mener jeg at mye trening kan gjøres ved å finne ukjent terreng som er kartlagt, hvor du løper/tar deg frem ut i fra dine ferdigheter, samt utfordrer deg selv på dine ferdigheter. Når du ikke har poster må du selv være sikker på hvor du er hele tiden. Du har ikke postene dine til å hjelpe deg til å være helt sikker på hvor du er.

En annen form for o-teknisk trening jeg anbefaler, er å delta i konkurranser i ukjent terreng. Dette er den mest relevante treningsformen for deg som ønsker fremgang. Men du bør da ha litt basisferdigheter på plass ut i fra trening som nevnt i de forrige avsnitt.

En tredje form for trening jeg anbefaler er det å ta seg frem i kjent og ukjent terreng uten kart. Det gjør deg ”skauvant” og det utvikler retningssans, terrengforståelse og du må være konsentrert slik at du kan finne hjem igjen. Den såkalte terrengfølelsen utvikles også godt. Når jeg løper vilt i terrenget uten kart, opplever jeg at fokus på å ta seg optimalt frem i terrenget blir bedre enn i o-løp. Eksempelvis det å finne dyretråkk å følge, terrengformasjoner som kan løpes langs, smyge seg rundt kratt og ”blauthull”. Denne erfaringen er fin å bruke i o-løp også.

En fin måte å tilegne deg ideer om hva som er gode veivalg i forskjellige terrengetyper med mer er det å studere kart med veivalg på nettet, samt finne strekktider for veivalgene (for eksempel Eventor). Her har du et par nettsider for dette samt link til Eventor:

<http://omaps.worldofo.com/>

<http://www.tulospalvelu.fi/gps/>

<http://eventor.orientering.no/Events>

Hvis du har vært en observant leser har du lagt merke til at jeg ikke sier at det som er riktig for meg er riktig for deg. Du har dine ferdigheter når det gjelder løpsstyrke, o-teknikk og konsentrasjon. Jeg har mine ferdigheter. Det som er riktig for meg er derfor ikke nødvendigvis riktig for deg. Finn din måte å opparbeide deg o-tekniske ferdigheter på. I en senere artikkel vil jeg si noe om konsentrasjon/mental trening.

Vil du ha mer detaljer om o-teknikker, kan jeg anbefale følgende lenke. (Min vurdering er at beskrivelsene er relativt kompliserte, men kan gi deg gode ideer til tenking rundt o-teknikk):

http://www.o-norge.no/wordpress/wp-content/uploads/2013/10/LoperutviklingAll_v1.pdf

Lykke til!



Eikerløpet 2015

6. Midler til høytaleranlegg og startdisplay

Tekst: Hans R Bakken

Her om kvelden dukket følgende melding opp i innboksen:

«Hei,

Idrettsrådet har gjort en ny tildeling av småanleggsmidler.

2015.

Eiker O-lag er tilkjent **kr. 23 600,-**

Vi ber om en aksept på at tiltakene det søktes om midler til fortsatt er aktuelle, samt en plan om når det vil bli gjennomført, innen 10.06.15.»

Såne meldinger litt sent på kvelden mottas med takk.

Av kommunale midler som tildeles idretten i Øvre Eiker disponerer Idrettsrådet årlig rundt kr 80.000 som tildeles til idrettslagene som «småanleggsmidler» etter søknad. Dette er til anlegg/utstyr som det normalt ikke gis spillemidler til.

Eiker o-lag har tidligere blitt tildelt småanleggsmidler. I år søkte vi om midler til investering i høytaleranlegg og Emit Startdisplay.

Klubben har ikke noe tilfredsstillende høytaleranlegg, så her plukker vi opp noe fra en eller annen garasje e.l. ved arrangementer... Vi søkte om midler til et par aktive høyttalere m/stativer, samt miksebord, mikrofon og kabler på til sammen kr 28.000.

I tillegg søkte vi om kr 20.000 til startklokke - Emit StartDisplay. Startklokka har vi allerede kjøpt inn, og nå er det også bestilt høytaleranlegg.

Vi takker Idrettsrådet for tildelingen.



7. Hovedrengjøring 2015

Tekst: Berit Grosvold

Det var gledelig mange som møtte opp til hovedrengjøringen lørdag 10. januar i år.

Husutvalget setter stor pris på at dere kommer! Jobben ble gjort på 4 timer! Burre hadde hatt en ekstra økt tidligere i uka med lamper og tak. Det er ingen sak med storrengjøring når en får så mange gode hjelpere!



TUSEN TAKK til alle som deltok
fra husutvalget

8. Klubbkveld 5. Mars

Tekst: Berit Grosvold

Det var gledelig mange som stilte opp på klubbkvelden vår i mars. Vi prøvde oss denne gangen med et annerledes tema ifht andre klubbkvelder i håp om å treffe ungdommen, og det kan vi vel si at vi gjorde.

Vi var så heldige å få Anne Line og Morten Berglia til å vise oss løyper og forklare hvorfor de forskjellige veivalgene ble gjort. Å få til gode veivalg er jo det vi prøver på i praksis hele tida, men det er noe med å få oversikt over strekkene, og ikke minst komme på enkleste måte inn i posten. Mange gode tips fra ekspertene! Synes vi hadde en fin kveld, så takk til Anne Line og Morten for jobben!



Anne Line og Morten Foto:
Torgeir Brochmann

9. Mer fra Eikerløpet Tekst: Hans Roar Bakken

En hjertelig takk til alle funksjonærer under årets Eikerløp, både de med små og mer omfattende oppgaver. En spesiell takk til Hanne Lysaker Næss for at vi fikk mulighet til å arrangere løpet på deres hytteområde.

55 klubber hadde med løpere, og suverent flest deltakere hadde Kongsberg med 136 løpere. Men spesielt er det å merke seg at ROS - Røyken og Spikkestad - har en særdeles bra rekruttering, 68 løpere var med. Av det totale antall løpere var hele 429 fra Buskerud, og foruten de to nevnte klubbene hadde både Modum, Konnerud og Sturla med over 50 løpere hver.

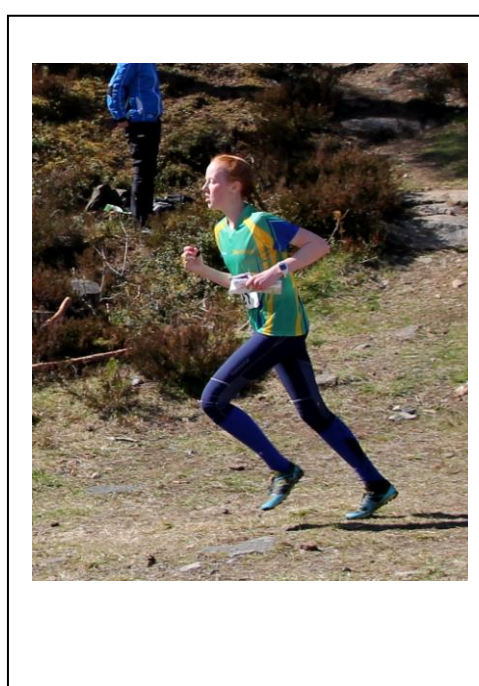
Marit Økern Jensen fra Bærum er alltid deltaker på Eiker, slik også i år. Et aldri så lite jubileum for Marit; for 50 år tilbake i 1965, vant Marit Eikerløpet. Det hadde samlingsplass på sletta i skibakken Harakollen i Hokksund. Løypelegger den gang var unge Hans Roar Bakken.

10. EM sprint mm Tekst: Kirsti Aas Olsen

Axel Berlin var raskest i årets utgave av EM sprint som foregikk ved Hokksundhallen og på Tjuvøya torsdag 28. mai. Vegard Myklemyr fulgte hakk i hæl. Vegard løp også sterkt under NM sprint i Tønsberg to dager senere. Han fikk en flott 11. plass i kvalifiseringen, noe som akkurat ikke holdt til finale der de 10 beste går videre.

I EM sprint var Ane Dyrkorn best av jentene.

Ane og tvillingsøster Thea har denne helgen representert Buskerud i Unionsmatchen i Sverige. To flotte representanter for Eiker o-lag!



Ane Dyrkorn og Axel Berlin

11. Werp'n og Brikkesys med 40 løp

Tekst: HRB

Viul OK, eller kartlofferne, hva er nå det?

Jo, et par godt drevne og litt oppårene svært så erfarne karttegnere og o-løpere – Hans L. Werp og Leif Roger Hultgren, som driver sin «egen orienteringsklubb». De tegner kart og arrangerer sine egne løp, Werp'n med Brikkesys er teknisk stab alene. Det er ikke bare det at de arrangerer sine løp, nå sist Finnemarka Vårlop med 155 deltakere. Nei, de avvikler også «andres» løp, helga 9. og 10. mai arrangerte de både «Eggedalsløpet» og «Brommaløpet». Begge steder med et par lokale løypeleggere og hjelpere. Imponerende og flott gjort spør du meg. En liten sjekk under brikkesys.no og Viul OK finner du resultatene fra rundt et 40 talls o-løp de siste åren!

Resultatoversikt for Viul OK

Finnemarka Vårlop	31 mai 2015
Modum OL treningslop Gravermoen	12 mai 2015
Brommaløpet	10 mai 2015
Eggedalsløpet	9 mai 2015
Eikermesterskap natt	9 okt. 2014
Eiker treningslop	21 aug. 2014
Holleia Høstlop. Viul OK	10 aug. 2014
Heidalsviku 4. Kvernbru. arr. Viul OK	17 juli 2014
Heidalsviku 3. Kvernbru. arr. Viul OK	16 juli 2014
Heidalsviku 2, "Myggeklassen", Melingen. arr. Tormod Skilag	15 juli 2014
Heidalsviku 1. Brurusten. arr. Viul OK	14 juli 2014
Jonsokloppe, Fossekallen IL	22 juni 2014
KM Mellomdistanse BOK	21 juni 2014
Finnemarka Vårlop	25 mai 2014
Eikermesterskap sprint	15 mai 2014
Sigdalsloppe 2014. arr. Nedre Sigdal IF	11 mai 2014
Skigardsløpet. Team Løver 1	29 mars 2014
Eikermesterskapet	22 aug. 2013
Holleia Høstlop	4 aug. 2013
Heidalsviku 5 - Skitjonn	18 juli 2013
Heidalsviku 4 - Kvernbru	17 juli 2013
Heidalsviku 3- Heidalskogen Skisenter	16 juli 2013
Heidalsviku 2- Randsverk	15 juli 2013
Jonsokloppe, Fossekallen IL	16 juni 2013
Finnemarka Vårlop	26 mai 2013
Sigdalsloppe	28 april 2013



Arrangørstaben på Brommaløpet: Hans L. Werp, Pål Gunnar Mikkelsplass og Leif Roger Hultgren.

12. Tur-o på nett. En suksess for Eiker o-lag?

Tekst: Asbjørn Eknes

I 2012 arrangerte Eiker o-lag turorientering for 45. gang. Opplegget hadde i mange år fulgt et fast og, synes vi, velorganisert mønster. Salget av tur-o poser har vært stabilt på ca. 260 - 280 hvert år. Deltakerantallet har virka ganske upåvirket av mange tiltak som utvalget for trim og friluftsliv har prøvd seg med, for å øke deltakelsen.

Våren 2012 lanserte NOF nettportalen «turorientering.no». Målet var å styrke arbeidet med tur-orientering lokalt, med tanke på mosjon-friluftsliv -folkehelse.

Høsten 2012 er første gang «tur-o på nett» blir omtalt i referat fra møte i «Utvalget for trim og friluftsliv». En må vel kunne si at det var en viss skepsis i utvalget, hvordan kunne dette øke interessen for vår aktivitet? Men vi skulle jo ikke være negative, så vi lot oss langsomt og forsiktig trekke med.

Første forsiktige forsøk med tur-o på nett kom i 2013-sesongen. Tilsammen 69 deltakere registrerte de postene de tok på nettet. Noen brukte både nettet og det tradisjonelle «klippekortet» og skapte nok noen problemer for Tor Sørensen som har ansvaret for registreringen.

I 2014 sesongen gikk vi et skritt videre og åpnet muligheten for salg både av enkelt-kart og hele opplegget på nettet. Gammeldagse deltakerposer er fortsatt å få på de vanlige utsalgsstedene, og innholdet her var det samme som før, kart og brosjyre. Summen av innleverte deltakerkort (papir og nett) gikk noe ned, men deltakelsen på nett økte til 108.

I 2015 har vi tatt skrittet fullt ut og laget opplegget helt etter malen for «turorientering.no».

Nå er også opplegget for vurderingen av løypene og terrengets vanskelighetsgrad på plass. Det vil si at de løypene vi har laget er klassifisert som grønn, blå, rød eller svart løype. Der grønn er det enkleste, for helt nybegynner med kart og kompass. Svart er for de erfarne, med mer krevende orientering og terreng.

Hvis du går inn på nettportalen «turorientering.no», velger «arrangør» og deretter Eiker-o lag, finner du fort ut hvordan laget presenterer seg og hvordan opplegget vårt er. Jeg synes det ser flott ut og at Helge Haga, med assistanse av Svein Tore Andersen, gjør en strålende jobb med dette. Her kan du kjøpe Eikers tur-o opplegg, registrere postene du tar, og ikke minst følge med på og konkurrere med alle de andre som er der.

Pr. 1. juni 2015 er det 118 som er registrert. 8 deltakere har alt tatt alle de 100 postene som er med i årets opplegg. Så hva skal de drive med resten av sommeren og høsten? Om du ser på poenglistene for Buskerud eller hele landet, finer du ut det! De tar flere poster hos andre o-lag. Av kjente navn på Buskerudlista finner vi både Helge Haga, Kjell Klokke og Svein Tore Andersen. Helge er alt oppe i 359 klipp, noe som plasserer ham høyt oppe også på Norgeslista.



Burre synes o-løperne kunne gjøre fra seg hjemme, før de dro på o-løp. Så slapp vi å sette opp disse teltene og grave ned etterlatenskapene



Vigdis

Andersen er ny i o-laget og har allerede funnet seg godt til rette. Her som førstehjelper på Eikerløpet.

13. Annonsører.

Vi støtter o-sporten på Eiker:

AS Mjøndalen installasjon Storgata 14, 3050 Mjøndalen  32 87 67 96	RVS AS 3300 Hokksund  07060 www.rvsas.no
Interflora Rasmussen Stasjonsgata 27, 3300 Hokksund  32 75 15 09 www.rasmussenblomst.no	Drammen Travbane AS  32 21 87 00 www.drammentravbane.no
Bjørn Myhre Sport A/S A J Horgensveien. 2, 3055 Krokstadelva  32 87 68 44 www.bmyhre.no	Lysaker & Thorrud A/S Ryghgata 6A, 3050 Mjøndalen  32 23 20 50 www.lysakerogthorrud.no
Buskerud Spesialinnredning AS Nordbråtagata 9, 3340 Åmot  32 77 89 90 www.buskerud-spesialinnredning.no	Svenne Trevare Byggmesterforretning AS Tordenskjoldsgate73, 3044 Drammen  913 13 353
Bunnpris Skotselv Verksveien 19, 3330 Skotselv  Tlf: 32 75 60 15	Bjørn Skinnes AS Forskaling, armering, betong 3050 Mjøndalen  32 87 71 94
A/S Eker Dampsag&Høvleri Byggmakker Eiker Prestaker industriområde 3300 Hokksund  32 25 25 70	Elektronikk Systemer A/S medlem av TELE RING-kjeden Øvre Sorgate 92 3018 Drammen  32 80 77 00
Bring Logistics AS Avd. Drammen www.bringlogistics.no	



Idyll i Finnemarka



Konsert på toppen av Snaukollen med Glitre, Sandungen og Dypingen i bakgrunn

Dersom adressaten er ukjent returner bladet til:
Eiker o-lag, postboks 73, 3301 Hokksund

Nord-Jysk 2-dagers 2015



Hvor var du hen der da Frode?
Ja, det er det jeg lurur på også.

Foto: Eli T Hansen



Åmund Tonna ser etter
det beste veivalget . Det samme
gjør Leif Kåre og Rolf. Foto: hrb

