

RAUMAR-INFO

Nr. 2 - 2001
April 2001

<http://home.no.net/raumar>

Innhold

[Innhold](#)
[Hjemmeside](#)
[Påmelding til e-postliste](#)
[Aktivitetsplan](#)
[Sommerkarusell](#)
[O-tekniske treninger](#)
[Rekruttsamling](#)
[Vårløpene i Østfold](#)
[Stafettinformasjon](#)

Hjemmeside

Parallelt med styrerådsmøtet i mars ble det bestemt at Raumar skulle lage en egen hjemmeside. Stig Øien har tatt på seg ansvaret for etablering av hjemmesiden. Flere fra lokallagene skal hjelpe til med å ajourholde undersidene. Dessuten har Trygve Tømta laget en flott nyhetstjeneste på sidene. Adressen til Raumars hjemmeside er <http://home.no.net/raumar>.

Påmelding til e-postliste

Raumar-info distribueres som vedlegg til e-post til de som har det. Dersom du mottar Raumar-info i posten, og har tilgang til e-post er det fint om du sender adressen din til Elisabeth Eriksen (elisabeth.eriksen@sensewave.com) eller Torbjørn Kravdal (torbjorn.kravdal@sensewave.com), slik at du kan komme inn på e-postlisten.

Aktivitetsplan

Aktivitetsplan for perioden fra april til starten av august er vedlagt. Aktivitetsplanen vil bli lagt ut på hjemmesiden, og vil inneholde pekere (links) til innbydelser og klubbsider.

Sommerkarusell

Raumar skal arrangere sommerkarusell i år også. Løpene er lagt inn i aktivitetsplanen sammen med o-karusellen, klubbmesterskap og andre aktiviteter.

O-tekniske treninger

Astrid og Torbjørn Kravdal er engasjert som trenere for gruppen 13-20 år. Trenerene skal følge opp gruppen på en del utvalgte o-løp og arrangere o-tekniske treninger. Raumar oppfordrer alle til å stille opp på de o-tekniske treningene slik at vi kan få et treningsmiljø rundt de yngre løperne.

Rekruttsamling

Raumar arrangerer rekruttsamling på Skeidarkollen ved Ski 5.-6. mai. Innbydelse sendes ut gjennom lokallagenes rekruttansvarlige.

Vårløpene i Østfold

I forbindelse med Norwegian Spring har Raumar leid Isesjøbråten leirsted i Skjebergdalen, ca 10 km fra samlingsplass. Det er kapasitet til vel 60, så det er ikke nødvendig med forhåndspåmelding. Vi disponerer soverom med 4 - 6 senger/køyer med madrasser, kjøkken og oppholdsrom. Hver enkelt må ta med mat og sengetøy selv. Det blir gitt informasjon om veien på samlingsplass lørdag.

Stafettinformasjon

Olav Engen har tatt på seg jobben med å koordinere stafettene i Raumar dette året. Han har laget en flott informasjonsfolder som er vedlagt for de som mottar Raumar-info i posten. De som er registrert på e-postlisten skal ha mottatt informasjon allerede.

Aktivitetsplan april 2001

Uke	Dato	Start	Trening/ Løp	Ansvar/ Arrangør	Hvor/ Kart	Hvem	Kommentar Merket fra
13	26.3						
	27.3						
	28.3						
	29.3						
	30.3	18:00	Klubbsamling	Fredrik, Knut, Astrid og Torbjørn	Moss	Alle	O-teknikk, Sosialt
	31.3	10:00					
		1.4	11:00	Stafett	OK Moss	Våler Varde	13+
14	2.4						
	3.4	18:00	Oslo City Cup	Lillomarka	Bygdøy	Alle	
	4.4	18:00	Gate-o-løp	Gjerdrum	GrøKul fritidshus	Alle	Inne etterpå
	5.4						
	6.4	21:15	Nattsvermer'n	Fredrikstad	Skihytta	13+	E6 Solli
	7.4	12:00	Blåveissprinten	Fredrikstad	Torsnes	Alle	Rv 110, Borge krk.
8.4							
15	9.4						
	10.4						
	11.4						
	12.4						
	13.4		Påskeløp	Randers Viborg	Danmark	Alle	Overnatting kontakt: Olav Engen
	14.4						
15.4							
16	16.4						
	17.4		Oslo City-Cup	Bækkelaget	Ekebergsletta	Alle	
	18.4						
	19.4	18:00	O-teknisk trening	Astrid og Torbjørn	Fjellfoten	Alle	Øvre Hagavei
	20.4						
	21.4			Halden Moss Sarpborg	Varteig	Alle Alle 13-	Norgescup sr./jr. Felles overnatting
22.4		Norwegian Spring					
17	23.4						
	24.4		Oslo City-Cup	Heming/Njård	P-Sognsvann	Alle	
	25.4						
	26.4	18:00	Treningsløp	Ullensaker	Vestmoen	Alle	
	27.4						
	28.4						
29.4			Tomila		Sverige, Strängnäs	13-16 17-	
18	30.4						
	1.5	18:00	O-teknisk trening	Astrid og Torbjørn	Allergot, Jesheim	Alle	
	2.5	19:00	Oslo City-Cup Treningsløp	Oppsal Gjerdrum	Manglerud Veståsen	Alle Alle	
	3.5	18:00	Treningsløp	Ullensaker	Sessvollmoen	Alle	Trandum
	4.5						
	5.5			Rekruttsamling Oslo O-Weekend	Raumar Kolbotn	Skeidarkollen Siggerud	10-14 Alle
6.5			Oslo O-Weekend	Bækkelaget	Hvervenbukta	Alle	

Aktivitetsplan mai 2001							
Uke	Dato	Start	Trening/ Løp	Ansvar/ Arrangør	Hvor/ Kart	Hvem	Kommentar Merket fra
	30.4						
18	1.5	18:00	O-teknisk trening	Astrid og Torbjørn	Allergot, Jesheim	Alle	
	2.5	19:00	Oslo City-Cup Treningsløp	Oppsal Gjerdrum	Manglerud Veståsen	Alle Alle	
	3.5	18:00	Treningsløp	Ullensaker	Sessvollmoen	Alle	Trandum
	4.5						
	5.5		Rekruttsamling Oslo O-Weekend	Raumar Kolbotn	Skeidarkollen Siggerud	10-14 Alle	
	6.5		Oslo O-Weekend	Bækkelaget	Hvervenbukta	Alle	
19	7.5						
	8.5		Oslo City-Cup	Nydalens	Grinda, Korsvoll		
	9.5	19:00	Treningsløp	Gjerdrum	Veståsen	Alle	
	10.5	18:00-	OKØR	Nes	Fjellfoten	Alle	Arnes, rv 177
	11.5		Kretssamling	Kolbotn/AOOK		17-20	Kretssamling 17-20
	12.5		Kvistkvaset Kretssamling	Ås Kolbotn/AOOK		13- 17-20	
13.5		Kretssamling	Kolbotn/AOOK		17-20		
20	14.5						
	15.5	18:00 18:00	Treningsløp Treningsløp	Nes Eidsvoll	Fjellfoten Staviåsen	Alle Alle	Øvre Hagavei, fv 478 Skistua
	16.5	18:00 18:00 19:00	O-teknisk trening Treningsløp Treningsløp	Astrid og Torbjørn Ullensaker Gjerdrum	Låkeseter Låkeseter Veståsen	Alle Alle Alle	Lie Lie
	17.5						
	18.5						
	19.5		Høydepunktet Interkretskamp	Østmarka Heming/Njård		Alle 13-16	
	20.5		Interkretskamp Kretsløp	Heming/Njård Tyrving		13-16 Alle	
21	21.5						
	22.5	18:00- 18:00-	Treningsløp Treningsløp	Nes Eidsvoll	Fjellfoten Bergermoen	Alle Alle	Øvre Hagavei, fv 478 Sagmovn, fv 526
	23.5	18:00 18:00	Treningsløp Treningsløp	Gjerdrum Ullensaker	P-Grytfossen Låkeseter	Alle Alle	Gjerdrum alm.
	24.5		Gromløpet TestløpNOM	Lillomarka Eiker	Oslo/Nittedal Øvre Eiker	Alle 17-	Norgescup sr./jr.
	25.5		TestløpNOM	Eiker	Øvre Eiker	17-	Norgescup sr./jr.
	26.5		15-stafetten	Oppsal	Oslo	13-	
	27.5		Knut Valstads minnel.			Alle	
22	28.5						
	29.5	18:00	Ungdomsserien	Ullensaker/AOOK	Låkeseter	11-16	Lie
	30.5	18:00	Treningsløp	Gjerdrum	P-Grytfossen	Alle	Gjerdrum alm.
	31.5	18:00-	OKØR	Hurdal	Haugnes	Alle	Rv 180
	1.6						
	2.6		Pinseløp	Vallset/Stange Hamar Løten	Stange Sørli Norbygda	Alle	Relevant for HL

Aktivitetsplan juni 2001							
Uke	Dato	Start	Trening/ Løp	Ansvar/ Arrangør	Hvor/ Kart	Hvem	Kommentar Merket fra
	28.5						
22	29.5	18:00	Ungdomsserien	Ullensaker/AOOK	Låkeseter	11-16	Lie
	30.5	18:00	Treningsløp	Gjerdrum	P-Grytfossen	Alle	Gjerdrum alm.
	31.5	18:00-	OKØR	Hurdal	Haugnes	Alle	Rv 180
	1.6						
	2.6						
	3.6		Pinseløp	Vallset/Stange Hamar Løten	Stange Sørli Norbygda	Alle	Relevant for HL
23	4.6						
	5.6						
	6.6	18:00 18:00	O-teknisk trening Treningsløp	Astrid og Torbjørn Gjerdrum	Kokstadvangen Kokstadvangen	Alle Alle	Gjerdrum alm.
	7.6	18:00-	OKØR	Gjerdrum	Lysdammen	Alle	Ask, rv 120
	8.6						
	9.6		Kretsløp	Heming/Njård	Oslo	Alle	
24	10.6		Kretsløp	Nydalen	Maridalen	Alle	
	11.6						
	12.6		KM-stafett jr./eldre	Gjerdrum	Kniplia	jr/35-	
	13.6	18:00	O-triathlon	Gjerdrum	Lysdammen	Alle	Gjerdrum alm.
	14.6	18:00	Klubbmesterskap	Nes	Johnsrudberget	Alle	Rv 177
	15.6						
24	16.6		Jukola/Venlat Drammen 2-dagers Ringsakersprinten	Lierbygda Ringsaker	Finland	17- Alle Alle	
	17.6		Jukola/Venlat Drammen 2-dagers Skumsjøstafetten	Lierbygda Raufoss	Finland	17- Alle 13-	
25	18.6						
	19.6	18:00 18:00+	Ungdomsserien Treningsløp	Gjerdrum/AOOK Nes	? Johnsrudberget	11-16 Alle	Rv 177
	20.6						
	21.6	18:00-	OKØR/ Drømmemila	Eidsvoll	Engertoppen	Alle	Rv 181
	22.6						
	23.6		NM-sprint O-festivalen	Porsgrunn	Grenland	Alle	Norgescup sr./jr.
26	24.6					13-	
	25.6						
	26.6	18:00-	Treningsløp	Eidsvoll	Bjørkemarka	Alle	Rv 180
	27.6		Sommersamling	Tyrving/AOOK	Trondheim	17-20	
	28.6	18:00-	Sommerkarusell Sommersamling Sommersamling	Ullensaker Asker/AOOK Tyrving/AOOK	Vestmoen Løten Trondheim	Alle 13-16 17-20	Trondheimsvn, fv 454
	29.6		Sommersamling Sommersamling O-land	Asker/AOOK Tyrving/AOOK Snertingdal	Løten Trondheim	13-16 17-20 Alle	
	30.6		Sommersamling Sommersamling O-land Modum 2-dagers	Asker/AOOK Tyrving/AOOK Rudsbygd Modum	Løten Trondheim	13-16 17-20 Alle Alle	
1.7		Sommersamling Sommersamling O-land Modum 2-dagers	Asker/AOOK Tyrving/AOOK Torpa Modum	Løten Trondheim	13-16 17-20 Alle Alle		

Aktivitetsplan juli 2001							
Uke	Dato	Start	Trening/ Løp	Ansvar/ Arrangør	Hvor/ Kart	Hvem	Kommentar Merket fra
26	25.6						
	26.6	18:00-	Treningsløp	Eidsvoll	Bjørkemarka	Alle	Rv 180
	27.6		Sommersamling	Tyrving/AOOK	Trondheim	17-20	
	28.6	18:00-	Sommerkarusell Sommersamling Sommersamling	Ullensaker Asker/AOOK Tyrving/AOOK	Vestmoen Løten Trondheim	Alle 13-16 17-20	Trondheimsvn, fv 454
	29.6		Sommersamling Sommersamling O-land	Asker/AOOK Tyrving/AOOK Snertingdal	Løten Trondheim	13-16 17-20 Alle	
	30.6		Sommersamling Sommersamling O-land Modum 2-dagers	Asker/AOOK Tyrving/AOOK Rudsbygd Modum	Løten Trondheim	13-16 17-20 Alle Alle	
	1.7		Sommersamling Sommersamling O-land Modum 2-dagers	Asker/AOOK Tyrving/AOOK Torpa Modum	Løten Trondheim	13-16 17-20 Alle Alle	
27	2.7						
	3.7		Midnattsolgaloppen	BUL Tromsø	Tromsø	Alle	
	4.7		Midnattsolgaloppen	BUL Tromsø	Tromsø	Alle	
	5.7	18:00-	Sommerkarusell Midnattsolgaloppen	Hurdal BUL Tromsø	Haugnes Tromsø	Alle Alle	Østsidevn, rv 180
	6.7		Midnattsolgaloppen Testløp VM	BUL Tromsø Moss		21-	
	7.7		Midnattsolgaloppen Testløp VM Morokulien 2-dagers	BUL Tromsø Sarpsborg Eidskog		21- Alle	Testløp Norgescup sr.
	8.7		Testløp VM Morokulien 2-dagers Sørlandsgaloppen	Eidskog ?		21- Alle	
28	9.7						
	10.7						
	11.7						
	12.7		Sørlandsgaloppen	Arnadal Botne Horten Stokke Trollo OTO	Vestfold	Alle	
	13.7						
	14.7						
	15.7						
29	16.7						
	17.7						
	18.7						
	19.7						
	20.7						
	21.7						
	22.7						
30	23.7						
	24.7						
	25.7		5-dagers	O-Ringen	Märsta Uppland Sverige	Alle	
	26.7						
	27.7						
	28.7						
	29.7						
31	30.7						
	31.7						
	1.8						
	2.8	18:00-	Sommerkarusell	Eidsvoll	Staviåsen	Alle	Skistua
	3.8						
4.8			Fortrening HL	Løten		14-16	

5.8	Hovedløpet	Løten	14-16
-----	----------------------------	-----------------------	-------

Aktivitetsplan august 2001							
Uke	Dato	Start	Trening/ Løp	Ansvar/ Arrangør	Hvor/ Kart	Hvem	Kommentar Merket fra
31	30.7						
	31.7						
	1.8						
	2.8	18:00-	Sommerkarusell	Eidsvoll	Staviåsen	Alle	Skistua
	3.8						
	4.8		Fortrening HL	Løten		14-16	
	5.8		Hovedløpet	Løten		14-16	
32	6.8						
	7.8						
	8.8		Landsleir	Hamar		14-16	
	9.8						
	10.8						
	11.8		Kretsløp	Ås		Alle	
12.8							