



Raumar-info 1-2004

1. april 2004

Innhold:

- *Nytt styre/treningskomite 2004*
- *Retningslinjer for drift av Raumar O-lag*
- *Klubbmesterskap*
- *Medlemslister*
- *Treningsgruppe 13 – 20+*
- *O-teknisk trening*
- *O-karusellen*
- *Sommerkarusellen*
- *Raumar-ranking*
- *Hjemmesiden og aktivitetsplan*

Styret 2004:

Leder	Tron Erik Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim tron.erik.hovind@c2i.net
Påmelder	Knut Engen Tlf 63 90 46 71	Bråtateiet, 2170 Fenstad idaknut@c2i.net
Treningskomiteen	Arne Tømta Tlf 63 98 76 48	Elgfaret 4, 2090 Hurdal arne@tomta.no
Kasserer	Reidar Øien Tlf 63 95 27 83	Teieveien 15, 2070 Råholt reidar.oien@c2i.net
Sekretær	Ikke bestatt i år	
Medlemmer i treningskomiteen	Lene Kinneberg Tlf 63 99 20 59 Lene møter i styret	Himfjellveien 7, 2022 Gjerdrum lkinnebe@online.no
	Kari K. Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim kari.hovind@c2i.net
Trener	Anne Grethe Rustad Tlf 63 99 08 52	Rustad, 2022 Gjerdrum agrustad@online.no

Retningslinjer for drift av ROL

Påmeldingsrutiner.

1. Påmelder har ansvaret for påmelding til løp. Hver løper noterer seg i påmeldingsboken, sender e-post, faks eller ringer til påmelder før kl. 2100, dagen før påmeldingsfristen. Dersom en løper melder seg på et løp selv, må det gå kopi til påmelder.
2. Etteranmelding (påmelding etter fastsatt frist) besørger av den enkelte løper direkte til arrangør. Løpsavgift for etteranmelding vil bli betalt av ROL. Løpsavgift for deltagelse i direkte klasser betales av den enkelte løper.
3. Påmeldingslister sendes til arrangør med kopi til kasserer.
4. Kasserer setter opp oversikt over hvordan startkontingenten fordeler seg mellom løperne. For ferieløp (flerdagersløp) sender kasserer regning direkte til den enkelte løper. For øvrige løp sendes regning på startkontingent til lokallagene.
5. Kasserer sender oversikt til lokallagene over hvordan utgiftene fordeler seg.

Utgiftsdekning, representasjon m.m.

Hovedløp.

Startkontingent dekkes av Raumar for løpere som har deltatt på minst 5 krets / nasjonale løp tidligere i sesongen. Reise dekkes etter billigste løsning når hovedløpet går utenfor Østlandsområdet. Overnatting dekkes for standard godkjent av styret.

NM senior/junior/skiorientering.

Startkontingent dekkes av Raumar. Reise dekkes etter billigste løsning når løpet går utenfor Østlandsområdet. Overnatting dekkes for standard godkjent av styret.

Norgescup.

Startkontingent dekkes ikke av Raumar. Overnatting og reise utenfor Østlandsområdet kan, for skoleelever / studenter / militære, dekkes etter billigste løsning.

O-landsleir, kretssamlinger m.m.

Deltagelse dekkes av Raumar. Egenandeler ved landslagssamlinger og representasjon dekkes av Raumar. Det kan for foranstående kreves egenandeler av de enkelte deltagere.

- *Raumars styre har vedtatt at egenandeler for løpere 16 år og yngre dekkes fullt ut. For løpere 17 år og eldre er egenandelen i 2004 fastsatt til 25 %.*
- *Løpere som ikke har deltatt i 5 krets/nasjonale løp, men som deltar på O-landsleiren, kan få en egenandel.*

Utfyllende kommentarer.

Østlandsområdet er å forstå som de kretsene som omfattes av Østlandsmesterskapet.

Vurderinger knyttet til størrelse på egenandeler og hvem som kan få dekkes sine kostnader ved deltagelse i Norgescup, gjøres av treningskomiteen. Vurderingene må bl.a. gjøres innenfor vedtatt budsjett.

Utgiftene fordeles prosentvis på alle lagene. Årsmøtet fastsetter en øvre grense for utgiftene. Budsjettet må ta hensyn til hvor mesterskapene arrangeres og forventet deltagere.

For dekning av reisekostnader skal det føres reiseregning. Sats er kr. 1,00 pr. km + kr 0,25 pr. km pr. passasjer.

Administrative rutiner

ROLs styre velges for 1 år av gangen. Sekretær er også tillagt nestlederfunksjonen.

Styremedlemmer fordeles slik:

- 1 styremedlem er påmelder
- 1 styremedlem er kasserer
- 1 styremedlem er leder i treningsrådet

Valgkomiteen skal bestå av LOKALLAGENES ledere. Forslag til valgkomiteens leder fremmes av ROLs styre.

Medlemskap

Som medlemmer i Raumar regnes løpere med minst ett løp som Raumar – løper de siste to sesongene. Andre som ber spesielt om det, kan også registreres som medlem

Klubbmesterskap

Klubbmesterskap arrangeres ihht. nedenstående retningslinjer.

Klasse	Normal		Natt		Sprint	
	Damer	Herrer	Damer	Herrer	Damer	Herrer
H/D 11 - 12	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D 13 - 14	3 km	3 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D 15 - 16	3 km	4 km	2 km	3 km	2 km	2 km
H/D 17	4 km	6 km	3 km	5 km	2 km	3 km
H/D 40 - 49	3 km	4 km	3 km	4 km	2 km	2 km
H/D 50 - 59	2 km	3 km	2 km	3 km	2 km	2 km
H/D 60 - 69	2 km	3 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D 70 +	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km
H/D rekrutt	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km

I klassene H/D 11 – 12 t.o.m. H/D 17 deles ut medaljer i henhold til AOOK's regler. Rekruttklassen - full premiering. Øvrige klasser ingen premiering.

I tillegg til medalje, vil det i klassene D/H 17 bli utdelt en vandrepremie. Denne blir gitt til odel og eie til den løper som vinner den for 3. gang. Vinnerens navn blir inngravert på premien hvert år.

Vinner er den som i løpet av året får flest poeng i klubbmesterskapene etter følgende skala: 1. plass – 20 poeng, 2. plass – 15 poeng, 3. plass – 10 poeng, 4.plass – 7 poeng, 5.plass – 6 poeng o.s.v. Ved poenglikhet tilfaller premien den som har flest 1. plasser. Ved fortsatt likhet teller 2. plasser, deretter antall 3. plasser. Ved fortsatt likhet teller tiden.

Klubbmesterskap 2004:

- Egne innbydelser følger senere – se også: <http://www.raumar.net/php/klubbmesterskap.php>

On 15.juni	Klassisk	Hurdal O-lag
On 17.august	Kort	Nes O-lag
On 07.september	Natt	Gjerdrum O-lag

- Det kåres sammenlagtvinner i D17- og H17- basert på egen, sammenlagt poengberegning i klassisk, kort og natt. Se poengberegning ovenfor.
- Vinneren får napp i vandrepokal. Vandrepokalen tilfaller den løper som først får 3 napp.

Medlemslister

Pr. 31.12.03 har vi 171 medlemmer. I følge Raumars retningslinjer er medlemmer av Raumar de medlemmer av moderklubbene som har deltatt på minst en aktivitet i Raumar regi de siste to årene. Disse medlemmene blir automatisk registrert som medlemmer av Raumar. I tillegg kan medlemmer av moderklubbene som ønsker det, bli medlem i Raumar, men de må melde fra om at de ønsker medlemskap. Medlemskap i Raumar er gratis på ovennevnte vilkår.

Send event. melding til Raumar's kasserer:

Reidar Øien
Tlf 63 95 27 83

Teieveien 15, 2070 Råholt
reidar.oien@c2i.net

Gruppe 13 – 20+, trener

- Raumar har egen treningsgruppe for ungdommer 13 – 20+
- Anne Grethe Rustad er engasjert som ansvarlig trener
- Hver uke arrangeres enten egne o-tekniske treninger, eller o-tekniske treninger er lagt inn i andre arrangementer. Disse treningene er spesielt tilrettelagt for treningsgruppa, men er selvsagt åpent for andre.
- Har du lyst til å være med, møt opp på treninger eller ta kontakt med Anne Grethe.
- Se ellers samlet treningsoversikt i aktivitetsplanen :
http://www.raumar.net/php/2002_aktiviteter.php

O-teknisk trening våren 2004:

- Tilrettelagt for 13 – 20+ gruppa, men åpent for alle
- | | | |
|-----------|-----------------|----------------------------|
| 31. mars | Allergot | Trening på gatekart |
| 14. april | GOL- Veståsen | |
| 21. april | Hovinfjellet | 10-O-mila trening |
| 5. mai | Veståsen | |
| 10.mai | GOL A-brua | Linje og korridor |
| 13.mai | Nes ØROK | Postplukk/linjeorientering |
| 24. mai | GOL – A-brua | Lagtemp-o og bom-o |
| 27. mai | Ullensaker ØROK | Veivalgstrening |
| 3. juni | Eidsvoll/Hurdal | |
| 7. juni | GOL A-brua | Enmannsstafett |
| 10. juni | Gjerdum ØROK | Grønt og rødt lys |
| 14. juni | GOL A-brua | Dirigerings-O |

- Kart 20,- Plaspose kr 5,-

Øvre Romerike O-karusell 2004:

- Alle løpene i O-karusellen for Øvre Romerike har flexistart mellom 18:00 og 19:30.
- Ingen forhåndspåmelding.
- Premiering for deltagelse i minst 4 av 6 løp
- Info og resultater på egen hjemmeside: <http://www.raumar.net/~okarusellen/>
- Kartotekfører i 2004:
Mari de Hernandez, Veivoktersvingen 32b, 2090 Hurdal ecuator@frisurf.no

1. To 13.mai	Nes O-lag	Ellingsjøen	Mrk. Rv 177 Fenstad
2. To 27.mai	Ullensaker O-lag	Låkeseter	Trandum
3. To 10.juni	Gjerdum O-lag	Busterudvangen	Rv 120, Ask
4. To 17.juni	Eidsvoll O-lag	Vilberg	Rv 177, Eidsvoll sentrum
5. To 26.august	Nes O-lag	Haga	Øvre Hagavei og Årnes
6. To 2.september	Hurdal O-lag	Haugenes nord	Rv 180, Østsida i Hurdal

- Løpet 17.juni er den tradisjonsrike "DRØMMEMILEN" 1.609 m
- Løyper: 2 km (N) / 3 km (C) / 4 km (A) / 6 km (A)
- Kart 20,- Plaspose 5,-
- Startkontigent hele karusellen kr 70,- (Betales av de som ønsker premie)

Raumars sommerkarusell 2004:

- Alle løpene i Raumars sommerkarusell har flexistart mellom 18:00 og 19:00
- Treningstilbud i ferietiden – nytt kompass i premie til en av sommerens deltagere

- Info og resultater på O-karusellens hjemmeside: <http://www.raumar.net/~okarusellen/>
 - Koordinator i 2003 er treningskomiteen.
 - 1. To 29. juni Ullensaker O-lag
 - 2. To 6.juli Nes O-lag
 - 3. To 13.juli Hurdal O-lag
 - 4. To 20.juli Gjerdrum O-lag
 - 5. To 27. juli EidsvollO-lag
- Løpene legges i størst mulig utstrekning i nærheten av badevann
 - Løyper : 3 km (C) / 5 km (A)
 - Kart 20,- Plastpose 5,-
 - Kompass i uttrekkspremie

Stafetter 2004:

- Koordinator i 2004 er fordelt i treningskomiteen
- Vi har egen stafettside på hjemmesiden: <http://www.raumar.net/php/stafetter.php>
- Stafetter som UK tar ut lag til i år (Ansvarlig i parentes)
 - Vårstafetten (Anne Grethe med bistand fra andre)
 - 10-O-mila (Olav og Anne Grethe)
 - Kvistkvaset (Kari og Harald)
 - 15-stafetten (Arne og Kari)
 - Jukola (Treningskomiteen)
 - KM junior og D/H 120 (Anne Grethe)
 - O-festivalen (Lene og Olav)
- For å lette jobben for stafett-UK må de som ønsker å løpe stafetter fylle ut interesseskjema for stafetter.
- Oversikt, uttakskriterier og skjema er på hjemmesiden, se ovenfor.

Raumar-ranking 2004:

- Koordinator: Olav Engen (63953422 eller 90172776) olav.engen@nor.xerox.com
- Løpslista følger nedenfor. Statuttene og poengberegning legges ut på hjemmesiden.
- Raumar rankingen er basert på resultatene i 12 løp. De 5 beste løpene teller i sammendraget.

18.04 Solrenningen
 01.05 Lørdagskjappen
 09.05 Kolbotn
 23.05 Oppsal
 30.05 Elgdilten
 31.05 Løvspretten
 25.06 O-festivalen, kort
 27.06 O-festivalen, klassisk
 13.08 KM, OSI
 29.08 Østlandsmesterskapet, Skaukameratene
 19.09 Romeriksløpet, Gjerdrum
 23.10 Blodslitet

- Premie til vinner, beste ungdom, beste kvinne, beste veteran m.m.

Hjemmesiden og Aktivitetsplan 2004:

- Aktivitetsplanen (se utdrag nedenfor) oppdateres fortløpende på Raumar's hjemmeside <http://www.raumar.net> og nyheter legges ut nesten daglig.
- Vi registrerer at nesten alle aktive løpere nå er på våre mail-lister og besøker hjemmesidene. Hvis du ikke har tilgang til mail og/eller internett : Finn noen i klubben (eller hvemsomhelst) som kan printe ut de mest aktuelle tingene til deg Ta kontakt med Raumar's styre hvis du insisterer på å få informasjon pr. post til egen adresse.

Sesongplan 2004 1.halvår Raumar o-lag

Mars	April	Mai	Juni
1	1 Klubbkveld, Grøkul 18.30	1 Lørdagskjappen NCjr1, IK2	1
2	2	2 Smaaleneløpet NCjr 2	2
3 Måneskinnstur, GOL	3	3	3 Raumartrening,Eidsvoll/Hurdal
4	4	4 Oslo City Cup, Lillomarka (finale)	4
5	5	5 RaumartreningVeståsen, 18.00	5 Heming/Njård og Gjø-Vard 2dg
6	6	6	6 Nydalen , Gjør – Vard 2dg
7	7	7	7 GOL,o-teknikk.A-brua 18.00
8	8 Påskeløb Danmark	8	8
9	9 Påskeløb Danmark	9 Kolbotn IK3f	9 Konnerud, KM staf. jun + D/H 120
10Veståsen 18.00-20.00	10 Påskeløb Danmark	10 GOL,o-teknikk.A-brua 18.00	10 GOL, ØROK (grønt og rødt lys)
11	11	11	11
12	12	12	12 VM-test Danmark Østmarka Kjellmyra-Trangentreffen
13	13 Oslo City Cup, BSK 10-mila trening med Østmarka	13 Nes, ØROK (postplukk/linje-orientering)	13 VM-test Danmark OK Øst/Rømskog
14	14 Veståsen, GOL tren. 18.00	14	14 GOL,o-teknikk.A-brua 18.00
15	15	15 Kvist-kvaset, Ås /Toten Troll AOOK: O-teknikk Hønefoss Asker SK for junior	15 Klubbmesterskap, klassisk for Raumar. Arr.: Hurdal
16Allergodt kl. 18.00, lø på gatekart.	16	16 Bækkelaget IK 4	16
17	17 Vårstafetten	17	17 EOL, ØROK (Drømmemila)
18	18 Solrenningen IK1, NCsr	18	18
19 AOOK-samlinger	19	19	19 Jubileumsløp mm. GOL
20 AOOK-samlinger	20 Oslo City Cup, Heming/Njård	20 Lillomarka, KM kort	20 Fet og Trøskan
21 AOOK-samlinger	2110-mila tren., Hovifjellet	21	21
22	22	22 15-stafetten, Oppsal	22
23	23 Tiomila	23 Oppsal	23
24 Veståsen 18.00- 20.00	24 Tiomila	24 GOL,o-teknikk.A-brua 18.00	24
25	25 Tiomila	25	25 Norsk O-festiv NCjr 5, sr3
26 Raumarsamling i Halden	26	26	26 Norsk O-festival
27 Raumarsamling i Halden	27 Oslo City Cup, Nydalen	27 UOL, ØROK (vegvalgstrening)	27 Norsk O-festiv NCjr 6,sr4 AOOK 13-16 Raumar arr. 27- 30/6.
28 Raumarsamling i Halden	28	28	28
29	29	29 Elgsprinten NCjr 3 Kongsberg Interkretskamp	29
30 Oslo City Cup, Oppsal	30	30 Kongsberg Interkretskamp Elgdilten, B&O NM lang	30
31 Allergodt kl. 18.00. Trening på gatekart.		31 Løvspretten NCjr 4	NOF 17-23-samling i Arendal; 27/6 – 2/7.