

# Raumar-info 2010

23. mai 2010

Vår hjemmeside, [www.raumar.net](http://www.raumar.net), er vår hovedinformasjonskilde gjennom hele året. Hjemmesiden blir hele tiden oppdatert med planer, reportasjer og generell info. Informasjon fra hjemmesiden er redigert sammen en del sentral informasjon i denne Raumar-info.

Innhold:

- Tillitsvalgte 2010
- Retningslinjer for drift av Raumar O-lag
- Klubbmesterskap
- Medlemskap
- Medlemslister
- Raumar O-karusell
- Treninger
- Sommerkarusellen
- Stafetter
- Raumar-ranking

# Tillitsvalgte 2010

Styret	Navn	E-post	Telefon
Leder	Tron Erik Hovind	tron.erik.hovind(på)c2i.net	97753517
Kasserer	Reidar Øien (*)	reidar.oien(på)c2i.net	63952783 90119592
Statistikkfører	Knut Engen	idaknut(på)c2i.net	97116341
Styremedlem	Arne Tømta		
Rekrutteringsansvarlig	Torunn Hoel	erikhoel(på)online.no	92856612
	Aslak Kinneberg	lkinnebe(på)online.no	63992059
Sportslig ansvarlig			
Økonomiansvarlig	Heidi Sønsterudbråten	heidi.sonsterudbraten(på)logica.com	92203411
Arrangementansvarlig	Øystein Rapp	oystein.rapp(på)sweco.no	97127460
Info-ansvarlig	Harald Aas (**)	haralda(på)gmail.com	99692043
Kontaktperson Hurdal O-lag	Arne Tømta	arne(på)tomta.no	63987648
Hjemmeside	Navn	E-post	Telefon
Webmaster	Trygve Tømta	webmaster(på)raumar.net	99639696
Info-ansvarlig	Harald Aas	haralda(på)gmail.com	99692043

Dersom du har stoff som du ønsker skal publiseres på Raumars hjemmeside, er det fint om du sender det til Harald

(\*) - Avløses av Harald Aas etter sommeren

(\*\*) - Avløses av Simen Rustad etter sommere

## Retningslinjer for drift av ROL

Sist revidert av årsmøtet 03.02.2010

- [Påmeldingsrutiner](#)
- [Utgiftsdekning, representasjon](#)
  - [Hovedløp/O-landsleir](#)
  - [NM senior/junior/skiorientering](#)
  - [Norgescup og testløp/uttakningsløp](#)
  - [Utfyllende kommentarer](#)
  - [Reiseregning](#)
- [Administrative rutiner](#)
  - [Medlemskap](#)
  - [Klubbmesterskap](#)

## Påmeldingsrutiner

1. Løpere melder seg selv på til løp.
2. Etteranmelding (påmelding etter fastsatt frist) besørgeres av den enkelte løper direkte til arrangør. Løpsavgift for etteranmelding vil bli betalt av

- ROL. Løpsavgift for deltagelse i direktepåmeldingsklasser betales av den enkelte løper.
3. Løpere som melder seg på direkte, og selv betaler startkontigen (gjelder særlig løp i utlandet) melder fra til kasserer om dette, slik at våre løpsstatistikker blir riktige.
  4. Kasserer setter opp oversikt over hvordan startkontingenten fordeler seg mellom løperne. Kasserer sender regning på startkontigent til lokallagene.
  5. Kasserer sender oversikt til lokallagene over hvordan utgiftene fordeler seg.

## **Utgiftsdekning, representasjon**

### **Hovedløp/O-landsleir**

Startkontingent dekkes av Raumar.

Deltakeravgift dekkes av Raumar. Egenandel settes til 50 %. Løpere som har deltatt i færre enn 5 krets/nasjonale løp i samme kalenderår som o-landsleiren, kan få større egenandel.

Reise dekkes etter billigste løsning når hovedløpet går utenfor Østlandsområdet.

### **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. Egenandel for løpere 17 år og eldre settes til 50 %.

### **Norgescup og testløp/uttakningsløp**

Startkontingent betales av Raumar som for et vanlig nasjonalt løp.

Overnatting og reise utenfor Østlandsområdet kan, for skoleelever / studenter / militære, dekkes etter billigste løsning. Egenandelen settes til 50 %.

### **Ledere til NM/Norgescup/andre viktige løp**

Styret kan oppnevne ledere som har ansvaret for Raumars løpere under NM/Norgescup/andre viktige løp. Lederne får dekket sine utgifter etter regning. Disse kostnadene inngår i beregningsgrunnlaget som det skal beregnes egenandel av.

### **Samlinger**

Deltageravgift dekkes av Raumar. Egenandelen for løpere 17 år og eldre settes til 50 %.

### **Stafetter**

Startkontingent dekkes av Raumar. For større stafetter som 10-O-Mila og Jukola organiseres egne reiseopplegg. Egenandel fastsettes av styret hvert enkelt år.

## **Landslag, forbundsgrupper**

Raumar dekker eventuell egenandel.

## **Internasjonal representasjon, JEC, egenandel treningssamlinger**

Deltakeravgifter dekkes av Raumar. Egenandelen settes i utgangspunktet til 50 %, men styret kan i hvert enkelt tilfelle vurdere denne hevet eller senket.

## **Administrativ representasjon**

Styret vurderer dekning i hvert enkelt tilfelle.

## **Utfyllende kommentarer**

Østlandsområdet er å forstå som det området som ligger i en reiseavstand på over 200 km fra sentralt i Raumars område (Jessheim). I tvilstilfeller tar styret avgjørelse på om reise dekkes eller ikke. For løpere bosatt utenfor Østlandsområdet gjelder egne regler, kontakt styret.

For dekning av reisekostnader skal det føres reiseregning. Benytt eget reiseregningsskjema som ligger på hjemmesiden. Satsen for bruk av bil er kr. 1,50 pr. km + kr 0,50 pr. km pr. passasjer. Ingen egenandel på sjåfør.

Overnattingskostnader inntil 250 kr pr natt pr person godkjennes automatisk av styret. Dyrere overnatting må ha forhandsgodkjenning av styret for å kvalifisere til dekning fullt ut.

Mat/Bankett dekkes ikke av Raumar. Utlegg faktureres som egenandel.

Faktura på egenandeler sendes den enkelt lokalklubb og ikke løperne direkte.

Deltakelse på løp/arrangementer som ikke er en del av Raumars aktivitetsplan, og stafetter el.lign i regi av andre klubber enn Raumar, dekkes ikke.

Utgiftene fordeles prosentvis på alle lagene. Årsmøtet fastsetter en øvre grense for utgiftene.

Budsjettet må ta hensyn til hvor mesterskapene arrangeres og forventet deltagere.

## **Treningsavgift**

For løpere som deltar i Raumars treningsgrupper kan fastsettes en treningsavgift.

Årsmøtet vedtar treningsavgift gjennom vedtak av budsjettet.

Treningsavgift faktureres løperne i løpet av vårsesongen.

## **Sponsorer**

Styret har fullmakt til å inngå sponsoravtaler på vegne av Raumar.

Lokalklubben disponerer en sponsorplass på løpsdrakt/overtreksdrakt.

## **Profilering sponsorer**

Løpere som får dekket kostnader ut over startkontigent etter disse retningslinjer, må løpe i klubbdrakt med klubbens sponsormerker. På premieutdeling benyttes overtreksdrakt med sponsormerker.

For øvrig oppfordres alle klubbens løpere til å benytte klubbdrakt med sponsormerker i åpne løp.

## **Treningsstipend**

Styret kan innenfor rammer vedtatt av årsmøtet, etter søknad, tildele treningsstipend til aktive juniorer og seniorer basert på oppnådde resultater i Norges-cup. Ved lengre skadeavbrekk kan skjønn benyttes.

Treningsstipendet skal nyttes til dekning av egenandeler som opparbeides etter disse retningslinjer, eller andre treningsutgifter. Utgiftene skal dokumenteres.

## **Skjema for reiseregning**

For å få dekket reisekostnader skal [dette skjemaet](#) (i PDF-format) fylles ut.

## **Administrative rutiner**

ROls styre velges for 1 år av gangen.

Styret består av 6 medlemmer med følgende ansvarsfordeling

- leder
- sportslig leder
- leder arrangementsråd
- økonomiansvarlig
- styremedlem/rekruttkoordinator
- styremedlem/sekretær

Styret oppnevner medlemmer av treningsrådet og eventuelt andre komiteer

Valgkomiteen skal bestå av LOKALLAGENES ledere. Ledervervet går på omgang etter følgende turnus:

2011 – Gjerdrum, 2012 - Nes, 2013 – Eidsvoll, 2014 – Ullensaker, 2015 – Hurdal, 2016 – Frogner, osv.

## Klubbmesterskap

Klubbmesterskap arrangeres ihht. nedenstående retningslinjer.

Normal	Damer	Herrer
<b>H/D 11-12</b>	2 km	2 km
<b>H/D 13-14</b>	3 km	3 km
<b>H/D 15-16</b>	3 km	4 km
<b>H/D 17-</b>	4 km	6 km
<b>H/D 40-49</b>	3 km	4 km
<b>H/D 50-59</b>	2 km	3 km
<b>H/D 60-69</b>	2 km	3 km
<b>H/D 70+</b>	2 km	2 km
<b>H/D rekrutt</b>	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 odell og eie til den løper som vinner den for 3. gang. Vinnerens navn blir inngravert på premien hvert år.

## Medlemskap

Som medlemmer i Raumar regnes løpere som deltar på arrangement i Raumarregi, eller som har deltatt i minst ett åpent løp som Raumar løper i løpet av de siste to sesongene. Andre som ber spesielt om det, kan også registreres som medlem.

## Medlemsregister

For å lette arbeid med påmelding til samlinger og løp er det en fordel om alle medlemmer registrerer seg i medlemsregisteret i menyen til venstre på hjemmesiden: raumar.net Er du allerede registrert - gå inn og sjekk at medlemsinformasjonen er oppdatert!

## Raumar-O-karusell 2010

Det er ikke nødvendig å være medlem av noe o-lag for å delta. Alle som har lyst til å prøve seg er velkomne !

Dato	Tid	Arr.	Løp	Kart	Sted
20.mai	18.00	GOL	Langdistanse	Bekkeberget	Veståsen skole
27.mai	18.00	UOL	Mellomdistanse	Borgen	Borgen skole
10.jun	18.00	EOL	Sprint, ”Drømmemila”	Finnkollen	Finnkollen, øst for Eidsvoll sentrum
17.jun	18.00	FIL-o	Mellomdistanse / Klubbm. / sommeravslutning		
19.aug	18.00	NOL	Langdistanse	Brårud	
2.sep	18.00	EOL	Mellomdistanse		
9.sep	18.00	HOL	Langdistanse		

**Påmelding :** Ved frammøte.

**Startkontingent :** 30,- kr. pr. løp / (høyere for Kraftløpet). Betales ved frammøte hvis ikke annet er avtalt.

**Kart :** Ferdig inntegnede løyper. Upreparert (ta med plast).

**Premiering :** De som starter i minst 4 av 7 løp er kvalifisert til premie.  
Det deles ut premie ved 1, 3, 5 og hver 5 gangs gjennomførte karusell.

Evigvandrende vandrepremie til den klubb med flest rekrutter (16 år og yngre). Miniatyrpremie hvert år.

2 stk gavekort à kr. 300,- trekkes ut blant de løpere som gjennom sesongen fullfører alle 7 løpene.

**Vask:** Våtklutmetoden.

Klasser m/ ca løypelengder		Sprint	Mellom	Lang
Rekrutter	N	1,0	1,5	2,0
HD10-12, HD80, D70, Mosjon K	C	1,0	2,0	2,5
HD13-14, H70, HD60, D50, D40, Mosjon M	B	1,5	2,5	3,5
HD15-16, H40, H50, D17, Mosjon L	A	1,5	3,5	4,5
H17	A	1,5	4,5	6,0

## Treninger

For oppdatert plan for når treninger avholdes, bruk aktivitetskalenderen på høyre side av hjemmesiden, [www.raumar.net](http://www.raumar.net)

Trener er Ståle Sønsterudbråten

## Sommerkarusellen 2010

For kart og sted, følg med på hjemmesiden

Dato	Arrangør	Kart	Sted	Kontaktperson
1.7.	Eidsvoll			
8.7.	Ullensaker			
15.7.	Nes			
22.7.	Frogner			
29.7.	Hurdal			

**Fri starttid mellom 18:00 og 19:00 i alle løpene**

## Stafetter 2010

Påmelding via påmeldingsfunksjonen på hjemmesiden

Dato	Stafett	Arrangør
29.05.2010	<a href="#">15-stafetten</a>	Oppsal IF Orientering
19.06.2010	<a href="#">Venla/Jukola</a>	I Finland
27.06.2010	<a href="#">O-festivalen</a>	Raufoss IL, Gjø-Vard OL & OL Toten Troll
05.09.2010	<a href="#">KM-stafett</a>	Halden SK
12.09.2010	<a href="#">NM-stafett jr</a>	Indre Østfold OL
19.09.2010	<a href="#">NM-stafett</a>	Øystre Slidre IL
26.09.2010	<a href="#">Ringreven</a>	Ringsaker OK
30.10.2010	<a href="#">Smålandskavlen</a>	I Sverige
10.10.2010	<a href="#">25-manna</a>	I Sverige

## Rankingløp 2010

[18.04. Solrenningen, Sarpsborg/Halden](#)

[24.04. Lørdagskjappen, Moss](#)

[09.05. Vårløpet, Kolbotn&Skimt](#)

30.05. Knut Valstads minneløp, Oppsal

05.06. Jubileumsløp, Eidsvoll

26.06. O-festivalen langdistanse, Toten

04.09. KM mellomdistanse, Gjerdrum

05.09. KM langdistanse, Ås

26.09. Høstløp m/innlagt Trimtextcup-finale, Asker

16.10. Blodslitet, Fredrikstad

Åpne klasser i Blodslitet blir beregnet som AK-klasser (faktor 0.95)