



Raumar-info 1-2005

17. april 2005

Innhold:

- *Styre/treningskomite m.m. 2005*
- *Retningslinjer for drift av Raumar O-lag*
- *Endring i NOFs konkurranseregler*
- *Klubbmesterskap*
- *Medlemslister*
- *Treningsgruppe 13 – 20+*
- *Kretstreninger*
- *O-karusellen*
- *Sommerkarusellen*
- *Raumar-ranking*
- *Hjemmesiden og aktivitetsplan*

Styret 2005:

Leder	Tron Erik Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim Mob 97 75 35 17 tron.erik.hovind@c2i.net
Påmelder	Knut Engen Tlf 63 90 46 71	Bråtateiet, 2170 Fenstad Mob 97 11 63 41 idaknut@c2i.net
Treningskomiteen	Arne Tømta Tlf 63 98 76 48	Elgfaret 4, 2090 Hurdal Mob 99 73 86 10 arne@tomta.no
Kasserer	Reidar Øien Tlf 63 95 27 83	Teieveien 15, 2070 Råholt Mob 90 11 95 92 reidar.oien@c2i.net
Medlemmer i treningskomiteen	Lene Kinneberg Tlf 63 99 20 59 Lene møter i styret	Himfjellveien 7, 2022 Gjerdrum Mob 93 26 47 56 kinnebe@online.no
	Kari K. Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim Mob 97 02 51 19 kari.hovind@c2i.net
Trener	Anne Grethe Rustad Tlf 63 99 08 52	Rustad, 2022 Gjerdrum Mob 99 77 48 02 agrustad@online.no

Hjemmeside

Ansvarlig	Per Olav Rustad Tlf 63 99 08 52	Rustad, 2022 Gjerdrum Mob 99 21 17 01	porustad@online.no
Teknisk	Trygve Tømte Tlf 63 98 76 48	Elgfaret 4, 2090 Hurdal Mob 99 63 96 96	webmaster@raumar.net
	Morten Vilbo Sørum	Ingelstuhagan 6, 2022 Gjerdrum Mob 92 01 48 24	vilbo-s@online.no
	Terje Bråten Tlf 63 97 40 44	Slettaveien 8, 2050 Jesshim Mob 90 88 74 04	terje.braaten@hjemme.osl.no
	Olav Engen Tlf 63 95 34 22	Amundrudveien 23, 2074 Eidsvoll Værk Mob 90 17 27 76	ol-en@online.no
	Torbjørn Kravdal Tlf 61 17 05 10	Kronprins Olavsveg 2b, 2819 Gjøvik Mob 99 63 49 25	torbjorn.kravdal@sensewave.com

Matrialforvalter

Drakter	Trine Ruud Bråten Tlf 63 97 40 44	Slettaveien 8, 2050 Jesshim	terje.braaten@hjemme.osl.no
EKT	Olaf Moe		olaf.moe@ullensaker.kommune.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. Ved onlinepåmelding oppfordres løperne til å melde seg på direkte.
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. 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.
4. 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.

Utfyllende kommentarer.

- *Raumars styre har vedtatt at egenandeler for løpere 16 år og yngre dekkes fullt ut. For løpere 17 år og eldre er egenandelen i 2005 fastsatt til 25 % i NM og 50 % i Norges-cup og Europa-cup.*
- *Mat/bankett m.m. dekkes ikke av Raumar*
- *Løpere som ikke har deltatt i 5 krets/nasjonale løp, men som deltar på O-landsleiren, kan få en egenandel.*
- *For kretssamlinger dekker Raumar avgift til arrangør. Egenandel for løpere 17 år og eldre settes til 25 %.*

Østlandsområdet er å forstå som de kretsene som omfattes av Østlandsmesterskapet. For løpere bosatt utenfor Østlandsområdet gjelder egne regler, kontakt styret.

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. Satser er kr. 1,00 pr. km + kr 0,25 pr. km pr. passasjer. Benytt eget reiseregningsskjema som ligger på hjemmesiden.

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. Ledervervet går på omgang etter følgende turnus: 2006 - Nes, 2007 – Eidsvoll, 2008 – Ullensaker, 2009 – Hurdal, 2010 – Frogner, 2011 – Gjerdrum o.s.v.

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 odelløper og eier 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.

Endring i konkurranseregler

Følgende endringer er gjort i NOFs konkurransereglene i år

- N-Åpen og D-10/H-10 er et løypetilbud uten rangering, men alle skal få tiden sin på resultatlistene.
- I N-klasser kan 2 eller 3 løpe sammen. Det samme gjelder for C-klasser i alderen 13 – 16 år.
- I innbydelser skal løypelengder og vanskelighetsgrad opplyses.
- Kartet skal deles ut i startøyeblikket i alle klasser som ikke får kartet på samlingsplass.

Klubbmesterskap 2005:

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

Ti 7.juni	Normal	Ullensaker O-lag
Ti 23.august	Kort	Hurdal O-lag
Ti 20.september	Natt	Eidsvoll O-lag

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

Medlemslister

Pr. 31.12.04 har vi 176 medlemmer. I følge Raumar's 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. Medlemskarp 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 også for 2005. Hun vil i tillegg få noe hjelp av Aslak Kinneberg og Asle Jahren.
- 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.
- I tillegg arrangerer kretsen treninger for juniorer på en del tirsdager i sesongen
- Se samlet treningsoversikt i aktivitetsplanen

<http://www.raumar.net/aktiviteter/aktiviteter.php>

- Har du lyst til å være med, møt opp på treninger eller ta kontakt med Anne Grethe.

Øvre Romerike O-karusell 2005:

- 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 2005:
Mari Gabrielsen, Veivoktersvingen 32b, 2090 Hurdal ecuador1@hotmail.com

1.	To 12.mai	Ullensaker o-lag	Vestmoen	Gml. Trondheimsvei nord for Jessheim
2.	To 26.mai	Nes o-lag	Johnsrudberget	Rv 177 i Fenstad
3.	To 2.juni	Hurdal o-lag	Verkensdammen	Hurdal torg
4.	To 16.juni	Eidsvoll o-lag	Eidsvollbygningen	Gml. E6 ved Eidsvollsbygningen
5.	To 18.august	Ullensaker o-lag	Langlandsfjellet	Rv 174, Algarheimsveien
6.	To 1.sept	Gjerdrum o-lag	Buvannet	Åsveien ved saga, bomvei

- Løpet 16.juni er den tradisjonsrike Drømmemila - 1.905 m i år
- Løyper: 2 km (N) / 3 km (C) / 4 km (A) / 6 km (A)
- I 6-km vil det bli lagt inn o-tekniske momenter beregnet på 13 – 20+ gruppa
- Kart 20,- Plastpose 5,-
- Startkontingent hele karusellen kr 70,- betales uoppfordret til konto 1640.20.14044 innen 8. sept.
- EKT vil bli benyttet i noen av løpene. Lån av brikke er mulig for de som ikke har egen.

Raumars sommerkarusell 2005:

- Alle løpene i Raumars sommerkarusell har flexistart mellom 18:00 og 19:00
- Treningsstilbud i ferietiden – nytt kompass i uttrekkspremie til en av sommerens deltagere
- Info og resultater på O-karusellens hjemmeside: <http://www.raumar.net/~okarusellen/>
- Koordinator i 2005 er treningskomiteen.

1.	To 30. juni	Gjerdrum O-lag
2.	To 7.juli	Eidsvoll O-lag
3.	To 14.juli	Ullensaker O-lag
4.	To 21.juli	Nes O-lag
5.	To 28. juli	Hurdal O-lag

- Løpene legges i størst mulig utstrekning i nærheten av badevann
- Løyper : 2 km (C/N-nivå) / 4 km (A-nivå)
- Kart 20,- Plastpose 5,-
- Kompass i uttrekkspremie

Stafetter 2005:

- Koordinator i 2005 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)
- I følge NOFs konkurranseregler, må en være 13 år eller eldre for å løpe stafett i Norge. I ungdomsstafetten i 10-mila i Sverige er det mulighet for at 12-åringer kan løpe.

▪	16.april	Vårstafetten	Sarpsborg	(Anne Grethe og Lene)
▪	23-24.april	10-mila	Stockholm	(Treningskomiteen)
▪	21. mai	15-stafetten	Oppsal	(Arne og Lene)
▪	11. juni	Kvistkvaset	Ås	(Lene)
▪	15. juni	KM junior-D/H120	Lierbygda	(Anne Grethe)
▪	18-19.juni	Jukola	Finland	(Trygve og Harald)
▪	25. juni	O-festivalen	Nydalen	(Kari og Anne Grethe)
▪	21. august	KM	Tyrving	(Lene og Anne Grethe)
▪	11. sept	NM senior	Konnerud	(Arne og Anne Grethe)
▪	25. sep	NM junior	Moss	(Anne Grethe og Kari)
▪	9. oktober	Ringreven	Ringsaker	(Arne og Kari)

- For å lette jobben for stafett-UK må de som ønsker å løpe stafetter fylle ut interesseskjema for stafetter. [StafettSkjema2005.doc](#)
- Oversikt, uttakskriterier og skjema er på hjemmesiden.

Raumar-ranking 2005:

- Koordinator: Olav Engen (63953422 eller 90172776) ol-en@online.no
- Løpslista følger nedenfor. Statuttene og poengberegning legges ut på hjemmesiden.
- Raumar rankingen er basert på resultatene i 10 løp. De 5 beste løpene teller i sammendraget.

Dato	Arrangør/hvor/løpsnavn
30/4	Moss
15/5	Pinseløp, Kongsberg
22/5	Knut Valstads minneløp, Oppsal
5/6	Lillomarka
12/6	Østmarka
26/6	O-festivalen Sognsvann, Nydalen
14/8	Romeriksløpet, Ullensaker
20/8	KM, Bærum/Tyrving
28/8	Østlandsmesterskapet, Fossum
22/10	Blodslitet, Fredrikstad

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

Hjemmesiden og Aktivitetsplan 2005:

- Aktivitetsplanen (se utdrag nedenfor) oppdateres fortløpende på Raumar sine hjemmeside <http://www.raumar.net> og nyheter legges ut ukentlig i løpet av sesongen.
 - Kontakt hjemmesidegruppa hvis du har stoff som du ønsker lagt ut.
 - Smånotiser kan legges ut av alle
 - 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 sine styre hvis du ønsker å få informasjon tilsendt pr. post til egen adresse.