



## RAUMAR O-LAG

# Raumar-info 1-2006

18. april 2006

### Innhold:

- *Tillitsvalgte 2006*
- *Retningslinjer for drift av Raumar O-lag*
- *Endring i NOFs konkurranseregler*
- *Klubbmesterskap*
- *Medlemslister*
- *Treningsgruppe 13 – 15(16) og 16 - 20+*
- *Kretstreninger*
- *Hovedløp/O-landsleir*
- *O-karusellen*
- *Sommerkarusellen*
- *Raumar-ranking*
- *Hjemmesiden og aktivitetsplan*

### Styret 2006:

|                           |                                      |   |
|---------------------------|--------------------------------------|---|
| Leder                     | Tron Erik Hovind<br>Tlf 63 97 29 67  | Hovin, 2050 Jessheim<br>Mob 97 75 35 17<br><a href="mailto:tron.erik.hovind@c2i.net">tron.erik.hovind@c2i.net</a> |
| Påmelder                  | Knut Engen<br>Tlf 63 90 46 71        | Bråtateiet, 2170 Fenstad<br>Mob 97 11 63 41<br><a href="mailto:idaknut@c2i.net">idaknut@c2i.net</a>               |
| Økonomi                   | Arne Tømta<br>Tlf 63 98 76 48        | Elgfaret 4, 2090 Hurdal<br>Mob 99 73 86 10<br><a href="mailto:arne@tomta.no">arne@tomta.no</a>                    |
| Kasserer                  | Reidar Øien<br>Tlf 63 95 27 83       | Teieveien 15, 2070 Råholt<br>Mob 90 11 95 92<br><a href="mailto:reidar.oien@c2i.net">reidar.oien@c2i.net</a>      |
| Leder<br>treningskomiteen | Aslak Kinneberg<br>Tlf 63 99 20 59   | Himfjellveien 7, 2022 Gjerdrum<br><a href="mailto:kinnebe@online.no">kinnebe@online.no</a>                        |
| <b>Hjemmeside</b>         | Per Olav Rustad<br>Tlf 63 99 08 52   | Rustad, 2022 Gjerdrum<br>Mob 99 21 17 01<br><a href="mailto:porustad@online.no">porustad@online.no</a>            |
| <b>Drakter</b>            | Trine Ruud Bråten<br>Tlf 63 97 40 44 | Slettaveien 8, 2050 Jessheim<br><a href="mailto:terje.braaten@hjemme.osl.no">terje.braaten@hjemme.osl.no</a>      |
| <b>EKT</b>                | Olaf Moe                             | <a href="mailto:olaf.moe@ullensaker.kommune.no">olaf.moe@ullensaker.kommune.no</a>                                |

| <b>Treningskomiteen</b> | <b>Navn</b>          | <b>E-post</b>  | <b>Telefon</b> |
|-------------------------|----------------------|--|----------------|
| Leder                   | Aslak Kinneberg      | <a href="mailto:lkinnebe@online.no">lkinnebe@online.no</a>                         | 63992059       |
| Medlem                  | Kari Kamstrup Hovind | <a href="mailto:kari.hovind@c2i.net">kari.hovind@c2i.net</a>                       | 63972967       |
| Medlem                  | Trygve Tømta         | webmaster(alfakrøll)raumar.net   | 99639696       |
| Trener                  | Anne Grethe Rustad   | <a href="mailto:agrustad@online.no">agrustad@online.no</a>                         | 63990852       |
| Trener                  | Lene Kinneberg       | <a href="mailto:lkinnebe@online.no">lkinnebe@online.no</a>                         | 63992059       |
| <b>Hjemmeside</b>       | <b>Navn</b>          | <b>E-post</b>  | <b>Telefon</b> |
| Raumar                  | Trygve               | <a href="mailto:webmaster@raumar.net">webmaster@raumar.net</a>                     |                |
|                         | Torbjørn             | <a href="mailto:torbjorn.kravdal@sensewave.com">torbjorn.kravdal@sensewave.com</a> |                |
|                         | Olav                 | <a href="mailto:olav.engen@xerox.com">olav.engen@xerox.com</a>                     |                |
|                         | Terje                | <a href="mailto:terje.braaten@hjemme.osl.no">terje.braaten@hjemme.osl.no</a>       |                |
|                         | Morten               | <a href="mailto:vilbo-s@online.no">vilbo-s@online.no</a>                           |                |
| Gjerdrum                | Per Olav             | <a href="mailto:porustad@online.no">porustad@online.no</a>                         |                |
| Hurdal                  | Arve Aardal          | <a href="mailto:araardal@online.no">araardal@online.no</a>                         |                |
| Nes                     | Trygve Tømta         | <a href="mailto:webmaster@raumar.net">webmaster@raumar.net</a>                     | 99639696       |
| Ullensaker              | Torbjørn Kravdal     | <a href="mailto:torbjorn.kravdal@sensewave.com">torbjorn.kravdal@sensewave.com</a> | 61170510       |
| Eidsvoll                | Terje Bråten         | <a href="mailto:terje.braaten@hjemme.osl.no">terje.braaten@hjemme.osl.no</a>       |                |
|                         | Anders Østby         | <a href="mailto:anders_ostby@hotmail.com">anders_ostby@hotmail.com</a>             |                |
| <b>Økonomigruppe</b>    | <b>Navn</b>          | <b>E-post</b>  | <b>Telefon</b> |
| Leder                   | Arne Tømta           | <a href="mailto:arne@tomta.no">arne@tomta.no</a>                                   | 63987648       |
| Medlem                  | Tom Eidsether        |  |                |
| Medlem                  | Trygve Hermansen     |  |                |

## 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) besørges 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 2006 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.

Styremedlemmer fordeles slik:

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

Valgkomiteen skal bestå av LOKALLAGENES ledere. Ledervervet går på omgang etter følgende turnus: 2007 – Eidsvoll, 2008 – Ullensaker, 2009 – Hurdal, 2010 – Frogner, 2011 – Gjerdrum, 2012 Nes osv.

### 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 |



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

## Hovedløp/O-landsleir

- Årets hovedløp og o-landsleir arrangeres av Frol IL og Verdal OK fra 6. – 10 august. Stevnesenteret er i Levanger. Se mer informasjon på <http://www.hovedlopet2006.no/>
- Kretsen har etablert et eget hovedløpsprosjekt for å få med flere 14 – 16 åringer på hovedløpet.
- I Raumar er Lene kontaktperson for dette prosjektet. Kontakt Lene hvis du har lyst til å være med.

## Øvre Romerike O-karusell 2006:

- Alle løpene i O-karusellen for Øvre Romerike har flexistart mellom 18:00 og 19:30.
- Ingen forhåndspåmelding, alle kan delta.
- Premiering for deltagelse i minst 4 av 6 løp
- Info og resultater på egen hjemmeside: <http://www.raumar.net/okarusellen/>
- **Kartotekfører i 2006:** Hauk Folke Nilsen, Eidsvoll OL, [haukfolk@online.no](mailto:haukfolk@online.no) tlf: 97174169

| Dato    | Arrangør         | Kart                          | Merket fra  | Kontaktperson                    |
|---------|------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|
| 4. mai  | Frogner IL       | Heksebergfjellet<br>1:10 000  | Gml. Trondheimsvei mellom<br>Frogner og Skedsmokorset | Hans Larsen<br>63 87 72 78       |
| 18. mai | Gjerdrum o-lag   | Kulsrudfjellet<br>1:10 000    | Krysset Åsveien/Sagveien                              | Arve Aardal<br>63992078/90011433 |
| 1.juni  | Hurdal o-lag     | Haraodden<br>1:10 000         | RV 180  | Heidi Gabrielsen<br>95 27 22 28  |
| 8. juni | Eidsvoll o-lag   | Eidsvollbygningen<br>1:3 000  | Festiviteten v/ Gamle E6<br>Eidsvoll Værk             | Lars Saxhaug<br>63 96 52 18      |
| 24. aug | Ullensaker o-lag | Langelandsfjellet<br>1:10 000 | RV 174 Algarheimsveien<br>Øst for Jessheim            | Terje Bråten<br>63 97 40 44      |
| 7. sept | Nes o-lag        | Ellingsjøen<br>1:10 000       | RV 177 i Fenstad                                      | Knut Engen<br>63 90 46 71        |

- Løyper: 2 km (N) / 3 km (C) / 4 km (A) / 6 km (A). Endringer kan komme. Enkelte løp kan ha kortløyper
- Kart 20,- Plastpose 5,-
- Startkontingent hele karusellen kr 70,- betales uoppfordret til konto 1640.20.14044 innen 1. sept.
- EKT vil bli benyttet i noen av løpene. Lån av brikke kan være mulig for de som ikke har egen.
- Eventuelle endringer legges ut på [www.raumar.net](http://www.raumar.net)

## Raumars sommerkarusell 2006:

- Sommerkarusellen er et enkelt treningstilbud i ferietiden
- Alle løpene har flexistart mellom 18:00 og 19:00
- ompass i uttrekkspremie til en av sommerens deltagere
- Info og resultater på sommerkarusellens hjemmeside.
- Koordinator i 2006 er treningskomiteen.

| Dato     | Arrangør   |
|----------|------------|
| 6. juli  | Hurdal     |
| 13. juli | Gjerdrum   |
| 20. juli | Eidsvoll   |
| 27. juli | Ullensaker |
| 3. aug   | Nes        |

**For oppmøtested/innbydelse følg med på hjemmesiden**

- Løpene legges i størst mulig utstrekning i nærheten av badevann
- Løyper : 2 km (C/N-nivå) / 4 km (A-nivå)

- Kart 20,- Plastpose 5,-

## Stafetter 2006:

- Koordinator i 2006 er fordelt i treningskomiteen
- Vi har egen stafettside på hjemmesiden. Se link under aktiviteter.
- 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.

Er du interessert i å løpe stafetter? Fyll ut [stafettskjemaet](#) så fort som mulig, og send det til Lene ([kinnebe@online.no](mailto:kinnebe@online.no)).

- Stafetter som UK tar ut lag til i år (Ansvarlig i parentes)

| Dato        |                           | Sted          | Ansvarlig     | Informasjon               |
|-------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------------------|
| 29.-30. apr | <a href="#">Tiomila</a>   | Örebro        | Treningskom.  | <a href="#">Egen side</a> |
| 6. mai      | Kvist-kvaset              | Ås            | Anne G/Lene   |                           |
| 20. mai     | 15-stafett                | Oppsal        | Anne G/Lene   |                           |
| 31. mai     | KM stafett junior/veteran | Asker         | Anne Grethe   |                           |
| 17.-18. jun | Jukola                    | Salo, Finland | Trygve        |                           |
| 25. jun     | O-festivalen              | Trandum       | Anne G/Lene   |                           |
| 20. aug     | KM stafett                | Ås            | Anne G/Lene   |                           |
| 27. aug     | NM stafett senior         | Hovden        | Trygve/Anne G |                           |
| 23. sep     | NM junior stafett         | NTNUI         | Anne Grethe   |                           |
| 9. okt      | Ringreven                 | Ringsaker     | Anne Grethe   |                           |
|             | 25-manna                  |               | Treningskom.  |                           |
|             | Smålandskavlen            |               | Treningskom.  |                           |

- Oversikt, uttakskriterier og skjema er på hjemmesiden.

## Raumar-ranking 2006:

- Raumar rankingen er basert på resultatene i 10 løp. De 5 beste løpene teller i sammendraget.
- Premie til vinner, beste ungdom, beste kvinne, beste veteran m.m.
- Opplegget for 2006 er ikke klart enda. Følg med på hjemmesiden

## Hjemmesiden og Aktivitetsplan 2006:

- Aktivitetsplanen (se utdrag nedenfor) oppdateres fortløpende på Raumars hjemmeside <http://www.raumar.net> og nyheter legges ut ukentlig i sesongen.
- Kontakt hjemmesidegruppaa hvis du har stoff som du ønsker lagt ut.
- Smånotiser kan legges ut av alle
- Registrer deg i forumet og delta i de debatter som foregår der.

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 Raumars styre hvis du ønsker å få informasjon tilsendt pr. post til egen adresse.