



RAUMAR O-LAG

# Raumar-info 2007

## 2. mai 2007

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. Tradisjonen tro har vi redigert sammen en del sentral informasjon i denne Raumar-info.

### Innhold:

- *Tillitsvalgte 2007*
- *Retningslinjer for drift av Raumar O-lag*
- *Klubbmesterskap*
- *Medlemskap*
- *Medlemslister*
- *Treningsgrupper*
- *Hovedløp/O-landsleir*
- *Raumar O-karusell*
- *Sommerkarusellen*
- *Stafetter*
- *Raumar-ranking*
- *Hjemmesiden og aktivitetsplan*

### Styret 2007:

Leder	Tron Erik Hovind Tlf 63 97 29 67	Hovin, 2050 Jessheim Mob 97 75 35 17 <a href="mailto:tron.erik.hovind@c2i.net">tron.erik.hovind@c2i.net</a>
Påmelder	Knut Engen Tlf 63 90 46 71	Bråteteiet, 2170 Fenstad Mob 97 11 63 41 <a href="mailto:idaknut@c2i.net">idaknut@c2i.net</a>
Kasserer	Reidar Øien Tlf 63 95 27 83	Teieveien 15, 2070 Råholt Mob 90 11 95 92 <a href="mailto:reidar.oien@c2i.net">reidar.oien@c2i.net</a>
Leder treningskomiteen	Aslak Kinneberg Tlf 63 99 20 59	Himfjellveien 7, 2022 Gjerdrum <a href="mailto:lkinnebe@online.no">lkinnebe@online.no</a>
Styremedlem	Arne Tømta Tlf 63 98 76 48	Elgfaret 4, 2090 Hurdal Mob 99 73 86 10 <a href="mailto:arne@tomta.no">arne@tomta.no</a>

---

<b>Hjemmeside</b>	Per Olav Rustad Tlf 63 99 08 52	Rustad, 2022 Gjerdrum Mob 99 21 17 01 <a href="mailto:porustad@online.no">porustad@online.no</a>
-------------------	------------------------------------	--

**Drakter** Trine Ruud Bråten Slettaveien 8, 2050 Jesshim  
Tlf 63 97 40 44 [terje.braaten@hjemme.osl.no](mailto:terje.braaten@hjemme.osl.no)

**EKT** Olaf Moe [olaf.moe@ullensaker.kommune.no](mailto:olaf.moe@ullensaker.kommune.no)

Treningskomiteen	Navn	E-post	Telefon
Leder	Aslak Kinneberg	<a href="mailto:kinnebe@online.no">kinnebe@online.no</a>	63992059
Medlem	Kari Kamstrup Hovind	<a href="mailto:kari.hovind@c2i.net">kari.hovind@c2i.net</a>	63972967
Medlem	Trygve Tømta	<a href="mailto:webmaster@raumar.net">webmaster@raumar.net</a>	99639696
Oppmann jun/sen	Terje Bråten	<a href="mailto:terje.braaten@hjemme.osl.no">terje.braaten@hjemme.osl.no</a>	90887404
Oppmann 13 - 16	Irene Sandholt		63993102
Hjemmeside	Navn	E-post	Telefon
Raumar	Trygve Tomta	<a href="mailto:webmaster@raumar.net">webmaster@raumar.net</a>	
	Terje Bråten	<a href="mailto:terje.braaten@hjemme.osl.no">terje.braaten@hjemme.osl.no</a>	
	Morten Vilbo Sørums	<a href="mailto:vilbo-s@online.no">vilbo-s@online.no</a>	
	Per Olav Rustad	<a href="mailto:porustad@online.no">porustad@online.no</a>	

## Retningslinjer for drift av ROL

### Påmeldingsrutiner

1. Løpere melder seg selv på til løp som har online-påmelding, eller sender e-post, faks eller ringer til påmelder før kl. 2100, dagen før påmeldingsfristen.
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 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. For ferieløp (flerdagersløp) sender kasserer regning direkte til den enkelte løper. For øvrige løp sendes regning på startkontigent til lokallagene.
5. Kasserer sender oversikt til lokallagene over hvordan utgiftene fordeler seg.

### Utgiftsdekning, representasjon m.m.

#### Hovedløp/O-landleir

Startkontingent dekkes av Raumar.

Deltakeravgift dekkes av Raumar. Egenandel settes til 25 %. 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 25 %.

#### 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 %.

### **Samlinger**

Deltageravgift dekkes av Raumar. Egenandelen for løpere 17 år og eldre settes til 25 %.

### **Stafetter**

Startkontigent 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 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 enkelte 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 fastsettes en treningsavgift.

For løpere 13 - 16 år settes denne til 200 kr/år, og for løpere 17 år og eldre settes denne til 400 kr pr år (200 kr for borteboende som periodevis deltar i treningsgruppene). 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.

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

## 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 5 medlemmer med følgende ansvarsfordeling

- o leder
- o leder i treningsrådet
- o påmelder
- o kasserer
- o styremedlem

Styret oppnevner medlemmer av treningsrådet og eventuelt andre komiteer

**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 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.

## Klubbmesterskap

Klubbmesterskap arrangeres ihht. nedenstående retningslinjer.

	Normal		Natt		Mellomdistanse	
	Damer	Herrer	Damer	Herrer	Damer	Herrer
<b>H/D 11-12</b>	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km
<b>H/D 13-14</b>	3 km	3 km	2 km	2 km	2 km	2 km
<b>H/D 15-16</b>	3 km	4 km	2 km	3 km	2 km	2 km
<b>H/D 17-</b>	4 km	6 km	3 km	5 km	2 km	3 km
<b>H/D 40-49</b>	3 km	4 km	3 km	4 km	2 km	2 km
<b>H/D 50-59</b>	2 km	3 km	2 km	3 km	2 km	2 km
<b>H/D 60-69</b>	2 km	3 km	2 km	2 km	2 km	2 km
<b>H/D 70+</b>	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km	2 km
<b>H/D rekrutt</b>	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.

I D/H 13 - 14 og D/H 15 - 16 deles hvert år ut sammenlagtpremie etter samme poengberegning som for vandrepokalene i D/H 17.

## Klubbmesterskap 2007:

- Egne innbydelse følger senere – se også klubbmesterskapsida på <http://raumar.net>

07.06.2007	Eidsvoll	Mellom
16.08.2007	Hurdal	Lang
27.09.2007	Ullensaker	Natt

Alle klubbmesterskap inngår i Raumar o-karusell.

## Medlemskap

Pr. 31.12.06 har vi 218 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. Medlemskap i Raumar er gratis på ovennevnte vilkår.

Send eventuelt melding til Raumar's kasserer: Reidar Øien                      Teieveien 15, 2070  
Råholt

Tlf 63 95 27 83

[reidar.oien@c2i.net](mailto:reidar.oien@c2i.net)

## Medlemsregister

Raumar har nå opprettet ett elektronisk medlemsregister i tilknytning til vår hjemmeside. Vi oppfordrer ALLE våre medlemmer til å registrere seg i medlemsregisteret.

Ett slikt medlemsregister gir DEG og klubben følgende fordeler:

- Sparer kasserer og andre for mye arbeid med å finne riktige adresser
- E-poster blir sendt til adressen du bruker, og ikke en adresse du har sluttet å bruke.
- Trenere og andre kan plukke ut og sende e-post til f.eks. en bestemt aldersgruppe. **Men, i hovedsak vil informasjon bli gitt på hjemmesidene!**
- Du blir lagt inn i entryOnline (hvis du vil), og kan melde deg på til løp med et par museklikk. Navn, brikkenummer osv ligger ferdig utfyllt i påmeldingsskjemaene. Fra du registrerer deg til opplysningene dukker opp i entryOnline kan det ta et par uker.
- Lett å melde deg på til stafetter i det nye stafettsystemet
- Å registrere seg tar maks 2-3 minutter. Gå til <http://raumar.net/medlemsregister.php?m=ny>, fyll inn opplysningene og trykk lagre. Vent så på en bekreftelse pr. e-post og sjekk opplysningene der. **Alle kan registrere seg**, du trenger ikke å ha brukernavn/passord i forumet.

Mer informasjon om medlemsregisteret finner du på våre hjemmesider.

## Treningsgrupper

- Raumar har to treningsgrupper, en for **13 – 16**, og en for **juniorer/seniorer**
- Begge gruppene er organisert med egne trenere, oppmenn og aktivitetsopplegg gjennom hele sesongen.
- Har du lyst til å være med, møt opp på treninger eller ta kontakt med en av de ansvarlige.

## Gruppe 13 - 16

Funksjon	Navn / e-post	Tlf privat	Tlf mobil
H 13-14	<a href="#">Geir Grønvold</a>	63939961	95778733
H 15-16	<a href="#">Yngvar Christiansen</a>	63992565	93403917
D 13-14	<a href="#">Anne Grethe Rustad</a>	63990852	99774802
D 15-16	<a href="#">Lene Kinneberg</a>	63992059	93264756
Div. løpere	<a href="#">Gry Anita Alnæs</a>	63820948	98618598
Oppmann	irenesandholt@hotmail.com	63993102	99519304

Se mer informasjon på <http://raumar.net/fil/fil.php?fil=89>

## Gruppe junior/senior

Funksjon	Navn / e-post	Telefon
Trener	<a href="#">Ståle Sønsterudbråten</a>	930 45 883
Trener	<a href="#">Mona Kjeldsberg</a>	951 34 742
Oppmann	<a href="#">Terje Bråten</a>	908 87 404

Se mer informasjon på <http://raumar.net/fil/fil.php?fil=90>

## Hovedløp/O-landsleir

- Årets hovedløp og o-landsleir arrangeres av Asker Skiklubb og Fossum IF fra 4 - 9 august.
- Se innbydelse på [http://home.no.net/fossumo/hoved07\\_innbydelse.pdf](http://home.no.net/fossumo/hoved07_innbydelse.pdf)
- 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 blir Raumar O-karusell i 2007

I vinter har vi hatt et klubb utviklingsprosjekt. En av områdene vi har jobbet med er hvordan vi kan få opp deltagelsen på klubbenes egne arrangementer (ØROK og klubbmesterskapene).

ØROK har vært o-karusellen på øvre Romerike i over 30 år. I år døpes den om til Raumar-O-karusell. Det gjøres fordi Raumar o-lag er et navn som forbindes med orientering på Øvre Romerike. Derfor tror vi det er lettere å markedsføre o-karusellen som Raumar-O-karusell.

Løpene vil være de samme 6 som tidligere, men i tillegg legges "Drømemila", "Kraftløpet" og klubbmesterskap natt fast inn i karusellen. Det vil si 9 løp isteden for 6 løp.

Raumar oppfordrer alle o-løpere på Øvre Romerike til å delta i Raumar O-karusell. Karusellen er bra trening og bra for videreutvikling av vårt gode klubbmiljø.

Dato	Arrangør	Sted, kart	Merket fra	Kontaktperson	Innbydelse	Resultater
10.05	Frogner	Mellomdistanse, Heksebergfjellet, 1:10.000	RV120, ca. 2 km nord for Skedsmokorset	Pål Stenslet 934 32 237		
24.05	Nes	Langdistanse Brårud, 1:10.000	RV179 v/Brårud	Knut Engen 971 16 341		
07.06	Eidsvoll	Mellomdistanse * Tærudåsen, 1:10.000	Gamle E6 v/Råholt, Skogmo	Tom Eidsether 906 95 335		
14.06	Eidsvoll	"Drømmemila" Trandum, 1:5.000	Mellom Vilberg og Moreppen	Lars Saxhaug, tlf. 63965218		
16.08	Hurdal	Langdistanse * Haraodden, 1:10.000	Østre Hurdalveg v/Haugnes	Heidi Gabrielsen 952 72 228		
30.08	Gjerdrum	Mellomdistanse Kopperudmoen, 1:10.000	Rv 120, mellom Maura og Nordmokorset	Arve Aardal 900 11 433		
06.09	Ullensaker	Langdistanse Langlandsfjellet, 1:10.000	Rv 174 øst for Jessheim	Anne Catherine Ekroll 416 37 591		
27.09	Ullensaker	Nattløp * Trandum, 1:10.000	Mellom Vilberg og Moreppen	Tron-Erik Hovind 977 53 517		
29.09	Eidsvoll	Tærudåsen ++, 1:10.000	Gamle E6 v/Råholt, Skogmo	Tom Eidsether 906 95 335		

\* Innlagt klubbmesterskap Raumar o-lag

Start : Fri start mellom 18.00 og 19.30

Løyper : Valgfrie løyper. Det er løyper med forskjellige vanskelighetsgrader. Passer for alle fra nybegynnere til aktive, uansett alder.

Klasser : I de tre klubbmesterskapene skal det oppgis klasse og løperne må løpe den løypa som hører til den respektive klassen hvis man ønsker å telle med i klubbmesterskapet. Alle andre kan fritt velge løype som ellers.

Tidtagning : Det benyttes EKT på alle løp, ta med egen brikke. Vi har også brikker til utlån.

Resultater : Vil bli offentliggjort på Raumar o-lag's hjemmeside og i lokalavisene.

Premiering : Løpere som deltar på minst 5 av 9 løp vil få statuett/medalje.  
(videreføring fra ØROK).

Vandrepremie til klubben med flest ungdomsstarter (til og med 16 år).

To gavekort trekkes ut blant de som deltar på alle 9 løpene.

Påmelding : Direkte ved frammøte.

Pris : **30,-kr pr. løp betales ved utlevering av kart.**

Fri starttid mellom 18.00 og 19.30 som før, men på klubbmesterskapene, "Drømmemila" og "Kraftløpet" vil det kunne bli satt opp startlister.

2007 vil bli et prøveår for Raumar-O-karusell. Vi er takknemelig for innspill på hva som kan forbedres videre de kommende årene.

Info og resultater på egen hjemmeside: <http://www.raumar.net/okarusellen/>

Kartotekfører Hauk Folke Nilsen, Eidsvoll OL, [haukfolk@online.no](mailto:haukfolk@online.no) tlf: 97174169

## Raumars sommerkarusell 2007

- Sommerkarusellen er et enkelt treningstilbud i ferietiden
- Alle løpene har flexistart mellom 18:00 og 19:00
- Kompass i uttrekkspremie til en av sommerens deltagere
- Info og resultater på sommerkarusellens hjemmeside.
- Koordinator i 2007 er treningskomiteen.

Dato	Arrangør
5. juli	Hurdal O-lag
12. juli	Gjerdrum O-lag
19. juli	Eidsvoll O-lag
26. juli	Ullensaker O-lag
2. august	Nes O-lag

### 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 2007

Info ligger på egen stafettside på hjemmesiden <http://raumar.net/stafetter.php>. Send inn stafettskjema over hvilke stafetter du ønsker å delta på.

Utatakningskomitee (UK) i år er Aslak, Trygve og Anne Grethe (13 - 16) og Ståle (jun/sen).

Her er en liste over aktuelle stafetter i 2007

Dato	Stafett	Sted	Påmeldingsfrist
25/03	<b>Spring Cup</b>	Roskilde	25/02
14/04	<b>Vårstafetten</b>	Sarpsborg	28/03
18/04	<b>Tyrinatta</b>	Kihlemon, Ringerike	08/04
28/04	<b>10mila 2007</b>	Eskilstuna, Sverige	29/03
05/05	<b>Kvist-kvaset</b>	Ås stadion	25/04
13/05	<b>15-stafetten</b>	Trasop skole	30/04
02/06	<b>KM stafett junior</b>	Skoglund	20/05
16/06	<b>Virkiä-Jukola</b>	Lapua, Suomi	15/04
24/06	<b>O-festivalen</b>	Hovden	01/06
02/09	<b>KM stafett</b>	Solemskogen, Lillomarka	20/08
16/09	<b>NM stafett</b>	Løten	25/08
22/09	<b>NM junior stafett</b>	Lierbygda	05/09
06/10	<b>25-manna</b>	Stockholm	31/07
07/10	<b>Ringreven</b>	Ringsaker	20/09
27/10	<b>Smålandskavlen</b>	Oskarshamn, Sverige	31/08

## Raumar-ranking 2007

- 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.
- Rankingløp i 2007 er:
  - 15.04. Solrenningen
  - 21.04. Lørdagskjappen
  - 06.05. Vårløpet
  - 12.05. Knut Valstads minneløp
  - 27.05. Løvspretten
  - 17.06. Gjerdrumsløpet
  - 19.08. KM mellomdistanse
  - 26.08. Romeriksløpet
  - 01.09. KM langdistanse
  - 20.10. Blodslitet
- Kontaktperson Morten Vilbo-Sørum, [vilbo-s@online.no](mailto:vilbo-s@online.no) tlf.92 01 48 24
- Mer info <http://raumar.net/fil/fil.php?fil=67>

## O-festivalliansen

Raumar sammen med 10 andre klubber i Akershus og Oslo O-krets utgjør O-festivalalliansen. Denne alliansen har påtatt seg ansvaret for å arrangere Norsk O-festival fra 2008 og 5 år framover i første omgang.

I 2008 skal arrangementet foregå på Siggerud og i 2009 på Fossum. Raumar vil få ansvar for deloppgaver på begge disse arrangementene.

Raumars representant i O-festivalalliansen er Fredrik Ødemarksbakken.

## Hjemmesiden og Aktivitetsplan 2007:

- Aktivitetsplanen <http://raumar.net/aktiviteter/akt.php> oppdateres fortløpende.
- Nyheter legges ut ukentlig i sesongen.
- Kontakt hjemmesidegruppa 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.

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.