

Emblem Orientering

Hele familien i aktivitet



SPAREBANKEN MØRE

Oversikt

Emblem IL Orientering er en aktiv idrettsgruppe som tilbyr orienteringsaktiviteter med base i indre bydel i Ålesund kommune. Ogruppa har aktiviteter for alle aldersgrupper, og våre medlemmer som deltar aktivt i orienteringsidretten er fra 6 til godt opp over 70 år.

Orientering er en familieidrett, der flere generasjoner samles for å finne poster i terrenget og flere generasjoner kan konkurrere i de samme løypene.



De yngste starter opp med deltakelse i Råtassen som er et eget arrangement med enkel orientering hvor en løper sløyfer rundt samlingsplassen eller nybegynnerløype. Vi arrangerer ukentlige treningsløp i sommerhalvåret med løyper av forskjellig vanskelighetsgrad, der en stegvis etter ferdigheter kan finne utfordringer uansett hvilket ferdighetsnivå og alderstrinn en befinner seg på.

Vi har treningsløp på tirsdag, og orienteringstekniske treninger på torsdagene. I tillegg deltar vi på løp i kretsen på enkelte søndager, samt at vi reiser på nasjonale og internasjonale løp hvor vi deltar i klasser etter ferdigheter.

Våre aktiviteter krever en del kjøring av foreldre, men vår store fordel er at vi er av få idretter hvor hele familien kan aktiviseres samtidig.

Vi baserer mye av vår informasjonsflyt rundt våre hjemmesider på www.emblem-il.no samt egen gruppe på Facebook (Emblem IL Orientering) hvor spesielt bilder legges ut.

Det er en lav treningsavgift for å delta på våre treninger, og vi oppfordrer de som deltar jevnlig om å være medlem av O-gruppa slik at vi kan få aktivitetsinntekter fra sponsorer og forbund.

Råtass og treningsløp tirsdager

Tirsdager fra rundt påsketider starter vi opp aktivitetene på forskjellige kart i kommunene Ålesund, Skodje og Sula. Vi varierer fremmøtestedene slik at våre løpere får gode utfordringer i tilnærmet ukjent terreng.

Det er ingen påmelding for å delta i løpene, og det er fri start i tidsrommet kl 1730-1830 (ser helst at en er i mål innen kl 1930). Våre løpere er behjelpelige med innføringen i orienteringsidretten og arrangør kan hjelpe en med å komme i gang.

Det er få krav til utstyr. De yngste bruker ikke kompass, men dette må en ha for å ta steget ut av nærområder og inn i skogen, og det kan da være smart å benytte tommelkompass fra starten av. En bør også ha fottøy uten for høy såle slik at en unngår overtråkk. Det finnes orienteringssko, men mange benytter fotballsko, støvler eller joggesko den første tiden. Husk tørt skift da en gjerne blir våt på beina, samt god og svett på overkroppen. Vi låner bort elektroniske brikker (EKT), men deltar en på litt løp vil det lønne seg å gå til anskaffelse av en slik brikke (ca 500,-) som varer i ca 10 år. Vi har også eget løpstøy, der en overdel og bukse koster fra 3-500 kroner. Vi har også egen treningsdrakt.



På treningsløpene er det tilbud om egne Råtass-løyper. Dette kan være fra 2-4 sløyfer med flere poster i hver, der løper kommer tilbake til samlingsplass etter hver sløyfe slik at vi kan få gitt litt instruksjon. Dette oppleves også som trygt for de med liten erfaring. Det er vanlig at slike Råtass-

løyper tar fra 3-10 minutter og de fleste er ferdig med alle løypene på 30-60 minutter, og en har da sprunget fra 1.7-3.0 kilometer. I Råtassen er det ferdig trykte løper med postbeskrivelse på kartet. En må ta postene i riktig rekkefølge, og på hver post må en sjekke at postkoden stemmer med koden på kartet sitt. Etter at en har stemplet på målposten leser arrangør ut totaltiden, samt strekktiden mellom hver post.

Kortløypa er neste steg, og den holder seg i all hovedsak til ledelinjer som gjør at en skal ha sikre holdepunkter i nærheten av postene (dvs vegger, gjerder, bekker el.l). Denne løypa kan være ca 2.5 km og de raskeste kan nok springe denne på en liten halvtime, og en vil nok her oppleve å ha flere løpere rundt seg som en kan spørre om hjelp underveis om en skulle miste kartkontakten.

Mellomløypa er et nytt steg opp, og her er det lengre mellom sikre holdepunkter og vanskelighetsgraden har økt. Løypa kan være rundt 3.5 km og som følge av vanskeligere orientering vil også tidsbruken ofte øke markant før en får taket på teknikken.

Langløypa er vanskeligst og skal holde nasjonal A-standard. Den kan være rundt 5 km lang, og det er her løpere med erfaring i all hovedsak holder til. Det er få holdepunkter, og mange vil nok slite med å finne postene uten erfaring og god o-teknikk. Selv erfarne løpere vil her fra tid til annen gå på en skikkelig bom.

Det er vanlig at løpere tar løypene stegvis, og det vil ta mange år å bevege seg fra Råtassen til langløypa. Vi ser at løpere som har løpt mye orientering, fra 14-15 års alder kan beveger seg opp mot langløypa.

Trening torsdager

Torsdagstreninger for de øvede (flytende grense) foregår på forskjellige kart i distriktet, men her er det ikke alltid poster ute i terrenget. Det er forskjellige øvelser fra gang til gang, og det kan her være at treneren legger et opplegg med fokus på å løpe rolig for å full kontroll på orienteringen. Det kan være spesielle fokusområder fra gang til gang. Oppmøtested og klokkeslett står i terminlista.



Løpere bør inneha en viss ferdighet for å kunne få utbytte av treningene, og en bør minst ha erfaring fra kortløypa for å delta selvstendig på de o-tekniske treningene.

De yngre (typisk Råtasser) har eget opplegg på Emblemssanden eller ved Skibua hver torsdag på. Dette kan være fin arena for de yngste, da det er mindre stress og press da det her ikke er tidtaking. Hovedfokus her er å ha det gøy, med litt fysisk trening og kanskje litt orientering.

Kretsløp og nasjonale løp

Sensasjonelt gode

Da det første rene klubblaget fra Sunnmøre debuterte på Tiomila, ble det lagt godt merke til både på storskjermen på arenaen og blant mange av de tilstedeværende.

ORIENTERING. - Flere sparte meg om hva Emblem finner på, smiler lagleder Lars R. Lundanes.

Det var i ungdomsklassen at Emblem stilte med fire løpere som alle viste at de er usedvanlige talenter med å være langt framme og av de aller beste lagene gjennom det meste av stafetten, men til slutt endte det med diskvalifisjonen, Are Åroen Lykke, lagets ankermann, tross en post på kartet, og laget ble diskvalifisert fra en plass rundt de 25 beste av de 300 lagene.

- Slikt kan skje, vi er ikke



IMPONERT. Emblemets unge o-løpere var særdeles gode til å finne fram i det uvante terrenget på Tiomila. Foran fra venstre: Erlend Nilsson Sandnes, Vilde Åroen Lykke, Ingrid Lundanes, Are Åroen Lykke og Kristian Nilsson Sandnes. Bak står lederne Geir Nilsson, Morten Lykke og Lars R. Lundanes.

FOTO: IBER BING

skuffet, sa lagkameratene Erlend Nilsson Sandnes, Ingrid Lundanes og Vilde Åroen Lykke.

- Diskvalifisjonen var bare en øyeblikkelig ulykke, og ungdommene viste at de kan gjøre det bra, og deltakelsen er en inspirasjon videre, sier lagleder Lundanes.

Emblemets ungdomslag var det første rene laget fra Sunnmøre, men tidligere har det vært med lag med løpere fra flere klubber på den svenske klassikeren.

I helgene arrangeres det løp i kretsen samt nasjonalt, og flere av våre løpere deltar her. Det er her en inndeling i aldersklasser, men det finnes også direkteklasser etter ferdighet. Det er på slike løp nødvendig med påmelding på forhånd gjennom systemet <http://eventor.orientering.no>

Vi reiser her ofte i samlet tropp, og laget dekker i flere tilfeller deler av reiseutgifter og startavgifter etter gitte retningslinjer. Spesielt midt-norsk mesterskap er populært å reise på. Også sommerløp som O-festivalen og O-ringen har mange løpere fra Emblem IL.

Mange av våre yngre løpere konkurrerer ofte andre steder i landet for å hevde seg nasjonalt, og våre ungdommer trener ofte spesielt med fokus på hovedløpet og O-leiren.

Turorientering

Vi tilbyr lavterskelorientering gjennom vår Turorientering. Vi bruker som regel 3 kart i nærområdet. Adkomst til disse kartområdene og muligheter for parkering skal være greie. Vi har både små og store tur-orienterere, og vi har prøvd å legge til rette slik at turorientering skal gi et godt tilbud til alle deltakerne selv om nok mange av postene kan være svært vanskelig å nå for de yngste. Vi bruker å sette ut 50 poster. I konvolutten er det også lagt ved kontrollkort med postbeskrivelser. Alle postene er merket med en kode som du må skrive over på kontrollkortet. Postene bruker å henge ute fra midten av mai, men pga snø kan noen poster komme ut seinere. Postene henger ute til 1. oktober. Postene er merket med orange/hvite skilt og postnummer. Postenes poengverdi fremgår av kontrollkortet.

Du kan også klippe og følge info om vår Tur-O på www.turorientering.no Du kan der også skrive noen ord om dine turer eller dele bilder med andre tur-orienterere. Det er i år også mulig å klippe ved hjelp av SMS når du er ute på tur! Vi legger også ut viktig info gjennom sesongen på Tur-O sidene.

Etter avsluttet Tur-O sesong, ber vi deg sende kontrollkort tilbake til oss om en ønsker medaljer. Husk å fylle ut baksiden av kontrollkortet med navn og adresse!

I månedsskiftet september/oktober arrangerer vi en avslutningskveld på klubbhuset til Emblem IL sammen med de andre aktive i O-gruppa. Der en kan få kjøpt merker eller plaketter, dessuten få seg en orienteringsprat over en kopp kaffe/brus med pizza å bite i!

En får kjøpt konvolutter på Platou, samt at en kan få tilsendt konvolutt i posten gjennom å sende en epost til orientering@emblem-il.no Det er også mulig at en i år gjennom www.turorientering.no selv kan printe ut kart etter å ha betalt avgiften.

Sosiale tiltak

Infokveld/Arrangørkveld

Hver år rett før sesongen tar til arrangerer vi en egen klubbkveld der vi informerer om aktiviteten kommende sesong samt at det kan være vi tilbyr opplæring i spesielle fokusområder. År det er infokveld har vi en svært populær O-bingo hvor de yngste kan øve på karttegn før sesongen tar til.



Pølsefest og klubbmesterskap

Et av de siste løpene før ferien arrangerer vi klubbmesterskap og pølsefest. Ogruppa kjøper inn pølser og brus til alle. Vi oppfordrer også foreldre til å bake en kake og ta med litt kaffe slik at vi får en skikkelig sosial happening. Dette er svært populært og kan samle 60-70 løpere, foreldre og besteforeldre i flere timer. De aktive kappes denne dagen i et eget klubbmesterskap.

Klubbkveld og premieoverrekking

Etter siste treningsløp på høsten arrangerer vi en klubbkveld på klubbhuset. Der kjøper vi inn pizza på alle, samt at vi foretar en innholdsrik premieoverrekking. Våre Råtasser får pokal etter gitte retningslinjer, vi premier fra treningsløpene ved loddtrekning, og vi premier fra klubbmesterskapet. Vi viser også ofte en film eller viser bilder fra sesongen, samt at vi ofte har hatt en analyse fra et løp med GPS. Rett og slett en helaften!



Samlinger

Løpere i alderen 10-20 år i kretsen har 2-3 samlinger i året. Det er her ofte overnattinger på klubbhus, og en har flere treninger over to dager. Samlingene kan også være rettet inn mot deltakelse i spesielle løp.

Innmelding i Emblem Orientering

Det er ingen innmeldingsavgift i Emblem Orientering, men det kreves et medlemskap i hovedlaget til Emblem IL. Er en for eksempel medlem i langrennsgruppa vil en gratis også kunne melde seg inn i orienteringsgruppa. Pris for medlemskap pr år varierer med alder, men barn koster pdd 125,-, voksne 250,-, pensjonister 75,- og for en hel familie 400,-

En innmelding i idrettslaget er en vinn-vinn situasjon for både medlem og O-gruppa. O-gruppa får støtte fra idrettsforbundet og sponsorer basert på antall medlemmer, og medlemmer får en lavere treningsavgift.

Det er lett å melde seg inn, du finner innmeldingsskjema på nettsidene under fanen Orientering, eller du kan sende en epost til orientering@emblem-il.no med info som navn, adresse, fødselsdato, epost og mobilnr. Evnt kan en ta meg seg skjema som vi bruker å ha med på de første treningsløpene om våren.

Treningsavgifter

Vi har treningsavgifter som vil sørge for at vi klarer å holde våre kart og utstyr oppdatert. Treningsavgiften gir deg anledning til å delta på alle våre rundt 30 treninger. Avgiftene er som følger:

Medlemmer < 18 år – 200,-	Ikke-medlemmer < 18 år – 400,-
Medlemmer > 18 år – 300,-	Ikke-medlemmer > 18 år – 500,-
Familier medlemmer max 800,-	Familier ikke-medlemmer max 1000,-

Om du ønsker å teste ut orientering så er det fullt mulig å løpe noen løp gratis før du bestemmer deg for om du vil betale treningsavgift eller evnt melde deg inn.

Treningsløpsavgift får du giro på i treningsløp i mai/juni måned.

Lynlotteri

Vi avholder et kort lynlotteri i starten av mai hvert år – dette er O-gruppas eneste dugnad. Dette er faktisk en av våre aller viktigste inntektskilder og vi er avhengige av god deltakelse for å dekke nedslagsfeltet vårt. Vi oppfordrer her våre aktive medlemmer til å ta i et tak, en kan gjerne gå to og to, og vi bruker 3 timer på hele lotteriet. Det er loddbøker hvor en skriver navn og telefonnummer, og vinnere får utdelt sin premie samme kveld.

VIPPS

Vi har egen Vipps konto **VIPPS #509643 (Emblem IL Orientering – velg BETAL i Vipps)**

Bekledning og utstyr

Vi har egne løpstrøyer som vi benytter under løp og trening. Dette er spesialtøy som tåler den røffe behandlingen, og som er luftige. Prisen på slikt tøy avhenger av størrelsen, og koster fra 2-400 kroner.

Vi har også egne overtrekksdresser.

Når det gjelder orienteringssko er dette ikke å få kjøpt lokalt, men en må benytte muligheten som finnes på regionale og nasjonale løp, evnt kjøpe gjennom nettbutikker som Trimtex, Oslo sportslager med mer. Det går fint å benytte joggesko eller støvler for de yngste. Platou har vanligvis hatt noen sko fra Icebug som egner seg.



EKT-brikke koster ca 500 kroner, og varer i ca 10 år. Vi oppfordrer våre løpere til å kjøpe personlig brikke fordi vi da sparer veldig mye tid når vi skal lage resultatlister og holde orden på løpere. Laget har vanligvis noen brikker på lager som vi selger, evtnt kan vi bestille inn brikker.



Det finnes to typer kompasser, det gamle vridbare kompasset samt nye tommelkompass som ikke er vridbare. Vi tror det er smart å tidlig øve inn tommelkompasset, be om litt hjelp fra de erfarne i Ogruppa til å komme i gang.

Det er også viktig å huske på å ta med tørt klesskift og skotøy, samt litt drikke.

Nybegynnere kan kjøpe en pakke med både tommelkompass og EKT-brikke til kun 300 kroner!

Reglement for dekning av startutgifter

Innad i kretsen dekker ikke O-gruppa startutgifter (vi dekker imidlertid fergeutgifter om du benytter vårt fergekort), men for løp utenfor kretsen dekker vi startavgifter for følgende løp (veteraner får kun dekket 50% av startavgiften):

- ❖ Vårløpene i Østfold
- ❖ Pinseløpene på Hamar/Kongsberg
- ❖ Norsk O-festival
- ❖ Midt-Norsk mesterskap
- ❖ Norgesmesterskap
- ❖ Hovedløp og O-landsleir

Vi dekker også kjøreutgifter til løpene over – 1.40,- pr kilometer, det forutsettes at en samkjører.

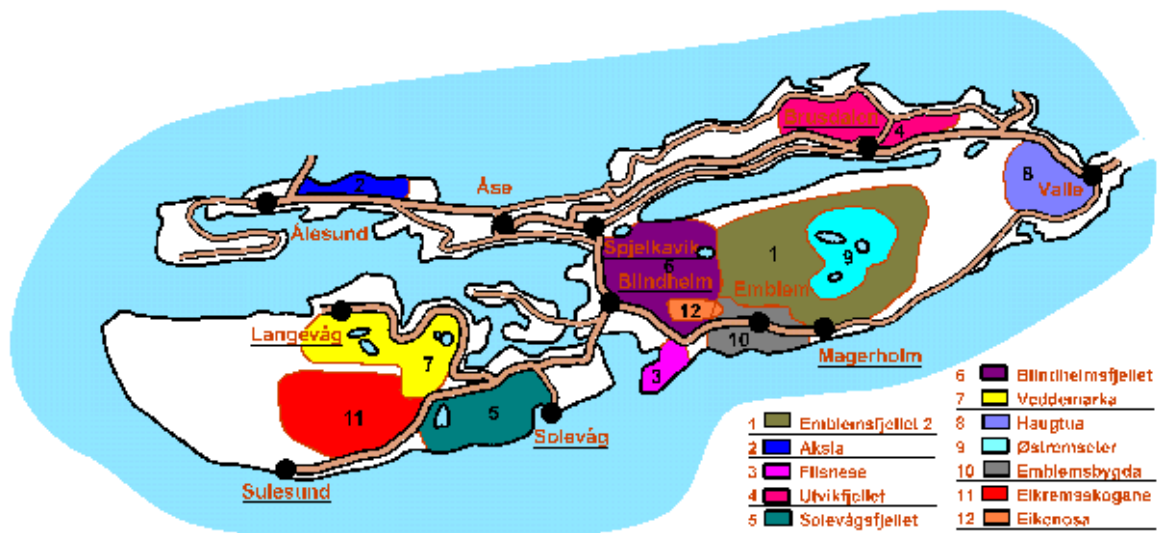
Emblem IL Orientering har satt opp et budsjett for dekning av startutgifter. Laget oppfordrer imidlertid de yngre løperne til å delta i løp utenfor kretsen, og ved søknad om dekning av startavgift vil styret innstille søknader om rammene i budsjettet tillater dette. En MÅ søke på forhånd.

Ferieløp som Sørlandsgaloppen, O-ringen i Sverige, Fjord-O og Dølauka med mer dekkes IKKE av orienteringslaget.

Kart

Vi har i stor grad utviklet våre kart selv, og vi har nå kartlagt store områder som krever mye ressurser for å holde à jour. Vi benytter følgende kart i våre løp og treninger (ikke alle i aktiv bruk):

Aksla	1 : 7 500	2007
Flisnes skole	1 : 2 000	2010
Utvikfjellet	1 : 15 000	1985
Solevågsfjellet	1 : 15 000	1986
Blindheimsfjellet	1 : 10 000	2005
Veddemarka	1 : 10 000	2011
Haugtua	1 : 15 000	1990
Østremseter	1 : 10 000	2007
Emblemsbygda	1 : 7 500	2013
Emblemsfjellet	1 : 10 000	2014
Eikremsskogane	1 : 10 000	1998
Eikenosa	1 : 7 500	2002
Emblem skule	1 : 4 000	2012
Lerstad skole	1 : 4 000	1986
Molvær skule	1 : 4 000	2003
Blindheim uskole	1 : 5 000	2019
Vasstranda	1 : 7 500	2009
Sandingane	1 : 4 000	2013
Åse barneskole	1 : 1 500	2012
Solevåg skole	1 : 4 000	2004
Åse	1 : 5 000	2014
Byparken	1 : 4 000	2013
Stafsethneset	1 : 3 000	2013
Moa nord	1 : 2 000	2012
Skodje	1 : 4 000	2014
Tørla	1 : 5 000	2016
Nakkane	1 : 10 000	2016
Hatlaåsen	1 : 5 000	2016



Mange av kartene er trykket i offset og kan således kjøpes av laget. Nærkartene er gratis og vi gir disse bort til skoler om de printer de ut selv. Vil tilbyr imidlertid også utskrift av disse mot at vi får dekket våre lave kostnader (typisk 5,- pr kart). Send epost til orientering@emblem-il.no om du ønsker kart.

Bankkonto, VIPPS og kontaktinfo

Vårt bankkontonummer er 3910 23 44913
VIPPS #509643 (Emblem IL Orientering – velg BETAL i Vipps)

Emblem IL Orientering
Christer Jensen
Hatlahaugen 19
6016 ÅLESUND

Epost: orientering@emblem-il.no
Mobil/SMS 9945 9487

Styret

Leder: Christer Jensen
Nestleder: Marianne Lykke
Kasserer: Geir Nilsen
Styremedlem: Lars Roger Lundanes (Materialforvalter)
Styremedlem: Audhild Bakken Rognstad



v/

Postkoder EKT

Vi har 62 postkoder pr 24.3.2019, der 10 postenheter er låst til Råtassen på tirsdagene. Ved kretsløp kan en bruke alle postenheterne. Vi har 4 startenheter (0) med diode – **dioden skal blinke når en legger en EKT-brikke på den, det indikerer at brikken er nullet og klar til start**. Alle postenheter kan brukes til målpost, ved kretsløp kan det være lurt å velge en siste og målpost som en dobbelpost. **Det er god prosedyre at løpere sjekker sin egen brikke ved start – ie at diode blinker når brikke legges på startbukk – da slipper en disk ved målgang.**

GAMLE ENHETER	GAMLE ENHETER	NYE ENHETER	NYE ENHETER
35	51	50	65
36	52	51	67
37	53	52	69
38	54	53	70
39	56	54	71
40 LÅST RÅTASS	61	55	72
41 LÅST RÅTASS	69	56	73
42 LÅST RÅTASS	75	57	74
43 LÅST RÅTASS	77	58	75
44 LÅST RÅTASS	78	59	76
45 LÅST RÅTASS	79	60	80
46 LÅST RÅTASS	88	61	81
47 LÅST RÅTASS	90	63	82
48 LÅST RÅTASS	91	64	83
49 LÅST RÅTASS	249	0	84
	0	0	

Arrangørinstruks treningsløp

Generelt:

1. Vi har satt opp en ansvarlig arrangør/løypelegger samt en som er ansvarlig for Råtassen. Ved problemer bør en først prøve å løse dette internt før en tar kontakt med Christer Jensen – tlf 99459487.
2. Råtassen har ferdig opplegg med utskrevne løyper som Råtassansvarlig har ansvaret for – ferdige kart kan hentes hos Lundanes. Sjekk postplassering i god tid, gi evt Christer Jensen tilbakemelding om det er feil på kart eller løyper. Det er nå ikke noe nybegynneropplegg – Råtassen erstatter dette.
3. Malkart for alle postplasseringer ligger på nettsidene før sesongstart.
4. Vi gir løypeleggeren ansvaret for å legge ut ei A-løype ca 5-6 km, ei B-løype på ca 3-4 km, ei C-løype ca 2-3 km. Råtassløyper er lagt av Christer Jensen hver gang, et tips er å sjekke malkart for Råtass på nettsidene da det kan være en kan bruke en eller flere poster i løypene eller som sistepost samt målpost.
5. Arrangøren må sette opp lagstelt ved dårlig vær, evt delegere dette til de først ankomne. Det vil trolig være nødvendig med to telt som følge av stor deltakelse på enkelte løp.

I god tid før løpsdagen.

1. Merk deg dato og sted for det løpet du skal ha ansvaret for, hvis du ikke kan på oppsett tid må du bytte internt eller med en annen på lista.
2. Bytte mellom løypeleggere må meldes til Christer Jensen
3. Planlegg løpet og løypene, ta minst en tur i terrenget som planlegging.
4. Legg gode nivå-løyper 4-6 kilometer A-nivå (krevende), middels i 3-4 km B-nivå og ca 2-3 kilometer C-nivå (løyper med klare holdepunkt ved postene). Husk at det kan være mulig å benytte noen av postene i Råtassen i løypene – sjekk malkart på websidene.
5. Skal du ha ferdig trykte kart må du lage dette i PurplePen og oversendt til orientering@emblem-il.no flere dager før løpet slik at de kan trykkes. Evnt avtal blanke kart som du kan hente i god tid.

Seinest 2 dager før løpet

1. Hent nødvendig utstyr (Utleiebrikker, EKT-koffert, kart, telt, skjerner, plastlommer) hos Lundanes på Eikenosa – tlf 9587 3904 (LR) / 9922 4802 (M)
2. Sjekk at det er strøm til printer. Lad evt opp.
3. Sett ut postene i A-, B- og C-løypene.
4. Råtassen må en vente med utsetting av til løpsdagen.
5. Ha klar kart med løyper og postbeskrivelse.
6. Et bord og en stol kan være godt å ha men ikke nødvendig.

Løpsdagen, før løpet.

1. Være klar til å ta i mot deltakerne 15 minutt før oppsett tid (fra kl 17.15). Da må alle forberedelser være ferdig.
2. Merk frammostedet med o-skjerner fra parkering (også til parkering fra avkjørsel hovedveg om det er vanskelig å finne frem).
3. Ha satt ut startbukk 0 (evt be første løper om å ta med til startstedet – husk at Råtass alltid har start ved samlingsplass, ta evt med 2 startbukker). Bruk en vanlig postbukk til målpost.
4. Ha tegna et kart for hver løype og heng dette opp på egna plass/infotavle
5. Sette opp lagsteltet, (dersom regn eller fare for regn), stol og bord.
6. Ha klar postbeskrivelse, oppkopiert ca. 15 i hver løype + limstift (om det ikke er ferdige kart).
7. Ha klart ca. 50 plastlommer (Råtassen bør være lagt i plastlommer på forhand – resirkuler plastlommer!!)

Under løpet

1. Arrangøren skriver ned alle løpere – noter ned brikkenr slik at vi kan lage resultatliste.
2. Det finnes en egen liste med navnet på Råtasser samt de som løper treningsløp for enklere registrering – de ligger på websider – print de ut på forhånd. Noter ned leiebrikke på deltaker.
3. Ved målgang registreres brikke på printer og tid noteres ned på ark.

Etter løpet

1. Arrangøren tar bilde av resultatliste med mobil og sender til 9945 9487 som MMS eller epost til orientering@emblem-il.no
2. Betal samla startkontingenten inn til konto 3910 23 44913, og send kvittering på innbetalt beløp til orientering@emblem-il.no
3. Ta inn poster og utstyr. Husk at utstyret er særs verdifullt når vi bruker EKT.
4. Lever alt utstyret hos neste arrangør – evt hos Lundanes på Eikenosa.

LYKKE TIL

Spørsmål om løpa, kontakt Christer Jensen – tlf 99459487

Sponsorer

Orienteringsgruppa er så heldige å ha sponsorer som bidrar økonomisk. Dette gjør at barn som er medlem av orienteringsgruppa løper gratis, samt at vi kan gi et skikkelig godt tilbud til både bredde og topp. Vi er takknemlig for støtten, og håper våre medlemmer benytter våre sponsorer.



Emblem Bygg (www.emblembygg.no) tilbyr hjelp ved nybygg, rehabiliteringer, tilbygg, betongarbeid og prosjektering av bygg.



SPAREBANKEN MØRE

Sparebanken Møre (www.sbm.no) tilbyr en rekke banktjenester og har vært en støttespiller i en rekke kartprosjekter.



Tafjord har øremerket sin sponning mot Råtassen i 3 år. De har også sponset innkjøp av løpsdrakter til Råtassen i 2012.

Oppdatert 24.03.2019 av Christer Jensen