

# SOFA-POSTEN

Sp.kl. Freidig O-avd.s interne organ

Juni 2007

Nr. 1

29. årgang



Les om: [Full fart i myra!](#)

og: [O-løp i Portugal og Sveits](#)

[Tiomila og Trondheim open](#)

[Forberedelser til VM 2010](#)

og mye mer!



Kartstudium på barnetreningen 16. mai



Tripp-trapp – tre Freidig-damer etter sprintcup på Eberg



Surt kø-vær på Eberg.....



.....men på Skatval var det mer vår!

# Leder

Nå er vi godt i gang med o-sesongen 2007, og vårens vakreste eventyr Freidigstafetten (i år sammen med Tambarskjelven) står for tur. Freidigfarger har lyst mot oss på vårens arrangementer fram til nå, og det var spesielt gledelig med nærmere 90 deltakere fra Freidig på Trondheim Open! Jeg regner med det blir like rødt, gult og grått på resten av årets løp. Det har også vært stort oppmøte på avdelingens ungdoms- og nybegynnertreninger. Trenere og ledere i sportslig utvalg har virkelig jobbet for å få til et nytt og spennende opplegg for dy yngre i år – all ære til dem! Det skal bli veldig spennende å følge med på hva som kommer ut av det. Ved siden av Freidigstafetten som står for døren har mange allerede bidratt på arrangementer, dugnader og med forskjellige andre jobber; Tur-o, treninger, Tordenskjoldløpet, Finn-frem-dagen og Gilde-sprinten er eksempler på det (med fare for å glemme noen). - Tusen takk til alle som hjelper til med å holde hjulene i gang og aktiviteten oppe! Jeg vil også med det samme takke vår nye SOFA-post-redakør Arild for at han har satt i gang med så stor iver! Jeg gleder meg til å lese dette og kommende nummer av SOFAs interne organ.

Solveig

---

## REDAKSJ-O-NELT

Værsågod! SOFAposten er tilbake: En lett tilbakeskuende, rimelig dagsaktuell og sofahyggelig liten papirsak. Håper vi. Og vi håper at leserene liker produktet. Som O-løpere har vi en viss sans for sikre veivalg, og holder oss til en godt opptråkket sti fra tidligere årganger med SOFAposter. Der finner vi hyppige post-detalljer som reportasjer fra løp, en del bilder, aktuelt klubbstoff, og krydder i form av litt småsladder. Kanskje ingen kjempekreativ løype på A-nivå? Men på den annen side er det kjekt å unngå helbom på første (SOFA)post.....

2007-sesongen i god gang, og våre skriveføre freelancere har deltatt i løp både her og der det siste året. Vi skal også se tre år fram i tid – til VM 2010. Takk til alle som har levert stoff til dette nummeret! Redaksjonen er liten, og vi er avhengige av at folk i O-avdelingen hjelper oss med små og større bidrag.

Vi prøver oss med et par nye, faste spalter. "Min største O-bom" liker man kanskje ikke å snakke så høyt om, ..... men vi satser på at det går greiere å skrive om den (pluss å utfordre en som skal skrive i neste nummer)! Vi håper også å få til en fast O-teknisk-relatert sak, f.eks med løypelegging eller identifikasjon av postdetalljer. Her vil nok vanskelighetsgraden variere noe, slik at både de yngste og mer erfarne får noe å tygge på. Dessuten er vi selvsagt åpne for idéer og innspill!

I første omgang planlegger vi tre nummer i året: Ett på forsommeren, ett i september, og ett på nyåret (før årsmøtet). Vi tar som sagt gjerne mot stoff i form av tekst, bilder og kart – ikke minst fra årets ferieløp. God fornøyelse, og god sommer!

Redaktør: Arild H. Clausen (med Guro Fløgstad, Cathrine Johnsen, Marte Gammelseter og Marit Owren som gode rådgivere)

Bidragstyttere ☺: Solveig Angell-Petersen, Gunn Kari Hygen, Simen Olafsen, Marit Irene Kvitem, Marit Owren, Marte Gammelseter, Trude Olafsen, Nils Olav Vennevik, Tore Angell-Petersen (og diverse fotografer som har lagt ut bilder på WWW)

## Sveitsisk 6-dagers i Zermatt juli 2006



*Samlingsplass ved foten av Matterhorn*

Min største o-pplevelse så langt er en uke med orientering de Sveitsiske alper. Og sannsynligvis vil mange av de som var der si det samme. Arrangementet bestod av seks løp i fjellandsbyen Zermatts omgivelser, fem av seks med start og samlingsplass på over 2200 m.o.h. Basen lå i Zermatt, og det var tog og gondolbaner opp fjell-sidene til løp hver dag.

Vi var seks freidigløpere som hadde tatt turen nedover: Marit Owren, Håvar Lillealtern, Magnus Mo, Kristin Storvik, Arild Clausen og undertegnede. Alle benyttet muligheten for å kombinere løpene med fjell-, sol- og badeferie.

Ved ankomst til Zermatt fikk vi utdelt nødfløyte, solkrem og et ansvarsfraskrivesskjema fra arrangøren. Dette gav klar beskjed om at forholdene i høyden ikke er som vi er vant med hjemmefra. Vi var veldig spente på hvordan kroppen og formen ville reagere på høyden. Folk med peiling gav oss den skuffende beskjeden at dersom man ikke sover på over 1800 m.o.h. i over ti døgn, regnes det ikke som høydeopphold. Og dermed gikk våre drømmer om å være i superform etter ferien opp i røyk. Men høyden merket vi likevel, spesielt den dagen starten gikk fra 3100 m.o.h. Og hvordan arrangørene fikk flyttet arenautstyret rundt i fjellet er for meg et mysterium. Helikoptertransport av anlegg er ikke hverdagskost iallefall.



*Marit Owren feiret bursdag på 3500 m.o.h.*

De seks løpene gikk i kun i områder man kunne nå med gondol eller tog fra Zermatt, men i svært forskjellige terreng. Noen dager var det åpne sletter og små skogholt a lå *Sound of Music*, andre dager gikk løpet i gammelt isbre-terreng med glatte bergknauser og steinur. Felles for dem alle var at man til enhver tid kunne se Matterhorn og at det ofte gikk an å ta ut et siktepunkt én kilometer unna, putte kartet i lomma og løpe. Dette høres kanskje enkelt og kjedelig ut, men det ble likevel en hel del bombing på oss. Vi skyldte på høyden.

For de smarte som hadde tatt med utstyr, var Zermatt et perfekt utgangspunkt for breturer, tindebestiging og landeveissykling. De ikke fullt så smarte kunne bestige høyder med gondol-

banepasset som var inkludert i deltakeravgiften, og man kom også ganske langt med joggesko og fleeejakke. Vi kom oss så langt som 3888 m.o.h. (Kleine Matterhorn) uten andre anstrengelser enn å stige inn og ut av gondoler.

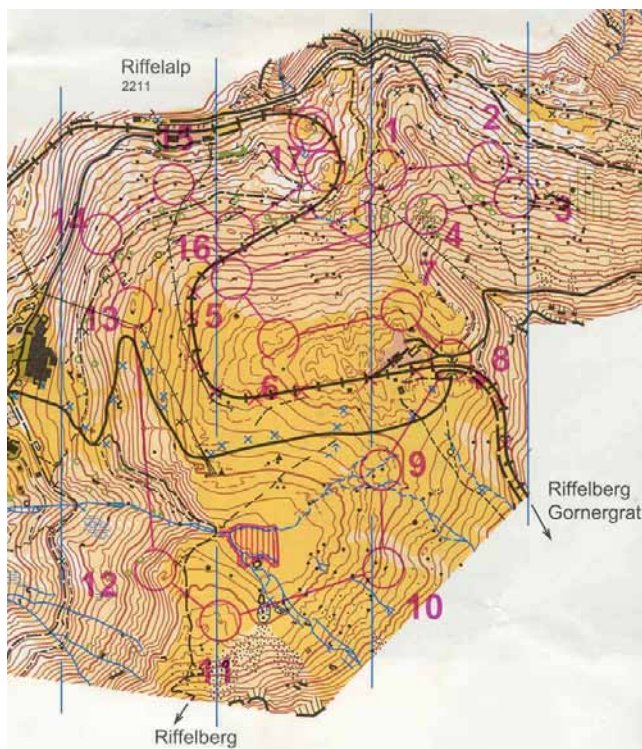


*Sveitserne ligger et steg foran oss i å lage spektakulære løp. Her er transport til samlingsplass.*

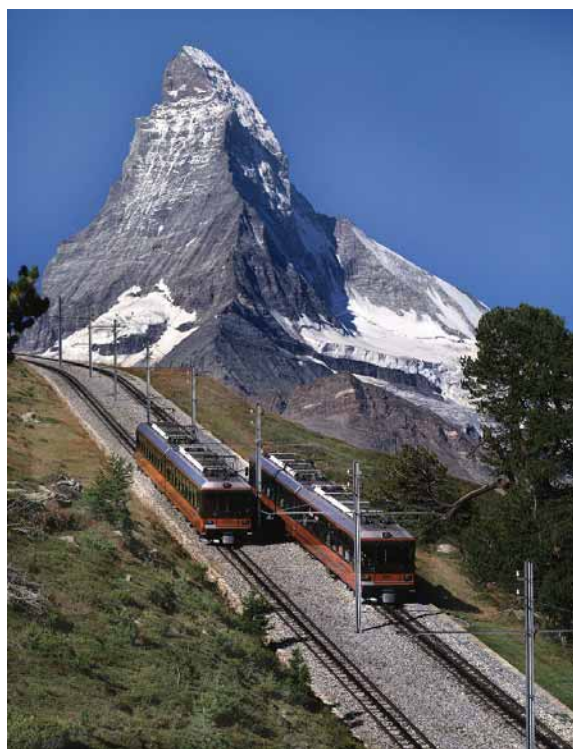
Er du av dem som ikke var på Swiss o-week i år og alltid synes gresset er grønnere og ferieløpene er mer spektakulære på den andre siden av gjerdet (og at bakkene mer levende til lyden av musikk), kan jeg bekrefte dine mistanker når det gjelder o-sommeren 2006.

Marit Irene Kvitem

....og siden redaktøren også var i Sveits – her er ekstramateriale i form av kart og et reklamefoto fra WWW:



**Kart fra dag 2: HAK, 3.1km**



**Dag 2: Foto tatt rett vestover fra start**

# PORTUGAL O-MEETING -07

## Tradisjon

O-sporten er relativt ny i Portugal og o-idretten der ble fra først av visstnok organisert av en pensjonert engelsk offiser (i følge Gunnar Mosevoll). Men nå er nasjonen for lengst tatt opp i IOF og det blir arrangert o-løp der i mange varianter (sykkel-o, som del av triatlon osv.) . O-meetingens historie går bakover til rundt årtusenskiftet, og disse firedagersløpene er blitt mer og mer populære for hvert år - også internasjonalt. Årets deltakelse var igjen rekordstor med rundt 1500 små og store postjegere, av disse 50 i min egen klasse. Dermed ble heller ikke en relativt fersk hoftepasient liggende heilt akterutseilt på resultatlistene! Blant utlendingene er det mer eller mindre faste kontingenter fra bl.a. Finland, Sverige, Sveits og Norge. Enkelte landslag legger også inn vintersamling her, og blant eliteløperne denne gangen var navn som Simone Niggli og Thierry Gueorgiou å finne på startlista. Det er tydeligvis mange som setter pris på å stykke opp vinteren litt ...

Løpene går rundt fastelavnssøndag, noe som gjør at en fort kan dumpe borti lokale karnevalsfeiringer. Dette året var intet unntak i så måte, så dermed ble det et ufrivillig - men langt fra uinteressant! - busstopp pga. et langt opptog i en liten småby på veg tilbake fra ett av løpene.



*Stoppet av lokalt karnevalsopptog!*

## Terreng

Her kan Portugal kan by på det aller meste, fra åpent fjellterreng, reint skogsterreng der furu og delvis eucalyptus (importert!) dominerer, blandingsterreng med jordbruksareal, og sanddyneterreng med eller uten skog på langs kysten. Avslutningsløpet i POM har tradisjonelt vært et gateløp, men i år var det til en forandring jaktstart basert på sammenlagt tid etter 3 løp, og det arrangert langt oppe i fjellet.

Årets arrangement var lagt til to fjelloverganger, noe som ikke falt helt heldig ut. Kombinasjonen av tidlig påske (og dermed tidlig fastelavn) og høgtliggende terreng gjorde arrangementet veldig væravhengig, og resultatet ble vel de tøffeste forholda i POMs relativt korte historie. Stri vind, regn- og haglbyger er vel noe av inntrykket som sitter igjen. Men arrangørene holdt humøret oppe og vi o-løpere er jo vant til å tilpasse oss det faktum at vi

driver en utendørsidrett. Kanskje ikke så rart at arrangørene gikk lens for varmmat i salgsteltet på samlingsplass i startfasen! O-messig ble det kanskje vel mye preget av "öppna landskap" med mye stein denne gangen. Torid og Gunnar behersker imidlertid det aller meste, og stod bak klubbens beste prestasjoner nok en gang ...



*Fra jaktstarten siste dag*

## **Lokale forhold**

Reisefølget mitt, og mange andre med oss, residerer i småstedet Termas de San Pedro do sul litt nedstrøms hovedbyen San Pedro. Navnet forteller at her er det varme kilder, noe som romerne i sin tid skal ha satt stor pris på. Ellers er vi langt ute på landet, langt inn og opp fra kysten i en av de mange store elvedalene som deler opp landskapet her i den nordre delen. Det er jordbruk og husdyrhold som setter sitt preg på landskapet. Den delvis brattlendte jorda er møysommelig terrassert gjennom oppbygging av steinmurer gjennom generasjoner og århundrer. Nøysomhet må ha vært gjennomgangsmelodien så lenge de har drevet med jordbruk her oppe.

Vi er jo langt utafor de store turiststedene og folk er neppe gått lei av kravstore ferierende her i dalstrôka innafor. Etter å ha reist ganske mye i den nordre delen av landet i en liten tiårsperiode, er hovedinntrykket at portugiserne er et vennlig folk. De gjør ikke noe stort vesen av at du er utlending, og de prøver alltid å hjelpe deg etter beste evne dersom du spør dem om noe. Kommunikasjon med innfødte uten språkkunnskaper utover sitt eget er imidlertid vanskelig, delvis fordi portugisisk uttale ikke samsvarer med skriftspråket slik som i det sterke beslektede nabospråket spansk. Men de setter stor pris på at du prøver å uttrykke noen gloser med lokal koloritt!

## **Portugal 2008?**

Neste år finnes det minst to solide grunner til å avlegge landet et besøk eller to. For første gang går O-meetingen ved Algarvekysten i sør og en tur dit lar seg godt kombinere med utflukter både til Spania og til andre deler av Portugal dersom en har litt disponibel tid utover konkurransedagene. Videre går neste års geriatriske verdensmesterskap - offisielt benevnt som World Masters Orienteering Championships (WMOC) - av stabelen omtrent midtvegs

mellom de to største byene Lisboa og Porto. Sistnevnte evenement går i skogkledd sanddyneterreng ikke langt fra kysten, og de som var i Litauen i 2001 vil kjenne igjen terrengetypen. Her på berget blir du veteran ved 40, men husk at du blir veteran internasjonalt allerede den sesongen du fyller 35 år! Vi har med andre ord svært mange potensielle WMOC-veteraner i SOFA!

Det er flere som arrangerer fellesturer både til POM og til WMOC. Blant disse er WWOP (P.-O. Bengtsson), PWT Travel (Mårtensson/Kopland) og Reise-ekspertene/Jacobs o-reiser (Jacobsen). Alle disse har sine nettsider. Disse turoperatørene har lang erfaring og er flinke til å heste opp kulturelle og sosiale arrangement i tillegg til sjølve konkurransene. Dermed foreligger det også varierte tilbud til ledsagere som ikke nødvendigvis begir seg ut i skogen på egen hand. Ingen behøver med andre ord føle seg utafør under slike fellesturer.

Mine egne erfaringer fra de nordre regionene er at det er enkelt å reise i Portugal med leiebil, så dette kan være et godt alternativ til "ferdigpakker". Landet er fullt av minner fra ei lang og omskiftelig historie - alt fra kjente verdensarvsteder til mer stille og bortgjemte idyller både kulturelt og naturmessig kan du oppleve der. Du som har lest disse linjene sitter sikkert igjen med et inntrykk av at jeg liker meg godt i dette landet der nede i det sørvestre hjørnet av verdensdelen vår - og du har så rett, så rett! Møtes vi der nede neste år?

Nils O-lav

---

## Min første TIO-mila:

Vi dro fra Trondheim kl 9 fredag morgen og kjørte til Selbu for å plukke opp Mali fra Selbu OK. Det at Mali ble med, gjorde at vi kunne stille to lag – veldig bra! Deretter kjørte vi til Selen hvor vi trente en liten stund i silketerreng. Vi løp i samme området som Vasaloppet går i. Så kjørte vi videre og stoppet for å spise pizza på veien. Vi overnattet på et fint hotell før vi kjørte til samlingsplass dagen etter.

På samlingsplass ga Sturla litt informasjon før vi satte oss til å vente på starten og se oss litt rundt. Det var fullt med folk på samlingsplass og NTNUI var den desidert største klubben. Starten gikk og Sindre som løp første etappe på vårt lag sprang kjempebra og vekslet blant de seksti beste. Halvor på 2. laget var ikke helt fornøyd, men sprang en god etappe. Jorunn sprang en kjempebra andre etappe og det gjorde også Mali som sprang for 2. laget. Jorunn vekslet med Brage som vekslet som nr 93. På 3. etappe sprang 2. lagets Øyvind Witsø Jacobsen en kanon etappe og hadde 20 beste etappetid. Øyvind deltok på sitt andre o-løp. På min siste etappe gikk det stortsett bra, men en grov bom på 4 post gjorde at vi kom som nr. 100. Bommen kom fordi jeg fulgte med en klynge som dro i feil retning og jeg oppdaget det ikke tidnok. Etter løpet så vi litt i salgsteltene før vi kjørte hjemover. Vi overnattet i et sted som heter Borlänge og trente dagen etter i et terreng like utenfor byen. Deretter kjørte vi til Falun og spiste lunsj og tok lagbilde før vi kjørte hjem til Trondheim. Tiomila gav mersmak.

Simen Olafsen

## Glimt fra turen til TIO





Oppgaven jeg fikk fra SOFA-redaksjonen var enkel. Fortell om din største bom.

Endelig skulle de 8 permene mamma har fylt med kart fra min o-karriere komme til nytte. Og en ting kom tydelig fram, allerede halvveis i første perm. Jeg har bommet mye! Fra mitt første løp alene til kjempetabben på 1. etappe NMstafett på Oppdal til elendige veivalg på årets sprintcup.

Etter en god del karttitting og mimring er det likevel én bom som skiller seg ut som min desidert største. Ikke fordi løpet var spesielt viktig eller bommen spesielt drøy. Det uforglemmelige er følelsen av å komme desidert sist i mål, når målseilet er tatt ned, og alle har dratt hjem. De eneste gjenværende er et par utålmodige arrangører, foruten HELE freidig, som tar bølgen langs innløpet, mens de entusiastisk roper: "Heia Marit, kjempebra!". Da er det vanskelig å ikke begynne å gråte...

Det var våren 1998, og tid for Skogkarenes rekruttløp ved Dragsten. Skogkarene var beryktet, ikke så mye fordi de tviholdt på stifteklemmene sine, noe de skulle gjøre i mange år framover tross i EKTens økende popularitet, men først og fremst på grunn av sine litt i overkant utfordrende ungdomsløyper.

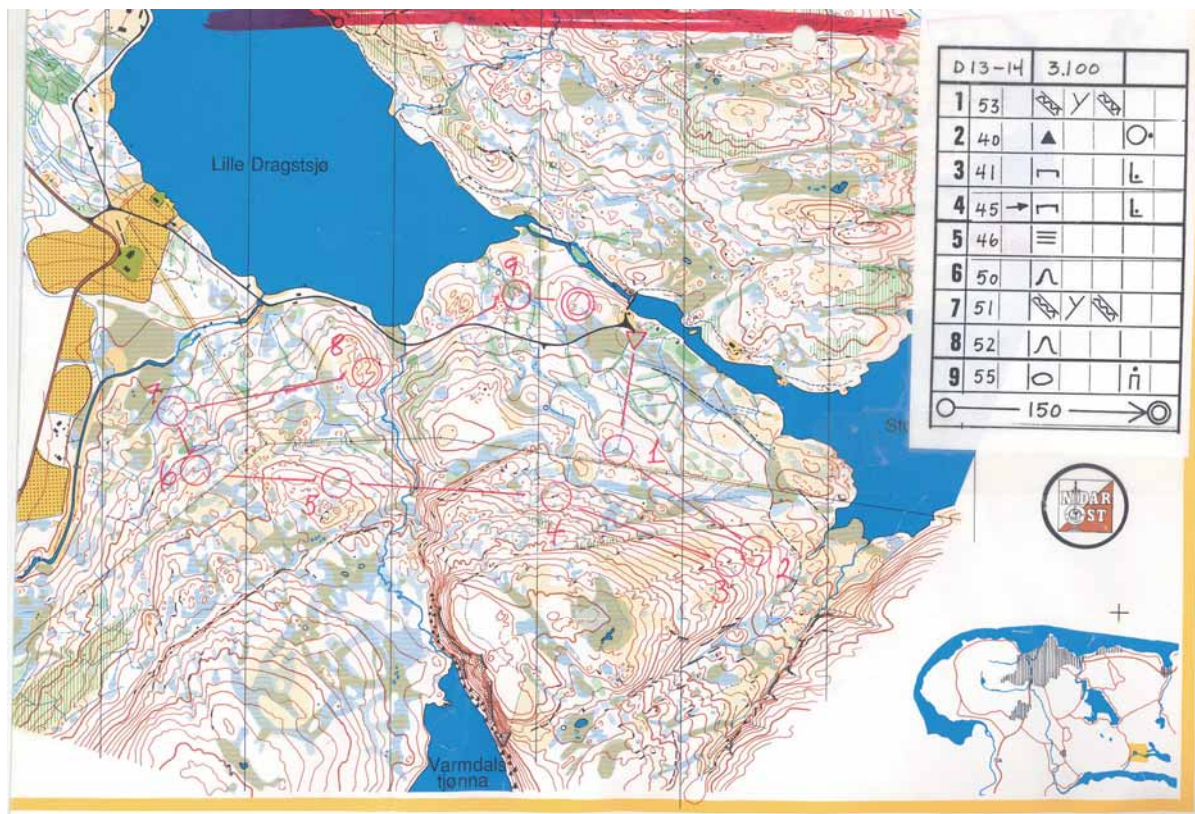
Undertegnede var 14 år, en erfaren o-løper, eldst i klasse D13-14, og hadde således de beste forutsetninger for å takle hva nå enn skogkarene hadde planlagt denne gangen. Men akk og ve, allerede på vei til 1.post skulle det gå galt. En stor kraftlinje like bak posten hindret ikke meg i å løpe villmann fram og tilbake langs feil grøft. Da skogkarene, som nevnt, ikke var store fans av elektronisk tidtaking, og alle begreper om tid har en tendens til å forsvinne når man bommer, velger jeg å angi bommene mine i grad av fortvilethet på en skala fra 1 til 10, og ikke i minutter. Da jeg omsider nådde 1.post var jeg oppe på en god 4`er.

En smart o-løper (er ikke alle o-løpere smarte?) sa en gang at om man bommer på 1.post, gjelder det å nullstille seg. Det er lettere sagt enn gjort, og på 2.post var midten av fortvilelesskalaen nådd. Hele løpet fra post 3 og utover kan sees på som en eneste stor bom, til og med post nummer 9 ble det bommet på (det er vesentlig vanskeligere å finne sistepost når merkinga fra siste til mål er tatt ned). Det at det ikke er tegnet veivalg på denne løypa, skyldes like mye den sprengte fortvilelesskalaen etter løpet, som det faktum at jeg rett og slett ikke visste hvor jeg hadde vært.

Med tiden 1.06.04 (sirlig notert av min mor på baksiden av kartet) på 3,1 km (gode 21,3 minutter på kilometeren) , sikret jeg 5.plassen, 20 minutter bak Ragnhild Hynne (kvinnen som jeg mistenker ikke er istand til å bomme).

Jeg sender stafettpinnen videre til Johan Ivarsson, da jeg er veldig spent på om den mannen har noen bommer på samvittigheten.

Marit Owren



*Kart fra Marit Owrens største bom*

## Ungdomskonkurransen i Trondheim Open – bilder fra WWW:

Etter første dag av Trondheim Open var det et eget arrangement for ungdommen: Stafett hvor de fikk prøve seg med sommerfugler, microorientering, og – sannsynligvis mest sprudlende – vannorientering! Flere bilder i fotogalleriet på O-avdelingens WWW-sider og hos Wing.

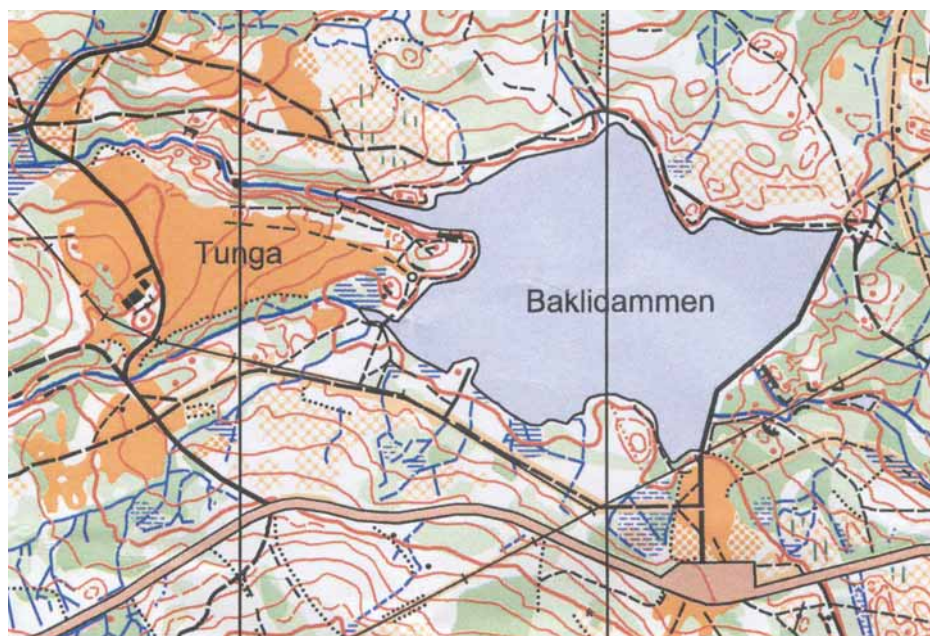


Dobbeltseier til Freidig i lagkonkurransen for barn! Jacob, Martin, Karen Oline, Gina og Marianne (ikke med på bildet: Oskar)



Freidiglaget i ungdomskonkurransen:  
Håkon, Lars og Simen

# Plasser postdetaljene på kartet!



Vi har knipset ti postdetaljer A, B, ..., J. Hvor på kartutsnittet over Baklidammen med umiddelbart tiliggende herligheter finner vi de ti detaljene? OBS: Rekkefølgen A, ..., J er litt hultet til bulter rundt vannet.



# Plasser postdetaljene på kartet!

Noen av detaljene bør være ganske greie å plassere på kartet. Andre er kanskje verre? Bli det for vrient er det bare å drive litt oppsøkende virksomhet i skogen. God tur!

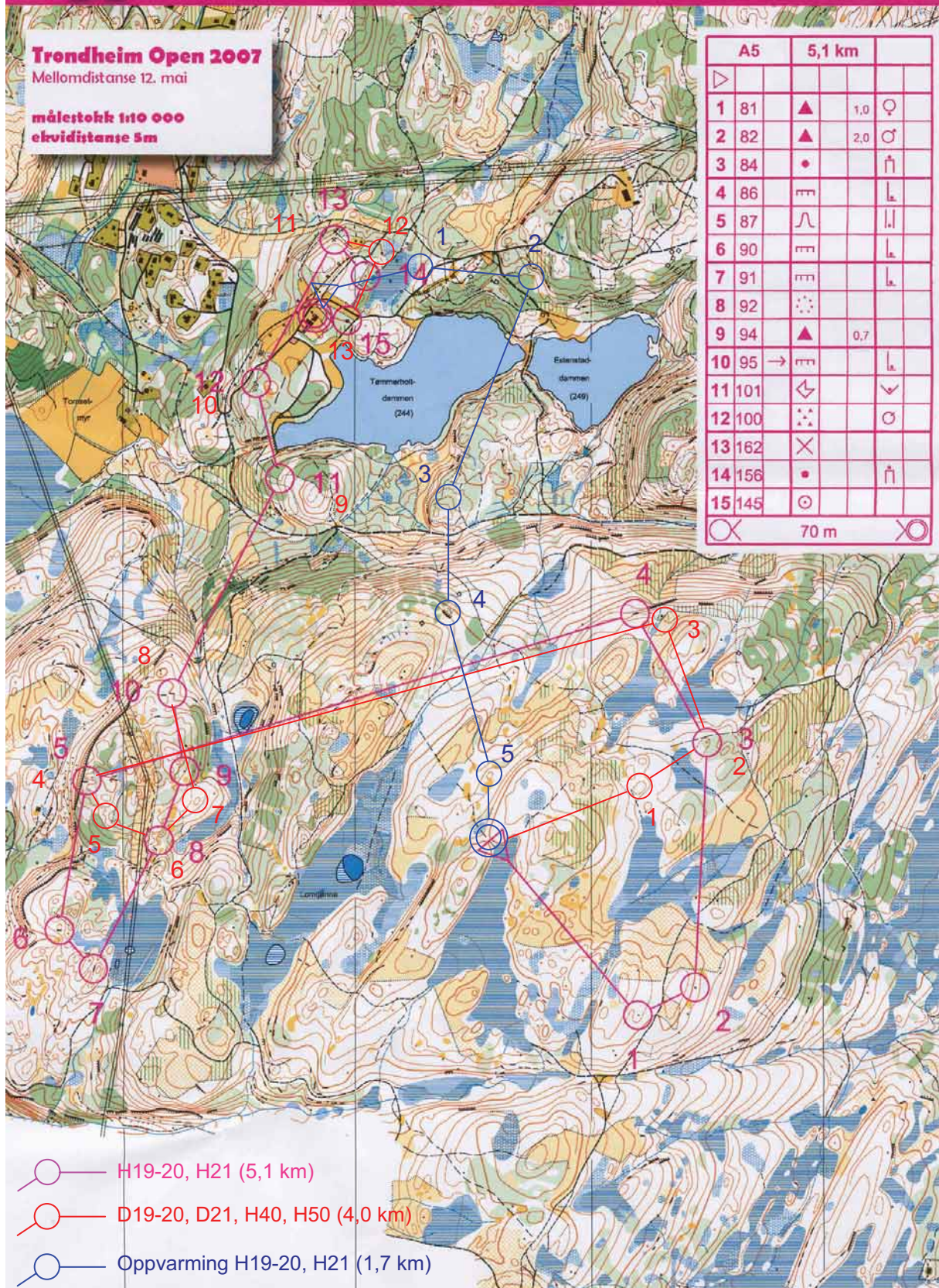




### Trondheim Open 2007

Mellomdistanse 12. mai

målestokk 1:10 000  
ekvidistanse 5m



	A5		5,1 km	
▷				
1	81	▲	1,0	♀
2	82	▲	2,0	♂
3	84	•		♂
4	86	≡		≡
5	87	∩		∩
6	90	≡		≡
7	91	≡		≡
8	92	⋯		
9	94	▲	0,7	
10	95	→ ≡		≡
11	101	◁		▽
12	100	⋯		○
13	162	×		
14	156	•		♂
15	145	⊙		
⊗			70 m	⊗

- H19-20, H21 (5,1 km)
- D19-20, D21, H40, H50 (4,0 km)
- Oppvarming H19-20, H21 (1,7 km)

Løyper fra KM (Trondheim Open), lørdag 12. mai

## Trondheim Open

”Et arrangement med trøkk”, reklamerer Wing. Lista legges mao ganske høyt både når det gjelder det som skjer i skogen og det litt mer utenomsportslige på samlingsplass. Et eget ungdomsarrangement på lørdagsettermiddagen er en sentral del av konseptet. I bakhodet har vi dessuten at Trondheim Open utvilsomt har status som *the* helgeløp i Trøndelag på forsommeren – med todagers arrangement og greier. Lykkes Wing?

Ja. Dette ble bra. Opptakten var jo ikke den beste for Wing. Opprinnelig plan var å ha årets Trondheim Open fra skytebanen et par km nord for Bratsberg.....men så viste det seg å være en dobbeltbooking av fasilitetene der. Sånn sett var Tømmerholt en nødløsning. Men det ble ingen blåkopi av Trondheim Open i 2005, som hadde samme samlingsplass.

Trondheim Open er som sagt en todagers affære med mellomdistanse på lørdag, i år med KM-status, og langdistanse jaktstart på søndag. Løypelegger Per Arne Troset hadde gjort et par vrier som kanskje ikke var så dumme. Det er velkjent at det fineste terrenget i Estenstadmarka befinner seg i toppetasjen, dvs området sør for Styggdalen. Men dette området lar seg vanskelig forene med publikumsvennlige løyper fra Tømmerholt. Årets konsept ble:

- Lørdagens mellomdistanse hadde (for de lengste løypene) start litt øst for Lomtjøna, og gikk dermed i kremterrenget.
- Søndagens jaktstart hadde base på Tømmerholt, og traséene gikk nordover i den litt mindre spektakulære bushen mellom lysløype-sløyfene.

En interessant vri på lørdagen var at det var prolog fra samlingsplass til start, se kartutsnitt til venstre. Det var satt ut 5 poster som deltagerene måtte innom på veien opp til start, og man hadde 30 minutter på seg. Dette var romslig nok i massevis for de aller fleste. Jeg tror mange syntes det var OK å få orientert seg opp til start i stedet for å tusle/svette opp langs en nesten vertikal, merket sti.

Løypene på lørdag skilte godt. Her er et par aspekter å filosofere over i sofaen:

- Temmelig mange gikk på et stort tidstap på strekket til 4. post i den lengste løypa (5,1km). Og bommen var nok den samme for de fleste. Hva skjedde????
- Veivalg fra 4. til 5. på langløypa (og for den saks skyld fra 3. til 4. på 4,0km-løypa): Pål K holdt seg litt nede i skråningen, og passerte ca ved post 10 underveis. Bjørnar L satset på et venstre-veivalg, visstnok oppom myra ved Lomtjøna, og så ganske rett vest derfra. Disse veivalgene ble rapportert å være tidsmessig likeverdige.
- Nedoverstrekket til 11. (9.) post: Den smale stien rett ned, eller skogsveien rundt mot høyre? Men her lå neppe den helt store tidsdifferansen.

Og på søndagen? I stedet for de ”evinnelige” sommerfuglene på en eller annen bortgjemt kolle var det for de fleste løypene lagt to eller tre omtrent like lange (størrelsesorden 2,0km – 3,0km) sløyfer. Dermed måtte alle deltagerene innom samlingsplass en gang eller to i løpet av løpet. Og alle kunne følge tetstriden mellom Bård Nonstad og Anders Einum i H21, hvor førstnevnte ség fra med ca 10s pr km. Helt klart mer informativt og publikumsvennlig enn sommerfugler uti gokk. Men om dette betyr så veldig mye når 95% av de tilstedeværende skal delta selv (og formodentlig er ute i skogen samtidig) – det får være en annen diskusjon.

Freidig-prestasjoner? Diverse klasseseire både lørdag og søndag er rapportert på WWW. Den kanskje største prestasjonen er at klubben stilte med nesten 80 løpere på lørdag. Der sørget vi for å gi arrangementet trøkk! *Bilder: Se side 11 og siste side!*

## VM 2010 i orientering er lagt til Trondheim!

- og jeg er Freidigs representant i styret for VM.

Vi skal lage et VM som er synlig, bynært, artig og flott. Til byen kommer o-familien fra hele verden, dette er en familie med folk i mange flere land enn et ski-VM. O-idretten er i vekst ute i verden og de beste orientererne fra over 40 nasjoner forventes til byen. Jeg er spent på hvordan føtter som er vant til tørr og hard skogsbunn, klarer seg i blåbærlyngen og myra vår. Finalene går i Trondheims nærområder, så nært som mulig. Vi får direkte-sending på TV fra alle finalene og bred pressedekning, både gjennom forhåndstale og gjennom dekning av alle arrangementene.

Det forventes en arena besøkstall på 20.000 i snitt, maksimum på 30.000. Men vi skal selvsagt ikke bare se på, men få prøve oss imot de beste selv også.

VM-styret har satt i gang følgende prosjekter:

*Prosjekt skole/ungdom:* I samarbeid med NOF å jobbe mot skoler for å øke orienteringsaktiviteten. Prosjektet skal være landsomfattende, men for Trondheim og Trøndelagsregionen kan dette kanaliseres inn mot VM gjennom en finale. Her kan ungdommen få anledning til å konkurrere, for eksempel i VM sine sprintløyper.

*Prosjekt aktiv:* De aktives rolle og hva de mener er et framtidsrettet VM.

*Prosjekt internasjonalt:* Det inviteres et fadderland som tar del i planlegging og gjennomføring av arrangementet.

*Prosjekt folkehelse:* I samarbeid med STFK å gjennomføre et flerårig prosjekt som skal øke allmennhetens fysiske aktivitet. VM skal være prosjektets ikon.

*Prosjekt teknologi:* Dette prosjektet skal se på teknologiske muligheter, enten videreutvikle dagens, eller se på nye muligheter. Formålet er å bedre synliggjøringen av arrangementet og/eller bedre attraksjonen ved å overvære arrangementet.

*Prosjekt konkurranse:* I samarbeid med NOF se på mulighetene for alternative, endrede former for løpsprogram. I dette ligger to aktuelle målsettinger:

Innføringen av en fellesstart.

Eliminering/reduksjon av antall kvalifiseringsløp.

Følgende klubber er med i VM-arbeidet utenom Freidig: Malvik, Wing, Nidar-Øst, Trollelg, Byåsen, NTNUI.

Jeg gleder meg til arbeidet framover med VM og vær trygg, dette skal bli noe artig å delta på og å arrangere for alle i Freidig.

Gunn Kari

## Spennende o-kartlegging i Bymarka

I forbindelse med VM i orientering i 2010 skal Freidig, Byåsen og Trollelgs kart i Bymarka oppdateres. Det stilles strenge krav til kvaliteten både på treningskartene som skal brukes før VM og konkurransekartene i VM, og lagene har i samråd med de andre VM-arrangørene og hovedkontrolløren besluttet å gå nye veier for å få gode kart. Laserskanning og ortofotokart er stikkord i denne forbindelsen. O-kartene i marka holder stort sett bra nivå, men de kan bli bedre. Det gjelder også Freidig sine kart i området Iladalen – Trolla (treningskart for VM) og Leinstrandmarka (konkurranse-kart i VM). Særlig kan høydekurvene og vegetasjonsklassifiseringen (grønt og gult på kartet) bli bedre.

**Laserskanning** er en ny metode for å skaffe grunnlag for gode høydekurver. De siste 40-50 år er høydekurvene konstruert i 3D-modeller basert på flybilder, men denne metoden er dårlig når skogen blir tett. Da blir mye overlatt til synfareren, som prøver å rette opp høydekurvene på kartgrunnlaget – svært ofte uten at resultatet blir optimalt. Den som har orientert i de bratte liene ovenfor Strandlinja i Bymarka vet noe om det.

Laserskanning blir også utført fra fly (eller helikopter). I høyde knapt 1000 m over bakken skanner flyet terrenget med laser, og registrerer millioner av punkter - for vårt formål ca. 2 bakkepunkter pr. kvadratmeter. Det blir registrert punkter når laserstrålen treffer vegetasjonen og når den treffer bakken. Med sikte på å lage høydekurver blir vegetasjonspunktene ”silt” vekk ved bruk av et eget dataprogram, slik at en får en database som bare består av bakkepunkter. Fra denne blir det generert en 3D-modell av terrenget, og fra denne modellen kan en kjøre ut høydekurver med valgt ekvidistanse, for eksempel 1 meter eller 2,5 meter. Selv om skogen påvirker kvaliteten også ved laserskanning, vil disse høydekurvene bli mye bedre enn kurvene flybildene har gitt oss. Bl.a. viser ny o-kartlegging i Sveits at det er tilfelle.

Her i landet er ikke laserskanning brukt på o-kart ennå, stort sett bare på kartlegging for kraftlinjer og vindkraftverk, så VM-prosjektet bli spennende . . .

**Ortofoto** vil bli brukt til kartlegging av vegetasjonen. Noen har kanskje vært inne på Trondheim kommune sine nettsider og oppdaget fargeflybildene som ble tatt av hele kommunen i 2006. Ortofoto er flybilder som er ”rettet” slik at de er målestokkriktige. Da kan de brukes som bakgrunnskart i o-kartprogrammet ”OCAD”, for å tegne inn ny hogst, nye veier, grøntområder osv. Dette har jeg gjort en del siden bildene ble tilgjengelige på internett. For å få gode VM-kart tas bildene inn på dataskjerm i 3D, og vegetasjonen blir konstruert ut som bakgrunnskart for synfareren som skal ut i marka. Konstruksjonsjobben vil bli utført av Malvik-o-løper Roar Forbord, synfaringen for en stor del av Roar Valstad, som også synfarte Leinstrandmarka før o-festivalen i 1996 og Garlikartet før NM i 2003.

**Prøveprosjekt** må en kunne kalle den første delen av kartleggingen. Det vil bli tegnet ut høydekurver med ulik ekvidistanse på utvalgte områder i Iladalen – Ilaberga, for å finne ut hva som gir best synfaringsmetodikk og resultat. På det ferdige o-kartet blir ekvidistansen som før 5 meter, med 2,5 m hjelpekurver. Selv om en i første omgang vil bruke ortofoto til vegetasjonskartleggingen, kan en på sikt tenke seg at en kan gjøre seg nytte av laserdataene også for vegetasjonen på kartene. Her bør det ligge mat til hovedoppgave for en o-løper/mastergradstudent . . . . .

– Og den første ”biten” nytt o-kart bør vi kunne ta i bruk neste sesong - i Iladalen.

Tore Angell-Petersen

# Vintersamling

I 2007 var det tid for en annerledes vintersamling enn det Freidigs o-avdeling hadde sett på mange år. Etter lange runder for å finne et egnet sted for en skiglad gjeng, endte vi til slutt opp med den gamle turistforeningshytta Nordpå i Haltdalen. Den drives per i dag primært som kurscenter, men leier likevel ut til interesserte. Der var det ikke lenger snakk om desentralisert selvhushold som vi har vært vant til fra Savalen, men oppredde senger og dekket bord! Dette så ut til å friste mange, og særlig de travle småbarnsfamiliene.

Dermed endte det med at fem "ungdommer" og ni familier satte kursen mot Haltdalen i midten av mars. På den tiden var skiføret labert i store deler av fylket, og undertegnede med flere hadde ikke sett behovet for å fjerne klisteret under skiene. Virkeligheten som møtte oss var en helt annen, på Nordpå var det fremdeles vinter å spore. Dermed var det mange som etterhvert så ganske lyst på helga da vi satt foran peisen og ventet på kveldsmat. Kveldsmaten bygde videre på det gode inntrykket, og da det til slutt ble bursdagskake for Johan og Torunn, var det ingen som hadde noe å utsette på åpningsdagen. Det ble etter hvert også lagt store planer for den påfølgende dagen. Det var ingenting å si på konkurranseinstinktet til de yngste deltagerne, som allerede fredag utfordret sine foreldre i langrenn stafett dagen etter.

Lørdag var det tidlig på'n. Nysnøen hadde til og med dukket opp! Den eneste ulempen var vinden som på en annen kant av landet sørget for å avlyse Birken. Likevel kom alle seg ut på ski. Og når vi bare kom oss inn i skogen så vi at skisporet faktisk var kjørt opp som lovet, det hadde bare føyet igjen uttafor. Tradisjonen tro ble det delt i jentetrening og guttetrening med møte ved felles bål plass. De yngste gutta imponerte med å rekke å komme ut i v-stil i k-2m bakken! Dessuten skinte til og med sola i utvalgte øyeblikk mens pølsene ble grillet og bildene knipset! Ungdommen viste hvem som er klubbens lovende utøvere, og la selvsagt inn to økter, mens barnefamilie måtte nøye seg med en økt.

Etter en lang dag ute i vær og vind var det fantastisk godt å komme til dekket bord, og nydelig lammelår! Og med nok lekekamerater til de yngste ble det muligheter for noen foreldre å slappe av litt etterhvert også. De noe eldre barna satte kanskje størst pris på den store tv'en. Da det var tid for finale i Farmen ble det plutselig veldig stille i huset. I tillegg til den opplagte fordelingen med å slippe selvhushold på en sånn tur var det også veldig hyggelig å samles i peisestua utover kvelden i stedet for å sitte i hver sin hytte.

For studentene ble det litt hardt å stå opp så tidlig om morran, men på søndag sto undertegnede og romvenninne Marit opp i tide til å havne på barnebordet for å overvære speileggspisekonkurranse mellom de eldste søskenbarna Sandstad/Eidsmo. Det var bare en av mange hyggelige stunder sammen med klubbens virkelig unge og lovende for oss som har falt inn under den kategorien i noen år.

På søndagen var det klart for mer trening og mer bål brenning og skihopping før alle vendte nesa mot byen igjen. Etter tilbakemeldingene å dømme var alle enige om at det hadde vært en fin tur, så neste år må kanskje noen ligge i lavvo hvis det skal bli plass til alle.

Marte G.



Johan bursdagsbarn!



Bursdagskake



Hei & Hopp!



Stafett



Marte og Mari

# POSTPLUKK

**Familien Jørgensen** flytter fra byen. Ny adresse er Asker. En stor takk til Kristin og Eirik for innsatsen de har gjort for klubben, og lykke til videre! Vi har gjort et kjøpt research i arkivene: Sportslig utvalg, treninger, Tordenskjold, påmelder, valgkomite, ... Puh. Vi satser på å treffe dere på løp rundt-omkring-forbi. Tvi-tvi!

**Sigrid Videm** og **Kirsti Einum** er ferdig med videregående. Vi ønsker lykke til med videre utdanning! I samme slengen noterer vi at **Marit Kvittem** leverer sin NTNU-masteroppgave nå i juni, og hun har valgt bedriftsrettslag på ypperste O-nivå her i by'n: Reinertsen.

Apropos **bedriftsidrett**: Der i gården (eller kanskje: Der i skogen) har man to årlige stafetter; en i juni og en i august. I likhet med en del tidligere år har Freidig påtatt seg arrangementet av en av disse. Deltagerantallet er i størrelsesorden 300-350, noe som gir oss en betydelig omsetning både av kart og i salgsteltet. Årets dato er tirsdag 12. juni, arena er Ferista/Byåsbakken, Øystein Rønning er sjef, og Pål Kittilsen skal legge løyper.

Vi har forsøkt å orientere oss litt i ferieløp-planene til folk. Årets utenlandske vinner ser ut til å være **5-dagers i Italia**. Det ryktes at familiene Eidsmo, Kvakland/Lysberg, Mølsvik, Sæter og Ulset/Sylte pluss Arild og Kristin&Arild har pasta på menyen. Familien Einum har tenkt seg til **Skottland**. Der spiser man visst haggis. Flere av barnefamiliene dro på **Sørlandsgaloppen** i fjor. Sørlandschips i år også? **World Masters**, kanskje bedre kjent som veteran-VM, har en trofast kundekrets. Katharina&Stig, Torid&Gunnar og NilsO er påmeldt i Finland. Hva som er lokal kraftkost på de kanter vites ikke, men man skal visst være god med assorterte drikkevarer ;-) Og med et litt omgående veivalg får de med seg **Midnattsolgaloppen** også. Söta bror har stor O-business sommerstid. Vi har imidlertid ikke bragt på det rene om noen skal på O-ringen, som denne gangen går av stabelen i Östergötland. Rett i forkant er det et femdagers-arrangement i Finland, opplyses det fra familien Rønning. I trøndersk nærområde har vi **Dølauka** og **Fjell-O i Ålen**, og i begge disse pleier det å være mye rødt/gult/hvitt/grått i terrenget. Jo da, redaktøren har godt håp om at det blir et fyldig septemhernummer!

Kjappe retningsendringer hører med i en O-løype, og vi justerer kursen fra sol&sommer til vinterens treninger på **Dalgård**. Der ble det løpt intervall hver mandag fra nyttår til påske. 10-12 personer møtte noenlunde jevnlig opp. Og det tok de neppe skade av. Om de herjer på resultatlistenes øvre del eller i skogens allerrønneste deler nå i sesongen, ..... forblir derimot et åpent spørsmål.....

**Barne- og ungdomstreningene** er i siget. I år er Ferista fast utgangspunkt, og det er aktivitet hver onsdag fram til skoleferien. Høstens treninger begynner etter ferien, og avsluttes før høstferien i starten av oktober.

**Tordenskjoldløpet** på Lade går gatelangs, og foregår avgjort i mer urbane omgivelser enn vi er vant med fra våre tradisjonelle arenaer. Likefullt har folk fra avdelingen stått sentralt i utviklingen av alt datateknisk rundt Tordenskjold. Og da er det hyggelig å formidle litt ros: Redaktøren har overhørt et synspunkt (fra en informatikk-professor!) om at Tordenskjold knuser byens øvrige gateløp mhp WWW-tilrettelegging og -informasjon!

**Mann- og konestafetten**: Sett av lørdag 27. oktober.

Et annet arrangement som kombinerer det sportslige med det sosiale, nå for hele familien, er **Freidigs kort-klubbmesterskap**. Redaktørens fartstid i O-avdelingen er kun to år; han har overhodet ikke detaljkjennskap til klubbens tradisjoner og how-to-do, men han drister seg likevel til å publisere følgende spådom: Arena Fjellseter, løypelegger Stig Berge – og husk grillmat. Formell og korrekt info kommer, så følg med! Datoen er visst bestemt: Onsdag 20. juni.

Forrige nummer av SOFA-posten kom ut høsten 2004. Det er en stund siden. Rundt 50 nye navn har poppet opp på medlemslista siden den gang. Og seks av dem kunne av åpenbare grunner ikke være medlemmer da forrige nummer kom fra trykken: Vi ønsker **Mathea Spets Storhov, Tora Kittilsen, Una Kittilsen, Martin Moseid Ulven, Alf Petter Lynum** og **Hallvard Hellevik** velkommen som våre yngste Freidig-rekrutter! Og gratulasjoner til de nesten-nybakte foreldre!

Neste nummer av SOFA-posten? Som nevnt på side 3: Vi satser på september. En fersk utgave til Midtnorsk er kanskje en god idé? Og da må store&små referater fra ferieløp og annet, gjerne med bilder og kart, være i hende hos **arild.clausen@ntnu.no**, skal vi se.....vi sier **deadline 28. august**.

Mens vi er inne på datoer – dette utvalget av løp i vår region kan være verdt å notere i almanakken:

<b>Midtnorsk ungdomsfestival</b>	Lør 0906 – Søn 1006
<b>Dølauka</b>	Fre 2906 – Søn 0107
<b>2-dagers Fjell-O i Ålen</b>	Lør 2807 – Søn 2907
<b>KM-helg</b>	Fre 3108 (Wing;sprint), Lør 0109 (Selbu;lang), Søn 0209 (Frol;stafett)
<b>Midtnorsk (Steinkjer)</b>	Fre 0709 – Søn 0909
<b>Jaktprøven (eget arr.)</b>	Søn 1609 (sannsynligvis fra Lavollen)
<b>Hu &amp; Hei</b>	Lør 2909 (snusk) og søn 3009 (gamp)

...og hvis vi titter oss tilbake over skulderen og ser på blekket som allerede har tørket i nevnte almanakk, finner vi:

**Freidigs gate-O-løp** mandag 5. februar, som samlet nesten 50 deltagere!

**Wings åpne sprint-klubbmesterskap** pleier å være en rimelig myk overgang fra gate- til terrengsesongen. Onsdag 28. mars var det fullstendig snøfritt på Lade, og værforhold vi knapt fikk oppleve maken til resten av vårsesongen.

Et annet sikkert vårtegn er **Sprintcupen**. Men trøndersk vår kan være alt fra snøstorm til stekende sol, og i år ble det mye av den vrangte varianten: Det første løpet på Charlottenlund måtte avlyses pga snø, løpet på Eberg var preget av snøbyger (bilder et annet sted i bladet!), deretter var det pent vårvær på Dragvoll, og til slutt småsurt under løpene på Lian og i Malvik. Tildels stor Freidig-deltagelse på de fire løpene som ble arrangert. Sammenlagt ble det fire klasseseiere: Ekteparet Storhov tok hver sin 40-årsklasse, Katharina (godt assistert av Torid) gjorde rent bord i D60, og aller mest gledelig: Guro vant D17-18. Gratulerer!

Etterhvert begynte det å røre på seg i helgene også. Mindre Freidig-delegasjoner tok turen til **Bjugn** og **Levanger** i slutten av april. Og en enda mindre delegasjon utgjorde en drøy promille av deltagermassen på **Norwegian Spring**. Det første helgeløpet med litt schwung ble **vårløpet på Skatval**. Der var det ca 40 personer fra Freidig som koste seg i fine løyper. Ingrid Kvakland og Øystein Rønning sørget for Freidig-seire i 40års-klassene. Mange andre gode plasseringer også.

**Trondheim Open** i midten av mai er fylldig dekket annetsteds i denne SOFAblekka.

Og så trengte man en liten pause? La gå at 105 km til **Bjørkspretten** på Verdal'n kanskje er i lengste laget. Men de flotte løypene der inne hadde fortjent noe bredere oppmerksomhet enn fra den håndfullen på åtte personer som tok turen. Kjøretid var forøvrig halvannen time.

Et par tekniske detaljer vedr dette nummeret: 24 sider, hvorav 8 i farger i papirutgaven. På WWW blir selvfølgelig alt i farger – i hvert fall på PC-skjermen. Trykking av fargesider er vesentlig dyrere enn svart-hvitt, derav litt restriktiv bruk av farger i dette nummeret. Men redaktøren og generalsponsor (les: styret) kan muligens være lydhøre for synspunkter og tilbakemeldinger. Én ting er sikkert: Å øke antall sider i svart-hvitt slik at SOFAposten foreligger med 28 eller 32 sider koster marginalt mer enn trykkekostnaden for inneværende nummer. Ikke nøl med å sende inn stoff!

## Full fart på trening!

Treningene for aldersgruppa 9-16 år er i full gang, og etter påske har vi hatt over 30 ivrige unger og ungdommer på trening. Det er en god blanding av mer drevne o-barn og de som ikke har prøvd orientering tidligere.

Fokus for treningene er:

- Fart og moro i skogen
- Bli trygg i skogen
- Sosialt og inkluderende miljø
- Få innføring i enkle orienteringsprinsipper

Treningene har fokus på den fysiske delen og ungene får sjansen til å bli slitne! Det o-tekniske momentet er nedtonet for de yngste, men vektlegges mer for de eldre og mer erfarne.

På treningen 9. mai startet det for de yngste med myr fotball (se bilde), deretter fikk de prøve seg på stjerneorientering og de avsluttet med en løpe stafett. Snøen lavet ned, og som trøst ordnet trenerne i full fart kjeks-servering – noe som var særlig populært hos små søsken som ventet på at storebror eller storesøster skulle bli ferdige. Som alltid er det vi voksne som synes været er mest hustrig.

Alle treningene foregår fra BSK hytta ved Ferista hver onsdag kl 18:00 og tilbudet varer fra etter påske til høstferien.

På treningene har vi delt inn i tre grupper:

- Født 97-98 (9-10 år). Trenere er Tomas Eidsmo og Berit Time.
- Født 95-96 (11-12 år). Trenere er Mona Mølnvik og Jostein Mårdalen.
- Født 91-94 (13-16 år). Denne gruppen har flere treninger i tillegg til onsdag, og Sturla Sæther er trener.

I tillegg er det flere som hjelper til på de enkelte gruppene, men for de yngste og minst erfarne forutsetter vi at foreldrene er med på treningene.

De som er interessert i å bli med på treningene kan gi beskjed til Trude Olafsen, [trudolaf@online.no](mailto:trudolaf@online.no), mobil 91557400. Det er også mulig å møte opp ved BSK-hytta en av treningsdagene.

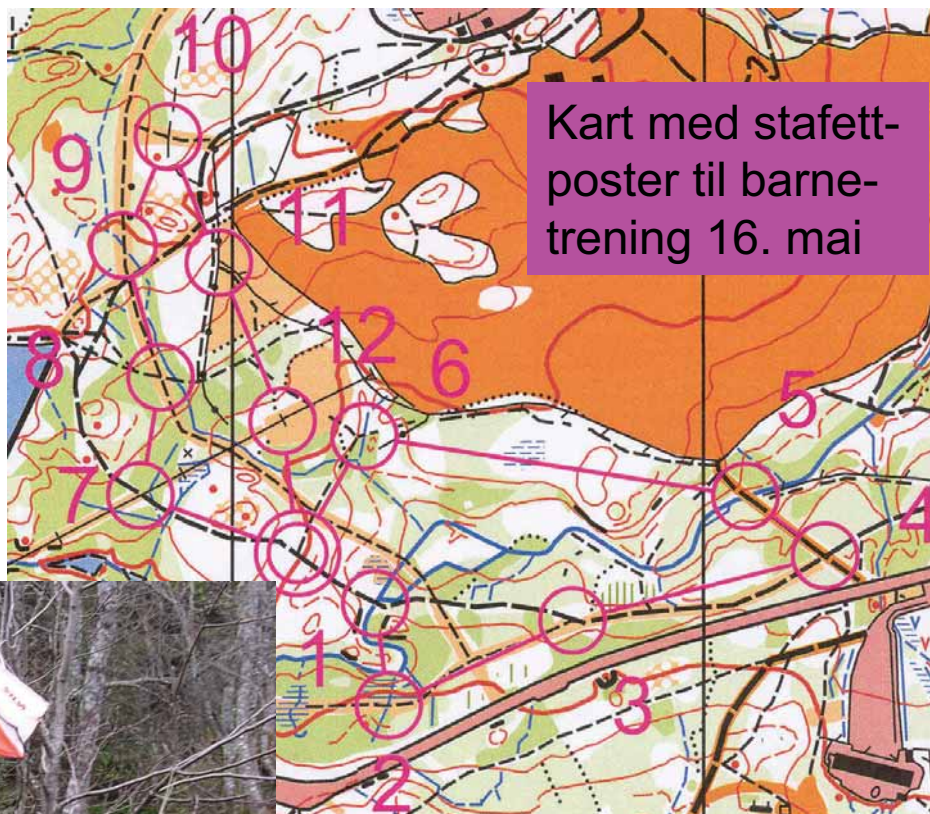
Trude Olafsen

---

SOFApostens utskremte tok seg en tur på treningen 16. mai. Nå var det noe større fokus på kart og orientering enn på de foregående treningene. Tomas E hadde lagt to korte sløyfer i skråningen nedenfor Baklidammen, se kartutsnitt til høyre. 11-12-åringene fikk tilbud om å løpe stafett: Først skulle den ene av dem løpe en runde, deretter den andre på laget, ..... – helt til begge hadde løpt begge rundene. 9-10-åringene tok seg rundt løypa to og to sammen, med eller (nesten) uten skygge. Så og si samtlige fikk oppsøkt alle postene i løpet av den timen økta varte. Alle kunne derimot ikke gjøre like overbevisende rede for hvor på kartet de hadde vært. Men dette er heller ikke noe stort poeng. Det viktige er at ungene får rørt seg, løpt rundt i skogen, og gleden ved å finne poster, stemple, og få lapp med strekktider etterpå – den var stor og ekte.

↓ Erlend og Sondre på stikrysser-grøft-posten (6)

↓↓ De litt større gutta og coach Sturla kjørte inter-valldrag



↑ Oskar ved post 12: Stolpe

TIL:

AVSENDER:

Freidigs O-avdeling

Postboks 4

7400 Trondheim



Stor stas å få premie fra big boss Lars Skrøvseth!



Freidig-veteranene gjorde rent bord på KM i H60: Dobbelkseier til Magnus Landstad og Tore Angell-Petersen, Gunnar Østerbø nr 3

## TRONDHEIM OPEN



12. og 13. mai

Maria og pappa Andreas Sylte diskuterer veivalg