

SOFA-POSTEN

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

September 2007

Nr. 2

29. årgang

13 KM-gull
til Freidig



↳ ...og mer kan det bli om noen år!

Ferieløp i Italia
og Skottland

Veteran-VM

Johans største(?) bom

Hovedløp &
O-landsleir

med mye mer....

Gretes glimt fra årets ungdomsløp



Halvor M på siste post i Ungdomsløp 4



Ungdomsløp 1: Rakel og Marie samarbeider om N-åpen-løypa



Sindre på start i Ungdomsløp 4



Veivalgsdiskusjon etter Ungdomsløp 4



Frida og Kaja er ferdige med Ungdomsløp 1

Etter fem av sju ungdomsløp har 59 Freidig-løpere deltatt i ett eller flere løp. Malin Sandstad, Rein Mårdalen, Jon Arvid G. Haug, Martin Rønning og Terje Magnus Sørensen har fullført alle fem. I det sjette løpet i Klæbu 5. september stiller de tre sistnevnte pluss Lars Owren med ledetrøyer.

Leder

Da er sommeren over og høstværret truer (i hvert fall utenfor vinduet mitt i skrivende stund). I sommer har freidigrøya vært å se på mange arrangementer både i og utenfor Norge (det får dere nok lese litt mer om lenger bak i bladet). Jeg har dessverre ikke bidratt alt for mye til dette, men isteden tilbrakt så godt som all tid på fjellet for å gjøre feltarbeid i forbindelse med mastergraden. – Men jeg har fått med meg at det har vært fine prestasjoner rundt omkring, takket være at hjemmesiden har blitt hyppig oppdatert med nyheter. En fin måte å holde seg oppdatert på hva som har skjedd gjennom sommeren.

Av gode prestasjoner og ting som har skjedd vil jeg vil spesielt trekke fram innsatsen ungdommene gjorde på hovedløpet, der Freidig (ved siden av Mo og Halden) ble årets ungdomsklubb og vant en pris på 10.000 kr. Kriteriene for å få prisen var økning/stabilitet i antall deltakere i hovedløpet, jevnhet mellom årskullene, balanse mellom kjønnene og at klubben har vist evne og vilje til å satse på ungdommene. Det er veldig gledelig og morsomt å se at det store arbeidet som er lagt ned av Trude og Sturla med hjelpere de siste årene virkelig har fungert! Det må også nevnes at Sturla som hovedløpsansvarlig i STOK i tillegg mottok prisen for beste krets. Gratulerer så mye til nybegynner- og rekruttgruppa!

Høstsesongen er kort og hektisk, med løp i de fleste helgene. Vi har også en skikkelig stordugnad foran oss med ungdomsløp og jaktprøven lørdag og søndag samme helg. Det blir helt sikkert fine arrangementer. Da er det bare å snøre på seg o-skoene for en drøy måned til med kart og kompass før vinteren kommer. Jeg håper å se mange av dere på samlingsplass eller i skogen utover høsten☺

Solveig

REDAKSJ-Ø-NELT

Vips – det var den sommeren. Kalenderen viser september, ferien er noen uker tilbake i tid, og vi er i gang med de vanlige rutinene: Skole, arbeid, onsdagstreninger, helgeløp mm. Og tida er moden for et nytt nummer av SOFAposten! Litt rutine her også, må redaktøren innrømme. Leserene vil dra kjensel på et par av spaltene fra forrige gang, og diverse skriveoppdrag er også nå delegert til avdelingens medlemmer.

Løpstilbudet i Trondheim har vært begrenset siden forrige nummer. Men Freidig har vært representert på diverse arrangement i både inn- og utland, og dere kan lese om flere av dem i denne utgaven. Takk til alle skribenter for fine reisebrev og bilder attåt! Det er dere som holder SOFAposten i gang!

Som Solveig påpeker, står vi foran en usedvanlig travel høst. Vi har seks helger på rad med (1) KM, (2) Midnorsk, (3) Østersund, (4) Ungdomsløp + Jaktprøven, (5) Hu&Hei / O-troll – samling, og (6) Klubbmesterskap. I år kunne det med fordel vært noe bedre spredning av arrangementene. La oss håpe at august måned blir bedre utnyttet i 2008. Det positive: Stoff til neste nummer burde ikke være noe problem! Foreløpig plan er at neste SOFApost foreligger på nyåret, før årsmøtet.

Redaktør: Arild H. Clausen

Bidragstlere ☺: Thomas Eidsmo, Johan Ivarsson, Sindre Sæther, Lars Berge Owren, Grete Berge Owren, Eirik Einum, Gunnar Østerbø, Marit Irene Kvittem, Bjørn Rustad, Eva Aalde, Elisabeth Sæthre, Kristin Storvik og Solveig Angell-Petersen.

Dølauka 2007: Ingen Freidigløpere savnet.. ☺

Elisabeth Sæthre

Alle kom velberget til mål under årets DØLAUKA – så vidt undertegnede kjenner til i alle fall...

Men først var det knotten,

Allerede før start fredagen var de der, på samlingsplassen, enda det var en grusplass og strengt tatt langt fra nærmeste utklekkingsområde for slike små, ufysiske krek i uhorvelige mengder som stikker og biter osv. Men Mari (Angell-Petersen) hadde husket myggspray! Et bra triks for å bli populær på en dag som denne..

Alternativt triks: løpe til start fortest mulig og siden – ikke stoppe underveis i løpet. Mulig det ikke var så mange Freidigløpere som fulgte den oppskriften? Bare to førsteplasser i alle fall – til Kirsti Einum i D19-20 og den andre i H60 (vedkommende har vunnet den klassen før..)

En god dag også for Eirik Einum. Han soler seg nok ennå i glansen av rosende omtale fra speaker første dag? "En habil bedriftsløper fra Trondheim" som speaker hadde forventninger til at skulle hevde seg i teten i H50! Hvorvidt han innfridde speakers forventninger er mer uklart.

Og så kom regnet...

Men innimellom var det litt sol også – en lang frokost lørdagen kunne inntas utendørs – før starten gikk sånn et godt stykke utpå ettermiddagen – etter etpar kraftige regnskyll. Etter litt lange løyper fredagen (for noen klasser i alle fall – ikke spør meg om logikken i at D40- hadde lengre løype enn D21-..) var det duket for sprintløp lørdagen. Og spurtet gjorde vi, noen fortære enn andre... Hele seks Freidigløpere spurtet inn til 1.plass – i klassene: D 11-12, D19-20, D21-, D65-, H50- og H65.

Og søndagen – ja det var lange løyper og det var mye høy lyng og einer, og det var slitsomt og man måtte dessuten løpe alene, intet parløp lenger... Og kartkvaliteten, tja?

Men likevel... alle var enige om at det hadde vær en fin tur, ikke sant?

Men å kalle evenementet Døla-UKA – derimot – kan diskuteres om er et passende navn? Årets utgave varte bare en helt vanlig helg – tre løp på tre dager. Ja, OK. Vi måtte riktignok ta fri noen timer fredagen, men at vi var på tur en hel UKE – nei... Men dette er kanskje den nye trenden? I disse effektive tider varer en uke nå bare tre dager! ☺

Og resultatene – kan man lese her: <http://www.nooreg.no/index.php?n=Dølauka.HomePage>

Fjellorientering i Ålen

Bjørn Rustad

Den 28. og 29. juli gikk den tradisjonelle fjellorienteringen i Ålen av stabelen. I år gikk starten fra Tverråvollen på kartet Gauldalen. Som vanlig bestod kartet av mye snaufjell, og litt løvskog i de lavere områdene. Freidig stilte med 30 deltakere totalt, og de fleste hadde valgt å springe en av de to trimklassene.

Første dagen var ikke været veldig bra. Det regnet litt og var ikke spesielt varmt, men det var helt greit å løpe i. I kjent stil startet løpet på en myr og fortsatte opp en skråning. Etter et par poster kom vi opp på snaufjellet, der det var god oversikt og orienteringen ikke var så stor utfordring. Underlaget var lett å løpe på, ikke så tungt og tuete som det har vært noen år.

I konkurranseklassene gjorde Freidig en god innsats første dag. Kari Mørkved og Cathrine Johnsen havnet på 3.-plass i D17-20, Arild Clausen og Espen Wigaard løp inn til en 5.-plass i H35 og Magnus Landstad kom inn til en 3.-plass i H55 sammen med Nidarøst-løperen Torleif Stephansen.


Rimelig fornøyde etter første dag møtte Freidig-løperne opp til andre dag, men da hadde været forverret seg mye. Mange holdt seg i det nye teltet til siste minutt, for regnet pøste ned. Starten gikk fra samme sted, men i en litt annen retning, for det var et annet utsnitt av kartet fra den andre siden av hovedveien. I konkurranseklassene var det som vanlig jaktstart og Kari og Cathrine klarte å holde 3.-plassen i mål, mens Torun S. Storhov og Mari Angell-Petersen løp seg opp til en 2.-plass i D21. Sindre Sæther og Simen Olafsen løp forbi alle tre parene i H15-16 og tok 1.-plassen med 1 minutt margin. Arild og Espen holdt 5.-plassen i H35, mens Geir Owren og Magnus Lysberg løp forbi ett par og kom som nr 3 i mål. I D35 ble Kristin Storvik og Anette Wigaard nr 3. Magnus og Torleif hadde ikke like stor suksess i H55 og falt noen plasser andre dagen.

I de aller mest prestisjefylte klassene H21 og D21 vant henholdsvis parene Ola Lundqvist og Per Øyvind Stene, og Line Nybakken og Dana Bednarova.

Etter et vel gjennomført fjell-o dro Freidig-erne hjem med en ny tallerken å henge på veggen.

Bildet sier det meste om værforholdene. Inni hvert sitt regntøy er Torun og Mari. Tallerkene ser ut til å tåle en regnskur. Og det nye tunnel-teltet besto prøven. Minst 8 grader varmere inni teltet enn utenfor ☺



Det blir ingen egen **P**  **STPLUKK** -spalte i dette nummeret. Blekket er stappfull! Noe småsnacks er spredd litt rundt. Og et par godbiter kan vi friste med her: Mann og kone – stafetten arrangeres lørdag 27. oktober. Og fra informert hold opplyses det at dato for O-avdelingens årsfest er fredag 8. november.

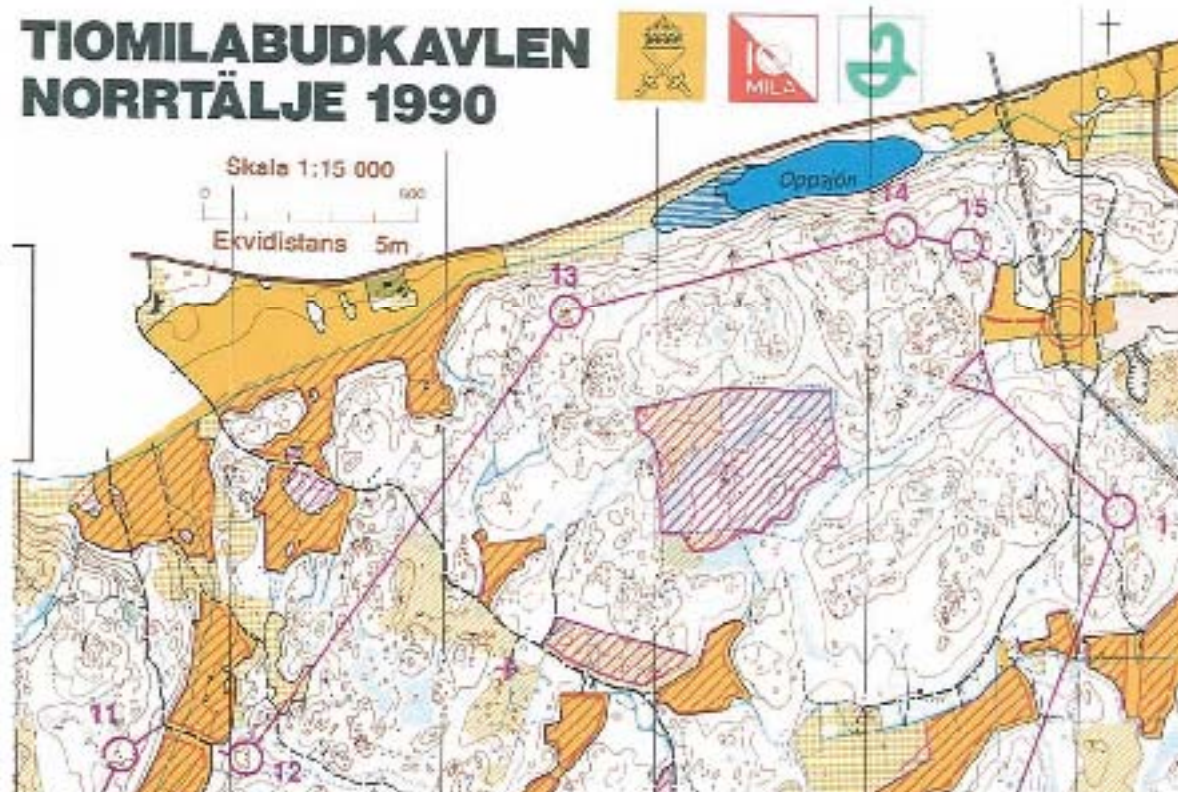
MIN STØRSTE B

10-mila 1990. IK Hakarpspojkarna er en klubb med store tradisjoner på 10-mila. Tre ganger har man kommet først i mål. Men det begynner å bli noen år siden 1974 når den siste seieren ble vunnet. Nå er det en ny generasjon på gang og etter seier i 7-manna-budkavlen tidligere i vår omtales Hakarp som en av favorittene. Jeg skal løpe siste etappen og begynner å bli nervøs et par uker før 10-mila-helgen. Vet hvordan det kommer til å bli. Mange som skal gi gode råd dagen før løpet, man kommer til å kjenne forventningene fra ledere og andre supportere i klubben og i tillegg skal Hakarpspojkarnas seierslag fra 1970 ha 20-års-jubileum. Jubileet er vel tenkt å krones med en ny seier kan jeg tenke meg.

For å unngå den verste pressen (...det verste presset?? - Red. :-)) velger jeg å bo sammen med mine foreldre i en hytte ca. 1 mil fra samlingsplass og ikke sammen med de øvrige i klubben. Mamma og pappa lover at de både skal vekke meg og få meg til samlingsplassen i god tid. Som om jeg, så nervøs som jeg er, skulle kunne sove noe natten før løpet! Går og legger meg i god tid. Men som vanlig ligger jeg og snurrer 1000 runder i sengen uten å kunne slappe av og få sovet noe. Men til slutt må jeg enda ha sovnet, for rett hva det er så vekkes jeg av mamma som meget hissig forteller meg at vi har forsovet oss alle tre! Kjapt opp, på med klærne og ut i bilen. Vi setter på radiceen mens pappa kjører fortere enn hva som er forsvarlig på de små veiene utenfor Norrtälje. Teten er ute på 9. etappen. Vi nærmer oss samlingsplassen når kommentatorene på Sveriges Radio meddeler at teten er på vei inn for veksling på nest siste etappe. Det er Andreas Rangert for IK Hakarpspojkarna som er først. Nei, nei, nei! Jeg kommer aldri å kunne se mine lagkompiser i øynene etter dette...

Våkner kallsvettig med et rykk i sengen. Hjertet slår som om jeg var ute og løp intervaller. Jeg er hjemme og det er fortsatt tre dager igjen. Puh!

TIOMILABUDKAVLEN NORRTÄLJE 1990



Dette var nok min største bom i drømmenes verden. Og hvordan det siden gikk i virkeligheten på 10-mila 1990 er en helt annen historie. Til start kom jeg heller ikke da. Men største bommen som virkelig har skjedd da? Ja det finnes et hav av store bommer å ta av fra mine mange løp gjennom åren. Jeg lurar meg unna og forteller istedenfor om min "nærmeste bom".

Vi skriver år 2001. O-ringen i Uppland 2. etappe. Ble nr. 2 første dagen og har kommet godt i gang også i dag. Ingen større tidstap frem til den 10. posten. Til 11. er det et litt lenger strekk med stiløping i starten, opp en kant og så en ganske vanskelig post i flatt Upplandstereng. Er konsentrert, holder kursen og leser av at jeg passerer stien, følger kanten på myren og opp mot et høydeparti. Leser av skrenten til venstre og fortsetter i retning mot posten. Får syn på postflagget og løper frem for å klippe. Sjekker koden. 246! Jeg skulle jo ha nr. 127. Ikke en gang i nærheten. Hvor har jeg havnet nå! Føles som om jeg kan være veldig feil. Hadde jo full kontroll. Snur tilbake. Finner det jeg tror er skrenten 100 m vest for posten. Ny kurs mot høydepunktet. Denne gangen løper jeg kanskje 10 meter lenger til venstre inn mot posten. Kommer rett på høydepunktet og får syn på et nytt postflagg. Denne gangen stemmer koden og jeg kan fortsette mot 12. posten. På O-ringen kan postene sitte tett. Post med kode 246 satt i två-strekks-myren rett sør for høydepunktet, men å plassere to poster med 10 meter imellom synes jeg kanskje var litt vel nære hverandre. Hursomhelst så ble det min nærmeste bom, hittil....



Til neste runde i "Min største bom" utfordrer jeg Stig til å skrive om den.



Johan Ivarsson

Huldresprett

Eva Aakle

Skogsjentenes årlige arrangement, Huldresprett, gikk fra Holstvollen i Trola 13.juni. Det var Huldresprett nr. 32.

Holstvollen er en gammel utmarks plass, seinere et betydelig gårdbruk. Nå nedlagt og overtatt av kommunen. Det er utleid til den frivillige organisasjonen ARV. Stedet er forfalt, men ARV skal sette det istand. Det var en fin samlingsplass! Løpet er for seniorer, med vanlige o-løyper, klippetenger og manuell tidtaking. Vi er på gli for en fornyelse, så kanskje blir det brikke til neste år. Løpet skal være anderledes! Velkomst-ord om samlingsplass, Bymarkshistorie også i år, og gratis kaffe og kaker etter løpet.

Skogsjentenes klubb ble dannet i 1974. Medlemmene inviteres til medlemskap og er fra alle O-klubbene i Sør-Trøndelag. Det er når man har nådd "middagshøyden" at et medlemskap er aktuelt. Vi er ca. 45 medlemmer, og av disse er 8 stk. fra Freidig. Skogsjentene samles i O-løypa, ski-løypa, rundt leirbålet og i festlig lag. Huldresprett er tema gjennom året. Det har blitt mange dugnadstimer for å lage premier. Husflid av beste klasse. Og fantasien hos huldrene har vært frodig i disse 32 år. Nevner noe: Spekefjæler, vatter, puter, luer, sokker, tøfler, brød, veggpyrd, forklær, dokker, tørklær, sengebånd, og i år et brodert håndkle.



M&I: Kirsti Mjoktømme og 5 huldres



Dette er ikke et salgstelt! De ca 30 arrangørene stilte med rikelege mengder kaffe og kaker. Inklusivt.

Jaja, det var i midten av juni. Nå er det er ikke så lenge til nettene blir lange og kulda setter inn. Og da har man flere muligheter. Noen finner fram skiene og satser på stabile snøforhold i marka. Andre lufter joggesko og pigger på den ukentlige vintertreningen til Freidig. Og atter andre går i hi. Men vinteren behøver ikke være bortkastet av den grunn. For i de fleste hi anno 2007 har man både PC og internett, og der finner man mye rart. Det er til og med et O-relatert treningstilbud! Sjekk: <http://www.fortnet.org/foed/no/index.html>

Italia 5-dagers – en perfekt o-ferie!

Tomas Eidsmo

Den siste juni møttes en gjeng reiseglade små- og storbarnsfamilier tidlig, tidlig på utenlandsterminalen på Værnes. Italia 5-dagers var målet og med litt ulike veivalg fant alle til slutt fram til landsbyen Lavarone oppe i fjellmassivet Dolomittene i Trento nord i Italia.

Lavarone, eller Folgaria, var stevnesenteret for årets utgave av italiensk 5-dagers. Løpene gikk 1200-1400 meter over havet, ikke høyt nok til at høyden er noe merkbart problem under løpene, men høyt nok til at løpstemperaturen er perfekt for kaldblodige trøndere.

Til sammen 26 Frøidig-løpere hadde tatt turen nedover; nemlig familiene Kvakland, Mølnvik, Sylte, Sæther og Eidsmo, samt Arild Heggset, Kristin Storvik og Arild Clausen. Blant alle disse var det fire faste deltagere i klassen "baby-orientering", nemlig Vegard og Mona Sylte, Vemund Mølnvik og Mari Eidsmo. Disse var svært entusiastiske deltagere som raste rundt de godt merkede løypene, stemplet og samlet premier med usvikelig godt humør.



Firebanden, med fire frøidinger hvorav en innleid fra Nydalens var et fast innslag på samlingsplass. Her i familien Syltes nyinnkjøpte sokkelt. Fra venstre Vegard Sylte, Kasper (Nydalens) og Vemund Mølnvik. Mari Eidsmo viser guttene ryggen.

Av de aktive hadde vi stor tro på Gina Mølnvik som vant sammenlagt året før. I år hadde hun rykket opp til D12 og fikk tøffere motstand fra jenter som var ett år eldre enn seg. Andre sterke Freidig-kort var Jorunn Kvakland som løp i D13-14 med 45 deltagere, Brage Sæther i H13-14 og Sindre Sæther i H15-16 begge klasser med 60 deltagere. Frida Sæther løp i en åpen nybegynnerklasse, der prøvde Maria Sylte og Mats Eidsmo seg også et par dager. De var for



øvrig lett fornærmet og mente det var direkte frekt av arrangørene å kalle småtroll for "baby orientering". Det er da ingen babyer som løper orientering, i hvert fall ikke når løypene er godt over to kilometer lange! Det var uansett ingen tvil om at det var atskillig mer stas å løpe ordentlig orientering enn baby-orientering! Kjetil Mølnvik og Håvard Eidsmo ignorerte norske barneidrettsbestemmelser og stilte til start i H10, dog med voksen hjelp i større eller mindre grad. I Italia er det ikke noe knussel med jaktstart også for de minste den siste dagen.

Håvard Eidsmo på vei mot mål, etappe 3.



Maria Sylte, Mats Eidsmo og Frida (Nydalens) på vei til start i BEGINNER. Mats ble først forespeilet at når de skulle gå sammen måtte det også lyskes og leies, noe han signaliserte en viss motvilje mot. Når disse praktiske forviklingene var avslørt var det imidlertid slike noe å si på humoret.

I tillegg til disse spreke ungdommene og barna mønstret vi 13 veteraner som alle stilte til start med større eller mindre grad av geriatiske plager som leddgikt, gammelmannslegg, lårbrudd og husorn.



Resultatmessig markerte Freidig seg godt fra første dag av. Selv om terrenget er uvant med masse skråli, lettøpt terreng og ikke så mye som en antydning til en myr, ble det gode plasseringer på så godt som alle Freidig-løpere. Gina ble best plassert av de unge med en femteplass sammenlagt i D12. Best løp hun den andre dagen med en andreplass, kun to minutter bak den suverene tsjekkiske sammenlagtvinneren.

*Mona og Gina Mølsvik
foran Freidig-leiren
under etappe 2.*

Brage løp like bra og ble nummer seks sammenlagt i en stor H1 3-14 klasse. Han løp best den siste dagen da det var jaktstart, da ble det tredje beste etappetid. Jorunn ble nummer åtte i D1 3-14 og Sindre nummer 19 i H1 5-16.

Frida skulle som nevnt løpe i den åpne nybegynnerklassen og her skulle det vise seg at konkurransen var noe annerledes enn hva vi er vant med hjemme fra i N-åpen. Den italienske BEGINNER klassen er nemlig en åpen klasse for nybegynnere i alle aldre. Dette var tydelig å se under premieutdelingen den første dagen da en lokal 16-årig gutt kom fram og mottok førstepremien i klassen. Frida løp imidlertid jevnt og godt og med beste etappetid under jaktstarten siste dag ble det til slutt en imponerende andreplass sammenlagt.

Hva så med de gamle? Mange av oss deltok også i fjor og det var naturlig å sammenligne årets prestasjoner med fjorårets. Og med et slikt utgangspunkt (det er nemlig viktig å velge riktig utgangspunkt) kunne vi konkludere at formen blir bedre og bedre og at kroppen føles yngre og yngre for hvert år som går! Hvordan skal dette ende?

Fjorårets fasit ble tre etappeseire, en andreplass sammenlagt og tre brutt. I år ble det seks etappeseire, sammenlagt ble det første (Tomas Eidsmo), andre (Gro Eidsmo) og tredje (Andreas Sylte) og bare en av foreldrene fullførte ikke fem løp! Meget sterkt! Størst forbedring viste Mona Mølsvik som ble nummer fem sammenlagt i D40 etter tolvteplass i fjor, så neste år...

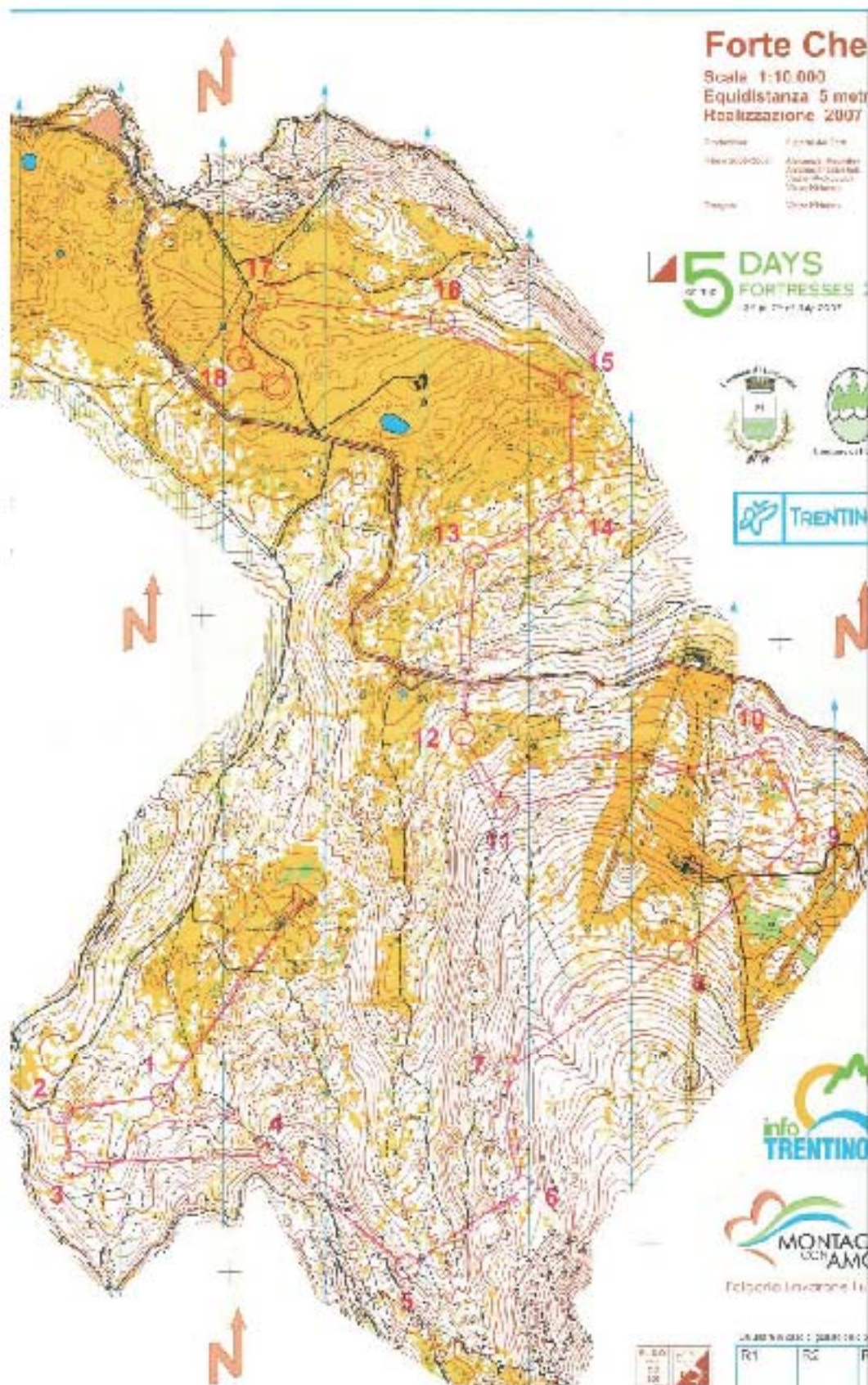
Italia 5-dagers er et veldig trivelig feriemål for orienteringsfamilier. Deltagelsen var i år på cirka 1 600, i fjor var det rundt 1 000 deltagere. Et slikt antall gjør samlingsplassene oversiktlige, løpene er relativt raskt unnagjort og unger kan løpe trygt rundt uten å være redde for å ikke finne tilbake til leiren. I tillegg til dette er arrangørene flinke til å velge attraktive samlingsplasser, Italienerne er trivelige folk som er flinke til å lage o-løp, is, mat og vin. Siden løpene går høyt oppe i fjellene er klimaet ideelt for o-løp, selv om temperaturene i år sank litt vel lavt etter vår smak. Vi kommer gjerne igjen!



Fra vår egen lokale bankett utenfor hotellet. Pasta så klart!

Nå tar redaktøren over tastaturet noen få linjer. Tomas vant klassen sin ganske suverent i Italia, og spesielt det første løpet sto det respekt av. Vinnertida hans var snaut 40 minutt, og først ca 5 minutter bak kom nr to i mål. Dagen derpå ble et par svensker overhørt ved resultatlista. De var meget imponert over den store seiersmarginen i H35, og lurte på hvem denne norrbaggen egentlig var. Vel, det var ingen tvil om at Tomas leverte et bortimot perfekt løp, og han har på forespørsel oversendt kartet fra første etappe og noen ord om løpet. Vi setter nok en gang over til Tomas:

"Det var klart for første etappe av Italia 5-dagers 2007 og som alltid i fler-dagers løp er det viktig å få en bra start og å løpe jevnt og sikkert fra første steg. Det var herlig å løpe på fast og fin bunn, lettlept og i hvert fall tidsvis god sikt. Skrålliene var fylt med bøkeskog med stort sett god sikt, men av og til også tettere og mindre oversiktlig. Det var smådiffust bortover mot 1. post så jeg mistet kartkontakten, men leste meg inn da jeg krysset stien i bunnen av dalen. Det var godt å gå rett i 1. post, og jeg kom inn i en god rytme og fart postene greit. Rundt 5. post var det tett skog, men kompasskurs fra de to steinene oppe på kanten gjorde susen. Mot 8. post holdt jeg for høy fart og mistet kartkontakten. Jeg trodde (håpet) jeg så den åpne grova til venstre for meg inn mot posten, men var litt heldig da jeg gikk rett i. Bortsett fra at jeg mistet konsentrasjonen inn mot 10. post, gikk resten av løypa uten problemer. Både 14. og 15. post var vanskelige og jeg var godt fornøyd med å treffe rett i begge disse. Fra 15. post og til mål var det tilnærmet terrangeløp med muligheter for å gå helt i kjelleren. Alt i alt et av årets aller beste løp, og best av alt var det at jeg slo Gina, Håvard og Kjetil i spurten..."



Kombiner fotografier og postene på kartet!

Kartet nedenfor viser den ene småtroll-løypa i italiensk 5-dagers. Det var ti poster, og postene er gjengitt på bildene A, B, ..., J. Finn samsvarende poster på kartet og fotografiene!

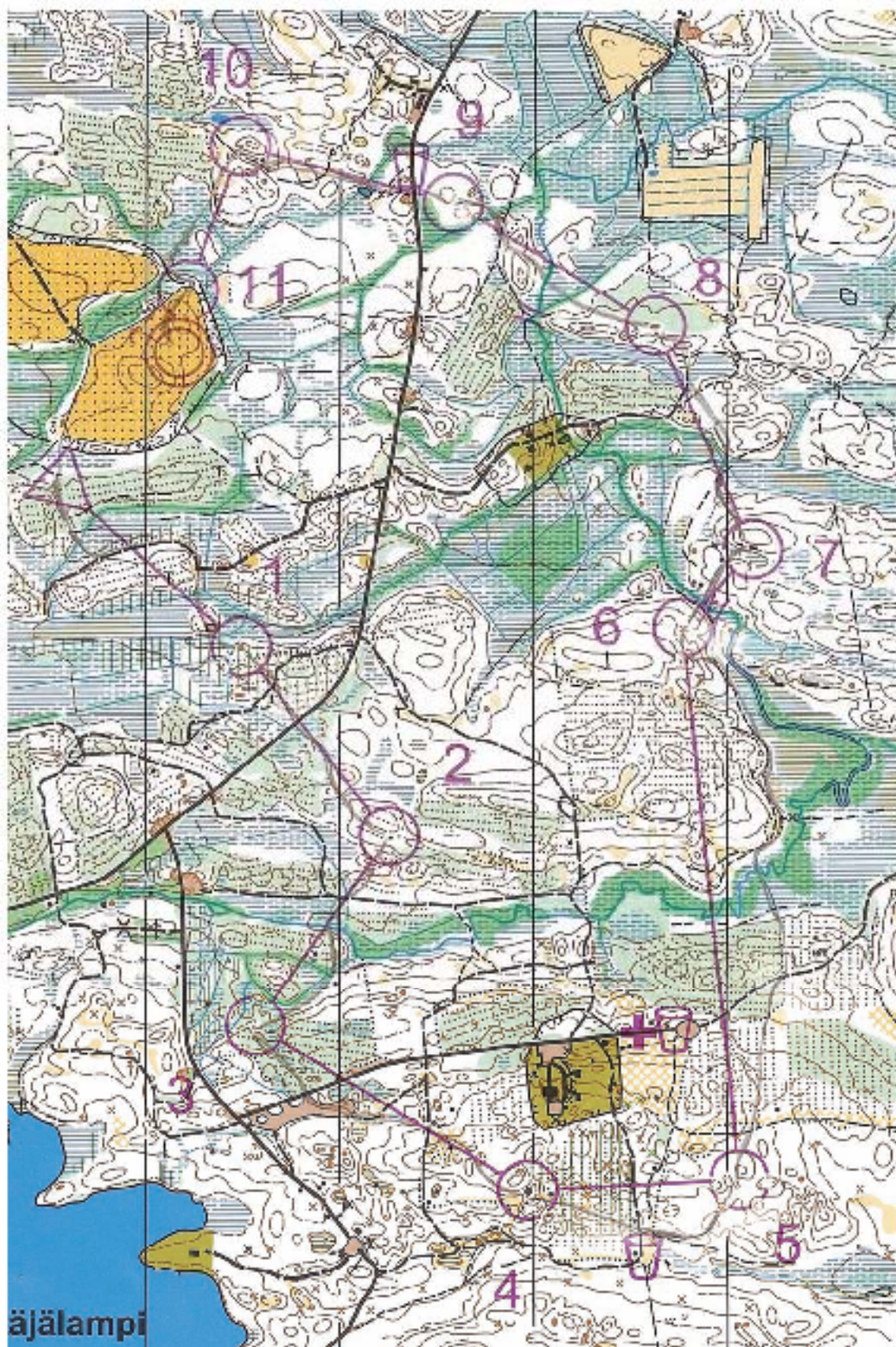


Kombiner fotografier og postene på kartet!

Noen tilleggsopplysninger: (1) Bildene er tatt ca kl 12 på formiddagen. (2) Bommen ved detalj C er ikke med på kartet. (3) De små strandgarderobene bak detalj D er heller ikke med. (4) Benken ved detalj G mangler også. (5) Steinen ved detalj H er under minstemål for å komme med på kartet.



Her er Torid Kvaals kart inklusive veivalg fra den avsluttende jaktstarten i WMOC i Finland – løpet som ga henne en gullmedalje i klasse D65. På de neste tre sidene får vi høre mer om løpene på Nordkalotten; først Midnattsolgaloppen og deretter WMOC i Nord-Finland.



Midnattsolgaloppen

Marit Irene Kvittem

Ringreven Tore A-P var tidlig ute og forkynte at Midnattsolgaloppen 2007 skulle gå i Nord-Norges fineste terreng. Ti freidigløpere hadde fått med seg dette og deltok på to eller flere av arrangementets fire løp.

Med Kine Hellebust og Jørn Hoel på full vrengh fra stereocanlegget startet to biler med seks eventyrlystne ungdommer fra Trondheim og fulgte nordpil. Løypelengden var over 2000 km og postene underveis var Midnattsolgaloppen i Bjerkvik og Tromsø pluss noen kortstrekke med klatring, bading og bunkersightseeing nærmere mål. Laget bestod av fire beboere i Freidig-kollektivet i Sverdrups vei 38, en journalist fra Trollelg og en klatreekspert og kjentmann fra NTNUI.



Steigen: Sydenliv med Lofotveggen i det fjerne.

Ett av løpene hadde første start kl 22:00, derav navnet Midnattsolgaloppen. Speakeren hunret historier over høyttaleren om søringa som stilte med hodelykt mens vi løp lett døgnvill rundt løypene. Konkurransen ble avsluttet med jakstart etter resultater fra de tre foregående løpene. Undertegnede reisefølge hadde også en intern konkurranse om et spurtarmbånd, laget av gul sportstape og sikkerhetsnål og inspirert av Touren, som gikk til den som hadde best spurtid. Det hører også hjemme å fortelle at undertegnede vant denne 3 av 4 dager.

Det første langstrekke til Bjerkvik kjørte vi i ett langs den strakeste ledelinja - E6. Vi teltet ved Fauske (i familien Owrens *fantastiske* åttemannstelt) og våknet tidlig neste morgen av sola som stekte på teltet vårt. Finværet fortsatte helt til den dagen vi pakket ned teltet for siste gang og begynte på hjemturen. Vi hadde 20-27 grader og skyfri himmel hver dag (og natt) og spiste reker, Bjerkvikburger og is ute mens vi lo av søringan som samtidig druknet i regn.



Solveig i midnattsol (veig)

Terrenget var stort sett åpent med mye myr, noe trærne syntes å trives i siden freidigløpere var i toppsjiktet i de fleste klasser de deltok i. Katharina vant D60 i kjent stil og Solveig kjempet seg inn til en 3. plass i D19AK. Frøken Owren opplevde terrenget slik: «Jeg nådde endelig 11. post etter tidenes langtrekk og skuet ut over verdens beste utsikt: Tromsø by og omegn badet i sol. Høye fjell, hav og akkurat nok vind til å holde kleggen unna.» På det siste løpet, derimot, var noen av postene gjernt i en bratt, gjengrodd steinur der iallefall undertegnede vandret på lykke og fromme.



Marte på vei til klatring på Kvaløya

Arrangørene hadde gjort en god jobb med å ordne vær verdig for løp i nordnorsk fjellterreng. Fine løyper, herlig vær og muligheten for å kombinere løpene med ferie i vakre omgivelser gjorde at alle var enige om at det hadde vært en kjempearti tur.

VeteranVM i Finland

Gunnar Østerbø

WMOC 2007

Årets WMOC - World Masters i Orientering - ble i år arrangert i Ruka; et skisted nordøst i Finland, like syd for polarsikelen og bare noen mil fra grensen til Russland. Ruka er et av Finlands største skisteder med en flat sukkertopp som stikker ca 200 meter opp over det omkringliggende terrenget og har skibakker ned på alle sider. Kan oppfattes som et Trysil (med Trysiltoppen) i miniatyr på alle måter. Stedet, som har ca 3000 sengeplasser, er først og fremst et alpinsenter med sine 30 skiheiser, men stedet byr også på gode muligheter for dem som om vinteren heller vil bruke langrennsski. Nærmeste by, Kusamo, ligger ca 30 km lenger syd. Her er det også en flyplass som mange av deltagerne benyttet.

VM for veteraner hadde i år samlet ca 4 200 deltakere hvorav over halvparten kom fra Finland. At det kom såpass få utlendinger var nok en skuffelse for de finske arrangørene. Flere faktorer kan ha gjort seg gjeldende. Vi vet at det blant mange, både svensker og folk som har mindre erfaring fra sommer i Nord-Finland, hadde spredt seg den oppfatning at myggen kunne være plagsom på denne tiden. Det var derfor med tilfredshet vi registrerte at

myggplagen var minimal, ja vi måtte nesten oppsøke myggen for å få nærkontakt med den. Den store avstanden fra Sentral-Europa og begrenset tilgang på flybilletter til Nord-Finland har sikkert også hatt en del å si.

Som ved de foregående veteranmesteskapene var det først et prøveløp (Model event), så to kvalifiseringsløp de påfølgende dagene, og deretter en hviledag før finalen.

Trøndere på startstreken

Deltagelsen fra Sør-Trøndelag begrenset seg til ca 20 løpere og Trollelg, Byåsen og Freidig var representert. Fra Freidig hadde Katharina og Stig, og Nils Olav med Hallgerd vært med på PWTs tur til Nord-Norge som startet vel en uke tidligere. De hadde altså fått en fin oppkjøring til mesterskapet, og både Katharina og Stig hadde vist gode takter under Midnattssolgaloppen. Torid og jeg (Gunnar) hadde kjørt fra Trondheim; en tur på ca 1500 km hver vei. Vi var altså 5 løpere fra Freidig.

Katharina var helt klart den av våre løpere som hadde det største favorittstemplet. Hun har vist seg i meget god form hele sesongen, og i tillegg til seier i fjor i Østerrike har hun hatt topp plasseringer tidligere med 1.plass i Litauen i 2002 og 2.plass i Skottland i 1994. Samtidig var det klart at Stig, som hadde vært skadet nesten hele mai og det meste av juni, var i fremgang, men manglet litt på toppformen. Torid har også vist solid form i år med en seier bl. a. i O-Festivalen.

Konkurransene

Orienteringsløp byr ofte på overraskelser. Den største overraskelsen og skuffelsen denne gangen opplevde nok Katharina. Hun kom i mål på det første kvalifiseringsløpet til en tid som var 4 minutter foran neste løper for deretter å bli fortalt at hun hadde vært på feil nest siste post. Og selv om hun vant 2. kvalifiseringsløp neste dag med flere minutter, fratok det henne muligheten til å kjempe om en ny medalje da det kreves to fullførte løp for å delta i A-finale. Stig og Torid tok seg videre til A-finalene med solid løping begge dagene, mens Nils Olav og jeg endte i henholdsvis C- og B-finaler.

I finalen ble det en spennende avslutning for Torid. Da sist startende, tidligere landslagsløper for Sverige Birgitta Olsson, gjenstod, ledet Torid klasse D-65. Birgitta ble informert av speaker som fulgte oppløpet om at det stod om en gullmedalje. Hun passerte siste post 1 sekund etter Torid vel vitende om at spurten de siste 100 meter kunne avgjøre. Med 1 sekund raskere tid på oppløpet enn Torid endte de på samme tid og delt 1. plass. Stig leverte også en solid finale i H-65 med 5. plass i en klasse som telte ca 400 deltagere.

Portugal neste

Neste år arrangeres veteran-VM i Portugal i et herlig lettlopt kystterreng med middels kupering, ca 2 timers kjøring nord for Lisboa. Det kan bli en fin opplevelse både for eldre veteraner og yngre veteraner med familie, da løpere fra 35 år og oppover kan delta. Sett derfor av den første uken i juli 2008. Vi sees der.

Scottish 6-days 2007, som er ens høydepunkt!

Eirik Einum

Så ble det Skottlandstur igjen, for tredje gang. Hele familien med "barna". Denne gangen i Speydalen med steder som Grantown, Aviemore og Kingussie. Kanskje mer kjent for sin Whisky-trail enn o-kart og o-løpere. Likevel dominerte o-løperne dalen denne uka først i august med totalt ca 4000 deltakere fra 27 land, etter sigende Storbritannias største idrettsarrangement når en ser på hele uka som ett arrangement.

Vi fløy til Aberdeen med KLM via Amsterdam som var billigste og raskeste vei. Derfra var det leiebil til leilighet som vi hadde leid i Inverness relativt sentralt i forhold til løpene tatt i betraktning at en også ville ha med seg en del andre opplevelser.

Seks o-løp fra søndag til lørdag og med mulighet til sprintløp på hviledagen onsdag gir et relativt heftig program. Nye steder og kart med nye opplevelser hver dag gjorde likevel at selv en ikke akkurat overtrent H50 kort-løper syntes at det var like arti også på lørdag.

Arrangementsmessig likt det vi er vant til, høy kvalitet på det meste og gode kart. Det var stor variasjon i typer terreng, noen ganger også på samme dag, særlig for de lengste løypene. Lettløpt åpent terreng med fin bunn, tett skog i skråli, åpen hei med tunge grasmyrer og halvmeterhøy røsslyng, områder med nordøstendalsterreng hvor det var krevende å følge med på kurvebildet. Det hendte at vi nærsynte, som enkelte dager skøyfet brillene pga dråper fra oven, ble overrasket når det plutselig gikk bratt opp i stedet for brått ned.



Flotte omgivelser fra P-tilsamlingsplass



Kirsti mottar sammenlagtpremie

Sportslig varierte prestasjonene til familien stort, fra gode løp til det motsatte, med unntak av Kirsti som vant to løp i klassen sin og klassen sammenlagt. Det forsmædeligste tapet ifølge Anders, den med familiens klart sterkeste konkurranseinstinkt, var imidlertid tapet i den ukentlige onsdagsquizen på puben i nabolaget i Inverness. Som eneste utenlandske lag og sannsynligvis eneste lag utenfor nærområdet ble "The Einums" nummer 16 og sist og tapte for storheter som "The three

squirrels" og "The four musketeers". Spørsmål av typen hvem som hadde vært programleder for et eller annet program på BBC i 1974 var ikke godt å vite, men vi fikk diplom som "numpties of the week"!

Av sportslig aktivitet ellers må nevnes sprinten på "hviledagen" som gikk i Kingussie, med god oppslutning. Samlingsplass på og ved byens største hotell med krevende løyper som delvis gikk inne i byens gater, bolig- og parkområder og noe i skogsområder. Jeg hører med til dem som mener sprintløp er flotte o-løp som stiller spesielle krav til løperne og særlig her hvor "terreng" og løyper var slik de skal være. Sprint skal ikke bare være et kort løp i skogen.



Fine omgivelser for O-sprint, start i bakgrunnen



Sprint i Kingussie, Anders på touch-and-go 016

Vi traff også igjen kjente som John fra Manchester som nå var blitt formann i o-klubben, en klubb på størrelse med vår. Han hadde nylig skiftet jobb, og på to måneder mellom jobbene hadde han synfart over 20 skolekart i Manchesterområdet! Han løp like fort som sist vi møttes og lå høyt oppe på listene i H55 lang. Mange hyggelige mennesker og nye bekjenskaper gjør dette til en fin opplevelse.

Ellers var utbruddet av munn- og klovsyke i England et stort tema i media og ga seg utslag at vi på noen av løpene måtte dyppe o-skoene i et kar med en slags desinfiserende væske på veg til start. På veg inn til samlingsplass første dag sto det en dame med stort skilt, " Orienteers from Surrey, talk to me!". Utbruddet var der og bl.a. bildekk måtte vaskes.

Nå er det to år til neste gang. Da går det i Tay-området med sentrum i Perth. Dette er ikke så langt nord for Edinburgh og et område som har mange andre kvaliteter enn bare mulighet for deltakelse på o-løp.

Så hender det at slike eldre herrer som meg av og til begynner å reflektere over hvorfor en egentlig gjør det her når det fins mange gode alternativ til å bruke både tid og penger. Uten å bli for filosofisk så har det definitivt noe med fellesskap og identitet å gjøre, både på familieplan og klubbplan, men også som en del av det store fellesskapet.

Vi har allerede vært inne på internett for å finne et fint bosted om to år, og hvis ikke mye endrer seg, bestiller vi nok husvære som kan romme minimum 5 personer. Og er det andre som er blitt fristet av å lese dette, så ville det vært hyggelig om vi ble flere fra klubben!

HL/OLL – 2007

Hovedløpet 05.08.07

Hovedløpet 2007 gikk av stabelen den 5. August. Over 500 gutter og jenter var klare til å konkurrere. Dette kan man si var den seriøse delen av leiren. Det er jo for de fleste det viktigste løpet i året og mange har trent hardt for å gjøre det bra. Det kan vel de fleste forstå.

Løypene:

Løypene ble sett på som vanskelige og fartsfylte. Denne farten var derfor med på å gjøre at veldig mange av deltakerne fikk en bom eller to, på noen ble det også flere. Det var da vinnerne som hadde minst bom. Mange av dem kalte ikke "bommene" sine for bom en gang, de mente det bare var et lite tidstap. Da har man egentlig et prikkfritt løp, så godt som.

Resultater:

Det ble flere gode resultater av Sør-Trønderne. Tor Håkon Skogstad kom på en fin 12. plass, Ola Mørseth fikk en veldig fin 11. plass, pluss mange andre fine resultater. Asker Skiklubb og Fossum IL gjorde en flott jobb, og gjennomførte et forrykende arrangement.



O-landsleiren 03.08-09.08.07

OLL er det som man kan se på som den morsomme delen. Da er man ferdig med HL og da er det bare morsomme ting som står igjen på programmet. Treninger hvor man møter nye folk. Man blir delt inn i grupper på tvers av klubber og kretser fra hele landet, da er det gode muligheter for å bli kjent med andre. Også er det fine arrangerte aktiviteter som Professor Drøvels Minneløp, Sprinten (blir fra og med neste år en del av Hovedløpet), kretsstafett (på stafetten er det kåringer av det beste kostymet) og diskotek m.m.

Sprinten 07.08.07

Sprinten foregikk på Hosletoppen skole. Der var det duket for fart og spenning. I H16 gikk det ulla, og tida ble på drøye 11 min på nærmere 2.5 km. Løypene gikk for det meste på asfalt, men også en del i terrenget i starten med litt vanskelig orientering. Postene lå veldig tett, på det verste så var det ca. 10 meter mellom hver post, så for dere som skal være med til neste år: SJEKK KODER!! På grunn av alle disse postene ble det derfor en del diskvalifikasjoner. Spesielt familien Morseth fra Wing hadde uflaks, der ble 3 av 3 disket. Men det ble også noen fine resultater av STOK. Fra og med neste år så blir denne sprinten et offisielt hovedløp slik som langdistansen alltid har vært. Så da blir det nye muligheter for de som feiler på langdistansen.



Professor Drøvels Minneløp

Dette løpet ble sett på som et høydepunkt på OLL. Her ventet det gjørme og vann. Vi måtte krysse elven Overfloden hele 7 ganger. Og gjørme fantes det over alt. Startnumrene ble bare lagt i en haug, så måtte deltakerne finne dem selv. Mange andre artige påfunn hadde også disse ungdommene fra Oslo funnet på. Det ble servert Grandis, og det var bare toppen alt. Mange gjorde det bra, men det ble et problem for de fleste da vi fant ut at stemplingsenheten var borte på 5. post, sannsynligvis ned i et kumlokk. Dette skapte da litt depresjon blant deltakerne, men det var bare morsomt og mange fine påfunn av denne ungdomsgjengen fra Oslo. Absolutt noe dere nye bør håpe på blir arrangert til neste år også.

Priser

I år ble STOK kåret til årets Vital ungdomskrets. Dette året hadde kretsen satt som mål å få med 35 løpere på HL/OLL, dette klarte vi med stor margin. Hele 38 stk. deltok på HL/OLL. Denne prisen fikk vi for stort engasjement blant både trenere, foreldre og deltakere.



Som om ikke det var nok så fikk Spk Freidig prisen for å være en av de tre beste klubbene innenfor rekruttering i HELE landet! Dette er noe å være stolt av.

Av Sindre Sæther og Lars Berge Owren.

Plasser postdetaljene på kartet!

Oppgave i forrige SOFA post:

Vi har knipset ti postdetaljer A, B, ..., J. Hvor på kartutsnittet over Baklidammen med umiddelbart tiliggende herligheter finner vi de ti detaljene?



Post	Type detalj	Kommentar
A	Franspring, oppå	Fotografert mot sør. Ser ned på myr E
B	Skrent, under	Mot øst. Få skrenter så nær vannet
C	Stein	Mot sør. Eneste stein på gult areal på kartutsnittet
D	Søkk, øverst i	Mot sør
E	Myr	Mot vest-sørvest
F	Grafternøte	Mot sør. Ledningen rett over kom ikke med på bildet :-)
G	Søkk	Mot sør. Lokal fauna på vannet
H	Søkk, flatt	Mot vest. Vrien? Gråkallen i bakgrunnen
I	Myr	Mot nord-nordøst
J	Høydepunkt	Mot øst. Litt sleip; h.pktet er delvis skjult under N-linja

Hvis oppgaven falt i smak, kan det komme lignende nøtter senere! Kristin og Arild

Klubbmesterskap – Kort

Som antydnet i forrige nummer: Forsommerens klubbmesterskap foregikk i tradisjonelle rammer på Fjellseter onsdag 20. juni. Det var mye folk på vollen – ca 80 fullførte et løp i konkurranseklassene pluss at masse småtroll fikk seg en liten runde også. Og etterpå var det sosialt ved Freidighytta. Små og store om hverandre, grillen var (til tider) varm, og værgudene vennligsinnede. Bilder følger på de neste to sidene!

Stig Berge hadde lagt utfordrende løyper som skilte godt. Traseene gikk nordover denne gangen med vending ca ved Revberget for 3km-løypa. Ganske mange høydemeter, og uhyre få som kom seg under 10 min pr km. Komplette resultatlister gjør seg i grunnen bedre som ferskvare på WWW enn som historisk tallmateriale i SOFAPosten. Men det er hyggelig å kunne trekke fram de tre beste i hver av konkurranseklassene:

Rekrutt - 12

1 Sæterhaug, Marianne Kufaa	14:15
2 Melkild, Halvor	14:54
3 Mølnvik, Gina	16:09

Rekrutt 13-14

1 Sæther, Brage	10:59
2 Kvakland, Jorunn	11:24
3 Sørensen, Terje Magnus	11:46

D15

1 Angell-Petersen, Mari	29:35
2 Angell-Petersen, Solveig	29:45
3 Gammelsæter, Marte	31:55

H15

1 Mølnvik, Arvid	32:50
2 Selmer, Reidar	32:51
3 Eidsmo, Tomas	33:26

D50

1 Berge, Katharina Mo	31:58
2 Claringbould, Cobien	39:40
3 Angell-Petersen, Ingerid	51:39

H50

1 Angell-Petersen, Tore	27:08
2 Larsen, Carl Martin	29:32
3 Rustad, Helge	34:19

Det er nye muligheter lørdag 6. oktober: Da arrangeres klubbmesterskap – lang. Mona og Arvid Mølnvik er løypeleggere. Dette markerer også avslutningen på den lokale, utendørs konkurranse-sesongen.

Juni-klubbmesterskapet markerte samtidig slutten på vårens barnetreninger. Det var mange rekrutter som hadde tatt turen oppover, og flere hadde medbragt foreldre. Når dette leses er det allerede langt uti september. Vi håper at barnetreningene har vært like populære etter sommerferien som de var i vår!

De yngste rekruttene i aldersgruppen 9-12 år avslutter sesongen med en 0-troll – samling helgen 29. og 30. september. Freidig har fått låne Frof sin flotte klubbhytte inne på Frofjellet. Trude & co har snekret sammen et spennende program for ungene med blant annet o-spill, downhill-orientering, myrball og andre lagkonkurranser, og nattskattejakt med hodelykt. Skatten man skal finne er visstnok lørdagsgodtet!

De litt eldre rekruttene har tradisjon for å dra til Østersund i midten av september, og der borte har Freidig markert seg med gode sportslige prestasjoner i tidligere år. Tvi-tvil!

SOFAPosten ønsker god tur til alle sammen!

Klubbmesterskap 20/6



TIL:

B

AVSENDER: Freidigs O-avdeling
Postboks 4
7400 Trondheim



Klubbmesterskap 20/6

