



O-POSTEN

ULLENSAKER



O-LAG

10 ÅR

1960 - 1970



GODT NYTT O-ÅR!

Vi tar først med noe av det siste som skjedde i 1970.

ÅRSMÖTET 30. NOVEMBER

Årsmötet ble holdt på Herredshuset, Jessheim, mandag 30. november kl. 19.00. 22 var møtt fram. Mötet ble åpnet av formannen som ønsket de frammötte velkommen.

Trygve Rommen ble valgt til dirigent og Kari Rommen til sekretær. Først ble det lest om en hilsen fra den avtroppende nestformann, Hans Ruud, som i høst flyttet til Kristiansand og blir borte i 2 år.

Årsberetningen ble gjennomgått punkt for punkt og ble ensstemmig vedtatt. Regnskapet ble gjennomgått av kassereren, Sign. Brennhagen, og ble ensstemmig godkjent.

Det ble satt fram forslag om en liten kontingentforhøyelse, kr. 15,-- for voksne og fortsatt kr. 5,-- for barn. Dette forslaget fikk bare en stemme, men det ble bestemt å forandre paragrafen til å lyde: Kontingenten er kr. 10,-- for voksne og kr. 5,-- for medlemmer under 15 år.

Det var ikke kommet inn noen forslag, men styret la fram forslag om at laget skal gi en liten skyssgodtgjørelse til stafetter og representasjon samt dekning av bensinutgifter til administrativ kjøring, deriblant synfaring, når laget kan se seg istand til det.

Etterpå ble det en saklig, god og nyttig diskusjon om dette emnet. Det ble ensstemmig vedtatt at laget skal yte en godtgjørelse til stafetter, representasjon og administrativ kjøring, og styret fikk fullmakt til å arbeide videre med forslaget for å finne fram til en brukbar takst.

Fra salen kom det forslag om styret kunne sette opp en norm for passasjerpris for dem som sitter på til åpne løp. O-løperen står i en særstilling når det gjelder sin idrett. Det er ofte meget lange reiser, og det blir dyrt for dem som biler helg etter helg. Styret fikk også fullmakt til å arbeide videre med dette, og skal prøve å sette opp et bestemt beløp for hvert løp, og dette vil bli kunngjort i O-posten.

For å få en oversikt over hvor langt og mange som blir kjørt til åpne løp, foreslår styret at det trykkes opp kjøreskjemaer som deles ut til sjåførene og samles inn ved sesongens slutt.

Etter kaffen ble valgene avviklet på rekordtid. Følgende ble valgt:

Formann:	Trygve Rommen
Nestformann:	Leif Hoel
Sekretær:	Kari Rommen
Kasserer:	Sigmund Brennhagen
Styremedlem:	Frank Stokker
1. varamann:	Jars Haug
2. varamann:	Odd Leigerud

Revisorer: Alf Eidsæther og Oddvar Andorsen

Ullensaker O-post: Kari Rommen, Tone Nordby Andersen, Arne
Henrik Bjerkeli, Erik Öiesvold

Instruksjons- og propagandakomite: Kari Rommen, Odd Seigerud,
Tore Magnar Pedersen, Bernhard Granli, Trond
Skedsmo, Erik Öiesvold

Kartkomite: Trygve Rommen, Hans Haug Ruud, Leif Hoel

Oppmann: Björn Rommen

Materialforvalter: Kari Rommen

Rankingførere: Björn Rommen og Arne Henrik Bjerkeli

Valgkomite: Frank Stokker, Trond Skedsmo, Olav Bjerkeli

KLUBBRANKINGEN 1970

Rankingførene Björn Rommen og Kristin Granli har utarbeidet fullstendige rankinglister basert på de 5 beste åpne løp i sesongen:

M1		K2	
Björn Rommen	479,5 p.	Kari Rommen	379,5
M2		K4	
Sigm. Brennhaugen	404,4 p.	Solveig Haug Ruud	440,6
M3		G1	
Trond Skedsmo	380,3 p.	Kjell Jørgensen	472
Frank Stokker	379,1	Erik Öiesvold	398
Lars Haug	326,7	Arve Mistereggen	314
Odd Seigerud	122,7	Ole J. Gulbrandsen	34
Knut Skibsrud	121,1	G2	
M4		Tore M. Pedersen	498,7
Trygve Rommen	499,6	Morten Fjeldheim	399
Hans Haug Ruud	437,6	Arne H. Bjerkeli	387
Hans Ruud	245,9	Tron Erik Hovind	376
M5		Jan Erik Hoel	375
Leif Hoel	485,9	Hans P. Bålsrud	360
Ottar Gjestvang	310	Per Ar. Pedersen	340
Ole Fossen	281,1	John Mikalsen	295
Ivar Gulbrandsen	223,1	Frode Bjerkeli	254
Knut Mistereggen	76,6	Per I. Frivik	212
Eigil Elsrud	59,8	Atle Nordby	205
YJ		Björn Öiesvold	168
John Martin Samuelsen	385,2	Terje Hagen	136
Ivar Lund	198,6	Jan Bratland	50
J1		Terje Skibakk	21
Tone Nordby Andersen	361	J2	
Hilde Andersen	283	Kristin Granli	443
		Bente Knutsen	342
		Ellen Granli	337
		Ellen Lödemel	331
		Inger J. Samuelsen	272
		Guro Nordby	205

Rankingpokalen som var satt opp i laget og skulle gå til den løper som fikk flest poeng i året i åpne løp, ble i år vunnet av Trygve Rommen, som tok den til odel og eie. Men denne gang var Tore Magnar Pedersen bare 0,9 poeng fra å ta et napp i pokalen.

I kretsranking ble Kristin Granli vinner av J2, og på 3. plass i samme klasse kom Bente Knutsen. I G2 ble Tore Magnar Pedersen nr. 2,4 poeng etter Tommy Barkenes fra Rælingen. Morten Fjeldheim kom på 6. plass. G1 ble vunnet av Trond Haugen fra Rælingen med Kjell Jørgensen på 2. plass.

ULLENSAKER O-LAG's JUBILEUMSLOTTERI

Det ble solgt 5014 lodd i vårt jubileumslotteri. Trekningen ble foretatt på Ullensaker Lensmannskontor tirsdag 15. desember, og følgende ble de heldige vinnere:

1. Radio Kurer - lodd 3535 Arne H. Bjerkeli, 2050 Jessheim
2. Radio Kurer - lodd 2953 Birger Bråthen, Granbo, Hauerseter
3. Philip Cassettbåndsp. - lodd 2555 Truls Klokkeud, c/o Mora, 2063 Moreppen
4. Philip Cassettbåndsp. - lodd 2500 Eskil Bjørnebakken, 2063 Moreppen
5. Bambinette platesp. - lodd 2467 Ellen Opsal, 2063 Moreppen
6. Silva kompass - lodd 4035 Rune Haugen, Gystad, 2050 Jessheim
7. Silva kompass - lodd 1770, Bjørg Ruud, Hellerud, 2040 Kløfta.

Vi takker alle som har støttet opp om lotteriet vårt.

KLUBBAFTEN TIRSDAG 15. DESEMBER

Årets siste klubbaften ble avholdt på Herredshuset, Jessheim tirsdag 15. desember, og over 70 møtte opp. Konkurransen denne gangen besto i å finne igjen 20 bittesmå kartutklipp. De som imponerte mest var Ellen Granli, Bente Knutsen og Inger Johanne Samuelsen som tok en klar seier i den harde konkurransen.

Det ble vist en fin lysbildekavalkade fra siste o-sesong. Mange morsomme og spennende øyeblikk var forevige.

Kveldens høydepunkt var premieutdelingen for konkurransene innen laget i år. I år er det satt opp to vandrepremier. Kari Rommen tok første aksje i vandrepremien som Hans Haug Ruud har satt opp i klassen for kvinnelige løpere. Vandrepremien tilfaller den løper som har oppnådd flest aksjer etter 10 år.

Bjørn Rommen sikret sin første aksje i vandrepremien satt opp av Kari Rommen. Aksje i pokalen oppnår den mannlige løper (senior, junior eller gutt) som får best kilometertid i klubbmesterskapet. Pokalen vinnes til odel og eie av den løper som først oppnår 3 aksjer.

Midt under Biongoen ble trekningslisten for lotteriet vårt kunngjort, og vi fikk vite at en i salen hadde vunnet en radio. Den heldige viste seg å være Arne Henrik Bjerkeli.

Til slutt var det en diskusjon om hvordan man skal legge en god orienteringsløype, og salg av kart til årets løypeleggerkonkurranse gikk strykende. Alt vi hadde av boller og wienerbrød gikk også med.

ÅRSMÖTE I ROMERIKE O-KRETS

Sigm. Brennhaugen, Frank Stokker og Karim Rommen møtte på ROK's ting i Lillestrøm 10. desember.

På tinget ble det vedtatt å arrangere to nye KM neste år. Det blir offisielt KM lang løype og KM i nattorientering.

Spørsmålet om utdeling av medaljer i jente- og gutteklassene ble også drøftet, og det ble overlatt til det nye styret å avgjøre hvor mange medaljer som bør deles ut ved KM avhengig av hvor mange deltakere det er i de forskjellige klasser.

Videre ble det vedtatt nye regler for uttaking til NM og Hovedløp for yngre. Det er nå kretsens beste løper i de forskjellige klasser som danner grunnlaget for utregning av rankingen.

Valgene fikk følgende utfall:

Formann:	Ole G. Braaten, Eidsvoll
Nestformann:	Hans Larsen, Gjerdrum
Sekretar:	Oddvar Hagen, 0-52
Kasserer:	Walter Paunes, 0-52
Styremedlem:	Leif Hoel, Ullensaker
1. varamann:	Jon Barkenes, Rølingen
2. varamann:	K. Pettersen, Søndre Höland

Instruksjons- og propagandakomite: Hans Larsen, Gjerdrum, Helge Monsrud, Frogner, Alf Stefferud, 0-52.

Kartkomite: Hans Haug Ruud, Ullensaker, Th. Sagbakken, 0-52, Kåre Strande, Nes.

TÖRR-O-TRENING

Karttreningen bør holdes ved like også i vinterhalvåret. Det er jo orienteringsferdighetene som avgjør de fleste o-löp.

Vi vet at om det i sesongen går noen uker uten konkurranser eller o-trening, så föler man seg straks litt utenfor. Mulighetene om vinteren er begrensede, 'törrtrening' med kart er dog en fin mulighet til å holde kartfölelsen ved like. Denne form for trening egner seg kanskje best for grupper, men også på egenhånd kan man oppnå mye. Den store fordelene er at et kart aldri kan bli kjedelig stoff, et nær sagt hvilket som helst kart kan man arbeide med til man kan det helt utenat.

Löypeleggerkonkurranser er en fin form for karttrening, og også de aktive kan ha nytte av å delta i disse. Men for å få et mere omfattende materiale å arbeide med, bör man gå lös på kartbunken fra siste sesongs löp.

Först blir det å gå gjennom löypene, se på veivalgene som ble benyttet, og vurdere andre muligheter for veivalg, og andre muligheter for å ta posten på sikreste og beste måte. Deretter kan man vurdere selve löypa, flytte poster, forandre strekk, idet hele tatt försöke å vurdere löypeleggerens arbeide, og försöke å finne andre lösninger. Man kan også legge nye löyper på kartet, og siden dette er teoretisk, kan man få löypene slik man vil. Mangler det f.eks. en detalj til post, går det an å lage en myr eller en kolle. Man kan også, med litt fantasi, få til forskjellige

former for karthusktrening, ved f. eks. å tegne biter av kartet eller strekk etter hukommelsen. Vi tar for oss en liten del av et kart, studerer det grundig og forsøker å huske detaljene. Legger så bort kartet og forsøker å tegne detaljene etter hukommelsen.

Hensikten med det hele er å beholde kartfølelsen; kontakten med kart gjennom hele vinteren gjør at vi føler oss mere på hjemmebane i de første løp om våren. Ha alltid et eller annet o-kart for hånden. Det er fint som lesestoff på buss eller tog, eller i frokostpausen, og et kart er alltid interessant stoff.

Den gjengse o-løper har langt dårligere orienteringsegenskaper enn kondisjons- og løpsegenskaper. Dette kan ikke understrekes for ofte. Kondisjonstrentingen drives nærmest etter vitenskapelig mønster hos mange. Og det er viktig - det er fastslått for lenge siden. Men hva skjer så i löypa? Hva skjer med deg i löypa? Farten er nok ikke så dårlig den, særlig for den første bommen (ja også like etter da selvfølgelig). Noen holder tempoet helt helt hjem, men svært mange mister ofte noe av gløden mot slutten, av ganske spesielle grunner.

Det er ofte bemerkelsesverdig å se hvilken spirit som preger den løper mot slutten av löypa, som har gjennomført et godt løp. Men hva skjer med de fleste av oss gang etter gang? Da er det som regel ikke snakk om sekunder, men minutter, ja ofte 10 min. og mer. Noe kan forklares med bortgjente flagg. Noe kan ofte forklares med uoverensstemmelser mellom kart og terreng, og resten skrives som regel på uflaksens konto. Når vi så kommer i mål med våre 10 - 15 minutter og får høre vinnertida, svever de fleste en stund i det uvisse med et måpende litt sjokkpreget uttrykk i ansiktet. Men snart kommer det et forklaret uttrykk fram. Jo - vi kan forklare det. Ha - det kunne vi klart som ingen ting osv. osv. Ja, man får ofte inntrykk av at vinneren burde skamme seg og slette ikke ha noen premie for innsatsen.

Skal vi ikke med en gang fastslå at vi ikke blir dårligere o-løpere av å se sannheten i öynene. Vel, (for de som tåler det), vi er selvsagt ikke gode nok orienteringsmessig, og grunnen er at vi ikke driver ordentlig orienteringsteknisk trening.

Dette bare som en påminning om at det er svært viktig å holde o-kunnskapene vedlike også nå i vintersesongen. Det gjelder å være tålmodig med forberedelsene her. Har du vært iherdig, vil du sikkert få lønn for strevet allerede i de første løpene til våren.

VEL MÖTT PÅ FELLESTRENINGA HVER TORSDAG PÅ ALLERGODT SKOLE
FRA KL. 17 - 19.

Møbelhuset

Telefon 1459 - JESSHEIM



BENSIN OG OLJER

A/s Autoimport

— RÅHOLT —

Tlf. EIDSVOLL 7616 10

Autorisert



forhandler

SALGSAVD. JESSHEIM 1518

O. Kleven's Eftf.
Elektrisk
Leif Næss & Co.



HARALD KVÆRNER JR.

FRUKT - GRØNNSAKER - KOLONIAL
KJØTTFORRETNING - KONTROLLSLAKTERI

Telefon 1144 - 1373 Jessheim

Jessheim Auto A.s

DISP. BJ. BERGERSEN

VOLKSWAGEN — DODGE
MAGIRUS-DEUTZ

Sentralbord : { 1140
1322
1424

2051
Jessheim
Postboks 190

Smestads KAFFE

er dog den beste

Tlf. Jessheim 1105



Klær og sko
for
far og sønn

Finn Rind a-s

JESSHEIM TELEFON 1160
Fakkelsenteret tlf. 1721

Kremmerhuset

O. H. Furuhoide
DAGLIGVARER - KIOSK
JESSHEIM