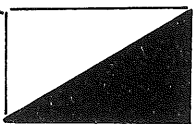


O-POSTEN

ULLENSAKER



O-LAG

10 ÅR

1960 - 1970



O-SESONGEN 1971

Planleggingen av årets sesong er allerede i full gang, og har nå fått oppgitt de viktigste løpsdatoer:

Mai	15. - 16.	SOLO 71
	20.	Orienterings dag
Juni	6.	KM stafett
	20.	NM stafett senior FSK
	27.	NM stafett junior Marker OL
	27. - 2.7.	Vangenleiren
Juli	13. - 18.	Midnattsolgaloppen
Aug.	29.	NM ind. senior Troms OK
Sep.	5.	KM ind.
	12.	NM ind. junior Nes OL
	12.	Hovedløp for yngre Sp.kl. Freidig
	19.	Østlandsmesterskapet
Okt.	10.	NM langdistanse Vegårshei IL

Våre løpere har litt å gå inn for. NM for senior skal i år arrangeres i Troms. Hovedløpet for yngre går i Trondheim, og junior NM går på Romerike med Nes O-lag som arrangør.

Det er bare å sette i gang med kondisjons- og karttrening, for de månedene som er igjen til sesongen begynner, kommer til å gå fort.

I disse dager har vi fått vite at Hovedløpet for yngre i 1972 skal gå på Romerike med O-52 som arrangør.

KLUBBMERKE

Jentene i laget og flere mødre har nå brodert endel klubbmerker under Astrid Nordbys ledelse. Merket koster kr. 5,-- og blir å få kjøpt på klubbaften.

Merket skal sitte på venstre brystside på treningsoverdelen.

Vaskeanvisning: Broderiet må aldri vaskes i vaskemaskin. Bruk syntetisk, nøytralt vaskemiddel i ikke for varmt vann, ikk vri. Broderiet må alltid presses på vrangen på mykt underlag.

TRENINGSDRAKTER OG LØPSDRESSER

Det er på tide å begynne og tenke på løpsutstyret. Hvis det er noen som skal gå til anskaffelse av enten løps- eller treningsdress, ville vi gjerne ha beskjed så snart som mulig, så vi kan få sendt inn samlet bestilling og få det før sesongen starter. Vi har noen trenings- og løpsdresser på lager.

Pris for treningsdress er kr. 116,-- for under str. 42, og ca. kr. 126,-- for større. Pris for overdel koster henholdsvis ca. kr. 58,-- og kr. 63,--.

Løpsdress koster ca. kr. 75,--.

MIN FØRSTE O-SESONG

Vi har tidligere latt noen av de unge fortelle om sin første o-sesong. Denne gangen er det Hans Petter Bålsrud som har ordet:

Jeg var med på ski og i terrengløp så kondisjonen var bra. Utpå våren var jeg med i treningsløpene som O-laget holder, og jeg fikk mer og mer lyst til å prøve meg i større løp også. Det gikk framover med orienteringen, men jeg var veldig ujevn (det er jen nå også).

Så startet jeg i Toten-Trolls løp og fikk 16. og siste premie. Jeg løp gjennom på 43.23, og det holdt i et vanskelig terreng. Neste løp gikk i Snertingdal. Det ble lite søvn for vi overnattet på en campingplass. I Snertingdal lærte jeg at stier på kartet ikke behøver være så tydelige i marka. Vi hadde en post som hette: sti kyrsser elv. Jeg gikk over stien og havnet langt utenfor kartbretten, fulgte elva og kom til en gard. Der snudde jeg. Jeg startet i en del o-løp, bl. a. Åbjør og Øystre Slidre. Så kom Brandval. Der gikk det bra, og jeg kom på 3. plass. I Vestmarka senere på høsten tok jeg 1. premie.

Jeg synes det er moro å løpe o-løp. Jeg fant snart ut at en ikke bare kunne løpe, men man må bruke hodet også. Det løpet jeg har lært mest av, er i Slåstad. Der brukte jeg over en time og bommet fatalt på 2. post.

Før de første løpene var jeg litt nervøs, men det gikk av etterhvert. Jeg skjønnte at man måtte være med hele tiden selv, ellers ble det bom. Når jeg hadde bommet, løp jeg gjerne litt og litt lenger i fall jeg skulle treffe posten. Det gjør jeg ikke nå lenger. Jeg synes først og fremst at orientering er moro, fin trimming er det også. Jeg gleder meg til neste O-sesong.

MEDLEMSKONTINGENTEN

På siste årsmøte ble det bestemt at medlemskontingenten fortsatt skal være kr. 10,-- for voksne og kr. 5,-- for medlemmer under 15 år. Vi ber dere vennligst innbetale kontingenten på vedlagte giroblankett.

INTERVJU MED VINNEREN AV G1 I HOVEDLØPET

Stein Høglund fra Oppsal, som vant G1 i Hovedløpet, er intervjuet i NOF-posten, og han ble spurt om:

Trener du mye? Hadde du forhåpninger om å vinne før løpet?

Stein svarte: "Jeg trener 4 ganger i uken pluss konkurranse på søndag om sommeren og 4 ganger i uken om vinteren. Om vinteren driver jeg dessuten med teoretisk trening hver annen uke. Jeg går litt på ski, men mest som trening.

Alle som starter i et NM eller Hovedløp har vel forhåpninger om å vinne. Det hadde jeg og. Jeg trente etter et bestemt program den siste uka før løpet og prøvde å forberede meg grundig."

Dette bare for å vise hvordan en som vil vinne forbereder seg og går inn for oppgavene.

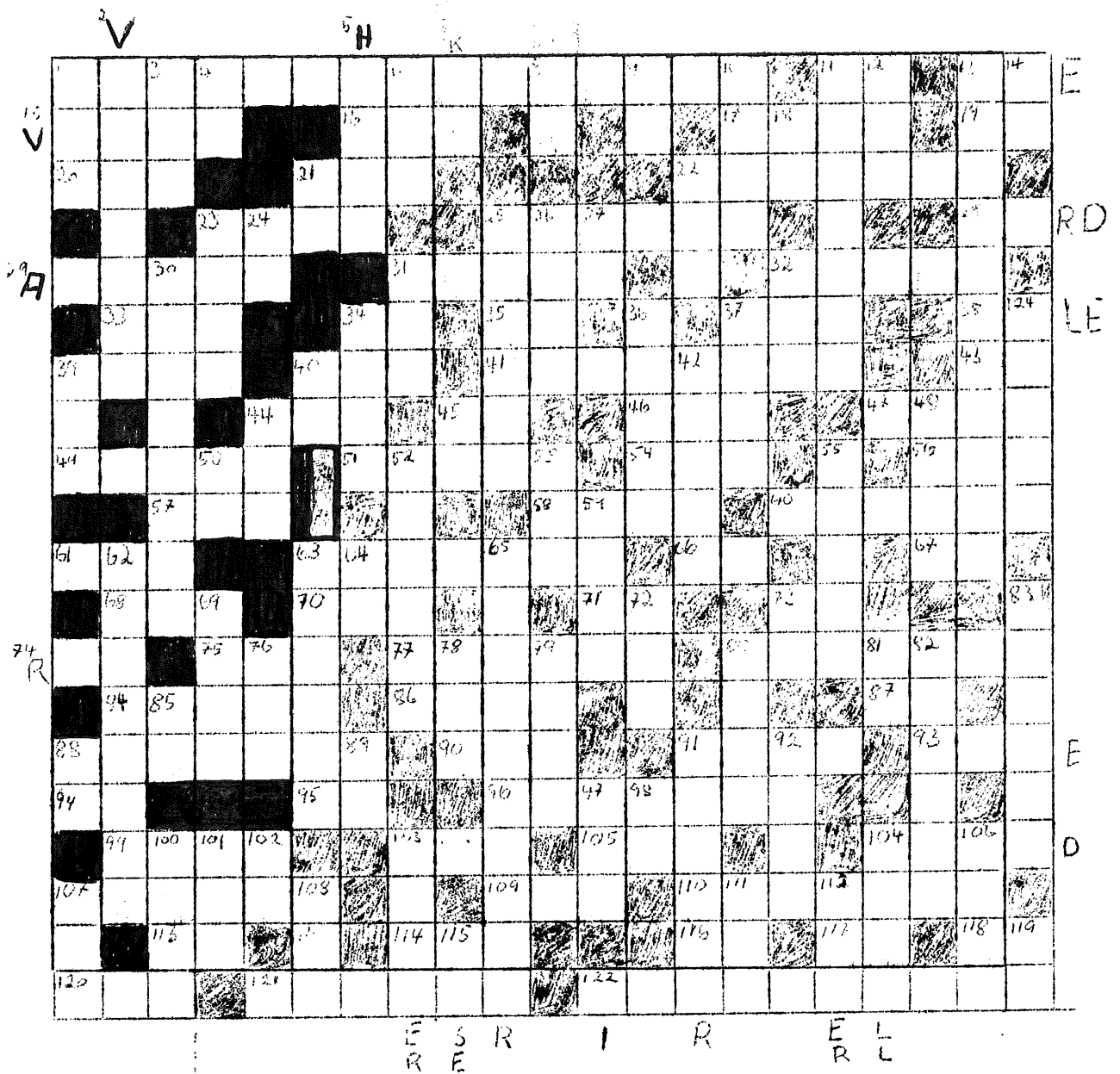
ÅGE HADLER PÅ KLUBBAFTEN VÅR TIRSDAG 9. FEBRUAR

Årets første klubbaften vil bli holdt på Herredshuset, Jessheim, tirsdag 9. februar kl. 18.30. Vi vil få besøk av ingen ringere enn Åge Hadler, verdensmester, nordisk mester og norgesmester i oreientering. Han vil ha med seg noen lysbilder og en film fra VM i fjor høst. Ellers blir det sikkert anledning til å få en prat med Hadler. Har du noe du vil snakke med ham om, har du sjansen da.

Det blir også konkurranse, Bingo og bevertning.

VEL MØTT PÅ HERREDSHUSET TIRSDAG 9. FEBRUAR KL. 18.30

O-KRYSSORD



LODDRETT

- | | |
|--|--|
| 1. Klok | 31. Hva er Kristin i selskap |
| 2. Sport i vannet | 32. VIA |
| 3. Er det mye av om vinteren | 34. Farge som er på O-flagget |
| 4. KE | 36. Navnet på Fantomets hund + f |
| 5. Nesten det samme som beskt | 37. Raker vi løv med i slutten av sesongen |
| 6. Han bygde en ark | 39. Moderne musikk |
| 7. Mellom lår og legg | 40. Bensinmerke (ikke BP) |
| 8. Sier en til en slem hund | 42. Dannes ved alle store elvers utløp |
| 9. Mellom ni og elleve | 44. Samme som 22 lodrett |
| 10. RÅVR | 45. Samlenavn på kuer |
| 11. Liten vakthund + n | 48. Stenge |
| 12. Oslostudentenes idrettslag (forkortet) | 50. Gjør bonden om våren |
| 13. Liten råkjører med fin bil | 52. Samme brødre som 25 loddrett |
| 14. To like | 53. Er det fint å ha mye av i kortspill |
| 18. Gjøre istand sengen | 55. VERVE |
| 21. Klokke | 59. Får vi igjen etter bål |
| 22. Lever i isvannet og har fin pels | 62. Etternavnet til den svenske Ulla |
| 23. Bruker vi å pakke ned i | 63. Flertall av noe en må ha i et o-løp |
| 27. To bokstaver som henges på ford | |
| 30. LAEKIPYS | |

23. Vaske ...

25. To brødre

- | | |
|---|--|
| 64. Tresort | 47. Irriterende lite dyr |
| 65. Noe vi gjør i innspurten | 49. Svenske ord for premie + e |
| 69. Nederlandsk skøyteløper | 51. Noe alle verdensmestere må gjøre |
| 72. Sier kråka | 54. Den lille ... med paraplyen |
| 73. Folkevogn (forkortet) | 56. Sammen med Ingri, skrev han en bok |
| 76. Sprøytemiddel | 57. En av brødrene til Espen Askeladd |
| 78. LIA | 58. Får vi ved mål |
| 79. KRIL | 60. Må alle elever gjøre |
| 80. Sjefen for Olsenbandens
fornavn | 61. Noe som går i luften |
| 81. Månefase - ikke ny | 63. Må en o-løper ha |
| 82. Gjør vi i myrene | 66. Ikke på |
| 83. Være redd | 67. Mellom null og to |
| 85. Utrop | 68. ISB |
| 88. Noe Skrue har mye av (fork.) | 70. Har nesten alle mennesker to av |
| 89. Gjør vilen robåt | 71. To like |
| 91. Til å ha på hendene | 73. Samme som 73 loddrett |
| 92. Vulkansk øy | 74. Blir en når en nar badet |
| 97. Skogens konge | 75. ODR |
| 98. Sier vi til en UFU | 77. Et annet ord for liker |
| 100. En aktiv (Pedersen) | 80. Skrev H. C. Andersen |
| 101. UPI | 84. Er det i slutten av sesongen |
| 102. Sukkertøyslag | 86. Mellom itter og tier |
| 103. Hva gjør en dommer | 87. Presens av å være |
| 104. Er rundt poteter | 88. River vi oss på i skogen |
| 106. RRYE | 90. Kaffeslag |
| 107. Fjellregel: Det er ingen
skam å.... | 91. Lang erfaren o-løper fra UOL |
| 108. Kan det være strøm i | 93. Blir igjen etter bålet |
| 111. NKP | 94. Samme som 19 vannrett |
| 112. Merke på reiseradio | 95. samme som 89 loddrett |
| 115. Forskjellig (På nynorsk) | 96. Stort dyr som ikke finnes i
norske skoger |
| 119. To like bokstaver | 99. Farlig post |
| 122. 3,14 | 103. Går vi gjennom |
| | 104. Ras |
| | 105. Kommer sammen med torden |
| | 107. Må vi ikke gjøre for mye av i
et o-løp |

VANNRETT

- | | |
|--|------------------------------------|
| 1. Noe vi vasker oss i (flertall) | 109. Skogens konge |
| 11. Den som nesten vinner blir nr. | 110. Gjøre Arne Henrik mye |
| 13. Lager honning | 113. Samme som 94 vannrett |
| 15. Er det moro å gjøre i et o-løp | 114. Er vått å løpe i |
| 16. ROE | 116. To like |
| 17. 12 måneder + es | 117. Klokke |
| 19. Kan en gjøre med hester | 118. Nesten regn |
| 20. Noe det er mye av om vinteren | 120. Ikke inne |
| 21. Amerika | 121. Kan vi gjøre i vannet |
| 22. Vårt naboland | 122. Gjør vi med kartet før start. |
| 23. I enden på Solo | |
| 25. Gjør vi mye av på skolen | |
| 28. Finner vi med ett kompass | |
| 29. Amerikansk rakettprosjekt | |
| 31. Er det om høsten | |
| 32. VESEN | |
| 33. Faller av trærne om høsten | |
| 34. Huset til bjørnen | |
| 35. MK | |
| 37. Presens av nitten vannrett | |
| 38. Har hunder | |
| 39. Dikter | |
| 40. Noe som varmer | |
| 41. Sort rett strel | |
| 43. Sier vi når vi slår oss | |
| 44. Brukes om vinteren | |
| 45. Samlenavn på Kuer | |
| 46. Et lurt skogsdyr med hvit haletipp | |

Løsningene leveres eller sendes
Erik Øiesvold, 2051 Jessheim
innen 7. februar. Første riktige
løsning som blir trukket ut på
klubbaften, får et nybrodert klubb-
merke i premie.



ORIENTERINGSUTSTYR

Kr. Lindholt & Sønn

Sykkeler Camping Sport

1327 - JESSHEIM - 1327

E. AARNES

HANDELSGARTNERI - JESSHEIM

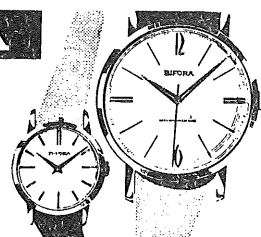
Telefon 1525

BIFORA

for piker og gutter
PRIS fra kr. 98,—

Yngvar
NUF URMAGER

petlund



FAKKELSENERET - 2050 JESSHEIM ☎ 1599

Når det gjelder elektriske artikler
og installasjon, gå da til:

JESSHEIM ELEKTRISKE A/S

Fakkelsenteret

Tlf. 1021 Jessheim.

Sverre Knutsen

Sentralbord 1006 - Telefon 1550 - Postgiro nr. 379 82

Isenkram - Kjøkkenutstyr - Olje og Malerverer - Bygningsartikler

Vår spesialitet: Verktøy

2050 Jessheim



Storgt. 4 og Fakkelsenteret

Tlf. 1392 Jessheim

TELEFONER:
1510 - 1511



DE FÅR ALLTID EN
GOD START MED

Den norske Creditbank