

Horvet Eiker

Organ for
Eiker o-lag

3 - 2015



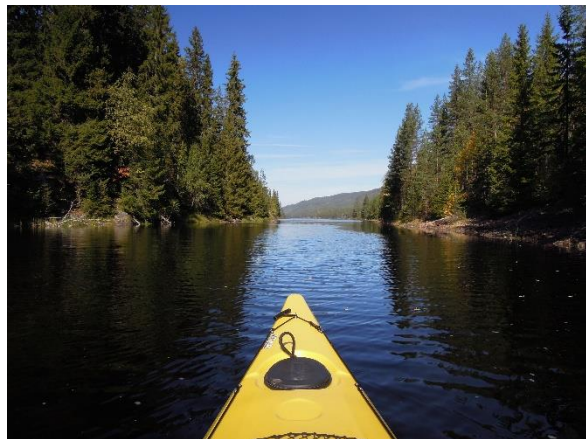
Ane Dyrkorn

Spurter mot mål i

O-ringen 2015

Innholdsfortegnelse

Redaktøren takker

EM natt flyttes	2	Mange takk til alle de som har bidratt til å fylle dette nummeret med tekst og bilder. Så kan jeg fortsette å kose meg. 
Eikernatta flyttes	2	
Ingen kveldsmat	3	
Klubbkveld	3	
Tio-mila	4	
Drammensløpet	4	
Eikerrunden	5	
Mental trening	6	
Treningsløp	12	
Resultater årets treningsløp	12	
Hovedløpet	13	
Gjensyn med kartblad Lauvtjern	14	
EM individuelt	16	
Sigdalsløpet	18	
Friluftsliv	19	
Eiker Ti-på-topp	19	
VMOC	22	
O-ringen 2015	24	

EM natt flyttes

EM natt flyttes til torsdag 15. oktober. I terminlista er løpet satt opp torsdag 1. oktober. Men så er det det da, at akkurat denne uka er det høstferie, og da har vi fått melding om at flere av de aktuelle løperne, spesielt i yngre klasser kan være bortreist. Da har vi gjort kort prosess, og løpet flyttes. Det blir fortsatt fra klubbhuset på Ormåsen. Calle og Finn har meddelt at både løyper og masse ertesuppe går i orden!

EIKER-natta flyttes også

Datoen for Eikernatta er fredag 9. oktober. Løpet blir på Hoensvannet, og vi har fått leid Hoensvannshotellet. Opprinnelig planlagt til Skotselv skole, men karttegnere og løypeleggere Morten Berglia og Aamund Tonna var etter befaring ikke fornøyd med planlagt terreng.



Calle og Finn er klare med ertesuppa i år også. Marianne Letmolie dukker sikkert opp hun også...

Ingen kveldsmat

Den 22.09. blir det ingen kveldsmat pga. testløpet «HOBELSTAD GRAND PRIX». Og heller ikke den 29.09. for da er det høstferie.

Mandag den 2. november får vi besøk av O-forbundets rekrutteringsturne.

Opplegget blir som i fjor med kveldsmat og frukt på Ormåsen. Start kl 17.00 innendørs, og så bærer det ut i skogen til fysisk trening, og kveldsmat til slutt.

Hilsen husutvalget

Klubbkveld

ALLE ØNSKES VELKOMMEN TIL HØSTENS
KLUBBKVELD

TORSDAG 22. OKTOBER KL 19.00

PÅ KLUBBHUSET, ORMÅSEN.

Hans Roar Bakken viser bilder og forteller fra div. VM for veteraner.

Litt å bite i/mineralvann/kaffe/te og utlodning.



Tio-mila 2015

Tekst: Hanne Andersen

Tio- mila gikk i år av stabelen i Skepptuna i Uppland. Eiker stilte med to ungdomslag. På dame- og herresiden var det dessverre ikke nok løpere som meldte sin interesse, men vi satser på å komme sterkere tilbake neste år. På førstelaget var det 1. Nora Marie Irgens (lånt fra Bodø og Omegn IF), 2. Christine Hoen, 3. Thea Dyrkorn og 4. Ane Dyrkorn som løp. Andrelaget bestod av 1. Johanne Viken Flaten, 2. Oda Tyse og Alvilde Lysaker Sanden, 3. Tomine Sanden og Solveig Letmolie, og 4. Anna Isnes Tyse. Med som ledere var Kristin Viken og Hanna Andersen.

Fredag dro bussen fra Lerberg, og i kjent stil overnattet vi på Scandic Hotel i Örebro, hvor vi kunne nyte nyoppussede rom og pastabuffet. Lørdag morgen kjørte bussen ytterligere to timer før vi var framme i Skepptuna. Eiker hadde i år kostet på seg oppvarmet telt, som lå behagelig nærme busstoppet og målområdet.

Ungdomskavlen gikk sin gang, og Eiker kom på 118. og 236. plass, noe vi er godt fornøyde med. Videre startet dameklassen og til slutt herreklassen. Noen valgte å campe foran storskjermen, mens andre heller foretrakk søvn i varmt telt. Det regnet litt på natten, så om morgenen var det mange som var klare for hjemreisen og en tørr seng(bussete). Vi hadde en veldig fin og sosial tur!

Drammensløpet 2015

Tekst og bilde: Eli Tufte Hansen



Drammensløpet foregikk i år ved den idylliske Hvalsdammen nær Årkvisla søndag 16. august.

Overskyet vær og litt vind, men den kjente vi ikke mye til inne i de mørke skogene rundt vannet. Kartet var bra, men terrenget tungt og «grønt» og løypene til dels vanskelige.

Atten løpere fra klubben sto på startstreken. Det gikk både opp og ned i bokstavelig forstand for de fleste. Men noen klarte seg veldig bra; Gjermund Røren ble nr. 1 i sin klasse og Ane Dyrkorn ble nummer tre i sin, et par minutter etter vinneren. Klassen hennes hadde fellesstart og hun lå blant de beste hele veien. Plasseringen varierte litt underveis etter et par små bommer, men alt i alt et solid løp.

For egen del får jeg vel håpe det går bedre neste gang! 24 minutter til 1. post, huff huff!!!

I 2003 hadde Eiker OL planlagt en tur til Narverudgruvene på Ytterkollen. Dette skulle være et tilbud til alle som deltok i TiPåTopp. Ved gruvene skulle Randi Stensmyren fortelle om gruvedriften og gi oss mulighet til en tur inn i fjellet. Vi annonserte tilbudet i TiPåTopp-brosjyra og regna med at en god del ville møte opp. Uka før turen skulle avvikles, ringte Randi og fortalte at hun dessverre hadde gjort en feil og hadde avtalt et liknende opplegg med Drammen og Omlands Turistforening samme dag. Etter et lite krisemøte fant vi ut at beste løsning ville være å lage ett fellesarrangement.

Dette ble starten på en årlig fellestur, der o-laget planlegger turen og turistforeningen sørger for annonsering og PR.

Årets tur fant sted 7. juni og var av det mer spesielle slaget. Opprinnelig ble turen annonsert som tøff og krevende, men på ett eller annet tidspunkt falt dette bort. Turistforeningen misforsto i tillegg turbeskrivelsen og ga den betegnelsen "Lett", noe som var sterkt misvisende.

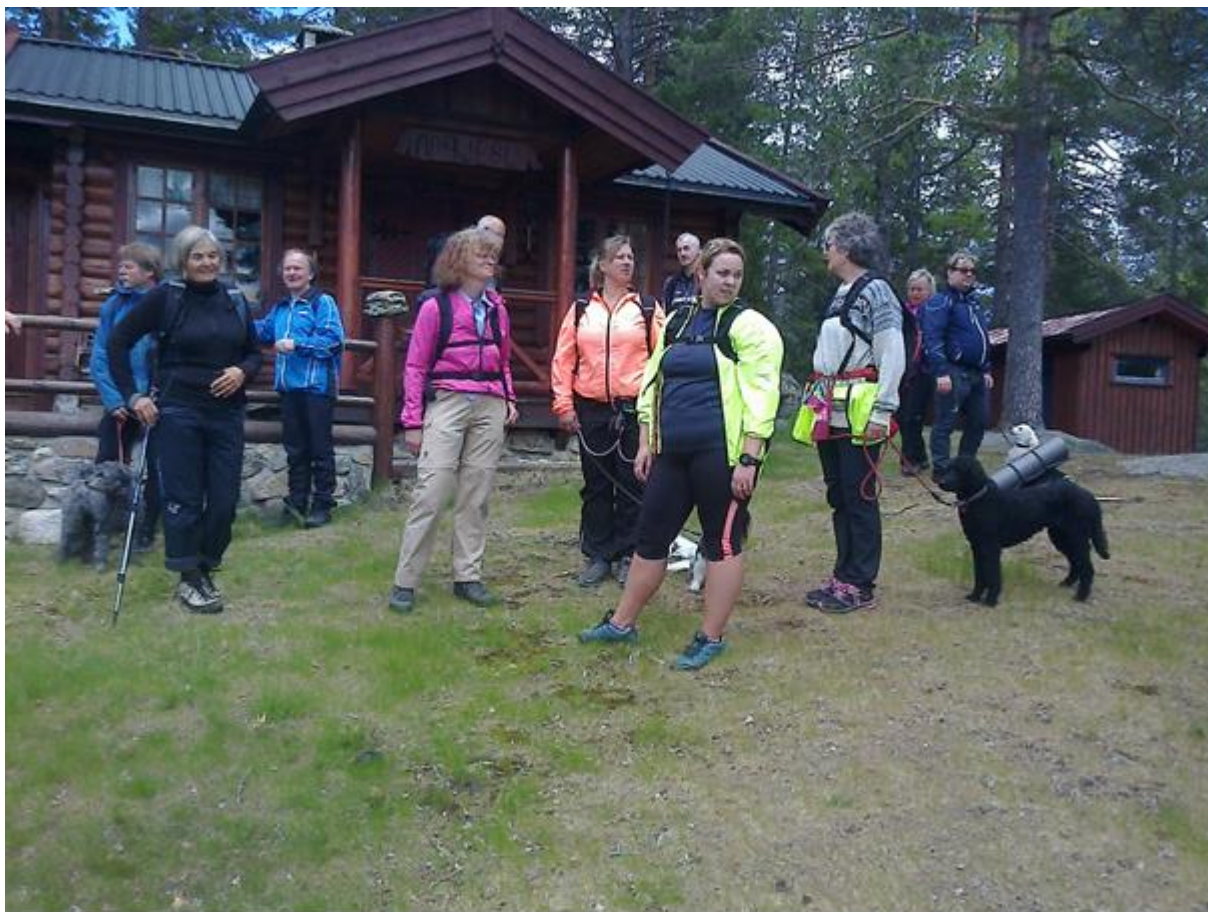
Turen starta i Werpskauen like ved grensa til Modum. Etter et kvarters rolig gange gjennom flatt lende i Fjeringstadmarka, ble kursen lagt rett opp lia. 300 høydemeter ble tilbakelagt i et jafs! Seinere ventet ytterligere 70 høydemeter.

Bakgrunnen for denne tungvinte måten å komme til Bergdamtjenn på, var å gå de gamle ferdselsveiene opp åsen. Oppover gikk vi Steinkleiva, der det tidligere har gått folk og fe til seters, og der det før skogsbilveienes tidsalder, ble dratt ned mange tømmerlass. Fra Bergdamtjenn gikk turen til Fjeringstadkollen der det var en TiPåTopp-post. Etter en matpause vandret vi via Werptjenn, ned den gamle ferdselsveien Werpkleiva.

Øverste del av Werpkleiva er ikke lenger i bruk, men stien kan allikevel så vidt følges. Midtvei i bakkene ble det gjort en avstikker til Bjørndalscellene der en kan se rester etter hytter som ble benyttet av motstandsfolk i siste del av krigen. Nederste del av Werpkleiva er blitt utbedret betraktelig de seinere årene. Nå kan det kjøres med traktor der, men så seint som i 1950-årene var kleivene farlige ferdselsårer. Som en kan se av kartet "Fjeringstadmarka", kjørte bonden på Werp (faren til Hans Langer Werp) i 1957 utfor med hest og tømmerlass, og ble drept.



Årets tur i kleivene ble kraftkrevende, men uddramatisk. 23 personer deltok. Av disse var 15 på jakt etter TiPåTopp-poster, 5 var bare interesserte i selve turen, mens Bjørn Lysaker, Knut Tore Maudal og Kjell Klokkeud var turansvarlige.



MENTAL TRENING erfaringer om dette.

Mine tanker og

Av Gjermund Røren

I Eikerhornet 3/2014 og 2/2015 tok jeg for meg mine erfaringer med fysisk trening og o-teknikk. I denne artikkelen vil jeg si noe om mine erfaringer og teknikker i forhold til mental trening.

Min forståelse av mental trening er å utvikle tankeprosesser opp mot den aktiviteten du har tenkt å gjøre, samt å bruke dem i aktiviteten. Det kan eksempelvis være hva du skal ha fokus på inn mot postene i en viktig orienteringskonkurranse. Men det kan også være tankeprosesser for å klare å gjennomføre en hard fysisk treningsøkt. Jeg tror alle mer eller mindre har bevisste tankeprosesser når vi gjør ting eller har planer om å gjøre noe. Mental trening dreier seg etter min mening mye om å få et mer bevisst forhold til egne tankeprosesser og klare å endre disse dersom vi får tanker vi ikke skal ha ut fra hva vi holder på med. For å få dette til må det også trenes på dette.

I faglitteratur om mental trening brukes det ofte uttrykk som visualisering, indre dialog, motivasjon, selvtillit, konsentrasjon med mer. Jeg skal ikke gå inn på tekniske ting. Dette kan du finne mer om i

faglitteratur med mer om emnet (vist til eksempler på dette til slutt i artikkelen). Jeg vil si mer om min praktiske tilnærming i forhold til fysisk trening og orienteringsløp.

Alt du gjør av tankevirkosomhet som du bevisst gjør i forbindelse med trening og orientering er etter min mening en form for mental trening. I denne artikkelen vil jeg dele med deg mine tanker rundt dette. Kanskje kunne gi deg noen ideer om hva som kan være nyttig for deg. Jeg vil understreke at det som fungerer for meg, vil muligens ikke fungere for deg. Du bør utvikle en stil som passer for deg.

Orientering er etter min mening en idrett hvor evne til konsentrasjon og fokus over tid er meget viktig. Hvis du mister fokus på feil sted, havner du fort på et sted du ikke hadde planlagt å være (bommer). O-teknikk er sterkt knyttet til det mentale. Er ikke hodet på plass i et o-løp, vil vi ikke klare å gjennomføre det som o-teknisk kreves. Derfor bør du lære deg teknikker som får deg konsentrert/fokusert (også koble av). Hvis du merker det glipper, får det deg raskt tilbake. Personlig opplever jeg mental trening som kanskje det vanskeligste å trene på. Jeg opplever at det må bygges opp hele tiden gjennom erfaringer på trening, i konkurranser og tilbakemeldinger fra dine omgivelser. En dag opplever jeg meg som verdensmester, dagen etter opplever jeg meg som en nybegynner. Mental trening handler mye om at du selv klarer å styre eksempelvis selvtillit, motivasjon og fokus ut fra tankeprosesser.

Det mentale er viktig både i forhold til fysisk yteevne og gjennomføring av det o-tekniske. Jeg vurderer at o-teknikk har stor sammenheng med evne til å ha fokus på mentale tankeprosesser. Eksempler på ikke mentale teknikker er kompasskurs, orientere kartet, tommelgrep etc. Men det å forstå kartet, ta veivalg, følge disse vurderer jeg som stort sett hovedsaklig mentale prosesser. Det er nok mange som tror de aldri har trent mentalt, men det har alle. Som jeg sa innledningsvis er mental trening å få et mer bevisst forhold til sine tankeprosesser og å klare å styre disse. Så over til det praktiske rundt mental trening.

Tenkt eksempel

Jeg skal bruke et eksempel, med min erfaring, på hvordan jeg ville forberede meg, om jeg for første gang skulle løpe et løp i et område jeg aldri hadde vært i før og det var en viktig konkurranse. Men det kan også være at det er første gang du skal løpe et løp utenfor ditt nærområde.

Det første jeg gjør er at jeg forbereder meg fysisk sett, ved å planlegge fysisk trening og prøve å gjennomføre denne. Klarer du det, kan det gi mentalt en god følelse. Jeg har på planen at noen dager før løpet skal jeg gjennomføre fysisk hard økt. Jeg skal ha en økt bestående av 20 løpedrag i en runde som jeg bruker 1 minutt og 40 sekunder på å løpe, når jeg løper nesten maksimalt. Jeg skal starte hvert andre minutt. Skal jeg få litt pause må farten holdes konstant høyt. Etter noen runder vet jeg av erfaring at jeg føler med helt pumpa. For å takle dette tar jeg et og et drag av gangen. Tenker: snart halvveis i økta'. Hvis jeg klarer et drag til, hvor god blir jeg da? Jeg kan være stolt av meg selv. Plutselig er drag 14 der. Bare seks igjen, bare tre igjen. Den samme teknikken bruker jeg i o-løpa. Et og et strekk av gangen for å klare å holde maksimalt tempo i hele løypa.

I god tid før en konkurranse prøver jeg å finne ut ting om terrenget, finner gamle kart på nett, leser innbydelser med mer, se hvor lang løypa er med mer. Jeg får ideer om hva slags veivalg som er best for meg i den terrengtypen jeg skal møte, hva slags o-teknikker jeg bør ha fokus på. Så mot løpsdagen prøver jeg å få en god døgnrytme. Har litt ekstra fokus på kostholdet og væskebalansen. Samtidig som jeg prøver å ikke overdrive forberedelsene. Jeg kan nok ha en tendens til å overfokuserer noen ganger.

På løpsdagen prøver jeg å ha alt utstyr med mer i orden på forhånd. Sikrer å komme til samlingsplass i god tid. Setter meg gjerne inn i PM på forhold. Går til start ca en halv time før start. Har fokus på arbeidsoppgaver jeg har bestemt meg for i løpet. Prøver ikke å være for sosial med andre den siste tiden før start og ha fokus på mine planlagte arbeidsoppgaver (Se neste overskrifter). Selve løpet blir forhåpentligvis gjennomført som mentalt planlagt.

Visualisering:

Visualiseringer er en mulig teknikk for å lære arbeidsoppgaver ved å se disse for seg i hodet og simulere disse. Eksempler på områder jeg bruker dette på er postarbeid i orientering eller å planlegge/motivere meg til gjennomføring av harde fysiske treningsøkter. Ved postarbeid ser jeg for meg at jeg har sjekket postbeskrivelse og har postplassering og kode klar for meg i god tid før jeg kommer til post. Jeg vet allerede vinkelen og veivalget jeg skal ta ut av post. Postbukk blir bare en rundingsbøye. I planleggingen av fysiske hardøkter ser jeg for meg hvor jeg har tenkt å gjennomføre økta, hva jeg skal ha fokus på, hvor mange drag jeg skal ha. Hva jeg må tenke på for klare å gjennomføre økta med mer.

Hva er arbeidsoppgaver:

Arbeidsoppgaver definerer jeg som planlagte fokusområder, teknikker jeg har for en treningsøkt/o-løp. Jeg har nesten alltid to faste arbeidsoppgaver for o-løp. Det er å åpne kontrollert, samt fokus på å få kartkontakt og flyt i orienteringen. Dette betyr at jeg skal ha kontroll på veivalg og ikke bomme på første og jeg skal klare å komme meg inn i planlagte tankeprosesser for det jeg har planlagt som god o-teknikk for terrengetypen. Hvis jeg ikke klarer det, prøver jeg å nullstille og starte tankeprosessene på nytt. Om det blir bom på første post, kan jeg ikke gjøre noe med det til andre post.

Hvis jeg virkelig klarer å komme inn i bobla for o-løp, da hender det at postene står i veien. Filmen jeg lager av å lese kartet, stemmer hele tiden med terrenget jeg kommer til. Klarer du å få den følelsen hele veien i et o-løp, er det verdt måneder med slit.

Etter løpet er det god trening å studere kart og veivalg. Samle andres veivalg og strekktider (Eventor, andre som har lagt veivalg på nett, diskuter med andre som har løpt løypa).



Aud og Ellen ser på veivalgene

Andre arbeidsoppgaver jeg bruker i løp er å alltid prøve å være på forskudd med orienteringen. Det vil si å vite hvor jeg skal. Prøve å finne den sikreste inngangen i en post. Løpe fort i områder jeg mener er enkelt o-teknisk, tilpasse farten i vanskelige områder, effektiv postarbeid, ikke bry meg om andre løpere osv. Lag dine egne tankeprosesser rundt disse arbeidsoppgavene. Hvilke andre tankeprosesser behøver du i et o-løp?

Alt dette kan med litt tilpasning brukes til andre mål du har i livet. Klare ting på jobben med mer.

Annet:

Lær å kjenne deg selv og vær dønn ærlig. Er du tøff, sterk, nervøs, humørsyk? Hvis du klarer å oppleve deg selv riktig er det lettere å finne de riktige arbeidsoppgavene å jobbe med. Din svakhet kan bli din styrke. Er du veldig nervøs, kan du snu dette til at du lett får et høyt nok spenningsnivå for å yte godt og være konsentrert.

Andre måter å trene mentalt på er aktiviteter som spill og liknende. For å bedre konsentrasjon løser jeg Sudoku. Opplever at på vanskelige Sudoku'er må jeg ha fokus og konsentrasjon over tid for å klare å løse disse. Jeg vil også tro at spill som sjakk og andre tenkespill vil være god mental trening for orientering.

Avspenning

Det er viktig å balansere fokus og forberedelser så du ikke å bli utladet. Dette er en side av mental trening du bør ha fokus på. Lære deg teknikker for å koble av, og lære deg til å gjøre noe helt annet. Eksempelvis å lese en god bok, se film, være sammen med gode venner.

Det å klare å sove/ slappe av for å kunne prestere over tid er viktig. Dette er noe jeg ikke selv har klart å løse på en god måte. Jeg sliter daglig og spesielt på reiser. Løsningen jeg har valgt for å takle dette på er å begrense reiser og antall konkurranser.

Hvordan påvirker det mentale presentasjoner?

I mange år hadde jeg som mål å veksle som første lag i 10mila. Kanskje var jeg inspirert av at Hans Roar Bakken en gang hadde vekslet først i 10mila på første etappe. Jeg hadde mange tanker rundt dette på treninger. Tankene var også balansert med tanker på å løpe på sikkerhet, slik at jeg ikke risikerte å ødelegge for laget. I 1985 skulle Eiker kjempe i toppen i 10mila. Jeg skulle løpe andre etappe. Jeg hadde på mange treninger hatt fokus på etappen. Løpe sikkert, selvstendig, men dra nytte av andre løpere. Hvis jeg kom i tet skulle jeg ha ekstra fokus på sikkerhet. Et par kilometer før mål skjønte jeg at jeg var i tet. Den siste i klynga hadde sluppet. Mot nest siste post valgte jeg et veivalg rundt på sti. Vurderte rett på som det raskeste, men med en vanskelig inngang til posten og mulighet for å bomme. Jeg løp rundt og ble overrasket av snø på stiene. Tapte mer enn forventet på rundt veivalget. Veksle som nummer to, 45 sekunder etter tet. Valgte jeg riktig? Min drøm om å veksle først brast, men det var antagelig det beste for laget? Påvirket mine mentale forberedelser at jeg ikke vekslet først? Jeg tror det.

Jeg er en frysepinne. I et vårløp var det isvann i myrene. Fikk en ide om at jeg skulle kunne runde rundt alle myrer. Dette førte til flere store bommer. Dagen etter bestemte jeg meg for å angripe myrene ved å løpe rett på, uansett myr eller ikke myr. Da gikk det nesten "bomfritt".

Etikk

Ikke syk bevisst andre ned, for å syke deg selv opp. Jeg mener dette ikke er etisk riktig, selv om mange bruker denne metoden. Hvis du bidrar til å bygge opp dine argeste konkurrenter og allikevel slår dem, da har du vunnet med en dobbel seier etter min mening. Jeg har etterhvert lært meg å ta det som et kompliment, hvis jeg merker noen prøver å syke meg ut.

Lære mer:

Jeg anbefaler boka "Norske vinnerkaller" som kilde til mer læring om mental trening. Den beskriver også hvordan mange gode norske utøvere har praktisert området. På Olympiatoppen finner du også mye om emnet og annen trening: <http://www.olympiatoppen.no>

Avslutningsvis:

Jeg har nå i tre artikler beskrevet trening i forhold til de tre hovedelementer jeg mener er viktig for en o-løper og som du bør trene litt på for at du skal ha glede av o-sporten. Artiklene er ikke noen fasit. Jeg poengter igjen at det er du selv som bør søke informasjon om emnene og utvikle dine egne opplegg for trening.

Men skal du bli god, må du trene systematisk og mye over tid på det fysiske, det o-tekniske og det mentale. Jeg tror mental styrke må opparbeides og vedlikeholdes nesten på linje med kondisjon?

Jeg mener vi ikke bør bli for fornøyd med oss selv, hvis vi raskt oppnår gode resultater. "Verdensmester er noe du kan ha vært, noe du kan bli, men ikke noe du er". Tenk ikke resultat, men egne prestasjoner. Det vil si hvordan du lykkes med å gjennomføre det du har tenkt og din egen fremgang ut fra det. Ikke ha fokus på hva andre har av prestasjon opp mot dine prestasjoner. Det er du som vet hva du vil oppnå og hvor hardt du har/vil jobbe for å nå dine mål.

Skal du bli en av verdens beste o-løpere kreves det «bare» tre ting. Konsentrasjon, konsentrasjon, konsentrasjon. Konsentrasjon ved gjennomføring av fysisk aktivitet, konsentrasjon ved o-teknisk aktivitet og konsentrasjon i mental aktivitet (fritt gjengitt fra samtale med Jørgen Mortensen, flerfoldig ganger verdensmester i orientering).

Håper mine artikler kan ha inspirert deg litt, uansett hva dine mål og ambisjoner er.

Vi sees i skogen.



Hanna og Elin deler erfaringer

Årets siste ordinære treningsløp Ved Hans Roar Bakken

Årets siste ordinære treningsløp fant sted torsdag 10. september. Det ble avviklet på Kølabbånn med Ida Svenne og Martin Thorbjørnsen som gode arrangører.

43 deltakere var det på det siste løpet. Tilsvarende i fjor var 25, og da gikk også siste løp fra Kølabbånn.

I det hele tatt vært veldig bra fremmøte på treningsløpene i. Når vi regner med Eikermesterskapene har det vært avviklet 15 løp, og i tillegg kommer EM-stafett.



Nytt av året er at vi har benyttet programmet Purple Pen til løypelegging og dataprogrammet Brikkesys til tidtagning. Det er utrolig imponerende å se at begge programmene har blitt benyttet i alle løpene, og alle resultater med strekktider og det hele ligger ute på klubbens hjemmeside. Honnør til alle arrangører som har fått til dette i år – og en liten ekstra honnør til Rolf Lunde som har bistått mange der hvor det har vært

behov for hjelp. Når vi nå i tillegg har kjøpt inn ordentlig printer/kopimaskin på klubbhuset til å skrive ut kart med løyper har dette blitt veldig bra.

Resultatoversikt for Eiker OL

Treningsløp Kølabbånn	10 sep. 2015
Treningsløp Harakollen	3 sep. 2015
Treningsløp Bermingrud Sør	27 aug. 2015
EM indv Årbogen Vest	20 aug. 2015
Treningsløp Grøslanndsetra	13 aug. 2015
Treningsløp Bermingrud Nord	18 juni 2015
Treningsløp Hoensvannet	11 juni 2015
Treningsløp Skarratangen	4 juni 2015
EM sprint Loesmoen	28 mai 2015
Treningsløp Slottåsen	21 mai 2015
Treningsløp Kølabbånn	7 mai 2015
Treningsløp Årbogen Vest	30 april 2015
Treningsløp Dunserudhagan	23 april 2015
Treningsløp Ormåsen sør	16 april 2015
Treningsløp Bjørkedokk	9 april 2015

Når dette skrives står igjen 3 nattløp inkludert EM natt, samt Over Skauen og Solbergfjell Værste. I oktober og november er det lagt opp til i alt 4 lørdager med trening fra klubbhuset, og da med løyper på henholdsvis 2 og 4 km.

Tommelen opp for årets treningsløp og arrangører Ida Svenne og Martin Thorbjørnsen på Kølabbånn



Vilje på litt over 2 ½ år rekker da opp til målbrikka på treningsløp. Storesøster Nila og mamma Anita sjekker at alt går bra.

Flere var nok litt bekymret med å ta i bruk Brikkesys til tidtagning på årets treningsløp. Det har gått over all forventning. Her et par unge Brikkesysoperatører under treningsløpet i Harakollen 3. september; Tomine og Alvilde Lysaker Sanden.



Hovedløpet 2015

Ved Ane Dyrkorn

Hovedløpet og o-landsleiren ble i år arrangert av Larvik O-klubb. Etter en betydeligere kortere busstur enn i fjor, da HL ble arrangert av Værdal OK og Stiklestad IL, befant åtte Eikerløpere seg i den sommeridylliske byen Stavern fredag kveld, noen som utøvere, andre som moralsk støtte grunnet skader.

Lørdag var det tur for sprint i den eldste delen av Larvik, med mye eldre bebyggelse og mål ved Fritzøe brygge med muligheter for både bading og kjøp av is etter en varm sprintløype.

Søndagen var det klart for HL langdistanse på kartet Dolvi, et kart vi ærlig kan si ikke finnes maken til her i Eiker. Uansett hvordan det gikk var det bare å glede seg til sene den dagen, da det var tur for bankett, hvor vi spiste i treningsgrupper og ble kjent med folk fra overalt i landet, og sist men ikke minst disco.

De to neste dagene var det aktivitetsdag og trening som sto på programmet, sammen med treningsgruppene. I tillegg til dette var det også mulighet for å høre på to forskjellige foredrag på mandag med både Anne Margrete Hausken Nordberg og Sunn Jenteidrett.

Tirsdag kveld var det klart for Beach party med grilling, før vi på søndag ble delt opp i kretsler for en spennende og fargerik kretsstafett før det bar hjem igjen.



Arena på Frizøe brygge i Larvik,
lørdag 8. August.

Gjensyn med kartblad *Lauvtjern* og Inn i mytenes landskap

Tekst: Hans L Werp

Gjensyn med kartblad Lauvtjern

Registrerer at det i går (torsdag 3.9.2015) for første gang i dette årtusen ble arrangert treningsløp på Lauvtjern. Dette gleder en gammel entusiast. Det var på "Kartblad Lauvtjern" fra 1965 at gutter ble til menn på 1960- og 1970-tallet. Og da mener jeg områdene over Harastokkåsen og mot Røysåsen. Før 1965 het kartet Røysåsen og var i svart/hvitt. . Det var et navn det bar med rette.

Gleder meg til å se kartet anno 2015 hvor forhåpentlig litt av synfaringen min fra noen år tilbake er med. Hoveddelen tror jeg er gravd vek.

Vi skrur tida tilbake til en vakker høstettermiddag/kveld i 1966. Da skjønnte jeg for alvor at jeg var havnet på rett hylle i idrettens verden. Artikkelen er forøvrig mye lenger, men vi tar med den første delen her.

Inn i mytenes landskap.

Det var en fin augustkveld, året var 1966, og da, akkurat da, gikk det opp for meg at jeg var på vei inn i noe stort.

Det hadde for så vidt allerede gått opp for meg, la oss si to, tre år tidligere, at orientering var idretten over alle idretter, det var orienteringsløper jeg skulle bli. Nå begynte første sesong i eldre junior å ebbe ut, det hadde sant og si gått noe opp og ned etter en oppsiktsvekkende debutsesong på alvor i yngre junior (i dag H 17-18) året før. Jeg hadde vært på talfot med guttane fra Oslo i flere storløp, det var der nivået lå. Noe norgesmesterskap for den klassen var det ingen som hadde kommet på til da, og det vi ikke visste noe om, savna vi heller ikke. Men løypene i eldre junior hadde vist seg lange, jeg sleit med å få uttelling.

Det var ingen spøk å ha ambisjoner i idrettens verden på landsbygda den gangen. Å fly langs veiene i vårløsningen ble ansett som heller unyttig. Men jeg hadde lest om orienteringskongen Magne Lystad, en søndagstur for den karen kunne fort bli opp i sju mil!

Jeg tøyde det til en runde om Skotselvbrua og Åmotbrua, det ble vel halvannen mil omtrent, og når jeg sleit meg opp bakkene fra Åmot, sto tanta mi, som bodde i et lite brunt tømmerhus rett ved veien, og passa meg opp. Jeg fikk klare advarsler, "det var folk som hadde sprengt seg før!"

Men sånt nytta det ikke å høre på om en skulle bli idrettsmann – et begrep det sto respekt av den gangen. Jeg hadde hørt om noe som ble kalt intervall og' - og etter at det var blitt mørkt nok, fløy jeg en strekning mellom noen telefonstolper uti Gamleveien, fram og tilbake. Best ikke å bli sett!

Men det var altså denne augustkvelden – denne herlige augustkvelden uti Harakollen, en hoppbakke der det hadde vært Hovedlandsrenn noen år tidligere, at det for alvor gikk opp for meg at jeg var i ferd med å ta steget mot anerkjennelse.

Det hadde blitt et beklagelig forfall på treningsløpsterminlista. En fyr hadde trekt seg med dårlig unnskyldning, om jeg kunne komme inn som reserveløypelegger i all hast?

Om jeg kunne!

Kartet het Lauvtjern, det gamle kartet over samme området hadde vært kalt Røysåsen. Sjelden har et kartnavn fortalt mer. Det var et djevelsk terreng. Jeg pønska fælt på løypene. Tre'ern og fir'ern var greie å få til, noen poster oppi de nærmeste åsene, fellesposter – litt kuttings, vakkert!

Så var det seks'ern. Løypa som virkelig telte, der de harde gutta skulle løpe. Umiddelbart så jeg den geniale løsningen: Jeg hadde motorsykkel, en DKW "tofemti" arva etter broren min som hadde gått til innkjøp av ei Folkevogn, pen bil, 12 000 kroner. Hva om jeg tok DKW'en og kjørte rundt terrenget, tok Ulevannsveien opp, og hang to poster i baklia der? Jeg merket meg et par skrukker på kotene, søkk, det var populært den gangen. Om jeg kobla dette sammen med postane på de to andre løypene, ville det bli to geniale langstrekk!

Som sagt så gjort. Flagga, det var flagg den gangen, kom på plass helt på den andre sida av Røysåsen.

Folk som vanligvis var solide seks-kilometertravere, rygga tilbake da de studerte kartoppslaget for seks'ern. De satsa umiddelbart på fire'ern. To mann tok imidlertid utfordringa, det var Jan Hansen, populært kalt "Mons", fordi det var en tel i klubben med samme etternavn ("Tralala"). Og så var det'n Oddvar.

Folk kom merkelig nok tilbake fra kortløypene såre fornøyd. Postane hadde hengt riktig. Langt om lenge kom de to langtraverne fra seks'ern. Jeg behøvde ikke å bekymre meg, de hadde hatt en fin tur.

Spesielt var'n Oddvar fornøyd. Han ga uttrykk for at her hadde klubben virkelig finni et løypeleggeremne, et talent som ikke strødde ut poster i hytt og pine.

Jeg var kry. Dette var anerkjennelse var en virkelig fagmann, Oddvar var klubbens allerede legendariske startmann i utallige stafetter.

"Ja, når han først hadde meg her, han skulle på et løp i Botne tel lørda'n, hadde plass i bilen, jeg kunne få sitte på!"

Ikke nei i min munn. Tenk å få skyss med klubbens stafettlegende!

Turene med Oddvar ble en ferd inn i mytenes landskap. Jeg skjønnte at jeg var kommet inn i denne sporten i grevens tid, før den ble vanna ut totalt.



O-ringen

EM individuelt 20. aug 2015



EM individuelt 20. aug 2015



Sigdalsløpet ble i år arrangert lørdag 29. august. Løpsområde var Kvislamarka, 3 km vest for Kolsrud bru i Sigdal. Terrenget hadde forholdsvis åpen furuskog med innslag av tynningshogst. Nedre Sigdal og Viul orienteringsklubb sto for arrangementet. Samlingsplassen var en åpen og fin furumo med mulighet for matauk i form av blåbær rundt omkring oss på alle kanter.

Etter tungt regnvær tidligere i uka opprant lørdagen med sol og rimelig bra temperatur. 20 eiker-løpere hadde tatt turen til Sigdal denne lørdagen. Medaljefangsten ble slett ikke verst; Ane Dyrkorn tok seieren i kl D15/16, Kirsti Aas Olsen og Aud Kjemperud ble også vinnere i sine respektive klasser, D55 og D60. Gjermund Røren og Tor Sørensen ble sølvvinnere i hhv H50 og H65, mens Rune Fleischer kapret bronzen i kl H40. Altså seks medaljer alt i alt. Av andre gode plasseringer kan nevnes Thea Dyrkorn og Lotte Myklemyr med hhv 5. og 7. plass i den fyldige D15/16-klassen og 3. plass til Inger Isnes Tyse i kl D17C. All heder til dere!

Arrangementet gikk greit unna, fine løyper og ditto terreng, hvis en ser bort fra hogsten i starten. Men litt hogst må en jo finne seg i, så blir det bare enda mer blåbær om noen år. Hyggelig å se alle ungdommene som gikk rundt og plukket bær, vi er jo mer vant med at det er den eldre garde som står for matauken. Vel blåst Sigdal og Viul!



Gjermund, Kirsti og Tor i de dype Sigdalsskoger

Friluftslivsdag på Årbogen

Tekst og bilder: Kjell Klokkeud

Første uka i september var det ekstremt mye nedbør i Krokstadelva. Søndag 7. derimot var det flott høstvær med strålende sol. Nedre Eiker kommune arrangerte "Friluftslivsdag" på Årbogen, og frivillige organisasjoner, deriblant Eiker O-lag, bidro med aktiviteter.

Nærmere 700 personer møtte fram, og tiltaket ble en knallsuksess.

Ei merka løype på ca. 1,7 km var lagt rundt Årbogen, og ulike organisasjoner var postert langs denne. I tillegg var det hengt opp spørsmål som skulle besvares på egen tippelapp.

O-laget tilbød EKT-sprint for de yngre, og ei enkel tur-o-løype som familieaktivitet. EKT-sprinten var selvsagt veldig populær, og minst 70 unger benyttet tilbudet. Personlige rekorder ble forbedra i ett sett, siden det var lov til å ta flere runder.

Tur-o ble ikke benytta i særlig grad, fordi det i praksis betød at deltakerne måtte ta en runde til langs hovedløypa.



Mange hadde spørsmål om rekruttopplæring. Dessuten viste det seg at flere voksne som hadde drevet med litt o-løping i ungdommen, godt kunne tenke seg å ta det opp igjen.

Problemet er imidlertid at sesongen snart er slutt. Håper motivasjonen viser seg å være like bra når snøen blir borte til våren.

Eiker Ti på Topp - ikke for pingler - Det bør det bli.

Tekst og bilder: Hans Roar Bakken

«Dette trimtiltaket er ikke for pingler» står å lese under velkomsthilsen i brosjyra for årets «Eiker Ti På Topp». Videre at «Det er tøft å kunne bære TiPåTopp-knappen». Leste dette her om dagen da Eli og jeg skulle til Sollibrennstulen.

Dette har gitt meg litt ettertanke, og jeg spør meg hvorfor dette tiltaket ikke skal kunne være for såkalte pingler, og for meg er det hverken noe mål eller tøft å bære en TiPåTopp-knapp!

Bakgrunnen for «Eiker Ti På Topp» kan du lese om på side 168 i jubileumsboka til Eiker o-lag, og for meg er det det fascinerende skue du har fra de mange nære og fjerne toppene rundt om i Eikerbygdene opplevelsen. Gamle kulturminner eller noen jernplater om at her var det slipplass under krigen, eller bortgjemte celler fra gutta på skauen er interessant nok, men er ingen fascinerende naturopplevelse.



Nå går jeg på alle postene mest av den grunn at jeg må holde følge på statistikken med Elly Therese Thoresen og Eva Aubell over de som har besøkt alle toppene/postene hvert år...

Ser vi på statistikken viser den minimal med rekruttering de siste årene, kun 3 nye både i 2013 og 2014. Tiltaket er med andre ord ikke særlig rekrutterende. Hva bør endres?

- a) Vi må tilbake til det som var intensjon med tiltaket; naturopplevelse med skue ut over Eikerbygdene.
- b) Tiltaket må også være for «pingler» - slik at disse kanskje kan bli noe mer enn bare pingler.
- c) Tiltaket må være rekrutterende slik at også familier med mindre barn kan fatte interesse og motivasjon.
- d) Konsekvent benytte topper eller utsiktspunkter. Det behøver ikke være nye topper hvert år, skue er det samme fra samme topp hvert år.
- e) 3-5 topper kan være faste hvert år; f.eks. Myrehogget, Snaukollen, Lokkeråsen eller Knabben og Sirikjerke.
- f) Benytte noen nære topper eller utsiktspunkter, enkelte som vi vet at familier med mindre barn besøker, som f.eks. Krukekollen i Hokksund. Topper som vi vet besøkes av familier lage oppslag om TiPåTopp, og kanskje noen blir interessert i å besøke flere topper.

- g) Uansett hvilken topp eller utsiktspunkt som velges bør det være rimelig fremkommelig dit, helst sti helt frem. Turkartet Eiker Øst utgis høsten 2015, og sammen med turkartene Eiker Vest og Eiker Sør bør alle postene velges slik at et av disse kartene kan benyttes.

Etter nedgang både i antall solgte konvolutter og deltagere som har besøkt alle toppene de siste årene bør noe gjøres for å snu denne trenden. Og jeg ønsker meg bare topper eller utsiktspunkter.



Dette er for meg et fascinerende skue. Eurekatoppen på Holtefjell 2015.

Kommentarer til HRBs innspill fra Kjell Klokkeud

Innspillet fra Hans Roar ble behandlet i Trim- og Friluftslivutvalget og utvalget fant at det ikke ville være skadelig med å forsøke en ny vri.

Utgangspunktet for TiPåTopp var høye fjelltopper på Eiker. Etter innspill fra en gruppe med Erland Steenberg i spissen i 1998, ble severdigheter og steder av kulturell interesse også brukt som poster. Denne gruppa var lei av å gå på de samme stedene.

En spørreundersøkelse i 2014 gir ikke uttrykk for misnøye med dagens opplegg, men for å få flere til å delta og også til å levere inn sine kort, vil utvalget prøve å gjøre endringer i opplegget. Å innføre «5PåTopp» eller noe liknende kan være aktuelt. Utvalget vil behandle saken grundig på neste møte



World Masters
Orienteering Championships
Gothenburg



Så var det mesterskap igjen, da, for oss som ikke er helt unge lenger, 4 veteraner fra Eiker O-lag deltok. I år blei ikke reisa så lang, bare til Göteborg. Siden det ikke var langt å reise, tok 3 av 4 deltagere like godt med seg o-ringene først, og camperte på hotellet i fjorten dager. Ellen, Rolf og Aud rakk og gjøre seg godt kjent i byen før Eli kom (sammen med to fra Svelvik). Vi bodde sentralt med gangavstand til sentrum.

Sprint-løpene gikk i sentrum av Göteborg, ved Eriksberg. By-sprint er noe helt for seg sjøl: hvilke portrom er passerbare, og hvilke er det ikke, hvor er det stengt med gjerde, og hvor kan man løpe tvers over? Og med målestokk 1:4000, ja, da kan til og med vi litt treige løpere for langt. Det myldrer i gatene når over 3000 løpere legger i vei. Vi fikk ikke med oss noen medaljer, men var fornøyde allikevel (Ellen nr.17 i c-finalen, Eli nr.27, Aud nr. 39 og Rolf nr. 42, alle i b-finalen).

Mellom sprint og lang-kvalik fikk vi en fridag, og da fikk vi tid til både litt shopping, sight-seeing og Lisaberg. Og er man på tivoli, så kjører man berg-og-dalbane, mente Eli, som måtte kjøre aleine. Vi som drar på WMOC har ikke de største ambisjonene, heller ikke det høyeste tempo, men når det er snakk om å ha det moro, ja, da befinner vi oss høyt oppe på lista. Der har vi tenkt å holde oss i mange år enda; eldste deltager i år, Rune Haraldsson fra Sverige, var 97 år. Da har vi +- 30 mesterskap igjen ☺

Langdistansen gikk av stabelen i Delsjömråde, rett utenfor byen. Om det har regnet her i distriktet i sommer, så var det ikke noe bedre under kvalifiseringen. Det kom et skybrudd uten like, og våtere myrer og mer sølete innløp hadde vi aldri opplevd. Men veldig rettfærdig, like ille for alle. Når siste post står i ei lita myr, og 3000 løpere skal stemple, og ha samme innløp – søle til anklene gjør det tungt, og ikke veldig raskt. Det var utfordrende nok å holde seg på beina. Myrene var omtrent som under treningsløpet på Harakollen. Men – så kom finaledagen, med sol og varme i været. En flott dag, og all søle og våte myrer var glemt. Her var det fine løyper, som ga oss veivalg og utfordringer. Alle fullførte med stil: Aud nr. 64 i A-finalen, Rolf nr.74 i B-finalen, Eli nr.20 i B-finalen, og Ellen i C-finalen.

Om man er 14 eller 60 – på o-tur knyttes kontakter, og det blei TAKK FOR I ÅR, og SEES I TALLIN. Der går neste års WMOC av stabelen, og til dere som ikke var med i år – heng dere på neste år. Vi konkurrerer i løypa, og hygger oss etterpå, med løpere fra det ganske land.



Eli og Aud på o-løp i Sverige



Av 18058 løpere stilte 15 løpere fra Eiker. Thor-Inge, Inger Anita, Nina Jeanette, Ane, Thea, Ole Johnny, Torgeir, Hanna, Tord, Elin, Hans Roar, Leif Kåre, Rolf, Aud og Ellen.

Veteraner i denne sammenhengen er Thor-Inge, Inger Anita og Nina Jeanette som har deltatt på O-ringen i mange år. Noen av oss deriblant Aud, Rolf og Ellen prøvde seg for første gang, og det ga mersmak.

Arrangementet er veldig profft ,og viser at det ikke er noe problem å arrangere så store løp. Samlingsplasser og arenaer var stort sett lagt til rette for så mange løpere.

Sommeren 2015 har ikke vært preget av mye varmt vær og sol og det merket vi, men regnet holdt seg faktisk unna på alle de 5 løpene, selv om det kom ei byge i ny og ne. Vi hadde uansett noen flotte dager, og fikk erfaring med ulikt terreng og på 4 arenaer i nærheten av Borås.



Ole Johnny og Torgeir lader opp

Første løp for Eiker-gjengen startet:

Søndag 19.07.: Etappe 1 Marketappen. Arena Ramslätt.

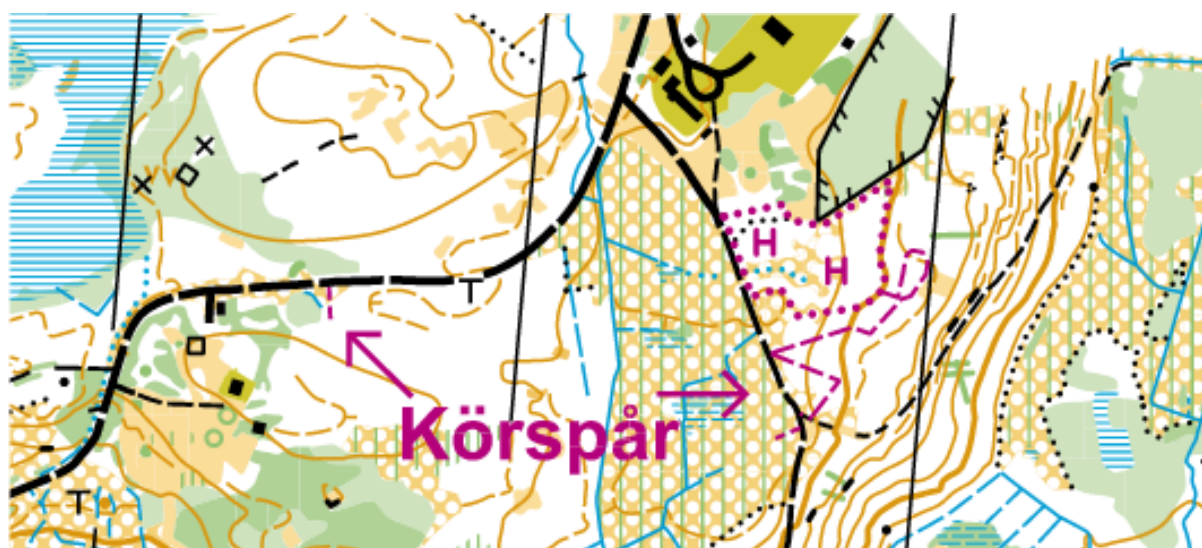
Terreng: Skogsmark med innslag av myrer og

nesten helt uten kulturmark. Store områder som ligner villmark helt uten veier og stier. Men ett strikt område med lysløype. Middels kupert.



Mandag 20.07.: Etappe 2 Tranemoetappen. Arena Givarp.

Terreng: Skogsmark med et nett av skogsveier. To store myrområder. Variert kupering.



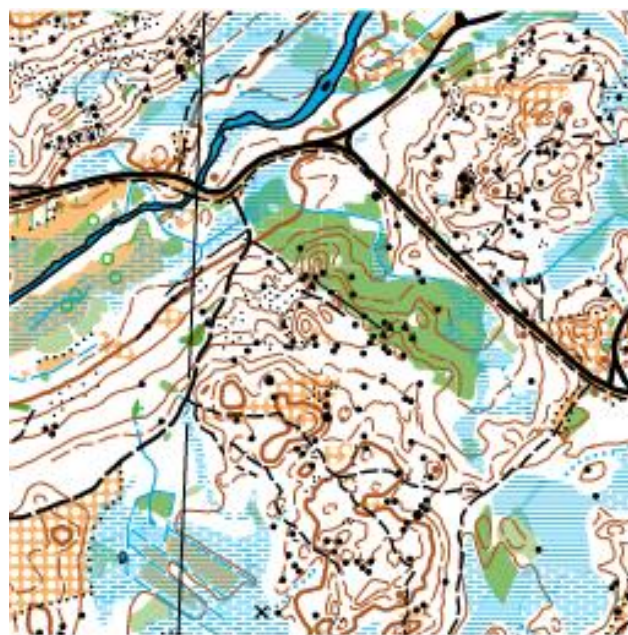
Onsdag 22.07.: Etappe 3 Boråsetappen. Arena Kransmossen.

Terreng: Veivalgsvennlig og lettløpt terreng. Et antall bratte åser. Begrenset med stier.



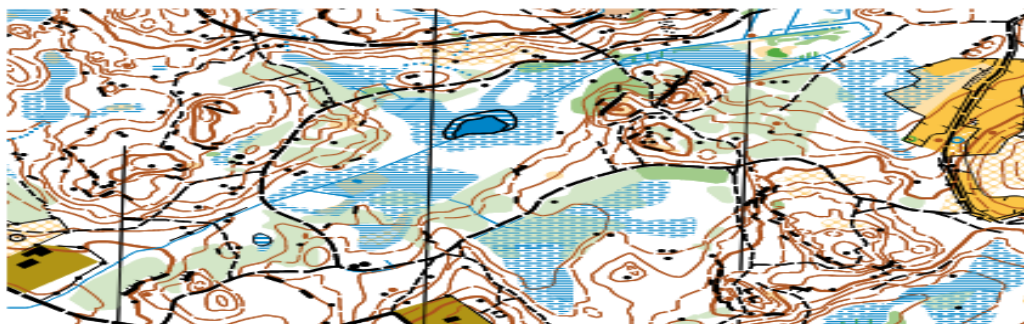
Torsdag 23.7.: Etappe 4 Sohlbergetappen. Arena Kransmossen.

Flott friluftsområde med mange stier. Godt egnet til mellomdistanse.



Fredag 24.07.: Etappe 5 Høkerum Bygg-etappen. Borås arena.

Terreng: 135 meters høydeforskjell fra arenaen opp til det høyeste punktet i terrenget. Mange stier i bratt utforløping mot mål. Ellers variert orientering.



O-ringen er et arrangement for alle kategorier løpere, fra eliten og til det "brede lag av folket" som synes det er moro med orientering.

Finalene ble vunnet av Anne Margrethe Hausken Nordberg , Nydalen og Rassmus Andersson, OK Linné.



Anne Margrethe Hausken Nordberg

For gjengen fra Eiker varierte resultatene. Her er noen fra finalen:

Ane nr. 13 i D16, Hanna nr. 42 i D18 , Nina Jeanette nr. 107 i D21, Inger Anita nr. 49 i D21 Kort
Aud nr. 25 i D60, Elin nr. 180 i Open 3, Ellen nr. 388 i Open 5, Tord nr. 5 i H21 Motion
Thor Inge nr. 80 i H55, Rolf nr. 40 i H60 Kort

Alle resultater ligger her: http://www.oringenonline.com/oringenresults/Default_en.htm

O-Ringen 2016 i Sälen: <http://www.oringen.se/213/salen-2016.html>



Stempling for Thea



Leif Kåre mot mål



Torgeir mot mål



Samlingsplassen i Sigdalsløpet



Lotte liker blåbær



Riktig kosthold er svært viktig. Og En fordypningstudie (fotos: HRB)



Vi støtter o-sporten på Eiker:

AS Mjøndalen installasjon Storgata 14, 3050 Mjøndalen  32 87 67 96	RVS AS 3300 Hokksund  07060 www.rvsas.no
Interflora Rasmussen Stasjonsgata 27, 3300 Hokksund  32 75 15 09 www.rasmussenblomst.no	Drammen Travbane AS  32 21 87 00 www.drammentravbane.no
Bjørn Myhre Sport A/S A J Horgensveien. 2, 3055 Krokstadelva  32 87 68 44 www.bmyhre.no	Lysaker & Thorrud A/S Ryghgata 6A, 3050 Mjøndalen  32 23 20 50 www.lysakerogthorrud.no
Buskerud Spesialinnredning AS Nordbråtagata 9, 3340 Åmot  32 77 89 90 www.buskerud-spesialinnredning.no	Svenne Trevare Byggmesterforretning AS Tordenskjoldsgate73, 3044 Drammen  913 13 353
Bunnpris Skotselv Verksveien 19, 3330 Skotselv  Tlf: 32 75 60 15	Bjørn Skinnes AS Forskaling, armering, betong 3050 Mjøndalen  32 87 71 94
A/S Eker Dampsag&Høvleri Byggmakker Eiker Prestaker industriområde 3300 Hokksund  32 25 25 70	Elektronikk Systemer A/S medlem av TELE RING-kjeden Øvre Sorgate 92 3018 Drammen  32 80 77 00
Bring Logistics AS Avd. Drammen www.bringlogistics.no	



Knut Maudal, Gunvor og Kjell Klokkerud stod på for å få i havn årets Friluftslivdag på Årbogen
(her to av dem)