

SOLOPPGANG



MEDLEMSBLAD FOR SORTLAND ORIENTERINGSLAG

NR. 1-2006

Velkommen til en ny O-sesong!

Under vinteren er det blitt avholdt årsmøte hvor Randi og Ann-Kristin gikk ut av styret. Nye styremedlemmer er Gunnhild Stoltz og Knut-Wiggo Johansen. Jeg vil herved passe på å takke Randi og Ann-Kristin så masse med innsatsen under disse årene i styret!

I år starter vi med løp på Torset den 9 mai. Vi håper at så mange som mulig møter opp, også yngre deltakere, selv om ikke O-karusellen starter før 30. mai. Komplette terminliste er vedlagt dette nummer av SOL-oppgang.

Vi skal avholde et møte for sesongens arrangører den 2. mai. Her vil vi gjennomgå EKT-systemet og bruk av elektroniske kart slik at flere blir trygge på å bruke dette på løp i år.

Også i år skal vi tilby opplæring av "juniorer". Så her er det bare for alle 10-åringer å melde seg på slik at vi får i gang en ny gruppe med 1-års juniorer.

Avslutningsvis må jeg igjen oppfordre alle til å forsøke få med flere på o-løp. Prøv å få en arbeidskollega eller klassekamerat til å bli med på et løp slik at de får se hvor artig det er!

Vi ønsker alle nye og gamle o-løpere velkomne til årets arrangement og håper på gott fremmøte!

Anders Gustafsson
Leder

Ny klasse for Per Meland sesongen 2006 - H80.

Det er sikkert ikke så mange som har fått med seg at vår "veteran" Per Meland har fylt 80 år i mars 2006. Som den beskjedne mann han er har han ikke fokusert så mye på sin høye alder, og de små avisene i distriktet har derfor ikke greid å fange opp denne fantastiske jubilanten fra Sigerfjord i sine gratulasjonsspalter.

Derfor er det et ekstra privilegium å få avsløre "SOLKONGEN" i SOL med sitt store jubileum.

Gratulerer Per Meland med overstått bursdag!

De som har fått lære Per å kjenne gjennom o-sporten, vet at han har kvaliteter som mange må misunne han. Nøyaktig, rolig, hjelpsom, iderik og kameratslig er bare noe få stikkord som en bør notere på "merkelappen".

Per er en av de få i SOL som har satt o-laget vårt på kartet, gjennom de mange løp utenfor Vesterålen. Han har deltatt i KM, NNM, Midnattsolgalopper og VM. Resultatlistene kan fortelle at Per har kjempet i toppen og kommet hjem med edelt metall flere ganger.

Det er beundringsverdig at Per har greid å fokusere så sterkt på fysikken slik at farten i terrenget, sammen med kartlesingen, har ført han til topps flere ganger i sin klasse.

Ikke alltid har marginene til løperne etter han vært veldig store, men som den "utspekulerte" o-løper han er har han greid å stikke en tåspiss foran de andre. Her må det sies at Per løper med en stor og en liten o-sko. Paret ble kjøpt på Setermoen på vei til NNM i Tromsø for noen år siden. En tåspiss foran de andre er et kjent fenomen, også i andre idretter som f.eks. langrenn. Jo da, Per er en stor idrettsmann som vi håper stiller, både på første o-løp i år, og alle de andre o-løpene. Se bare på resultatene etter tidligere o-sesonger. Hvem har løpt flest løp? Selvfølgelig Per Meland!



Mye mere kunne vært sagt om vår store "SOLKONGE", men alle SOL-løpere vil til slutt nøye seg med å stemme i et skikkelig HURRA! for Per.

Alle i SOL ønsker deg mange rike dager også på o-løp.

BKH.

TRENING AV O-LAGETS JUNIORER

De siste årene har vi jobbet aktivt med opplæring av juniorer. Dette har resultert i at 4 besto testen til 2. års-juniorer i fjor, en ble ferdig "utdannet" etter 4 år! Det var Simen Angell Nicolaisen, som vi regner med gir de gamle traverne hard konkurranse denne sesongen. Ihvertfall er dette et viktig arbeidsområde for O-laget, og vi vil også i år tilby junioropplæring i aldersgruppa 9-14 år.

Opplegget er slik:

1.års-juniorer: Innføring i karttegn, retninger og tegning av kart.

Orientering i terrenget vha. kartet →Premie: Diplom og O-lagets løpsdrakt

2.års-juniorer: Gjennomføre en O-løype sammen med en voksen + 2 O-løp, nybegynner

Følge ledelinjer

Muntlig teoritest

→Premie: Bronsemerke

3.års juniorer: Gjennomføre 2 O-løp alene

Muntlig teoritest

→Premie: Sølvmerke

4.års-juniorer: Gjennomføre testløype med en voksen som tester dine ferdigheter underveis

2 O-løp som ikke er i nybegynnerklassen

→Premie: Gullmerke

TUR-ORIENTERING 2006

Hva er turorientering (tur-o)?

Turorientering er Norges flotteste trimtilbud og et av Norges største trimtiltak!

Turorientering er et tilbud til alle som liker turer i skog og mark og en aktivitet uten tidtaking og fastsatt start/ mål og uten faste turdager. Turorientering gir mosjon for både hjerte og hjerne!

Turorientering er en fin måte å bli kjent i nære turområder. Turorientering gir deg naturopplevelser og muligheten for å oppdage nye idyller i et terreng du trodde du kjente!

Følg denne linken <http://www.orientering.no/>, og les mer om Tur-O

Postene vil ligge ute fra ca. 1.juni og til ca 1. oktober på kartene i Sortlandsmarka, Hornet (Jennestad og Holmstad) Bømarka (Området Sortland-Kleiva) og Blokken.



Mange av postene er laget spesielt med tanke på de minste. Starten for jakta på bildet går fra Vannhuset ovenfor Prestegården på Sortland. «Vi vandrer til første stikryss og tar til høyre. Her ser vi en bratt skrent, og over skrenten, på kollen, ligger post A», leser Heidi høyt fra veibeskrivelsen. Tyra følger oppmerksomt med.

Årets sikreste vårtegn er små og store travere som springer ut i skogen, på jakt etter Tur-o-poster. Du kan møte dem overalt i marka der postene er plassert, med kart og klippekort i hånda og årvåkent blikk.

Er dette et stikryss? undrer de hundre meter senere, men finner fort ut at de må gå litt til. Når de først er på rett plass, er ikke posten vanskelig å finne. Tyra går foran og får æren av å erobre posten først. For denne posten får barna 15 poeng, de voksne 10.

Jeg synes det er arti, jeg! sier Tyra mens hun setter tanga i klippekortet.

Hun ble født i januar for 4 år siden, og har vært med på orientering 2 sesonger allerede. Heidi synes det er viktig at de voksne får med barna ut i naturen så tidlig som mulig, men husk at det skal være lystbetont- ikke noe press. Turen må alltid være på barnas premisser.



Det er mye å se og utforske når man går tur i marka, for eksempel om det er troll under brua.... Tyra Amaile og Heidi på tur.

Du får kjøpt Tur-O-posere med kart og klippekort på:

Havna Service og Intersport Sortland i Skibsgården

O-KARUSELL



Her kommer **Tyra Amalie** -3 år på bildet, nå 4 - i fint driv på o-karusellen i fjor sommer. Hun skal delta i år også, og nå er lillebror Tage Nicolai blitt så stor at han kan gå selv i marka. Han var også med i fjor - i meisen på ryggen til bestefar. Tyra gleder seg veldig til det blir o-løp igjen, og i vinter har hun prøvd ski og vært på svømming.

Sortland o-lag kjører i gang o-karusellen igjen med første løp fra Skibua 30. mai kl. 18.00. Vi ønsker store og små velkommen til 8 fine turer i forskjellige terreng i Sortland Kommune. 4 løp avholdes før sommerferien, og de 4 siste etter at skolen har startet opp igjen i august. På den måten skulle det være mulig for de fleste som ønsker det å delta. O-karusellen avsluttes 19. september med natt-o-løp.

Terminlista for o-karusell:

- 30. mai Skibua, Sortland
- 6. juni Jennestad, samfunnshuset
- 13. juni Bødalen
- 20. juni Vasshaugen, Vikeidet
- Ferie uke 26-34 Delta i ordinære o-trimløp i stedet....
- 29. august Kleiva
- 5. september Prestelva
- 12. september Munningsletta 19. september Travbanen Jennestad

Familien Kallåk-Larsen på o-karusell våren 2005. Mamma Eli med Eirik som i år er snart 2 år, Kristin som blir 4 og pappa Jarle.



O-TRIM

O-trimmen kjøres som vanlig på tirsdager klokka 18.00. Se terminlista bakerst i bladet! Premiering for de som har 8 løp eller mer. Arrangørmøte avholdes på Kraftlaget den 2. mai!

Finn-Fram-dagen 28.mai

-denne dagen er ny av året,- i hvert fall i SOL` s historie. Den 28. mai inviterer vi store og små til nybegynneropplegg i orientering i Blokken! Det er bestilt godt vær, og det + at arrangementet er et samarbeid med Vesterålen Turlag, gjør at vi regner med stort oppmøte. Det er Thomas Stigen, Knut Wiggo Johansen og Siri A Hella som er ansvarlige for arrangementet, og vi gleder oss til å se mange nysgjerrige i marka denne dagen. Finn-Fram-dagen er en oppfølging vi hadde av kartkurset i høst, der 20 deltok på opplegget i Kleiva-marka.

Her kan du også følge linken og lese mer om Finn-Fram-dagen!



Gildesprinten

For 2 år siden arrangerte vi Gildesprinten på de fleste barneskolene i Sortland Kommune. Dette ønsker vi å gjenta i år, men denne gangen vi arrangementet foregå kun én dag:

Torsdag 21. september, start fra Skibua i Vestmarka

Allerede nå i mai vil O-laget gå ut med invitasjon og registreringskjema til skolene i Sortland.

Hva er Gildesprinten?



- Gildesprinten i orientering er et landsdekkende skolearrangement for (først og fremst) 5., 6. og 7. klassinger. Men det er lov å gjøre unntak og invitere andre klassetrinn også.
- Orienterings-Norge ønsker med dette tilbudet å gi elever en spennende og positiv opplevelse av hva kart og kompass (= orientering) er. Ved å la dem få en sjanse til å bruke hodet og beina i sunne omgivelser vil vi være med å bidra til å øke fysisk og psykisk velvære hos elevene.
- Gildesprinten i orientering er tenkt som en morsom avslutning på en opplæringsperiode med kart og kompass på skolen, men kan også arrangeres som en enkeltstående aktivitet / Gildesprinten-løp.
- Rundt om i hele landet vil det i perioden april til oktober foregå Gildesprinten-aktiviteter i skoletiden.
- Sortland Orienteringslag er arrangør og tar seg av det tekniske ved et Gildesprinten-arrangementet.
- Primært satser vi på 5., 6. og 7. klasse, men det er lov å gjøre unntak og invitere andre klassetrinn også.
- Orienteringsløypene blir lagt på et svært enkelt nivå som alle kan mestre. Men det vil være en fordel at elevene på forhånd i en opplæringsperiode har fått trene på kartet i praksis

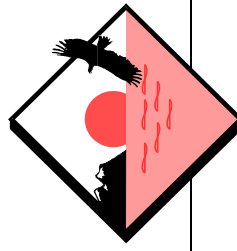
NYTTIGE ADRESSER OG TELEFONNUMMER I O-LAGET

SORTLAND O-LAG, POSTBOKS 382, 8401 SORTLAND
BANKKONTO: 4570 08 02438

Leder, oppmann
Nestleder:
Kasserer:
Sekretær:
Materialforvalter:
Tur-O-ansvarlig:
O-karusell-ansvarlig:

Anders Gustafsson, Tlf: 91877929
Gunhild Stoltz, Tlf: 90772999
Knut Wiggo Johansen Tlf: 98207377
Siri Amalie Hella, Tlf: 95818908
Heidi Steffenakk, Tlf: 91631103
Liv Angell
Randi Steffenakk. Tlf. privat 76 12 36 32

TERMINLISTE SORTLAND O-LAG 2006



DAG/DATO	KL. SAMLINGSPLASS	ARRANGEMENT	ARRANGØR/ LØYPELEGER	PARKERING
02.mai	18.00 Kraftlaget	Arrangørmøte, EKT og elektroniske kart mv.	Thomas Stigen/ Anders Gustavsson	
09.mai	18.00 Torset, ta av i krysset til Sandset	O-trim	Birger Hansen	
23.mai	18.00 Bjørnholen	O-trim	Olav Brekke	
28.mai	12.00 Blokken	O-trim/Finn-framdagen, Samarbeid med Vesterålen Turlag	Thomas Stigen/Siri A. Hella/Knut Viggo Johansen	
30.mai	18.00 Sortland (Skibua i Vestmarka)	O-karusell/o-trim	Marvell Hanssen/ Elin Martinussen	Skibua
06.jun	18.00 Jennestad Samfunnshus, 750m å gå	O-karusell/o-trim	Heidi og Randi Steffenaakk	Jennestad Samfunnshus.
13.jun	18.00 Bødalen	O-karusell/o-trim	Terje Hjellev/Gunhild Stoltz/Ann Kristin Olsen	Grusholla, ovafor Pål Skogly
20.jun	18.00 Vasshaugen på Vikeidet	O-karusell/o-trim	Thomas/Ann K. Stokke	
27.jun	18.00 Holmstad grendehus	O-trim, langløp	Anders Gustavsson	
Juli		gå tur-orientering!!!!		
08.aug	18.00 Lillevannet	O-trim		
15.aug	18.00 Elvenesdalen	O-trim	Siri A. Hella/Magne Berg	
22.aug	18.00 Strand skole	O-trim	Ole Petter Bergland	
29.aug	18.00 Kleiva videregående skole	O-karusell/o-trim/mør-O	Aktivitetstutvalget	
05.sep	18.00 Vannhuset, Prestelva	O-karusell/o-trim	Thorbjørn With-Dahl/ Gert Sande	
12.sep	18.00 Munningsletta	O-karusell/o-trim	Ann Kristin Olsen/Liv Angell/ Kleiva vgs.	
19.sep	19.00 Travbanen på Jennestad	Natt-O-karusell/O-trim	Heidi og Randi Steffenaakk	Jennestad skole
19.nov	17.00 Sesongavslutning/premieutdeling	Kleiva videregående skole	Aktivitetstutvalget	

SORTLAND O-LAG 1975 - 2006



Det nye styret i O-laget: Fra venstre: Siri A. Hella, Gunnhild Stoltz, Knut Wiggo Johansen og Anders Gustafsson.

Medlemskontingent

Vi prøver en ny vri i år,- **dette** er innbetalingsgiroen på medlemskontingenten!

Dere betaler etter hvilken medlemstype dere synes er mest dekkende.

Kontingenten er slik:

Barn og støttemedlemmer:	kr.100,-
Voksne:	kr.200,-
Familie:	kr.300,-

.....

Innbetalingsgiro:

			Betalingsfrist: 10.juni 2006	
Betalt av:		Betalt til:		
Navn:		Sortland Orienteringslag Postboks 382 8400 Sortland		
Belast konto:				
Oppgi navn på hvem medlemskapet gjelder for.	Kroner	Øre	Til kontonummer	
			4570 08 02438	