

Frol IL orientering

Årsmelding 1975

Orienteringsutvalget har bestått av:

Vidar Venås, oppmann
Gustav Strandholmen
Liv Venås
Terje Kanstad
Håkon Sørheim
Bjørn Bye
Ola Indgaard

Varamenn:

Hans Moltzau og Rune Venås

Møter i utvalget: 6 + 1 løpermøte på Hegle.

Terje Kanstad, Jan Inge Jacobsen, Aina Bye og Liv Venås har fungert som «småoppmenn» med områder henholdsvis Hegle, Halsan, Mule og Okkenhaug.

REPRESENTASJON

Kretstinget ble holdt på Steinkjer med Byafossen il som teknisk arrangør. Fra Frol møtte oppmannen, Håkon Sørheim og Fritjof Sandstad. Videre var alle medaljevinnere i KM 1974 innbudt, og blant dem var det hele 16 frolinger som skulle hente diplomer for 21 medaljer. O-Kretsens pokal til beste lag i KM ble tildelt Frol i.l. til odel og eie. Det har også vært vårkonferanse og høstkonferanse tilrettelagt av O-kretsen, med bra deltagelse fra Frol. Bjørn Bye gikk av som formann i O-Kretsen ved utgangen av 1974. Han ble da leder i instruksjonsrådet i Kretsen, og fikk med seg Vidar Venås der. Rune Venås har i år vært vara til Kretsstyret.

INSTRUKSJON, O-SKOLE

Vårt faste o-skoleopplegg hadde vi i år forandra litt på. Vi delte deltagerne opp i Trinn 1 (for helt ferske), Trinn 2 (for dem som har lært litt før, men ikke vært med på o-løp), Trinn 3 (konkurranseløpere). I Okkenhaug og Halsan starta instruksjonen i begynnelsen av mars. Der var det bare Trinn 1 og 2. (Trinn 3 var felles på Leira (Hegle)) Det var også løp- og styrketrening etter instruksjonen. Det ble holdt kurs en kveld i uka med meget bra oppmøte. Vidar Venås leda instruksjonen og treninga der. På Mule og Hegle har det også vært o-skole lagt opp på samme måte. Leder her var Bjørn Bye. De siste kurskveldene gikk for seg samla for alle skoler, enten som gate-o-løp på Leira, eller løp og instruksjon i Borgsåsen. Instruktører her var konkurranseløpere fra Frol. Videre har o-avdelingen hatt instruksjon på

et nybegynnerkurs som Frol Bondekvinnelag satte i gang i Buran. Kurset gikk over 2 kvelder. Instruktører var Liv, Ingrid og Rune Venås.

Gatekartet ved Leira må stadig rettes, da det her er forandringer i «terrenget» p.g.a. bygging. Kartskisser ved skolene er under retting. Kartplanforslag er sendt O-kretsen, som arbeider med kartplan for alle laga i Inntrøndelag.

EGNE ARRANGEMENT

Utenom treningsløp og gate-o-løp har vi i år som vanlig arrangert vår tradisjonelle o-karusell, 3 nær-o-løp, med det siste som jaktløp. Videre har det vært Nær-o-løp den 3/8 og 20/9. Altså ingen nasjonale løp i år. En rolig sesong vil mange si, men et o-løp krever jo like mye arbeid om det er 50 eller 500 løpere. Så jeg vil benytte anledningen og takke alle som har vært med på å få løpene vel i havn. Det blir jo mye de samme personene, men som dere kanskje vet, er det enklest å spørre de som sjelden sier nei. Og dem er det heldigvis mange av i o-avdelingens vennekrets.

Men det har også vært noen enklere opplegg. Skolefinalene i O-Troll har vi også i år tatt oss av, delvis da med natursti. Okkenhaug og Halsan hadde heldag på Skallstuggu, mens Mule, Levanger og Hegle har hatt noe spredte uttakinger både i Borgsåsen og på Storlivola. Vi håper at enda flere lærere vil se positivt på O-Troll-konkurransene.

NATT-O-LØP. Det ble i år for første gang i Frols regi lagt opp til natt-løp, altså konkurranse i mørke natta. Opplegget til det hele hadde Bjørn Bye. Startplass var i kjelleren hans. Det var det første natt-o-løpet for de aller fleste, så det ble noen lange timer i Borgsåsen på mange av deltagerne. Men, du verden, det ga meirsmak. Så til neste år har vi søkt om å få et terminfestet løp.

KLUBBMESTERSKAPET. Dette ble i år delt, slik at alle fikk være med. For et o-løp krever jo som sagt løypeleggere som må være aktive løpere. For klassene D-12, D 13-14, D 15-, D 35-, D Ny, H-12, H 13-16, H 43- og H Ny ble mesterskapet holdt i Borgsåsen. Med startplass som vanlig hos Bjørn Bye. Klubbmestre ble:

D-12	Berit Reistad
D 13-14	Hege Marit Nordgård
D 15-	Liv Venås
H-12	Tor Strandholmen
H 13-16	Hans Lund
H 43-	Sverre Nordgård (mer senere)
H Ny	Arne Grevskott

Ingen deltagere i D Ny og D 35-. Været var ufyselig, så det er vel grunnen til en ikke alt for stor deltagelse. For klassen H 17- ble klubbmesterskapet lagt til Gjeldsåsen. Klubbmester ble Vidar Venås. Så litt om klassen H 43-. De fikk først prøve seg i Borgsåsen. Men en etter en kom inn i kjelleren til Bjørn med kartet i lomma og fortalte at de dessverre hadde brutt. Dermed ingen mester. Videre fikk de prøve seg i Gjeldsåsen i et nytt forsøk på å kåre en mester. Men da resultatlista ble oppslått sto det B for brutt bak samtlige navn i H 43-. I et

siste forsøk under natt-o-løpet i Borgsåsen ble det annonsert med et klubbmesterskap i H43-. Og i løpet av nattens mørke ble en mester kåret, det ble Sverre Nordgård.

O-STAFETTEN. Den uhøytidelige «avslutningsfesten» for o-sesongen ble i år som tidligere år O-stafetten fra Skallstuggu. Stafetten var i år lagt om fra 2- til 3-etappers stafett. 2,3 og 4 km med gafling. Den nye stafetten slo veldig godt an, med spenning til siste stund, og en lur løypelegger (Bjørn Bye) som hadde tatt i bruk mange nye postdetaljer. Deltagelsen var stor, hele 16 lag. Vinnere ble laget «Frisk Ungdom 4H» med Ivar Arne Indgaard, Olav Martin Indgaard og Snorre Bye.

TURORIENTERINGA, O-TRAMPEN

Den går jo sin vante gang fra år til år, hele 5 år er den blitt nå, så i år blir det plakett på den som har tatt gullmerket 5 ganger. Den vil bli utdelt på en enkel tilstelning på Leira før jul. Videre håper jeg at vi får fjerna «rampen» fra fjellet. Så O-Tramp-deltagere: Hjelp oss med å få tak i de som driver og fjerner postene våre.

Vi skal muligens til neste år forbedre opplegget litt da deltagelsen har stagnert en del. Så er det noen som har et forslag til forandringer, skriv til o-avdelingen. Det kan være slik som lengre perioder, anna terreng, flere poster, færre poster mm. I år var det ca 200 deltagere i O-Trampen.

DELTAKING I KONKURRANSELØP

Antall starter har i år økt betraktelig fra 580 til 680, så interessen for orientering er stadig oppadgående. I antall starter er medregnet nasjonale- og kretsløp, nær-o-løp, O-Troll, klubbmesterskap, stafetter og lag-cupen. Flest starter har Torbjørn Sirum og Olav Martin Indgaard med 29, Hans Lund 28, Jan Inge Jacobsen og Liv Venås 27, Aina Bye 25 og Terje Kanstad 23. Videre er det flere som har 15-20 starter. Når det gjelder 1.plasser i åpne løp så har Tor Strandholmen hele 11, og Liv Venås like bak med 10. Videre har Berit Reistad, Aina Bye og Bergljot Venås 6 hver. Etter at vi har ført statistikk over antall startende i 4 år, så har Olav Martin Indgaard 96 starter, Liv Venås 90, Jens Bernt Aune 77 og Rune Venås 75.

TRENING

Treninga har i år foregått på Leira. Her har det vært løpsteknisk-, styrke- og o-teknisk trening. Oppmøtet var ganske bra. Juniorene trente en god del i tillegg, sammen med friidrettsgutta. Det har også vært trening på Mule, drevet av Barne- og ungdomsutvalget for sommeridrett. Det ble lagt vekt på orientering og friidrett, litt annakvar kveld, men mest generell trening. På Halsan skole har det også vært trening, her og mest generell trening og o-teknisk annakvar trening. Gateorientering på Leira har det vært med jevne mellomrom gjennom hele vinteren. Når gate-o-løpa tok slutt, og snøen forsvant, begynte treninga i o-terrenget. Da oftest som treningsløp. De gikk fra tidlig om våren til sent på høsten. I sommerferien som fjell-løp. Enten i Frol, Skogn eller Verdal. Og der brukes rektangelkart 1:50.000.

SAMLINGER

Det har i år dessverre ikke blitt mer en ei helgasamling på Skallstuggu. Der var det lagt opp til fysisk og teknisk trening og underholdning. Men til vinteren håper vi å få til flere samlinger. På vårsamlinga i Stjørdal var det også bra deltagelse fra Frol.

LEIR

O-kretsen arrangerte også i år egen leir på Skallstuggu med Bjørn Bye som bas. Fra Frol deltok Rune Venås, Torbjørn Sirum, Jens Bernt Aune, Jan Inge Jacobsen, Snorre og Aina Bye, Eli Granås. O-avdelingen hadde også en egen leir for nybegynnere på samme sted, men oppmøtet var ikke så altfor stort. Men det får vi ta skylda for. Bas var Bjørn Bye.

KURS

Det har også i år vært holdt en del kurs med deltagelse fra Frol. Det har vært et C-Kurs (Trener 1) i NOF-regi. Det gikk som helgakurs, 2 i Trondheim og 1 i Stjørdal. Deltagere fra Frol var Bjørn Bye og Vidar Venås. Videre har det vært et synfaringskurs i O-kretsens regi.

KART – KARTARBEID

Første opplag av «Storlivola» er nesten oppbrukt. Det vil bli trykt ny utgave. Den vil bli utvidet og forfrisket. Vi tar med vestover til Davebustaden og østover til Mardalen. Grunnlaget vestover er økonomisk kartverk, målestokk 1: 10.000, og ekv.dist. 10m. Så der er synfaringa ekstra arbeidskrevende. Østover har vi spesialkonstruksjon fra før. Også mot sør utvider vi litt slik at vi får med heile Vulusjøen. Det er lett og fint terreng som blir med og kartet skulle bli bedre for nybegynnerinstruksjon. Også legginga av konkurranseløyper blir lettere. Kartet «Buran-Ratåsen» har hatt en kvilepause, bortsett fra litt instruksjon og trening. «Borgsåsen» kjøper vi som før fra O-kretsen. Torbjørn Sirum, Terje Kanstad, Olav Martin Indgaard, Jens Bernt Aune, Knut Støvne, Sveinung Røstad og Hans Moltzau har deltatt i synfarerkurs. Enkelte av disse har noe av praksisen igjen enda, men kursbeviset er visstnok innenfor rekkevidde.

ENKELTE STØRRE LØP

I NM junior hadde vi deltagere. Det var Torbjørn Sirum, Olav Martin Indgaard og Jens Bernt Aune som stilte stafettlag. De havnet på nedre del av resultatlista. Men Liv Venås gjorde et fremragende løp og kom inn på premieplass. Hun ble nummer 16. Løpene gikk i Kristiansand. Ingrid Venås stilte opp i NM eldre junior. Det løpet gikk i Arendal. I Hovedløpet for yngre var det tatt ut 3 frolinger, Jan Inge Jacobsen, Hege Marit Nordgård og Kari Reistad. Arrangør her var Nordstrand I.L. i Oslo. Det ble heller ikke her noen topp-plass. Men det er veldig hard konkurranse i Hovedløpet, der de beste i hver krets er tatt ut. Så det er jo en

opplevelse bare å få være med. Jan Inge Jacobsen hadde ordnet en representasjon for laget og Halsan skole i det han vant kretsfinalen i O-Troll. Og ble således uttatt til landsfinalen. Den gikk i Haugesund i meget stygt vær. Jan Inge hadde en helt svart dag i løpet. Men fikk mange gode minner og venner etter en slik sammenkomst.

I KM individuelt ble det en rekke topp-plasseringer, og her er medaljevinnerne:

D -12	Sølv	Berit Reistad
D 13-14	Sølv	Hege Marit Nordgård
	Bronse	Turid Skjerve
D 15-16	Bronse	Bjørn Skjerve
D 17-18	Sølv	Liv Venås
D 19-	Bronse	Ingrid Venås
H-12	Gull	Tor J Strandholmen
H 13-14	Sølv	Jan Inge Jacobsen
H 15-16	Sølv	Hans Lund
H 17-18	Bronse	Olav Martin Indgaard
H 19-	Bronse	Johan Skjerve

I KM stafett ble det følgende medaljevinnere:

Junior (H17-20) Gull Frol 2, Jens Bernt Aune, Olav Martin Indgaard, Terje Kanstad.

Sølv Frol 1, Rune Venås, Torbjørn Sirum, Johan Skjerve.

Flott gjort av juniorene, altså dobbeltseier, og det med klar margin til neste lag. Og i år som i fjor var det Frol 2 som gikk av med seieren.

Damer (alle klasser) Gull Frol 1, Liv Venås, Ingrid Venås, Aina Bye.

Bronse Frol 3, Hege M Nordgård, Turid Skjerve, Eli Granås.

Altså nesten like flott her. Så dersom det hadde vært satt opp en ny pokal til beste lag i KM, så hadde vi fått nytt napp i den. Vi ble klart best i år også.

Andre stafetter vi kan nevne er Freidigstafetten, hvor vi stilte ett guttelag, ett jentelag, damelag, oldboyslag og to juniorlag. Juniorene gjorde det flott også her. Det ble 1.plass til Torbjørn Sirum og Olav M Indgaard, og 3.plass til Jens Bernt Aune og Terje Kanstad. I oldboys ble det 2.plass til Bjørn Bye og Hans Moltzau.

I Trøndersk Mesterskap deltok en rekke frolinger, og en av dem løp seg helt til topps. Det var Olav M Indgaard. Flott gjort i den meget harde juniorklassen. I Vesta-Hygea Cupen (lagcupen) ble vi i år utslått i første runde av Namsos. Arrangør var Byafossen IL.

Det var i år for første gang deltaker i den populære Sørlandsgaloppen fra Frol IL. Det var Olav M Indgaard som la ferieturen dit. 6 løp på en uke, så det er ikke mange hvilestundene der. Også i den såkalte Døla-uka hadde vi deltakere. Det var fam. Bye som hadde lagt turen til Østerdalen. Bjørn, Aina og Snorre deltok i 4 løp, og Aina gikk helt til topps i ett av løpa. Det er flott gjort når en tenker på at det er toppdeltagelse fra hele landet med. Hans Moltzau og Tor J Strandholmen var også med i ett av løpa.

En god del frolinger tok også turen til Østersund og Landsdelsmatchen den 2. og 3. august. En del deltok i Gjurdkavlen (2-manns stafett) som gikk lørdag. Samtlige deltok i Bjørnjakten, som søndagsløpet kalles. Der var det innlagt landsdelsmatch med 15 frolinger til start.

SØKNADER OM LØP NESTE ÅR

Vi skal som vanlig arrangere vår O-karusell på vårparten. Det første blir åpningsløp for Inntrøndelag, så der blir det sikkert stor deltagelse. Løper blir 8.mai. Neste løp blir 27.mai, og siste 26.juni. Som vanlig jaktløp. Videre skal vi åpne høstsesongen med et nasjonalt løp den 1.august. Det blir altså ett storarrangement til neste år. Til slutt skal vi ha et terminfesta natt-o-løp den 8.oktober. Og selvsagt blir det arrangert en rekke treningsløp. O-Troll og Vesta-Hygea-cup blir det også.

KOMMENTARER

Årets sesong sett under ett må sies å ha vært god for o-sporten i Frol. I enkelte aldersgrupper meget god deltagelse, særlig da i H 17-18 hvor det kan vises til jevne og gode resultater i heile sommer. Tendens til frafall etter o-skolen er fremdeles til stede. Hoppet fra treningsløp til konkurranser synes å være svært vanskelig for mange. Vi håper fortsatt foreldrene gir barna et lite ekstra puff der, slik at de blir med på de første løpa om våren. Det er jo samme løypa i en konkurranse som i et treningsløp. Apropos treningsløp. De bør nok de fleste snart ta på en annen måte. Slik som det er nå, er det beinhard konkurranse. I et treningsløp skal en jo bare trene på de feila en gjør i en konkurranse, ikke trene på å gjøre de samme feila.

Litt mer o-skole og instruksjon. I år har det vært en del foreldre på o-skolen. Det ser vi på som meget positivt. Det vil lage mang en artig o-diskusjon rundt om i heimene når både foreldre og barn har o-kunnskaper. Så til neste år: Bli med barna på kurs!

En annen flott ting er at ei forening satte i gang nybegynnerkurs. Så er det flere frolinger som har tenkt det samme, men mangler instruktører, så er o-avdelingen behjelpelig.

For at vi skal ha glede av våre o-kunnskaper som vi har tilegnet oss, enten vi er aktive eller i «Trimian», får vi håpe at vi til neste år får ha O-Tramp-poster og postskjermer i fred. Det siste året har det dessverre blitt fjernet en god del postutstyr, til forargelse for oss som synes det er moro å finne det røde og hvite flagget. Til slutt er det bare å takke arrangørmedhjelpere og aktive for en god sesong, og vel møtt til et nytt framgangsrikt år!

For o-avdelingen

Vidar Venås

Oppmann

