

# VELKOMMEN TIL NM I ORIENTERING

7. - 10. SEPTEMBER HALDEN – AREMARK



## PROGRAM

### Torsdag 7.9

ROKKE (GUTTERSØD)

- NM langdistanse
- Blomsterseremoni NM Langdistans

### Fredag 8.9

ROKKE (GUTTERSØD)

- NM mellomdistanse kvalifisering
- Åpent NOF/Klubbmøte, Thon Hotel Halden

### Lørdag 9.9

AREMARK (SKOLLEBORG)

- NM TempO
- NM Mellomdistanse
- Blomsterseremoni NM Mellomdistanse og NM TempO
- O-troll leir (på NM arena)
- NM-bankett og premieutdeling (Porsnes)

### Søndag 10.9

AREMARK (SKOLLEBORG)

- NM PreO
- Damer og herrer NM stafett
- Premieutdeling på arena (NM Stafett og NM PreO)



## HALDEN ØSTFOLD

NM-UKA ORIENTERING

7.-10. sept. 2017



SPORT & .NO



NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Østfold idrettskrets



JENSEN & SCHEELE  
- først og fremst service



noname





## SAMARBEIDS- PARTNERE NORGES ORIENTERINGS- FORBUND:

**SPORT8**  
WWW.SPORT8.NO

**INOV**

**noname**

Ansvarlig redaktør: Jens Erik Mjølnerød  
Layout: Møklegaard Print Shop - www.mprint.no.  
Trykk: Nr1 Tykk, Lillestøm

## KJÆRE O-LØPERE, O-ENTUSIASTER OG LESERE



Det er en stor glede for oss i Halden SK å ønske velkommen til NM-uke i orientering i Halden og Aremark. Når det braker løs på Guttersrød torsdag 7. september, så er det faktisk 52 år siden sist det ble arrangert NM langdistanse i Halden sist gang. Ja, det gjør at også jeg som løpsleder blir litt nervøs. Dette til tross for at jeg har en stor gjeng av dugnadsvillige funksjonærer rundt meg, som har gjort, og vil gjøre, alt de kan for å gjøre NM-uka full av fine opplevelser for både o-løpere, o-entusiaster og andre som velger å følge oss på arenaene eller via sosiale medier og nettaviser.

Så, hvorfor arrangere ei NM-uke i Halden. På tide, sa så vel forbund og fagfolk, men dypere enn «plikten» stikker nok «motivasjonen» for å gi våre løpere et NM på hjemmebane. Gjennom godt arbeid over mange år har Halden SK nå fått ei stor juniorgruppe. Resultater fra tidligere NM viser at hjemmefordelen gir litt ekstra energi, og mange har overrasket seg selv, familie, skolekamerater og konkurrenter med både premieplasser og medaljer. Slik tror vi det blir nå også. Oppfordringen er derfor klar, kjenner du en o-løper i Halden, ta en tur til en av arenaene og kanskje kan du være med på å oppleve deres store dag i o-løypa.

En annen motivasjon er selvfølgelig muligheten til å gjøre et overskudd og derigjennom legge til rette for fremtidig aktivitet, for eksempel gjennom fremstilling av nye kart. I denne sammenheng er vi litt stolte av å gi folk i Aremark tilgangen på et nytt kart. Kanskje er det herfra den neste o-helten kommer fra. En stor takk til grunneiere både på Guttersrød og på Skolleborg som har vært med i forberedelsene med stor forståelse og iver. Jeg vil her også takke alle våre sponsorer og samarbeids-partnere. Et NM arrangement krever mye også av utgifter, alt fra kart og tid-taking, til velfungerende arenaer og et bar premiebord. Vi opplever at det er mange o-entusiaster blant næringslivet i Halden!

På vegne av arrangøren ønsker jeg både funksjonærer, utøvere, trenere, støttepersonell og publikum noen fine NM dager i Aremark og Halden.

*Bjørn Axel Gran, Løpsleder NM-uka orientering 2017*

# VELKOMMEN TIL HALDEN, VELKOMMEN TIL ØSTFOLD!

DET ER EN STOR GLEDE FOR OSS Å TA IMOT ORIENTERINGSØPERE FRA HELE LANDET TIL ORIENTERINGSFEST FIRE DAGER TIL ENDE.

Vi ønsker dere velkommen til en by som har rik nasjonal historie, flott og særegen arkitektur og ikke minst en skiklubb som har stolte tradisjoner som en av verdens beste klubber i orientering.

Arrangøren Halden Skiklubb har fått fram flere verdensmestere i orientering gjennom mange år. Den mest kjente er Petter Thoresen som med sine fem VM-gull mellom 1989 og 1999 regnes som en av tidenes beste O-løpere. Intet mindre. Og arven føres videre. På 2010-tallet er det Olav Lundanes som har vært, og er, blant verdens aller beste. Han kan titulere seg som verdensmester, europamester, norgesmester og juniorverdensmester.

Orientering er med andre ord noe vi i Østfold kan godt. Og vi har også en solid ballast når det gjelder å gjennomføre store arrangementer som et norgesmesterskap representerer. Halden har vært arrangørby for NM en gang tidligere, i 1965. Og det er bare ett år siden Sarpsborg på strålende vis arrangerte O-festivalen, landets største orienteringsløp, i forbindelse med sitt tusenårsjubileum. Nå i 2017 er det altså igjen tid for NM. Og så i 2019 er vi så klare for å ta imot hele verdenseliten når fylkets O-klubber går sammen om å arrangere verdensmesterskapet i orientering. Det vil være fjerde gang VM arrangeres på norsk jord, og vi er utrolig stolte over at Østfold for første gang har fått dette oppdraget.

Vi er trygge på at vi viser oss den oppgaven verdig. For i Østfold har vi de siste årene opparbeidet oss solid kompetanse hva gjennomføring av store arrangement angår. Østfold fylkeskommune har gitt tilskudd til en rekke arrangementer, som er med på å øke Østfold sin attraktivitet og som setter fylket på kartet, nasjonalt og internasjonalt. Vi kan nevne alt fra Ladies Tour of Norway, Nordisk mesterskap i BMX, VM i seiling, Winter Classic ungdoms cup, Fredrikstad cup i Håndball, Tour of Norway til Tons of Rock i Halden og byjubileum i både Sarpsborg, Fredrikstad, Halden og Moss.

I denne flotte rekken føyer årets NM i orientering i Halden seg inn. Vi gleder oss til å ta imot rundt 300 av landets aller beste orienteringsløpere som konkurrerer i både junior- og seniorklassene. Vi håper publikum kjenner sin besøkestid.

Vi ser fram til fire dager med store idrettsprestasjoner, dramatisk og spenning, og ikke minst godt samhold og mye trivsel.

God fornøyelse!

Ole Haabeth, fylkesordfører



## VELKOMMEN TIL HALDEN OG TIL NM I ORIENTERING I 2017

DET ER MED STOLTHET AT JEG KAN ØNSKE VELKOMMEN TIL NM I ORIENTERING I HALDENS VAKRE SKOGER.

Og med tanke på Halden Skiklubbs prestasjoner i Tiomila, på landslaget og i VM i årtier, er det litt utrolig at det er første gang siden 1965 det skjer. Halden er en meget vakker og historierik by.

Vår betydning i norsk historie er udiskutabel da Halden, ved siden av Roma, er den ene av to byer som er nevnt i vår nasjonalsang. De senere år har vi blitt Norges TV-by nr. 1, med produksjoner som "Allsang på Grensen", "Farmen", "Norges beste brannmann" og det siste året også innspilling av TV2-serien "Grensland".

Halden er med sine store skoger, vassdrag, Europas høyeste sammenhengende slusestrapp på Brekke, innsjøer og både

grensefjord og grensesjøer, fordelt utover våre 660 km<sup>2</sup>, Østfolds største kommune og det er i denne fantastiske naturen årets NM i orientering skal finne sted. Sammen med Aremark kommune håper jeg at dere skal finne drømmeterrenget å løpe o-løp i, noe jeg personlig er overbevist om at dere vil gjøre.

Jeg håper dere får noen fantastiske NM dager i Halden og Aremark, og at dere bringer det glade budskapet om Halden videre når dere kommer hjem etter et NM i disse fantastiske omgivelsene.

Velkommen til vakre Halden.

Thor Edquist, Ordfører



## Onsdag 6.9

THON HOTEL

**17:00-21:00** Åpent løpskontor

## Torsdag 7.9

NM LANGDISTANSE, ROKKE

**10:00** Løpskontoret åpner  
**11:00** Første start NM langdistanse  
**14:15-15:00** Avgjørelse juniorklassene  
**15:15** Avgjørelse damer senior  
**15:30** Avgjørelse herrer senior  
**15:50** Blomsterseremoni NM Langdistanse

## Fredag 8.9

KVALIFISERING NM MELLOMDISTANSE SENIOR  
OG GJESTEKLASSE NM-LANG, ROKKE

**13:30** Løpskontoret starter  
**14:30** Første start Gjesteklasser (NM-langdistanse D/H21)  
**15:00** Første start NM mellomdistanse kvalifisering  
**16:20** Avgjørelse NM mellomdistanse kvalifisering  
**17:00** Avgjørelse Gjesteklasser  
**18:00** Åpent NOF/Klubbmøte, Thon Hotel Halden

## Lørdag 9.9

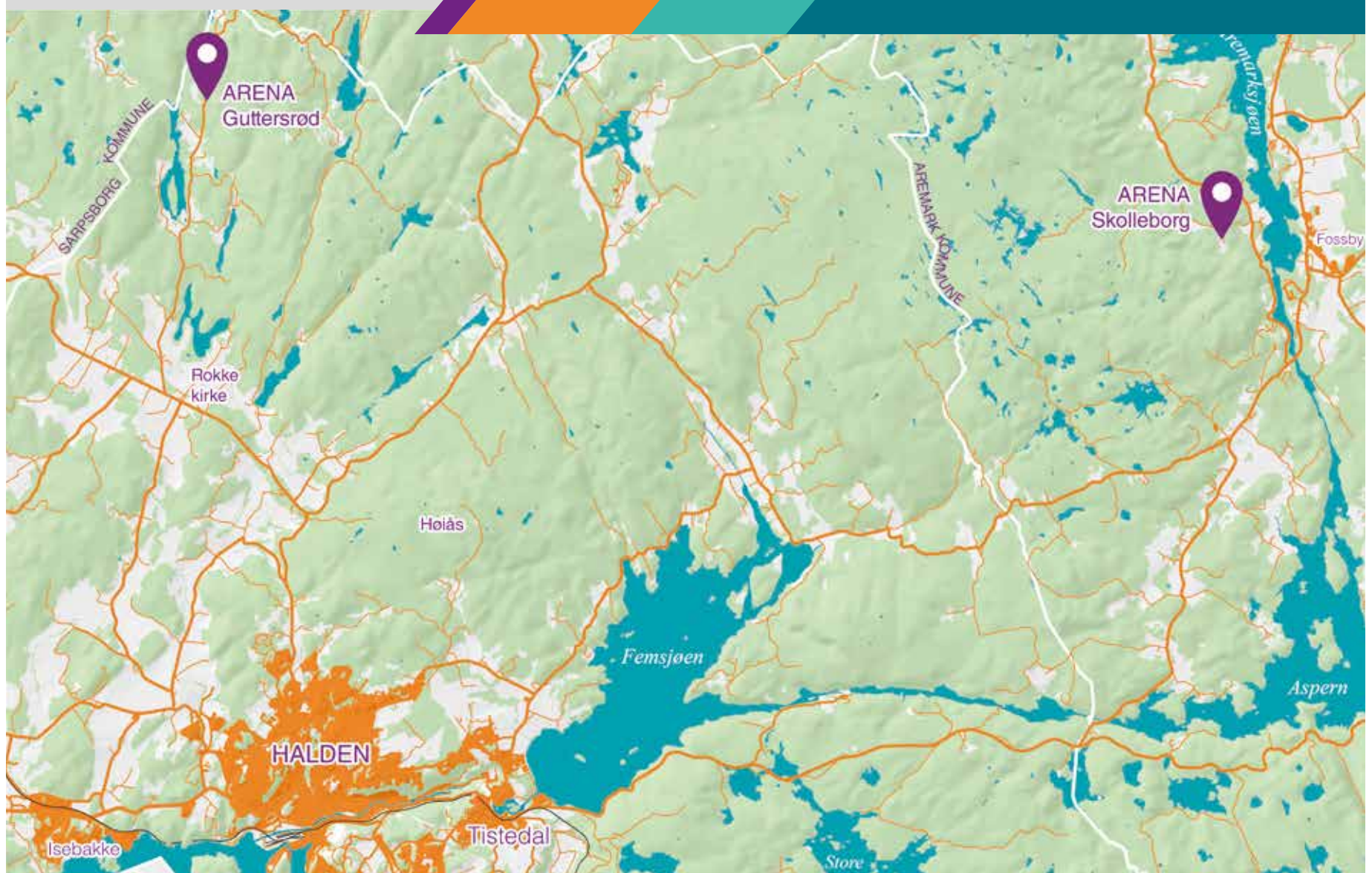
NM MELLOMDISTANSE, NM TEMPO OG UTFORDRER, SKOLLEBORG

**11:00** Første start NM Tempo  
**11:30** Første start NM B-finaler D/H21  
**11:45** Første start NM mellomdistanse juniorklasser  
**13:00** Første start NM mellomdistanse D/H21  
**14:00-15:00** Avgjørelse juniorklassene  
**15:00-15:30** Avgjørelse D/H21  
**15:50** Blomsterseremoni NM Mellomdistanse og NM Tempo  
**16:15-16:45** Start Utfordrer (NM mellomdistanse D/H21)  
**17:00** Start O-troll leir (på NM arena)  
**19:00** NM-bankett og premieutdeling Porsnes (NM Langdistanse, NM Mellomdistanse, NM Tempo)  
**20:00** Frist for å levere lagoppstillinger i Eventor

## Søndag 10.9

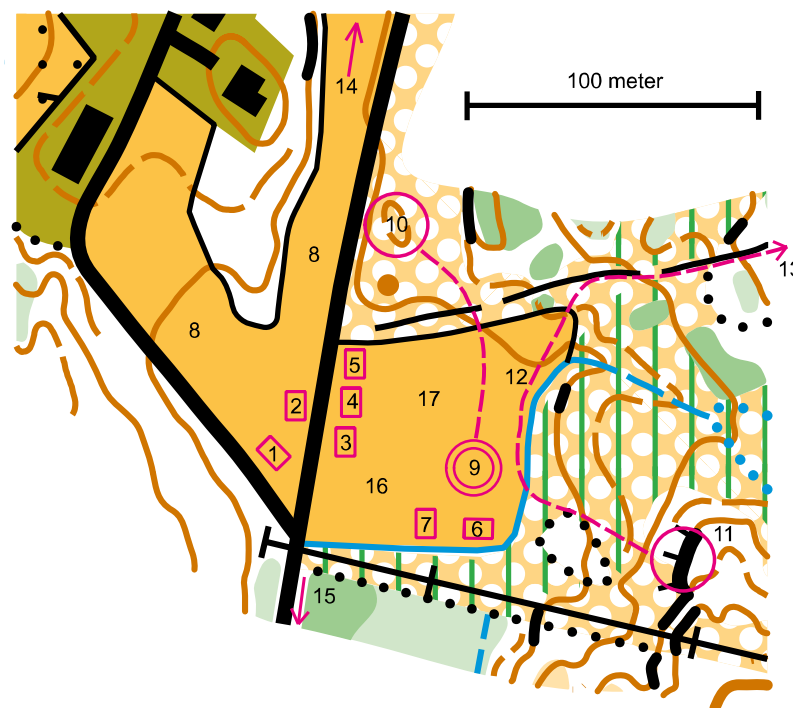
NM STAFETT, NM PREO OG PUBLIKUMSLØP, SKOLLEBORG

**9:00-10:00** Start publikumsløp (N/C/A – løyper)  
**10:00** Første start NM PreO  
**10:00** Start Damer stafett  
**11:30** Start Herrer stafett  
**11:55** Avgjørelse NM stafett damer  
**13:35** Avgjørelse NM stafett herrer  
**14:15** Premieutdeling på arena (NM Stafett og NM PreO)  
**15:00** Avslutning



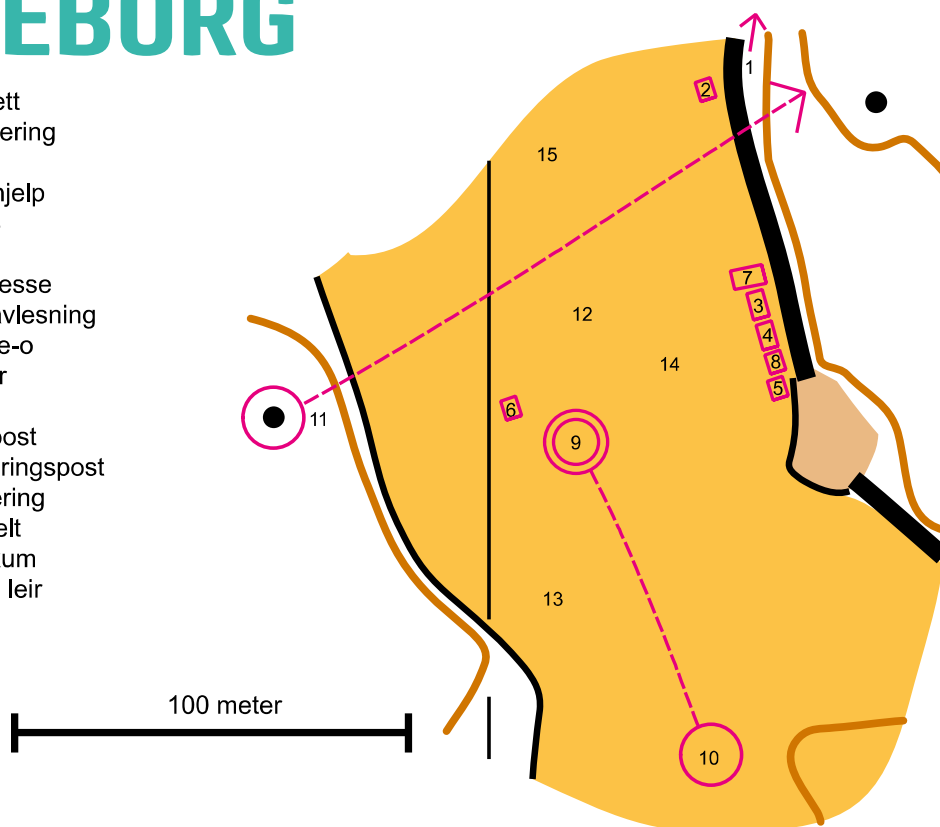
# ARENA ROKKE

1. Toalett
2. Førstehjelp
3. Sport-8
4. Kiosk
5. VIP/Presse
6. Brikkeavlesning
7. Info
8. Parkering
9. Mål
10. Sistepost
11. Passeringspost NM langdistanse og publikumsløp
12. Passering NM langdistanse og publikumsløp
13. Til startpost etter passering NM langdistanse og publikumsløp
14. Til start NM langdistanse og publikumsløp
15. Til start mellom kvalifisering
16. Lagstelt
17. Publikum



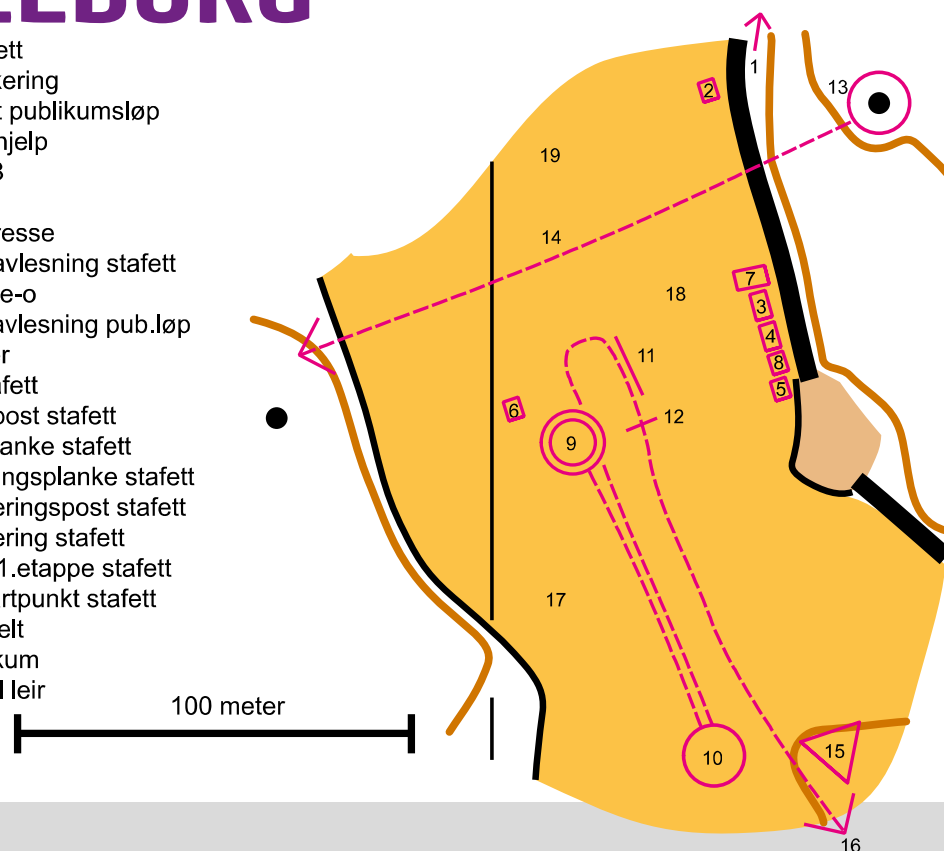
# ARENA SKOLLEBORG LØRDAG

1. Til toalett  
Til parkering  
Til start
2. Førstehjelp
3. Sport-8
4. Kiosk
5. VIP /Presse
6. Brikkeavlesning
7. Info, pre-o
8. Premier
9. Mål
10. Sistepost
11. Passeringspost
12. Passering
13. Lagstelt
14. Publikum
15. O-troll leir



# ARENA SKOLLEBORG SØNDAG

1. Til toalett  
Til parkering  
Til start publikumsløp
2. Førstehjelp
3. Sport-8
4. Kiosk
5. VIP /Presse
6. Brikkeavlesning stafett
7. Info, pre-o  
Brikkeavlesning pub.løp
8. Premier
9. Mål stafett
10. Sistepost stafett
11. Kartplanke stafett
12. Vekslingsplanke stafett
13. Passeringspost stafett
14. Passering stafett
15. Start 1.etappe stafett
16. Til startpunkt stafett
17. Lagstelt
18. Publikum
19. O-troll leir



# Det blir tøffe fighter i NM løypa



Halden Skiklubb's største medalje håp er klar for dyst i NM løypene. Olav og Magne kjemper om de gjeveste medaljene i herreklassen, mens Ida håper på pallplass i dameklassen.

Under NM i Halden stiller noen av Haldens egne løpere med svært gode muligheter til medaljer. I herre-klassen er både Olav Lundanes og Magne Dæhli blant de heteste kandidatene til medaljer av edel valør. I dameklassen er Ida Marie Næss en av flere som kan kjempe om en plass på pallen. Vi samlet tre av klubbens største medaljehåp og stilte alle noen spørsmål i forhold til både NM og

forberedelser foran neste sesong. Alle var optimistiske og så fram til spennende NM konkurranser i Rokke og Aremark.

IDA MARIE NÆSS BJØRGUL

MAGNE DÆHLI

OLAV LUNDANES

## // HVA ER MÅLSETTING PÅ NM-UKA I HALDEN?

Ta min første individuelle NM medalje i skogen

Tre medaljer.

Målsetninga er å vinne ei individuell distanse og stafetten.

## // HVILKEN DISTANSE VIL TROLIG VÆRE DIN BESTE SJANSE?

Langdistanse og stafett

Langdistanse

Eg trur mine sjanser er ganske jamne på lang og mellom. Langdistansa er føles alltid litt ekstra viktig på NM, og historisk sett har eg vel best sjanser der, men eg er veldig motivert for mellomdistansa også.

## // HVEM FORVENTER DU ER DEN TØFFESTE KONKURRENTEN(E) PÅ HENHOLDSVIS MELLOM OG LANG?

På langdistansen blir det nok Anne Margrethe og på mellomdistanse Marianne Andersen.

Olav.

Magne Dæhli og Eskil Kinneberg blir nok dei hardeste konkurrentane på begge distansene, samt at Gaute H. Steiwer nok blir farlig på mellom distansa. I tillegg er det mange som har trent mot NM gjennom heile sommaren for å revansjere ein dårlig vår sesong på NM, og historikken tilseier at ofte er dei vel så farlige som dei som har sprunget VM.

## // BLIR DET NOE EKSTRA FORMTOPPING FREM MOT MESTERSKAPET?

Jeg gleder meg veldig til å løpe NM på hjemmebane. Det er konkurranser jeg ser frem mot. Jeg skal sørge for å ha godt med overskudd inn i mesterskapet, men med en lang sesong, så er det vanskelig å vite hva man har igjen å løpe med.

Ja, har prøvd å bygge opp igjen formen etter VM og O-Ringen, også blir det litt topping fram mot NM.

Det er mange viktige konkurranser frå Worldcup i Latvia siste helga i august til Worlcup finalen i Sveits i månedsskifte mellom september og oktober, så eg satser på å holde ei jamn god form gjennom denne perioda.

## // HVA ER DET VIDERE AV KONKURRANSER I RESTEN AV 2017 SOM BLIR VIKTIGE?

Det viktigste blir siste world cup runde i Sveits. I tillegg kommer det finsk mesterskap i stafett og sprint. 25-manna og Blodslitet skal jeg også prøve å få med meg.

Først og fremst verdenscupfinalen.

Worldcup finalen i Sveits blir det viktigaste etter NM-uka. Eg skal også springe det finske stafett mesterskapet og kanskje Blodslitet.

## // HVILKE LAG BLIR TROLIG DE VANSKELIGSTE MOTSTANDERNE PÅ NM-STAFETTEN?

Nydalen, NTNUI og FSK

Frol bør ha et bra lag, ellers er det mange som har 1-2 gode løpere, så da blir det ganske åpent.

Det er mange som har bra lag. Frol har vore sterke dei siste 2 åra, men det er litt anna terreng i år som kanskje ikkje passer dei så bra. Lillomarka, Raumar og Tyrving har også veldig sterke lag og blir nok farlige.

## // ER MÅLENE FOR 2018 SESONGEN STAKET UT?

Ta nye steg mot verdenstoppen med gode prestasjoner på både EM og VM.

Ja, drømmer fortsatt om å vinne VM lang.

Ja. Målet er å vinne VM mellom og lang

## // BLIR DET NOEN SÆRLIGE ENDRINGER I TRENING SARBEIDET FRAM MOT 2018 SESONGEN?

Nei, jeg kommer til å fortsette å fokusere på de tingene jeg har jobbet med gjennom denne sesongen. Det har vært nytt og spennende for meg å jobbe mer med løpsspesifikk styrketrening og løping på hardt underlag. Det gleder jeg meg til å fortsette å jobbe med, i tillegg til de o-tekniske rutinene.

Blir nok ingen store endringer, men kommer til å gjøre noen mindre endringer som jeg håper totalt sett vil gjøre en forskjell.

Det blir ingen revolusjonerende endringar i treninga til neste år, men nokre justeringar blir det. Det blir meir bakkar på VM neste år, så eg kommer til å prioritere det meir i treninga. Eg kommer også til å legge litt meir fokus på det o-tekniske igjen neste år, da eg har gjort litt for mange feil o-teknisk i år. Eg ønsker også å auke den totalte treningsmengda med nokre %.

# Familien Wingstedt

## STYRER O-IDRETTE I HALDEN SK

Redaktøren har invitert seg selv på et lite besøk hos Wingstedts og det vi først lurte litt på hvorfor det ble Halden? Både Emil og Anja studerte ved NTNU i Trondheim og var ferdige med sine studier. Det er nok min skyld forteller Emil. Jeg var egoistisk og ønsket best forutsetninger for å bli best. Og da var Halden det beste alternativet. Anja hadde tilbud om jobb andre steder, men siden jeg helst ville til Halden så gikk flyttelasset dit og toppidrettsmiljøet der.

For Emil ble det umiddelbar suksess i Halden drakten. Første løp for Halden i O-ringen i 2002 og han slo seg inn på landslaget med påfølgende uttak til EM. Her vant Emil sprintdistansen, det ble sølv på langdistansen og sølv på stafetten. Og med det ble plutselig Emil det heteste navnet i svensk orientering og i verden for øvrig. Senere ble det utallige triumfer i både EM og VM og i stafetter med både Halden SK og det svenske flagget på brystet.

Anja, som er født og oppvokst i Dresden hvor hun løp orientering i siden hun var 8 år. Hun løp 2 Junior-VM og nordisk mesterskap som senior) før hun traff Emil på NTNU og som ble med Emil til Halden hvor det etter hvert ble en storfamilie. Først Liam, så Minna og til sist Ville. Familien har i tillegg hunden Tassen og (snart) 2 kaniner. Barna er meget aktive innom flere idretter og det kan nevnes Curling, Turn, Langrenn, Friidrett, Svømmetrening og ski-orientering. Trampoline i hagen er også meget flittig i bruk.

Vi spør først Anja, hva er det beste med orienteringssporten? Det å komme til mange nye og ukjente steder. Det å trene i ro i skogen som gir en stor frihetsfølelse i skogen. Det å føle mestring ved å kunne lese kartet og finne fram på en best mulig måte. Vi spør Anja videre om hva er det som er fint for en ungdom med å løpe orientering? Det er å treffe nye venner, det å skape vennskapsbånd for livet. Man får venner ikke bare i det lokale miljø, men også nasjonalt og internasjonalt, noe som er meget berikende for ungdom i dagens samfunn.

Og Emil legger til: for en ungdom er det en avslappet form for konkurranse. Man kan gjemme seg litt i skogen og fullføre konkurransen i sitt eget tempo. Det er ingen foreldre som pusher på deg i skogen, og det er fullt akseptert at man ikke må ha resultater. Det er plass til alle, både de som vil trene hardt med mange konkurranser og de som vil være ute, bevege seg i skogen. For mange er

Familien Wingstedt som bor på Stenrød er trolig Halden Skiklubb mest sentrale i forhold til orienteringsidretten. Far i huset, Emil er leder for toppidrettsutvalget og mor Anja er leder i orienteringsgruppa som holder styr på hele orienteringsvirksomheten i Halden SK. Og med 3 barn (Liam, Minna og Ville) som alle er aktive, både i orientering og idrett for øvrig, så skjønner vi at dette er en meget aktiv familie.



Anja Wingstedt, født 1978 (Dresden, Øst-Tyskland) Arbeidsplass: Cowi, Fredrikstad  
Emil Wingstedt, født 1975 (Växjö, Sverige) Arbeidsplass: IFE, Halden



Familiebildet består fra venstre av Ville, Anja, Liam, Emil og Minna og hunden Tassen

det sosiale det viktigste. Man må nødvendigvis ikke være den raskeste. Det som også er spennende med orientering er at man vet ikke resultatlista på forhånd – alt kan jo skje ute i skogen. Mens f.eks i langrenn og løping er det ofte slik det var sist.

Et annet moment som Emil og Anja vektlegger er det faktum at på Høias møter man både verdensmestere og vanlig mosjonister. Felles for dem alle er at de liker å bevege seg ute. Når vi spør Anja hva som er de

viktigste for henne i rollen som leder kommer svaret raskt: Det er at alle blir sett. Se alle som bidrar i gruppen. Viktig som leder å gi positive signaler til de som jobber og bidrar. Det er utrolig mange ildsjeler, mange kanskje litt usynlig i det daglig. Det å skape et godt samarbeid mellom alle som er med i klubben er viktig.

Vi stiller tilsvarende spørsmål til Emil som er leder for Toppidrettsutvalget og med kanskje litt mer fokus på resultater på et meget

høyt nivå.

Min jobb er å serve våre toppløpere, at vi har et utrolig godt treningstilbud gjennom ansatt trener (Eva Jurenikova), og legge ekstra til rette for de som jobber for å vinne VM, spesielt VM i 2019. Vi ønsker å ha flere løpere som kjemper om medaljer i 2019. Vi ønsker å se løpere i Høiasmiljøet som jobber mot VM medaljer og at vi har mange løpere som i 2019 kjemper helt i tet. Jeg spør Emil videre: Hvordan kan Halden holde seg attraktive for

fremtidige satsende løpere?

Vi må fortsette med den kvaliteten vi har på vårt treningsopplegg. At de som virkelig har ambisjoner skal kunne komme til Halden og bli tatt vare på. Vi skal legge til rette for at løperne skal utvikle seg på topp nivå. Vi jobber hardt med å ha gode treningsanlegg, og det vil blant annet også si gode kart for at løperne skal få de beste muligheter for spissing av kompetansen. En orienteringsløper som er ambisiøs skal være trygg ved å velge Halden.

Så spør vi Anja og Emil om deres egne personlige idrettsmål. «Det må være å slå Ellen og Runa på intervalltreninger for kjerringene samt et mer langsiktig mot 25-manna i 2018», smiler Anja. Emil konkluderer med at det at han er ferdig med individuelle mål, men det er like morsomt å løpe o-løp. Håper å kunne bidra på 25-manna, samt 10Mila og Jukola dersom jeg behøves. Dersom jeg gjør en god jobb, så burde jeg egentlig ikke komme på laget medgir Emil med et smil.

Vi kommer litt mer inn på den store 25-manna stafetten og hva som er viktig med den. Det er jo en stor tradisjon i klubben med stor buss og en veldig hyggelig tur. Både elite og de yngste som er med, setter stor pris på dette. At ungdom kan være med på laget, og kan løpe med høyt press sammen med verdensstjerner. Det er nesten 10 000 deltagere og en stor opplevelse å være med. Vi som klubb har klart å være med i tet på både 25-manna, 10Mila og Jukola, det er det ikke så mange andre som har klart.

Avslutningsvis stiller vi Emil spørsmålet om det blir noen gull til Halden i NM på hjemmebane? «Det håper jeg virkelig. Vi har flere gode muligheter. Magne og Olav samt stafett laget på herresiden burde ha gode muligheter. Ida Marie på individuelt på damesiden har også en god sjanse. At Håkon revansjerer at han ikke klarte å komme med til jr VM og virkelig viser seg fram i juniorklassen har jeg også tro på. Vi har også Hollie Orr som løp bra i VM, som vi kan håpe på langt fremme. I tillegg har vi en del gode løpere i juniorklassene blant både gutter og jenter som bør ha ambisjoner om podiumsplasser», avslutter Emil. Avslutningsvis takker vi for oss og ønsker lykke til med arbeidet med å skape best mulig orienteringsmiljø og resultater i Halden SK. Og ikke minst et godt NM, både sportslig og arrangementsmessig.

# HALDEN SKIKLUBB NM - og karthistorikk

Når Halden Skiklubb i år inviterer til Norsk Mesterskap i orientering er det for 6. gang at klubben arrangerer NM øvelser.



VIDAR

Da Haldens Skiklubb ble dannet 12. januar 1891 var orienteringsløp ikke etablert som en idrett i Norge. Klubben ble stiftet med formål å fremme skisport i Fredrikshald og omegn. Halden by valgte å ta tilbake sitt historiske navn i 1928. Stifterne av Haldens Skiklubb var primært bemidlede samfunnsinteresserte personer og befal fra byens militære miljø. Nettopp den militære tilstedeværelsen var et aktivum da det første orienteringsløp ble arrangert i Halden distriktet i 1927.

Halden Skiklubb arrangerte sitt første o-løp på et enkelt håndtegnet o-kart over Høiåsmarka 10. desember 1928. Kartet som ble benyttet som grunnlag var utgitt av Norges Geografiske Oppmåling og var fra år 1905 i målestokk 1:100000 med 30 meter ekvidistanse.

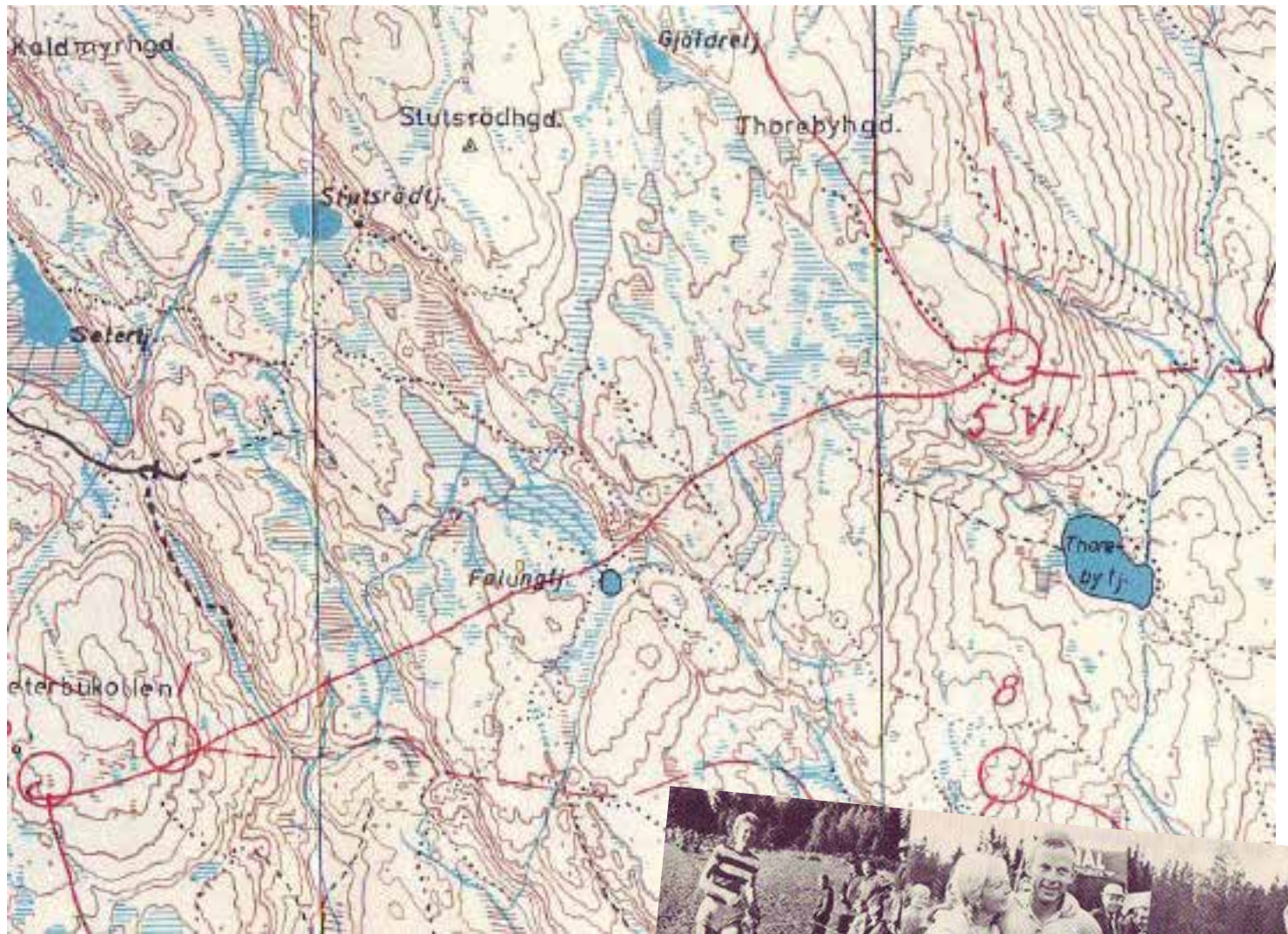
Ustabile snøvintere er ikke et nytt fenomen for vårt distrikt og da o-sporten grep om seg på 1930 tallet skapte det et nytt og viktig idrettsalternativ for klubben.

Enkle håndtegnede o-kart utført av orienteringsentusiaster var viktig for utviklingen gjennom disse årene.

Halden Skiklubb arrangerte sitt første NM for herrer i 1940 ved Kolbjørnsvik i Degernes. Løypa var 13,6 km lang med 5 poster. Så kom krigsårene og mange medlemmer i Halden Skiklubb deltok i illegal virksomhet hvor kartforståelse og kunnskap om marka var viktig i sammenhengen.

I de første etterkrigsårene fikk orienteringsidretten en solid oppsving på mange steder i Norge, også i Halden.

I 1947 ble det påny arrangert NM, denne gang i stafett. Løpene gikk i Trømborgfjella. Det var 60 herrelag som startet og vinner ble Nordstrand IF.



Etter krigsårene kom også kvinnene sterkere med i o-sporten. Den første NM medaljen vunnet av en Halden Skiklubb løper kom i 1953 og ble vunnet av Aase Staal (Olsen).

I 1961 kom neste NM arrangement. Igjen var det stafett som var øvelsen og ikke overraskende var det Lundeseter IL med o-kongen sjøl Magne Lystad som vant. Løpet gikk i Håkanbyfjella. I det individuelle NM som ble arrangert i 1965 i Høiåsmarka var det Marit Økern Jensen og Ola Skarholt som ble vinnere. Ved tegning av NM kartene på 1960 tallet ble det for første gang benyttet spesialkonstruksjon som grunnlag og kartet benyttet ved NM i 1961 var det første som ble trykket med 3 farger. Til NM i 1965 ble Høiåsmarka kartlagt etter en spesialkonstruksjon utført av Foto-kart på Kongsberg. Det var klubbens egne dyktige synfarere som sørget for jobben i skogen ved begge disse NM kartene. I dag er kartproduksjon basert på laserskanning fra fly som gir

digitale terrengmodeller med stor nøyaktighet i høyde og retning. Profesjonelle synfarere benytter GPS verktøy og datamaskiner i den videre kartbearbeidelsen.

Det skulle gå noen år til neste NM arrangement, men i 2010 arrangerte klubben natt NM ved Prestebakke skole. Løpere fra Halden Skiklubb har forsynt seg godt av medaljer i NM etter at den første bronse ble vunnet i 1953 og det første NM gull ble vunnet i 1960.

**Status i skrivende stund for Halden Skiklubb gjeldene NM medaljer i orientering er: 127 gull, 117 sølv og 86 bronse.**





## VERTSKAPET PÅ SKOLLEBORG

Grunneierne er o-løpernes viktigste samarbeidspartnere og derfor var det hyggelig å ta et lite besøk hos vertskapet på Skolleborg, Nina Kraft Skolleborg og Jacob Natvig Skolleborg, hvor lørdagens finale på mellomdistansen og stafetten på søndagen går av stabelen.

Vi møtte to grunneiere som var svært positive til orienterings-sporten og som synes det var fint å bruke naturen som arena for idrett. «Og høsten synes vi er en spesielt gunstig tid i forhold til vilt og dyreliv», kommenterer Jacob. Begge har drevet mye med idrett i sin tid. Det blir nevnt kampsport, yoga, ski (både alpint og langrenn, seiling og litt fotball som aktiviteter som Nina og Jacob har vært borte i. Dog ikke så mye orientering



da når vi lurer litt på bruk av kart og kompass. Men da vi spør om det er noen o-løpere de har kjennskap til, kommer det brått Petter Thoresen, Ida Marie Næss Bjørgul og Anne Margrethe Nordberg Hausken. Generelt ønsker vi aktivitet,

forteller Nina og skulle gjerne funnet på noe spennende i tilknytning til gården. Vi har jo også barn som er veldig aktive og som liker å ferdes ute i naturen. Vi er nå kanskje mest interessert i jakt og pistolskyting innrømmer de.

Vi liker å være ute og bruke skogen til rekreasjon og fritid. Eiendommen og familien har lange tradisjoner i flere hundre år tilbake, og mye av driften bygger i sin tid på elva som rant gjennom terrenget. Noe som ga livsgrunnlag for aktiv-

itet og næring. Begge gleder seg til NM helga og er positive med tanke på fleksibilitet i forhold til parkering eller andre behov som måtte dukke opp. Vi takker for oss og ser fram til å komme tilbake i NM helga.

## VERTSKAPET PÅ GUTTERSØD

Torsdag 7. september og fredag 8. september er Guttersød i Rokke, arena for NM i orientering. På torsdagen går NM langdistanse, mens på fredag er det kvalifisering på mellomdistansen.

I den anledning tok vi en liten prat med både grunneier Arne Suther og forpakter Pål Kolberg. Gården Guttersød ligger rett ved veien til Fjerdingene, ca 6 km fra Rokke Bedehus. Arena er dermed rett ved siden av veien og parkering er i umiddelbar nærhet så det enkelt for de som ønsker å være tilskuer. Vi spør om Pål og Arne har noen egen erfaring med orientering, og det var litt både og. «Jeg har løpt orientering 1 gang, og det var veldig slitsomt», forteller Pål. Det var nærmere bestemt på Tomb jordbruksskole og det ble nok med den ene gangen,



På bildet Pål Kolberg, sønnen Christoffer og Arne Suther som ønsker oss velkommen til Rokke.

smiler Pål. «Jeg drev på med en del orientering når jeg var i militæret», forteller Arne. «Husker godt vi ble kjørt ut i terrenget og sluppet av med et kart i hånda. Vi var patruljer på 2 personer og jeg husker vi vant», smiler Arne. Når vi spurte om de kjente til noen

o-løpere, kom det noen lokale navn fra Arne, nemlig Arnt Edvin Andersen, Bjørlo familien og Lundanes, mens Pål måtte innrømme han ikke kjente noen o-løpere fra media. «Men Emilie Moberg på sykkel derimot har jeg fått med meg», ler Pål. Når vi spør

om de har drevet med noe annen idrett må Pål innrømme at det ikke har vært så mye, men det ble litt fotball på Berg IL i sin tid. Arne forteller at han er coach i Curling, noe som har engasjert ham mye i de siste årene. Begge var svært positive til o-idretten og var glade for

at det var engasjement og at det ble aktivitet. De ønsket oss hjertelig velkommen til Guttersød og vi takket for visitten etter at vi hadde tatt en liten runde ned på arenaen som så tørr og fin ut.

# GUTTA SOM VAR MED I 1965

Når Halden SK nå i år arrangerer NM i orientering, er det hele 52 år siden sist dette skjedde. Den gang var det kun en individuell øvelse, den tradisjonelle langdistansen som hadde arena på nordre Thoreby.

Når Halden SK nå i år arrangerer NM i orientering, er det hele 52 år siden sist dette skjedde. Den gang var det kun en individuell øvelse, den tradisjonelle langdistansen som hadde arena på nordre Thoreby. Som en av Norges mest profilerte orienteringsklubber i de siste 40 årene, var det kanskje på sin plass at klubben på nytt tok på seg ansvaret med å arrangere NM uka. Og i den forbindelse tok vi en prat med 4 av de gutta som var med i 1965 og de hadde relativt tunge oppgaver ved den anledningen. Vi samlet oss på Høiås for å ta en nærmere prat om hvordan det gikk for seg den gangen og hva som var arbeidsoppgavene. Nestorene Fritz Køhn, Hans Køhn, Tor Wøien og Larry Ernstzen har i svært mange år vært en del miljøet på Høiåshytta og hatt forskjellige verv opp igjennom tidene og i de siste årene vært en aktiv del av gubbegjengen som holder Høiåsanlegget i stand.

I 1965 var Fritz løpsleder sammen med avdøde Hallstein Varting, Larry og Hans tegnet kartet og var løypeleggere mens Tor lagde en film fra mesterskapet og dokumenterte mye av det som skjedde. Frits kunne fortelle at den gang var det svært viktig å hogge ved til hytta for det gikk med mye til oppvarming og badstue. «Høiåsanlegget har alltid stått sentralt i klubbens virke» forteller Fritz som er nestoren med sine 93 år og vært medlem siden 1946. Fritz har vært formann i klubben og det var naturlig å ta på seg løpsleder ansvar når klubben fikk tildelt dette på 60-tallet. Hans og Larry, henholdsvis 86 og 82 år gamle var jo som unggutter å regne den gang og tok jobben med å tegne nytt kart til mesterskapet. De kunne fortelle at denne jobben tok bort imot 1 ½ år og de var kanskje en av de siste amatørtegnere av orienteringskart. Det var en stor jobb og de var ute hele dager. Etter lange dager var det ofte at de måtte gå hjem og man fikk mye god mosjon og trening i et slikt arbeid. Husker også jeg hadde ei gammel boble som ble kjørt i filler på en skogstur, forteller Hans og ler godt. Tor tok med seg det gamle kameraet som ble benyttet og lagde film sammen med Thor Olsen og Kai Møller. Filmen finnes



Fra venstre Tor Wøien, Fritz Køhn, Hans Køhn og Larry Ernstzen



Fra venstre Hans Køhn, Fritz Køhn, Larry Ernstzen og Tor Wøien

i dag og alle gutta mente at den burde Tor vise på neste gubbesamling på Høiås. Det hadde vært veldig moro. Mesterskapet hadde samlingsplass på Nordre Thoreby i Torpedalen og det måtte som nevnt tegnes et helt nytt kart til mesterskapet. Et kart som fikk mye skryt og ble benyttet ved flere anledninger i etterkant også. Hans og Larry som også var løypeleggere kunne også fortelle om at de var nervøse når kontrolløren fra forbundet var på besøk. Knut Valstad som var forbundets kontrollører var kjent for å være svært nøye og han kommenterte at postene hang svært lavt, minnes de. Det var også en post som lå på detaljen maurtue og det var ikke helt ok.

Når vi sitter og prater kommer vi fort inn på det gode miljøet og stemningen den gang. Og ikke minst alle stafettene rundt omkring. Jeg husker vi var med på den første Ørn-stafetten som ble arrangert forteller Larry. Vi stilte med et nesten rent gutte- og junior lag. Noen av de eldre gutta ville ikke stille siden flere av løperne på laget bare var «guttevalper» og jeg husker vi dro inn allikevel. Og vi ble nummer 3 da gitt. Jeg løp første etappe erindrer Hans, noe han ofte gjorde og kom gjerne tidlig inn. Jeg løp 4. etappen forteller Larry videre. De andre gutta på laget var Steffen Steffensen som var nestor på laget med 24 år, Bjarne Sørensen, Birger Fredriksen og Harry Mathisen. Løpet gikk inne ved Gjersøe brua mot Hauketo. Og det ble litt «styr» etterpå også siden det var noen som mente på at laget ikke var tatt ut av uttakingskomiteen og at guttungen hadde tatt seg til rette. Gutta gliser godt og minnes hvordan de slukket sorgene på Huth etter en litt dårlig stafett engang.



Magne og Marit. Marit Økern Jensen vant NM i 1965 og fikk kongepokalen. På bildet sammen med Magne Lystad fra EM i 1962 på Løten. Foto gjengitt etter tillatelse fra Marit Økern Jensen/ Hans Werp

Vi husker også godt vi dro på løp. Det var fast avreise fra Bikkjetorvet med alle bakpå en bryggeribil med høye lemmer og det kunne være 10-15 mann «om bord». «Vi opplevde den gode tida» er gutta samstemte om. Da det bare var moro og ikke så alvorlig. Fritz kommenterer også at han husker godt Hans så veldig ensom ut da han satt på bussen på vei til start i 10Mila i 1956. Som første norske deltagende lag i denne svenske storstafetten stilte altså

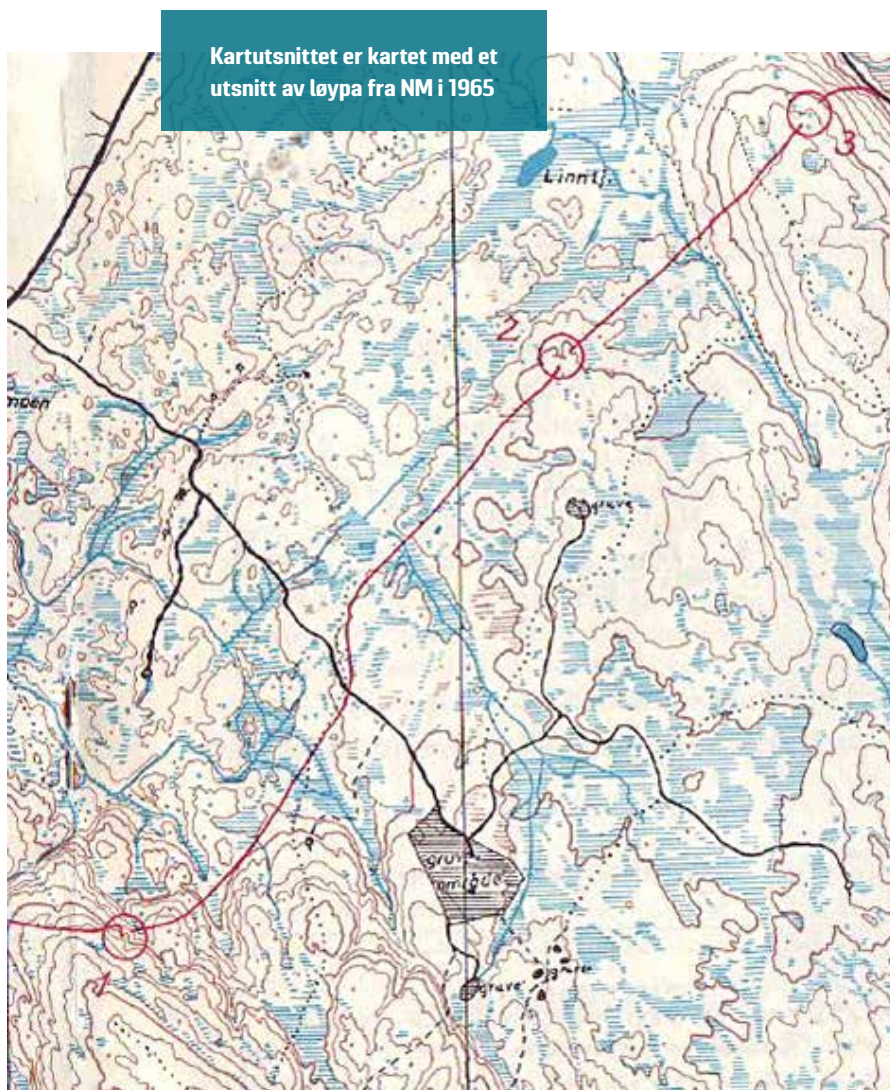
HSK lag og Hans løp 1 etappe. Ja, jeg husker at det var to finner og jeg som tok et helt eget veivalg i begynnelsen. Laget klarte ikke fullføre ved denne anledningen, men spesielt og moro var det likevel minnes de. Jeg husker godt en gang jeg løp 2 etappe etter at Bredo Molthe hadde løpt første og kom inn i tet. Det gikk bra helt til nest siste post forteller Fritz. Så gikk det galt på en post og husker at han fikk høre det av de andre etterpå. Husker dere NM på Hamar utbryter Hans. I Innspurten hvor jeg var i tet fikk jeg en albue i brystet og mista pusten. Ja ler Fritz, jeg fikk krampe i låra mens jeg stod og venta på deg. Historiene triller fram og mens den ene husker noe, kommer det supplement fra de andre. Og diskusjoner om hvem som egentlig løp på laget. Larry husker det meste, innrømmer Hans.

Det er ingen tvil om at klubben har svært mye å takke disse guttene for gjennom mange års innsats på mange forskjellige fronter i klubben. Hans nevner at i perioden hvor han var hytteformann kunne det gå med 6 dager i uken til klubbarbeid. Ellers var alle sammen enige om at TV sendingene fra VM i Strømstad i fjor var veldig gode og spesielt han kameramannen som løp sammen med utøverne ute skogen gjorde det spennende å se på. Utviklingen har jo tatt mange steg og vi husker vi hadde kart i målestokk 1:100 000 på løp i Sverige. Og det var ingen høydekurver. Ja, der var faktisk svenskene langt bak oss i utviklingen med tanke på kart. Ja, hos oss var det Bård Andersen som revolusjonerte med fantastisk godt tegnede kart på 70-tallet. Og den gang tegnet man alle kotene på

naturmetoden, det vil si ingen tekniske og digitale hjelpemidler. Ellers er «gubbene» fulle av lovord om dagens drift og alle de flinke folka som er med i klubben. Og Vidar er en veldig bra formann (leder), han har en veldig god dialog med oss eldre og det setter vi umåtelig stor pris på. Praten om de gode gamle dager gikk med andre ord lett rundt bordet og mange av minnene blir fortalt som om det var i går. Jeg skjønner at kameratskapet og opplevelsene i sammen har vært det viktigste i deres lange idrettsliv. Noe man har med seg resten av livet. Det er som et lim som binder miljøet i sammen og skaper grobunn for videre utvikling. Ingen tvil om at Halden SK har svært mye å takke disse gutta for gjennom et langt HSK liv. Som en del av gubbegjengen på Høiås som ukentlig i år etter år står opp for klubben. Takk gutter!

### Som en kuriositet bringer vi lagoppstillingen for Halden SK første deltagelse i 10Mila i 1956:

1	Hans Køhn	12 km
2	Bredo Molthe	10,5 km
3	Fritz Køhn	10 km
4	Hans Karl Monsen	10 km
5	Rolf Ståhl	10 km
6	Bjarne Sørensen	10 km
7	Roar Andersen	14 km
8	Erland Fredriksen	7,5 km
9	Arne Haug	11,5 km
10	Steffen Steffensen	15 km



# KLUBBENE I ØSTFOLD GLEDER SEG TIL VM I ORIENTERING 11. - 17. AUGUST 2019



## Hilsen arrangørklubbene i Østfold:

OK Moss, Fredrikstad Skiklubb,  
Sarpsborg O-lag, Varteig O-lag, Trøsken IL,  
Indre Østfold O-lag, Gimle IF, Halden Skiklubb og  
Østfold Orienteringskrets



## HUSK Å SØKE OM SPILLEMIDLER

Vi ønsker at flere søker om midler til sine idrettsanlegg!  
Hvert år fordeler Østfold fylkeskommune spillemidler som brukes til å bygge anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Søknadsfrister og mer informasjon får du hos din kommune eller hos Østfold fylkeskommune.

Les mer og søk på [idrettsanlegg.no](http://idrettsanlegg.no)

# PREO

## Hva er presisjonsorientering?



MARIANNE  
DÆHLI

### Og hva er forskjellen på preO og tempO?

PreO er den opprinnelige øvelsen som har eksistert i snart 40 år. Den går ut på at du går en trasé eller runde på sti/veg og løser kartlesingsoppgaver ved siden av stien/vegen. På denne måten er det også tilpasset de med funksjonshemninger. På kartet er det trykt på mellom 20 og 30 vanlige o-poster med vanlige postbeskrivelser. For hver av disse postene er det plassert ut fra 1 til 5 skjerm i terrenget som du ser fra stien/vegen. Oppgaven er da å bestemme hvilken av disse skjermene som er plassert på riktig sted i henhold til postbeskrivelse og ring-sentrum. På noen av postene er det ingen av skjermene som er plassert riktig. Og marginene

kan være ganske små, kanskje bare 2 meter mellom skjermene og disse kan henge fra 5 til 2-300 meter unna der du går. Du avgir svar for hver post ved å klippe med stifteklemme i et startkort. Du får en makstid på løypa som du må holde deg under. Den regnes ut slik at du får 3 minutter pr. post og 3 minutter for hver 100 meter du skal gå. Det betyr at du må holde full konsentrasjon i et par timer sammenhengene. Du får 1 poeng for hver post du har riktig svar på. For å skille utøvere som ender på lik poengsum legges det inn en tidspost. Da kommer du inn i et nytt terrengområde uten kart. Du blir plassert i en stol hvor du ser 6 skjerm, og får utlevert 2 til 3 kart med en post på hvert kart som du skal løse og svare på så fort som mulig. Svarer du feil får du tidstillegg. Her er de beste ofte nede på 4-5 sekunder pr. oppgave. TempO-øvelsen er preO-sportens sprint. Den består av kun tidsposter hvor tiden du bruker på å løse oppgavene

plus tilleggstid for feil svar summeres for alle stasjonene. En stasjon er som en tidspost, bare med 4-5 oppgaver. Den med kortest totaltid vinner. Her gjelder det om å være 100 % konsentrert og lynkjapp i hodet. Her har ungdommen et fortrinn på de gamle som det er flest av i preO-Norge. Det som gjør at tempO er enda mer krevende enn tidspostene er at det forekommer noen zero-poster, altså at ingen av skjermene er plassert riktig. Det arrangeres også stafett i preO, som oftest med tre etapper. Hver etappe består av ei kort preO-løype og en tempO-stasjon som gir en samlet tid. Det veksles på vanlig måte mellom etappene. Under årets NM blir det arrangert tempO på lørdag og preO på søndag.

Pre-O utøveren må vurdere hvilken av postene som er riktig



## RØYK DU UT AV FINALEN PÅ MELLOMDISTANSEN?

### Skulle du ønske du fikk en sjanse til?

**Frykt ikke, muligheten for å bli norgesmester er her fortsatt!**

I år har du nemlig mulighet til å velge mellom å løpe B-finale eller å stille i NM i tempO.

Det koster ingenting ekstra, alt du trenger å gjøre er å sende en [mail til mardaehli@gmail.com](mailto:mardaehli@gmail.com) innen **fredag kl. 19.00**

Om du aldri har prøvd preO før er ingen hindring. Les infoen over i denne avisen, sett deg inn i PM som ligger på eventor og snakk med de erfarne utøverne i preO-teltet før start på lørdag.

Kanskje det er du som blir neste års Vetle Ruud Bråten? (Vinner av Tiomila, Jukola og VM i tempO 2017). Og det tar ikke så lang tid, kanskje omtrent 30 minutter så er du gjennom løypa.

# NM PÅ HJEMMEBANE FOR HALDEN SK SINE JUNIORER

Dette bildet ble tatt på Høiås i 2009. Da var de mange og små, men de drømte om en gang å bli gode og om muligheten til å kunne gå opp på en pall.



#### TEKST: BJØR AXEL GRAN

I dag er de 8 år eldre. Noen har skiftet klubbdrakt til klubben der hvor de studerer, og noen har flyttet til byen etterpå, men mange av de på bildet er fortsatt med, og når NM braker løs står de på start med håp om medaljer, en premieplass eller å bringe et stafettlag i mål. Mange av de har klart det i Norgescup, nå er det NM:

#### D17-18:

Idun Kristine Felde Olaussen, Hedda Raadal Bjørlo, Lisa Jenssen, Elisabeth Brække, Karoline Aune og Hanna Lye Moum.

#### H17-18:

August Asheim Birkeland, Erlend Brendstuen, Niels Christian Hellerud og Alexander Skaug Ytterbøl.

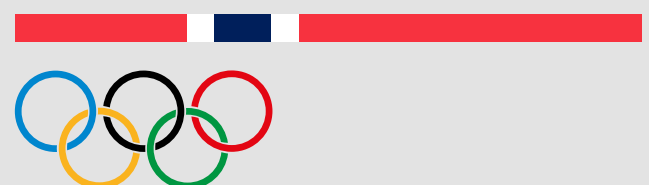
#### H19-20:

Håkon Raadal Bjørlo, Olav Milian Schmitt Gran, Peter Nordbrøden og Knut Aasheim.

Kjenner du igjen noen av de på bildene?

ARRANGEMENTET  
STØTTES AV ØSTFOLD  
IDRETTSKRETS

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Østfold idrettskrets



# BLI MED PÅ O-TROLL LEIR



Vi innbyr alle orienteringsinteressert 9-13 åringer å være med på O-troll leir fra lørdag til søndag på arena på Skolleborg i Aremark. Her blir det forskjellige aktiviteter og overnatting i telt som er spennende. Først kan man være publikum på NM på lørdag og så starter leiren rett etter NM finalen. Dette er åpent for ungdom fra hele landet og vi håper mange benytter seg av dette tilbudet.

På søndag morgen er det mulighet for å være med på publikumsløp før NM stafetten for damer og herrer starter. Alt dette foregår på Skolleborg i Aremark og det er påmelding i forkant. Det er Gimle IF som er arrangør og ordner med alt det praktiske. Meld deg på via Eventor eller ta kontakt med ungdomslederen i din klubb. Hjertelig velkommen!

## Klatreparken i Ostfold

KUN FÅ MINUTTER FRA SVINESUND!

Klatring på Grensen er en av Skandinavias største klatreparker. Vi er en prisbelønnet park der du kan klatre høyt og lavt i trærne. Vi har over 230 elementer i 16 spennende løyper, 5 ulike tarzan- hopp, mange zip- lines, låvesuget og låvehoppet. Her vil alle kunne finne utfordringer! I tillegg har vi mange spennende aktiviteter på bakken.

For mer informasjon se vår hjemmeside: [www.klatringpagrensen.no](http://www.klatringpagrensen.no)

**KLATRING**  
på grensen 



# LYST TIL Å PRØVE ORIENTERING?



På søndag har du muligheten til å prøve et ordentlig orienteringsløp på NM arenaen på Skolleborg i Aremark.

Før selve NM stafetten går av stabelen på søndagen, er det åpent for publikum å løpe løyper. Både for de som kan o-sportens

kunst og for de som er mer uerfarne. Vi har løyper for alle. Og etterpå kan du følge med på en spennende stafett hvor hjemmelaget Halden kjemper om medaljer i både herre- og dameklassen. Parkering er på Skolleborg og det er godt merket til arena. Ta med deg en campingstol, gode løpersko og bli med på o-festen i Aemarks skoger. Kanskje blir du

bitt av basillen? Det jo også en god anledning til å komme seg ut og vi har mange gode tilbud med bruk av kart og kompass ellers i året også.

Er du usikker på hvordan komme i gang, kontakt arrangøren på arena på søndag og du får veiledning. Jens Erik i presse- og informasjonsteltet står klar og venter på dere.

## ET BOKVERK FRA FJELLA I ØSTFOLD LIGGER PÅ PREMIEBORDET

På premiebordet på årets NM ligger blant annet Svein Syversens bokverk, Fjella i Østfold – bind 2. Her tar han leseren med sørover fra Linnekleppen og inn i villmarka i Degernesfjella, Vestfjella og mot Skjebergmarka. Syversen har brukt 7 år på dette verket og skildrer med en levende penn små og store hendelser i skogene. Han vandrer fra de dype skoger til mer bynære områder ved Høyåsmarka i Halden og Skjebergmarka i Sarpsborg. Syversen er selv orienteringsløper, og har løpt på høyt nivå for Flaggtreff. Han var også leder i orienteringsgruppa i Halden Skiklubb for en del år tilbake. For de som ikke er så heldig å vinne denne premien, kan vi absolutt anbefale en tur til bokhandelen.





## LOKALE PREMIER I NM



Det blir ekstra fokus på lokale premier i årets NM. Vi har bl.a. fått hjelp av en dyktig lokal fotograf, Birthe Havnes med motiver til bilder.

I tillegg har Haldens strikke-korps vært i sving gjennom hele vinteren og våren for å lage pannebånd i NM-og VM-logoens farger. På bildet Hege Næss Bjørgul, Monica Nordbrøden og Vidar Backstrøm som smilende gleder seg til å ta imot o-løpende gjester fra hele Norge.

## NOE AV DET BESTE JEG HAR SETT



Denne hyggelige tilbakemeldinga kom nettopp fra kart og løypekontrollør Tom A. Karlsen. Han har foretatt kontroll av Halden SK kart Gutttersrød som skal benyttes til NM lang (målestokk 1:15000). Han konkluderer at «Kartet er av meget høy kvalitet og at arbeidet som er utført av Jussi Silvennoinen er i henhold til internasjonale standarder og kan godkjennes. Videre sier han at «Detaljeringsgraden er i det øvre sjiktet, men arbeidene er 100% gjennomført og lesbarheten vil være tilstrekkelig god. Jeg vil karakterisere dette kartet som noe av det beste jeg har sett i min 55 årige orienteringskarriere. Terrenget er også i hovedsak «silketerreng». Mindre endringer som følge av skogsarbeider er bemerket, og blitt rettet opp. Dette blir et meget bra NM med hensyn på det sportslige!»

## HØIÅSHYTTA ÅPNER FOR SESONGEN 17. SEPTEMBER



### ÅPNINGSTIDER

Torsdag: 18:00 - 20:30

Søndag: 10:00 - 15:00

Ved skiføre: Tirsdag: 17:00 - 20:00/

Lørdag: 11:00 - 15:00

Vi ønsker alle turgåere hjertelig velkommen til en ny sesong!

**FREDRIKSTEN**  
HOTELL

Overnatting, konferanse  
og selskap

Unike omgivelser på  
historisk grunn



DE HISTORISKE  
hotel & spisesteder

[www.fredrikstenhotell.no](http://www.fredrikstenhotell.no)



VÆR  
UTHVILT  
NÅR DET  
GJELDER

Hos Thon Hotels i Halden kan du lade opp til gode prestasjoner med en god natts søvn og en næringsrik frokost, eller slappe av etter en hard økt.

Oppholdet bestilles på [thonhotels.no](http://thonhotels.no) eller tlf +47 69 21 33 00  
Email: [halden@thonhotels.no](mailto:halden@thonhotels.no)

[thonhotels.no](http://thonhotels.no)



THON  
HOTELS



# Kildebo

Blomster

Tlf: 69 18 14 10

[www.kildeboblomster.no](http://www.kildeboblomster.no)

Transport av

**Erik Hauge**  
TRANSPORT

Grus Flis  
Jord Søppel  
Bark Korn



Tlf: 901 02 188

E-post: [post@ehtransport.no](mailto:post@ehtransport.no)

## Vår fagkunnskap - din garanti

- Alt i trelast og byggevarer
- Justert og impregnert trelast
- Paneler, gulv, listverk, kledninger
- Dører, vinduer, grunnmursprodukter
- Takstoler • Overflatebehandlet trelast
- Maling • Jernvarer

Stangeskovene avd. Bjørnstad Bruk, 1792 Tistedal

Tlf.: 69 19 08 00 Faks: 69 19 08 19

[www.stangeskovene.no](http://www.stangeskovene.no)



# Stangeskovene



## FØRST OG FREMST SERVICE

[www.jensen-scheele.no](http://www.jensen-scheele.no)



RENAULT



**JENSEN & SCHEELE**  
- først og fremst service

Tlf.: 69 21 35 00

[firmapost@jensen-scheele.no](mailto:firmapost@jensen-scheele.no)

[www.jensen-scheele.no](http://www.jensen-scheele.no)

Vestgårdveien 1 til 5, Sørlifeltet, 1787 Halden



# DET ER I ØSTFOLD DET SKJER!

Hva skjer kalenderen i Østfold er full av godbiter og inneholder noe for alle – enten du liker idrettsarrangement, musikaler, festivaler, konserter, allsang, mat eller biler.

Østfold byr også på mange spennende aktiviteter og opplevelser i naturen og innendørs. På vår nettside finner du tips til arrangement, aktiviteter og attraksjoner.

Vi ønsker deg velkommen til oss!

SE MER PÅ [WWW.VISITØSTFOLD.NO](http://WWW.VISITØSTFOLD.NO)



**ØSTFOLD**  
FYLKESKOMMUNE

Vi støtter idretts – og kulturglede



VISIT ØSTFOLD



**VIKING™**



BOA



Samarbeidspartner



**Apex** - lett og komfortabel  
terrengsko for trening i skog  
og mark.

du finner skoene på  
[vikingfootwear.com](http://vikingfootwear.com)



### Hvilke sko bruker du Olav?

Vi spurte Olav Lundanes hvilke sko han har brukt når han har tatt sine medaljer i metserskap:  
"Alle mine medaljer utanom lang og stafett i Sveits er tatt med Bold. I Sveits sprang eg med Irock."



**DATATJENESTEN**  
datatjenesten.no, Storgt. 4b, 1767 Halden, tel 6917 9600

**telehuset**

**Vi er forhandler av  
Polaris ATV og snøskuter  
med delelager og ATV verksted.**



**ØSTFOLD  
TRAKTOR A/S**

Tlf: 69 22 60 70 / [www.ostfoldtraktor.no](http://www.ostfoldtraktor.no)

# SPLEIS

En tjeneste som gjør det  
lekende lett å samle inn  
penger for å få store ting  
til å skje

[Les mer på spleis.no](https://spleis.no)



**SpareBank**  
ØSTFOLD • AKERSHUS 

-Din energileverandør



www.oljeoggassenteret.no

## VI ER FØRSTEVALGET PÅ LEVERING AV:

- Fyringsolje
- Parafin
- Smøreoljer
- Diesel
- Tanker og pumper

Bolig-, landbruk-  
og industrigass

Så enkelt som



Din lokale sjåfør



Gunnar Jensen  
Salgssjåfør

Ronny Thorvaldsen  
Salgssjåfør



Olje og  
Gassenteret AS

Ordretelefon **69 22 65 50**  
post@oljeoggassenteret.no

HALDEN  
**TAXI**

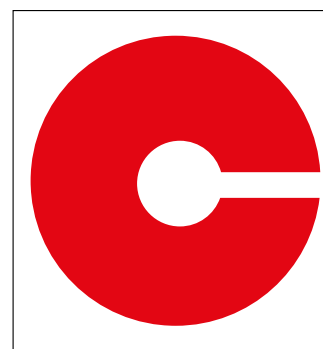
☎ **69 21 32 00**

mail: taxi@haldentaxi.no

www.haldentaxi.no

**SKOGHEIM**  
PROFIL & YRKESKLÆR AS

Halden - Fredrikstad



**comfort**

**E. JÖRGENSEN AS**  
AUT. RÖRLEGGER OG RÖRHANDLEL

Niels Ankersgt. 4 – 1776 Halden – Tlf. 69 17 86 14

# Lykke til med Norgesmesterskapet!

- stolt samarbeidspartner til Halden Skiklubb



## Kynningsrud

Gleden er å være til nytte!

KRAN - PREFAB - EIENDOM - FUNDAMENTERING

