



FULL FART: Maria Bech Umland fra Korgen i full fart.



VAKRE OMGIVELSER: Vegard Kvisle fra Asker i vakre omgivelser.



FORNØYDE: Marit Kure, NTNUI og Jan Gaute Buvik, Korgen er tydelig fornøyde med kart og løype.



STØ KURS: Anders Kure fra Bodø på stø kurs gjennom glissen bjørkeskog.

Jakola suvereren

Kretsens kanskje mest lovende løper, Petter Jakola, hadde funnet tilbake til formen og vant alle tre dagene.

Av Rune Strømsvik

– Etter at jeg fikk vite at det ene løpet under Nordland 3-dagers skulle gå ved Engenbreen, bestemte jeg meg for at dette var et løp som jeg skulle være med på. Et helt nytt kart i et ukjent og spennende område som er blitt formet av en isbre hørtes fris-

tende ut. Jeg har ved en tidligere anledning vært i området, men det var på familietur for mange år siden. Jeg husket ikke mye av hvordan det så ut, annet enn at det var en isbre med et klart blågrønt vann under. Så det var vel på tide å friske opp minnet. Når i tillegg eksamenstrekingen tillot det, lå alt til rette for at det skulle bli et fantastisk løp, forteller Jakola.

– Under den korte båtturen og fra bryggen fram til samlingsplass steg forventningene. Spesielt når jeg fikk se hvordan terrenget så ut, «gressplen» med litt spredte einer og stein lagt igjen av breen. Det er en stund siden jeg har gledet meg så mye før

start på et løp i Nordland, tilfører bodøværinger.

– Både kartet, terrenget og løypa svarte til forventningene.

Skogbunnen gjorde det enkelt å holde god fart, og jeg fikk alt av høydeforonasjoner og steiner til å stemme overens med kartet. Da jeg kom i mål, føltes det ikke som jeg hadde løpt løp i Nordland i og med at det ikke var en eneste myr i terrenget. Så dette er et terreng jeg ønsker å komme tilbake til om ikke så alt for lenge. Jeg anbefaler de av dere som kommer i nærheten å kombinere et besøk ved Engenbreen med en god og spennende o-teknisk økt, avslutter Petter Jakola.

VANT: Petter Jakola fra Bodø vant Nordland 3-dagers og anbefaler terrenget ved foten av Svartisen på det varmeste. Foto: Håvard Berg

Eksotisk og spennende

Kari Christiansen og Oskar Kaaløy fra Sandefjord OK, begge bosatt i Mandal, lot seg friste av eksotiske og spennende opplevelser i Nordland 3-dagers.

Av Rune Strømsvik

– Vi så en annonse for løpene på opn, skrev ut innbydelsen og ble fristet. Vi velger gjerne noen løp i året som er litt utenom det vanlige for oss søringer. Disse løpene så eksotiske og spennende ut, og da spesielt løpet ved foten av Svartisen, det ved Engenbreen. Tidspunktet var også gunstig. Midt i juni og nord for polar-sirkelen betyr midnattssol. I tillegg er naturen flott, og terrenge annerle-

des enn hjemme. Fra tidligere har vi også veldig gode erfaringer med løp i nord. Vi møter alltid hyggelige mennesker og stor imøtekommenhet, forteller de to.

– Løpene svarte absolutt til forventningene. Det var tre løp av svært ulik karakter. Det ga fin variasjon både i forhold til løpsferdigheter og o-teknikk. Sprintløpet bod på utfordrende omstillinger mellom strekk i terreng og i gater. Mellomdistansen ved Engenbreen ble en flott opplevelse. Omgivelsene var fantastiske! Løpet gikk på et godt og nøyaktig kart i moreneområdet, der kartlesingen ble satt skikkelig på prøve.

– På den ultralange distansen var det flere langstrekk der vi kunne lange ut over reale, nordnorske myrer,

og dermed hadde vi fått tre svært forskjellige utfordringer denne helgen. For Oskar som er svaksynt, er det veldig hyggelig når arrangørene er så hjelpsomme med forstørret målestokk på kartet og tidlig start. Vi kommer gjerne nordover igjen, avslutter Kari Christiansen.

TRIVDES: Oskar Kaaløy og Kari Kristiansen trivdes i storslåtte omgivelser og kommer gjerne tilbake til Nordland 3-dagers. Foto: Håvard Berg

Eksklusiv t-skjorte på Hovedløpet

Alle deltakerne på årets Hovedløp og O-landsleir i orientering vil få hver sin t-skorte i landslagsdesign. Det er NOFs draktleverandør, Noname, som trår til og bidrar til denne eksklusive gaven til alle som deltar i årets høydepunkt for alle ungdommer i alderen 14-16 år.

Det er Lillehammer OK som arrangerer Hovedløpet med sprint i Lillehammer sentrum og langdistanse ved Austlig. Skeikampen, bare et steinkast unna Austlid, blir i hovedsak også destinasjon for arrangementet som finner sted fra 3.- til 8. august.

Kompetansesamling for kvinnelige trenere

De fire forbundene som er sammen om Sunn Jenteidrett, inviterer kvinnelige trenere til en kompetansehelg som gir formell etterutdanning på Trener 2-nivå. Seminaret går over tre dager og foregår på Tjøme helgen 28.-30.september. Norges Orienteringsforbund arrangerer sammen med Norges Friidrettsforbund, Norges Skiskytterforbund, Norges Skiforbund og Sunn Jenteidrett samlingen der hovedfokus er trenerrollen. På samlingen vil det bli god anledning til erfaringsutveksling og diskusjon i tillegg til interessante foredrag.

– Vi ser at andelen kvinnelige trenere synker med økende alder og nivå på utøverne i idrettene våre. Jo lenger ut i trenerløypa vi beveger oss, desto færre kvinnelige trenere er deltakere på kurs og seminarer. Dette ønsker vi å gjøre noe med, samtidig som vi ønsker å tilby noe ekstra til de kvinnelige trenerne som faktisk finnes der ute, sier initiativtaker til seminaret, friidrettsforbundets utviklingsansvarlige Veslemøy Hausken til orientering.no