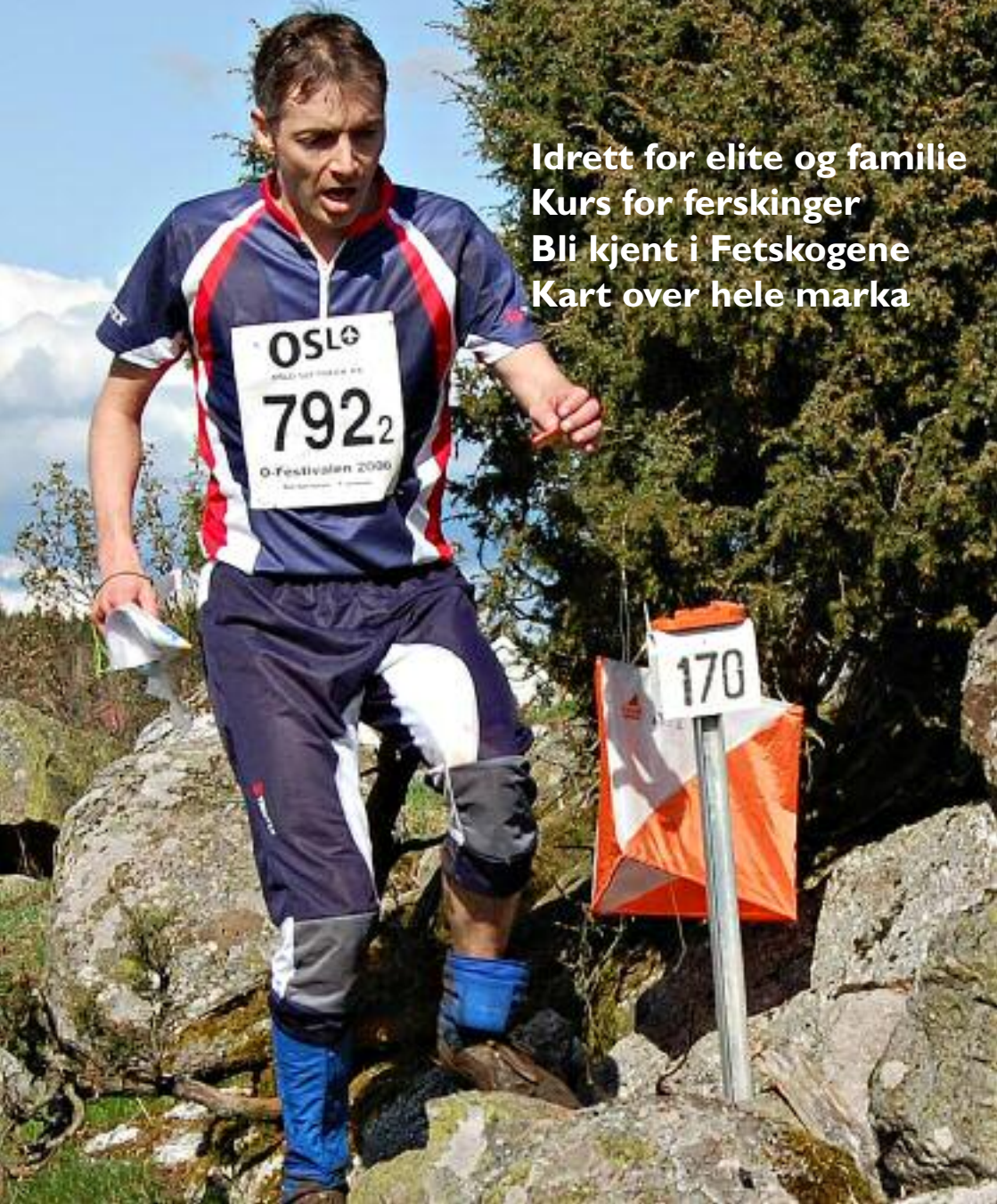




# Skogen venter

Nytt om orientering i Fet

**Idrett for elite og familie**  
**Kurs for ferskinger**  
**Bli kjent i Fetskogene**  
**Kart over hele marka**



## Kjære leser

Etter en lang og snørrik vinter lengter vi etter å finne frem kart og kompass igjen. Vi håper noen av dere har det på samme måten. O-sporten passer for alle, men hvis du ikke er riktig sikker, er 2009 et ypperlig år for å finne ut av akkurat det. Vi vil takke for hyggelige tilbakemeldinger fra kjente og ukjente etter fjorårets avis. Inspirert av dette og den økte aktiviteten i orienteringslaget fokuserer vi i år på rekruttering. Det er fortsatt plass til flere i o-laget og skogene rundt Fetsund. Vi forteller også om de mange kartene våre.

Kyrre og Per-Ivar  
Redaktørene

## Vil du lære kart og kompass?

### Ta et grunnkurs i orientering for små og store!

Første kurskveld:  
Infosenteret Fedrelandet  
22. april klokken 18

Andre kurskveld:  
Skauen Hvalstjern  
29. april klokken 18

# Inspirert sjef

**– Det er kjempegøy å se at satsingen gir resultater, det gir inspirasjon til å lede orienteringslaget videre, sier leder Tom Bergan og ønsker nye ansikter velkommen.**

Etter sitt første år som leder i Fet orienteringslag innrømmer Tom Bergan at det var en større oppgave å lede klubben enn han trodde. Det er en utfordring å få tid nok til både familieliv, jobb, egen trening og organisering av o-laget. Fet har et veldig høyt aktivitetsnivå – med kartproduksjon, turorientering, nybegynnerkurs og arrangering av terminfesta o-løp og treningsløp.

– Aktiviteten har økt kolossalt i løpet av 2008. Inspirert av denne fremgangen, tar jeg et nytt år som leder, sier Tom.

O-laget hadde sin storhetstid for 25 år siden. I fjor var tiden inne for å få ny giv. Noe har tydeligvis skjedd.

I 2008 var det langt flere løpere, deltakelsen på løp økte med 200 %. O-laget har også hatt mange og gode resultater blant de yngste. Det er lenge siden det var så mange rekrutter i o-laget.

– Jeg ”gruer” meg litt til de yngste får litt mer erfaring

med kart og kompass, for de løper veldig fort, spøker Tom, som i tillegg til å være leder også er Fets beste løper.

Det er egne treninger for rekruttene en gang i uka. Målet er å bygge videre på rekruttene og deres familier.

– Dette er et tilbud til hele familien, uavhengig av alder og ferdigheter, sier lederen.

Også i år fortsetter laget med sine tradisjonelle treningsløp.

– Løpene er gratis, og alle kan komme innom, enten de er medlemmer eller ikke.

Fet har nå gjort ferdig sitt store turkart. Kartet dekker hele området mellom Sørumsand og Gansdalen. Nå må folk komme seg ut i skogen på det nye kartet.

– Det er et helt unikt tilbud til folk som vil ferdes i skog og mark, fastslår Tom.

I fjor arrangerte laget kretsmeesterskapet i mellomdistanse, med flere hundre deltagere fra Akershus og Oslo. Også i år har Fet tatt på



Tom har suksess både som leder og aktiv o-løper.

seg et prestisje arrangement, denne gangen med sine gode naboer i Aurskog-Høland, OK Øst. Den såkalte Unions-Matchen går av stabelen på Setskog fra 12.-14. juni, og er en konkurranse for ungdom mellom 13 og 16 år fra Østlandet og jevnaldrende i de

nærmeste länen i Sverige.

– Med både individuelt løp og stafett kommer arrangementet til å kreve stor dugnadsinnsats fra medlemmene. Men det blir garantert sosialt og morsomt også, fastslår Tom.





# Utfordringer for alle i familien

**Even (12) skal prøve seg på litt vanskeligere løyper i år, mor Anne-Grethe skal være med litt mer, og far Espen skal fortsatt bruke orientering som sommerens viktigste trim.**

Familien Tønsberg mimrer over fine turer og spennende konkurranser. Snart er det vår og sommer igjen – om litt er både mor, far og sønn på jakt etter oransje og hvite postflagg i skogene i Fet.

Orientering er en idrett for elite, familie og ungdom. Det er alltid en løype for deg – uansett alder, kjønn og ferdigheter. Det passer for både livsnyteren som vil ha

en rolig rusletur og tøffingen som forserer stup og elver.

– For oss er orientering en flott sport fordi vi kommer oss ut i naturen og får fin trim, sier pappa Espen. De fikk sansen for kart da de bodde i Oslo og tok kjentmannsmerker i skogene der. Familien begynte med turorientering da de flyttet til Fet.

– Alle er med, og målet er gullmerket. Det fine er at

hele familien er sammen om noe, sier mor Anne-Grethe.

De er blitt kjent på flere forskjellige steder i bygda. Bonusen er at de nå også vet hvor det er gode bær å finne.

I fjor var første sesongen hvor de også var med på treningsløp. Far og sønn var først ut.

– To gode kompiser fikk meg med. De løper orientering om sommeren og går på ski om vinteren, sier Even.

Det ble enkleste løype på Even og litt lengre på Espen. Espen konkurrerer med de andre fedrene.

– Noen er gode til å løpe og noen flinke til å orientere, da blir vi ganske jevne, sier Espen.

Han er imponert over de mange løypene å velge i på treningsløpene. I fjor fikk familien med seg et par store løp også. Den elektroniske tidtakingen som gjør at man kan få se tiden sin mellom hver post, og sammenligne med de andre, gjør det ekstra spennende.



*Familien Tønsberg forbereder seg til årets sesong.*

– Det er bra at det er løyper for alle nivåer, slik at man kan begynne i voksen alder også, sier Anne-Grethe.

Familien forteller at de har følt seg velkommen i o-laget.

– Spesielt måten de yngre blir tatt vare på. Det er god opplæring og veiledning. Miljøet er godt og folk er hyggelige, sier Espen.

## Terminlista 2009

Dato	Arrangement	Sted	Arrangør	Dato	Arrangement	Sted	Arrangør
15. apr.	Treningsløp	Garderåsen skole	Kyrre G.	17. jun.	Treningsløp	Garderåsen skole	Ingjerd O.
22. apr.	Treningsløp / Nybegynnerkurs	Infosenteret Lensene	Torgeir S./Ole T.	24. jun.	Treningsløp	Brattåsen	Oddvar H.
26. apr.	Norwegian Spring (Ranking 1)	Kalabanen (Sarpsborg)	Halden/Sarpsborg	27. jun.	Norsk O-Festival (Ranking 7)	Fossumbanen (Bærum)	O-festivalalliansen
29. apr.	Treningsløp / Nybegynnerkurs	Skauen Hvalstjern	Torgeir S./Ole T.	4.-5. jul.	Morokulien 2-dagers	Charlottenberg	Eidskog
3. mai	Smaaleneløpet (Ranking 2)	Hovin skole (Spydeberg)	Indre Østfold	12. aug.	Treningsløp	Varsjøen	Øyvind H.
6. mai	Klubbmesterskap sprint (Ranking 3)	Smørebua Hvalstjern	Bjørn H.	16. aug.	PRE-O Norgescup	Fetsund	Fet
13. mai	Treningsløp	Råmyra	Per-Arne Aa.	19. aug.	Klubbmesterskap kort (Ranking 8)	Garderåsen skole	Jon R./Arve P.
16. mai	Gromløpet (Ranking 4)	Oslo	Lillomarka	26. aug.	Treningsløp	Grustaket Lystadmoen	Dag T.
20. mai	Treningsløp	NAF-Banen Gan	Jørn M.	2. sep.	Treningsløp / PRE O	Brattåsen	Halvar I.
24. mai	Knut Valstads Minneløp (Ranking 5)	Spinnern (Oslo)	Oppsal	6. sep.	KM mellom (Ranking 9)	Oslo	Bækkelaget SK
27. mai	Treningsløp	Løkenåsen	Tom B.	9. sep.	Treningsløp	Smørebua Hvalstjern	Bjørn Aa.
3. jun.	Klubbmesterskap normal (Ranking 6)	Skauen Hvalstjern	Ole T.	12. sep.	Nydalten (Ranking 10)	Frognerseteren (Oslo)	Nydalen
10. jun.	Treningsløp	Setskog Skole	Øyvind S./Oddvar H.	18. sep.	Klubbmesterskap natt (Ranking 11)	Garderåsen skole	Per-Jacob Ø.
13.-14. jun.	Unionsmatch	Setskog Skole	Fet O-lag / OK Øst	11. okt.	Handycap-løpet (Ranking 12)	Skauen Hvalstjern	Tom B./ Øyvind S.

Treningsløpene i Fet har ingen forhåndspåmelding og fri start mellom kl 18 og 19.

# Verdens største idrettsarena

Mens fotballspillere trenger en bane, må orienteringsløpere ha et kart. En skrent, en grop eller en myr. Alt blir satt på papiret, slik at vi skal finne veien.

Det er fascinerende å tenke på at noen har oversikt over hver eneste lille stein på over en meter i store deler av Fet. Kanskje ikke verdens viktigste kunnskap, vil noen

si. Men et godt orienteringskart kan brukes til mye – ikke bare løpe orientering. Du kan finne den optimale jaktposten eller den idylliske bade-plassen langt til skogs. Detaljene gjør at du faktisk også kan markere det hemmelige soppstedet eller bærtua ned til meternivå, og finne veien tilbake neste år.

Fet orienteringslag har gjennom årene synfart og utgitt en rekke kart i Fet. Skogen og terrenget er stadig i endring.

Nye stier kommer til eller forsvinner, og vegetasjonen endrer seg fra tett og gammel skog til hogstfelt. Kartene må derfor oppdateres jevnlig for å stemme med terrenget. Synfaring og revisjon er en av orienteringslagets viktigste oppgaver. Store ressurser og mangfoldige dugnadstimer går med hvert år.

Å lage et kart fra bunnen er et møysommelig arbeid. Først må man få oversikt over høydeforskjellene, med

åsene, dalene og søkkene. Høydekurver blir som regel laget ut i fra flybilder. Fra flybildene kan man også få vite hvor det er tett skog, jorder, myrer og vann, bygninger, veier og store stier.

Alt legges inn i et dataprogram. Deretter starter synfaringen, der store steiner, stup, skrenter og mindre stier blir tegnet inn.

Kartene våre er i forskjellige målestokker. Det vanligste er at en centimeter på kartet er hundre meter i terrenget.

De ulike kartene til orienteringslaget dekker flere formål – fra skolekart som hjelp til undervisning på skoler, vanlige orienteringskart til turkart.

I 2008 ble det nye turkartet ferdig. Det dekker området fra Gullsmedåsen mot Sørumsand til glattkjøringsbanen i Gansdalen. Det passer spesielt for de som ønsker å ta en lengre tur i marka enten til fots, på sykkel eller ski. Turkartet er litt mindre detaljert enn et vanlig orienteringskart. I tillegg til høyder, stier, vann og store myrer, viser kartet skiløyper og noen sykkelruter.



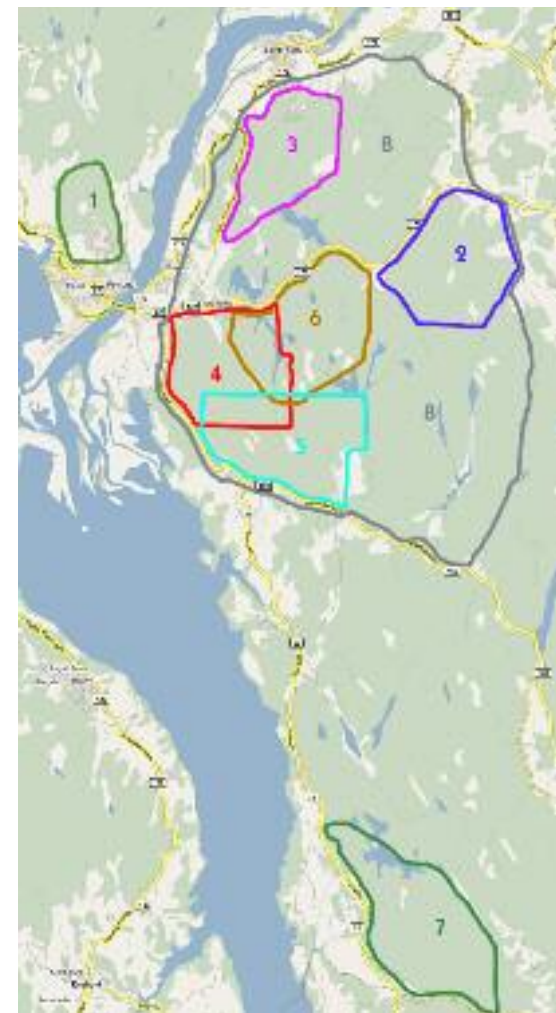
## Velkommen til turorientering 2009!

Ta med familien på tur og bli kjent i skogene i Fet.

Åpningen er 3. mai, med stand på "Skauen" mellom kl 10 og 14. Her får du fire enkle ekstraposter som gir hele 12 ekstrapoeng. Postene henger ute til 20. september.

Kjøp posene på åpningsdagen eller hos Arnesens Gartneri og Sundet Autosenter. Posene koster kun kroner 150.

Kontakt Oddvar Hagen på 91 15 39 21 ved spørsmål.



Her er våre kart (med målestokk og årstall)

1 Garderåsen	1: 10 000	(2006)	6 Skauen	1: 15 000	(2002)
2 Våråsen	1: 10 000	(1995)	6 Hvaltjern	1: 10 000	(1999)
3 Gullsmedåsen	1: 10 000	(2003)	7 Minjarudkollen	1: 15 000	(1989)
4 Grandsdammen	1: 10 000	(1998)	8 Turkart for Fet	1: 20 000	(2008)
5 Dalen	1: 10 000	(1997)			

### Kjøp turkartet for Fet her!

Fetsund: Bokhjørnet og Lensene.

Sørumsand: Bokhjørnet og Sørumsand bokhandel.

Lillestrøm: Ark Bokhandel.

Kontakt rhaviken@bluezone.no eller 95 80 76 42 dersom du ønsker å kjøpe noen av de andre kartene.

# Støtt orientering i Fet når du tipper!

**Grasrotandelen er en ordning fra Norsk Tipping, hvor du som spiller kan velge ett lag eller én forening som du ønsker å støtte.**

**Slik kan du hjelpe oss å få o-sporten ut til alle i Fet!**

Nå kan du spille Lotto og Tipping og samtidig gi noe til laget ditt via Grasrotandelen. Fem prosent av innsatsen går direkte til laget. Dette går ikke ut over innsatsen eller premien din. Ta med deg denne strekkoden og ditt spillerkort til en tippekommisjonær.



32774982666481



Takk for at du støtter oss via Grasrotandelen!

**VIL DU VITE MER OM ORIENTERING?**

Kontakt Tom Bergan på 97638684 eller [bergant@online.no](mailto:bergant@online.no)

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