

På samme lag?





Halden Skiklubb

Halden Skiklubb ble stiftet i 1891 og har 750 medlemmer hvorav ca 200 er aktive. Halden SK driver foruten orientering også med ski og sykkel, men det er orientering som er navet i klubben.

Resultater

(1997-2006)

VM	8 gull	5 sølv	9 bronse		
EM	5 gull	5 sølv	6 bronse		
NM	21 gull	27 sølv	19 bronse		
Tiomila	7 gull			Tvåmila	1 gull
Jukola	4 gull			Venla	1 gull

Høiåshytta

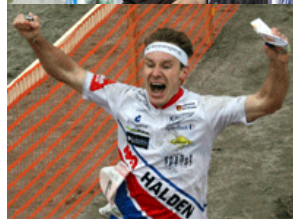
Høiåshytta er klubbens samlingspunkt og hjerte. Her feirer vi seire i Tiomila, VM-gull o.s.v med kakefester. Herfra går kveldstreningen på torsdager og her avholdes møter. En vanlig torsdag kan det være over 100 personer på Høiås. De fleste trener og tar en badstue, men mange kommer kun for å ta en vaffel og nyte sosialt samvær foran ilden i den over hundre år gamle hytta høyet opp på fjellet.

Klubbmiljø

Det unike med Halden SK er at toppidrett og bredde går hånd i hånd. Miljøet favner hele spekteret fra mindreårige nybegynnere til eldre veteraner, i et sammensatt og sterkt miljø. Alle er verdifulle. Erfaringer utveksles mellom gammel og ung og mellom elite og morgendagens stjerner.

Terreng, kart og klima

Haldenterrenget oppfattes ofte som småkupert, lettløpt, med god sikt og et rikt kurvebilde. Terrenget er imidlertid delt i to, med ganske så ulik karakter, av det ti tusen år gamle Raet. Nord for moreneryggen er terrenget småkupert med mange mindre høyder, detaljrikt og med mange myrer, hovedsakelig med lettløpt furuskog og meget god sikt.



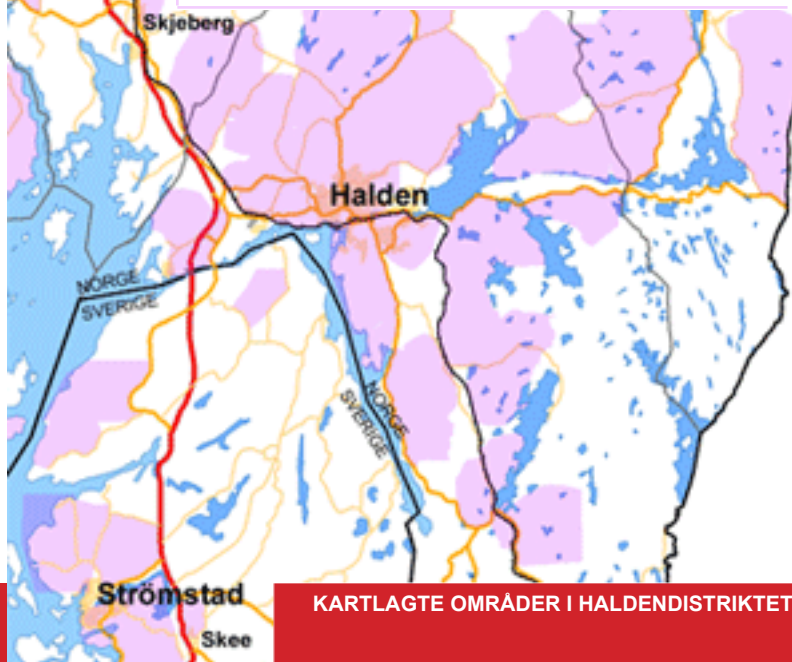
På sørsiden av Raet er terrenget mye mer kupert og variert. Her er det mer blandingsskog. Myrer forekommer nesten ikke, flere områder er spesielt detaljrike og med noe nedsatt løpbarhet. Enkelte av områdene er rike på kulturminner fra gammel og nyere tid, spesielt synlig er restene fra steinhoggerindustrien rundt Iddefjorden.

Innenfor en radius på 30km fra Halden finnes det ca. 250 km² med kartlagt o-terreng.

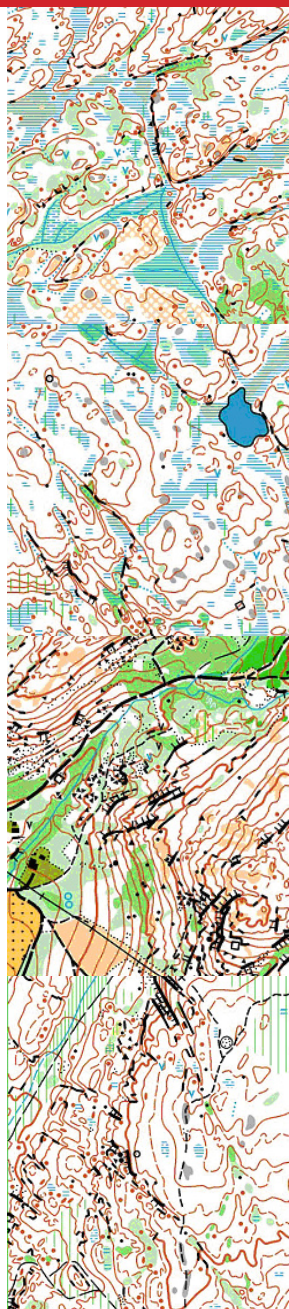
De tre siste årene har o-klubbene nytegnet og revidert ca. halvparten av dette arealet, mens ytterligere områder planlegges nytegnet de neste årene både i Halden, Sarpsborg og på svenskesiden av fjorden.

Sarpsborg

Klimaet er mildt og det er vanligvis korte vintre p.g.a. nærheten til havet. Dette fører til at orientering kan bedrives hele året rundt. Samtidig er det kort vei til vinterklima, 1:30 t. nordover fra byen.



KARTLAGTE OMRÅDER I HALDENDISTRIKTET



Emil Wingstedt

Verdensmester (2003, 2005, 2006). Europamester (2002, 2004, 2006).

- **Hvorfor er Halden et bra sted å bo på for å bli best på orientering?** Hvorfor flyttet du til Halden? - Jeg mente det var i Halden jeg skulle få de beste forutsetningene for å drive med orientering på toppnivå. Både sosialt, treningsmessig og gjennom skiklubben fikk jeg et godt tilbud.
- **Hva gjør Halden unikt?** - Det unike med Halden er at et så lite sted har klart å bygge opp et så stort orienteringsmiljø.
- **Noen positive overraskelser du ikke regnet med før du kom til Halden?** - En overraskelse var hvor godt integrert elitesatsingen er med resten av klubben. Det er kort vei mellom verdensmestre og ungdommer, veteraner og breddeløpere i badstua på Høiås.

Kjetil Bjørlo

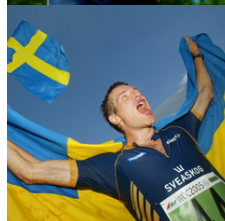
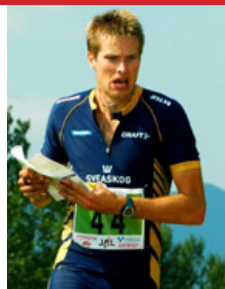
VM-medaljør (1997). Aktuell som inspirator og kompetanseoverfører (Cogito).

- **Hvorfor er Halden et bra sted å bo på for å bli best på orientering?** - Halden innehar teknisk krevende og varierte terreng i en flott natur, og gode kart. Et mildt klima gjør det mulig å trene teknikk året rundt. HSK er en velorganisert klubb med høy kompetanse og entusiasme, og har et prestasjonsmiljø med tradisjoner.
- **Hvorfor flyttet du til Halden?** - For å utvikle meg ytterligere som orienteringsløper
- **Hva gjør Halden unikt?** - Så og si alle løperne bor i Halden. Dette gir høy kvalitet på treningene og løperne utvikler hverandre.
- **Noen positive overraskelser du ikke regnet med før du kom til Halden?** - Klubbens bredde og entusiasme i alle ledd med Høiåshytta som samlingspunkt, fra de små rekruttene til de gamle ringrevene i "gubbegjengen".

Petter Thoresen

Verdensmester (2 x 1989, 1993, 1997, 1999). Aktuell som inspirator og kompetanseoverfører.

- **Hvorfor er Halden et bra sted å bo på for å bli best på orientering?** - Halden har et meget godt utviklingsmiljø som innehar stor kompetanse, flotte terreng, mange kart og fremfor alt snøfattige vintre.



• **Hvorfor flyttet du til Halden?** - Orientering og litt studering på Høgskolen. Deretter ble jeg, for jeg fant ikke noe sted som var bedre for meg og etter hvert familien.

• **Hva gjør Halden unikt?** - Med sitt milde klima har Halden spesielt snøfattige vintre, det er nesten så vi har sommer hele året! Kombinasjonen med mange og gode kart i nydelig terreng er uslåelig! Teknikktrening er en forutsetning og som er absolutt avgjørende, om man ønsker å hevde seg i fremtidens orientering.

• **Noen positive overraskelser du ikke regnet med før du kom til Halden?**
- Studiemiljøet, interessen for orientering i byen, Høiåshytta og Kjell Puck var virkelig positive overraskelser! Dessuten skal man ikke undervurdere viktigheten av å ha en skjærgård rett utenfor døren, noe som selv en sørlending kan bli misunnelig av.

Kajsa Nilsson
VM-medaljør (sølv + bronse 2006)

• **Hvorfor er Halden et bra sted å bo på for å bli best på orientering?**
- Nærhet. Til fantastisk fine, motiverende og utfordrende terreng og kart, såvel som til mennesker med enorm o-kompetanse både i forhold til trening, konkurranse og utøvelse på verdensnivå. Til andre utøvere som har kommet til Halden med orienteringsutvikling i sentrum.

• **Hvorfor flyttet du til Halden?** - Jeg tok et valg som siste års junior at jeg prioriterte min satsing på o-idretten høyest i livet. Utfordringen og drømmen om å bli best i verden førte meg til byen.

• **Hva gjør Halden unikt?** - Den store familien på Høiås! Alle bryr seg, inkluderer, hjelper og lærer av hverandre. Nærheten; i Halden finnes seks VM-medaljører fra 2006 innenfor en radius på 300m. Variasjonen av nasjonaliteter, i terrengomfanget, menneskene, treningstilbudene, konkurransene og det sosiale livet!

• **Noen positive overraskelser du ikke regnet med før du kom til Halden?**
- Storfamilien HSK. Hele klubbens velvilje, hjelpsomhet og interesse. Uansett om det gjelder livet i Halden eller som supporter på 10-mila eller VM. De finnes der for deg og har kontroll, akkurat som din mor, far, søster eller bror. Viktigheten av å ha tilgang til verdensstjernene. Både i forhold til motivasjon, verdimåling, kunnskap, informasjon og erfaring.





Toppidrettskultur

Toppidretten i Halden er tradisjons- og omfavnsrik, med en rekke idrettsutøvere som har hevdet seg på internasjonalt nivå i ulike idrettsgrener. Det er likevel orienteringsidretten som har fostret de aller største stjernene. Forholdene for et toppidrettsmiljø i Halden er da også spesielt gode for orientering. Utover tidligere nevnte momenter, kan ytterligere eksempler nevnes:

- Halden er en liten by, noe som gir korte avstander. Det er maksimalt ti minutter jogg til skogen uansett hvor i byen du bor. Det finnes alltid noen å trene sammen med, om du selv vil. På klubbtreningene blir du ukentlig matchet mot de beste, derfor vet du alltid hvor nivået på verdens beste løpere ligger. Klubben har ansatt trener i 50% stilling, og klubbsekretær i 50% stilling.

En standard trenings- uke vinterstid:	Man		PM: Styrketrening og innebandy
	Tirs		PM: Intervaller
	Ons	AM: Langtur på sti / i terreng	
	Tors	AM: O-teknisk trening	PM: O-teknisk trening / Høiås
	Fre		
	Lør	AM: Høiås Day Cup (o-teknisk trening)	
	Søn	AM: Langtur på sti / i terreng	

- **Toppidrettsavtalen** er en samarbeidsavtale mellom Østfold Idrettskrets og Høgskolen i Østfold. Gjennom **Toppidrettsavtalen** kan de som satser på toppidrett få bedre muligheter for tilrettelegging / fleksibilitet av høyere utdanning.

- Orientering er svært anerkjent i byen, i media og i bedrifter.

- Flere av løperne er aktive i friidrettsklubben Halden IL. HIL arrangerer jevnlig terrengløp og treningsstevner. Friidrettstreningen foregår på tartanbanen på Halden stadion. På byens treningssenter Spenst finnes en mengde av forskjellige treningstilbud for den som ikke bare vil løpe.

Samlingsprogram

Det er stor aktivitet på klubbens forskjellige samlinger gjennom året. På våren velger noen av løperne å reise på Sydensamling for o-teknisk trening på barmark. Andre løpere har vært både i Kenya men fremst i Sør-Afrika på høydetreningsleir.



I forberedelsene til Tiomila er det vanlig med én eller to samlinger i relevant terreng. Hovedfokus er krevende nattløyper. I tillegg til stafettsamlinger har klubben samlinger rettet mot spesielle mål som testløp og mesterskap.

Høias Night Cup

HNC er klubbens nattcup som arrangeres gjennom hele vinteren. Bakgrunnen for cupen var at løperne skulle utfordres og utvikles på nattorientering i forkant av Tiomila. Dette har bidratt til sju seire så langt i Tiomila. HNC har fortsatt konkurransestatus blant løperne. Totalseireren har en "gitt" plass på laget.

Ressurspersoner og støtteapparat

I tillegg til trener Kenneth Buch har klubben flere tidligere toppløpere som er tilgjengelige for oppfølging og rådgivning, hele året. Klubben har en egen fysioterapeut. Kontaktnettet i Halden SK er stort, og det er aldri lang vei å gå for å få hjelp. Det være seg hjelp til å få et sted å bo eller en ny jobb.

Presentasjon av løpere og støtteapparat

Herrer



Mats
Haldin
31 år



Emil
Wingstedt
31 år



Erik
Axelsson
27 år



Mattias
Karlsson
22 år



Andreas
Johansson
31 år



Tore
Sandvik
34 år



Sami
Hämelistö
28 år



Marius
Bjugan
25 år



Marian
Davidik
31 år



Martin
Jullum
18 år



Bjørn
Eriksen
31 år

Damer



Kajsa
Nilsson
25 år



Ingunn
Fristad
28 år



Karianne
Hauge
26 år

Trenere/
hjelpeapparat



Ida Marie
Bjørgul
18 år



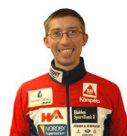
Vendula
Kletchova
28 år



Kenneth Buch
Klubbtrenør
27 år



Morten Dalby
Cogito
xx år



Bjørn Axel Gran
Tilrettelegger
xx år



Kjetil Bjørlo
Cogito
38 år



Petter Thoresen
Motivator
40 år

Halden by
Halden kommune med sine 640km² har over 27.000 innbyggere og 2.000 studenter.

- Den vidstrakte kommunen kan by på skog, fjorder, fjell, sletter, vassdrag, øyer, jaktterreng og milevis med turstier og løyper. Hvis ikke idretten kaller finnes det flere gode restauranter, kino, et flertall utesteder og aldri lang vei til bading i både hav og sjø.
- Fredriksten festning står som et monument over nordmennenes forsvarsvilje i ufredstid. I dag er festningen et av byens viktigste og mest besøkte turistmål. Rundt 200 000 turister besøker festningen i sommerhalvåret hvor voller, bastioner, magasiner, kruttårn, dype hemmelighetsfulle ganger og museer forteller byens historie.
- Halden og Svinesund er innfallsporten til Norge, strategisk plassert mellom en nydelig skjærgård på den ene siden og de store skogene og innsjøene på den andre. Oslo ligger et par timer nordover og Göteborg omtrent like langt sør.

Oslo (90min fra Halden)
Gardermoen (2t fra Halden)



Strömstad (25 min fra Halden)
Uddevalla (70 min fra Halden)
Göteborg (2t fra Halden)



Kontaktpersoner:

Kjetil Bjørlo - kjetil.bjorlo@norskeskog.com
P (+47) 69 18 02 38 M (+47) 988 51 491

Kenneth Buch - k_buch@sol.dk
M (+47) 930 05 920