



HALDEN SKIKLUBB

2009

www.haldensk.no

HALDEN
SpareBank 1

EiendomsMegler 1



Kynningsrud



AF Bygg Glomsrød



FU

FREDRIKSTEN UTVIKLING



IFE

Institutt for energiteknikk



www.jensen-scheele.no

communicate

The Integration Partner



Forskningsparken
Inkubator
Halden AS

Nexans

Adecco

better work, better life

TRIMTEX

saucony

interoptik
Halden Optiske

spenst



Høiås-dagen

Fredag 1. mai arrangerer Halden Skiklubb Høiås-dagen. Det blir sykkelritt, orienteringsløp og masse aktiviteter for familier, barn og eldre. En rett og slett ut på tur-dag for hele familien.

Mellom kl. 11.00 og 14.30 blir det aktiviteter for hele familien, med blant annet o-løp, Høiåssuget, med fellesstart kl. 12.00, tippetrim fra Demma og en enkel orienteringsløype. I tillegg blir det luftgeværskyting og aktiviteter for de yngste. Salg av grillmat, vafler, kaffe og brus. Ta en familietur i frisk luft. Les mer om arrangementet på www.haldensk.no.



Kjære leser

Vi ønsker deg velkommen som leser av vår «HSK-avis». **Halden Skiklubb** er en klubb som først og fremst har et tilbud til svært mange. Turgåere og mosjonister, eliteorientere og ungdommer. Egen barneidrettsskole og mange støttemedlemmer for øvrig. Med også en dyp forankring i skogen og marka og ikke minst Høiåshytta, tror vi at svært mange haldensere har et eller annet forhold til HSK. Hvem er det som ikke har gått en tur i lysløypa?

Og for de fleste er det å kunne gå en tur noe av det mest vanlige og enkle fritidssyssele man kan bedrive. Tilgjengelighet til turstier, lysløyper og naturlige utfartsområder tror vi betyr mye for de fleste. På disse områdene har Halden Skiklubb flere tilbud som mange kan nytte seg av. Det å kunne bevege seg ut i naturen, kjenne at kroppen kommer i gang og samtidig få fine naturopplevelser, betyr svært mye for mange. Og spør man også en eliteidrettsutøver som har målrettede treninger og fokus mot de store konkurransene, tror jeg at svaret er at de daglige turene med å kjenne vind og vær innpå huden er det svært viktig.

Vi hadde et slagord i gamle dager som het «En Høiåstur gir styrke til 6 dagers yrke». Og i dag er det viktigere enn tidligere for de fleste, da mange har stillesittende arbeidsplasser og relativt lite bevegelse i det daglige. For Halden Skiklubb som i dag har ansvaret for store deler av lysløypene og løype-nett for øvrig i Høiåsmarka, ser at dette er en av de viktigste treningsarenaene for den jevne haldenser. Enten om du vil jogge en tur fra Stenrød rundt om Tutjern, eller gå en tur til Blytjern for å drikke en kaffekopp ved gapahuken. Arbeid med tilrettelegging i marka vil vi fortsette med, og sammen med skogeiere og grunneiere finne de beste løsningene til felles beste for alle parter.

Vi ønsker å være internasjonalt ledende på tilrettelegging innen orienteringsidretten og det er en utfordring som krever mye av vårt støtteapparat. Halden SK legger ressurser i at vi skal være helt i toppen, både på de store stafettene og med utøvere som skal delta i de viktigste mesterskapene. Samtidig er vi bevisste på at dersom klubben skal kunne være med i toppen, må vi også være best på tilrettelegging for bredden, barn, ungdom og de «nest beste». Begrepet «helhetsklubb» står for undertegnede som helt sentralt, og da snakker vi om alle våre medlemmer fra de helt yngste til de eldste på over nitti. Medlemmer som legger ned betydelig innsats for klubben og kanskje har gjort i flere mannsaldre. De er vår viktigste ressurs og fortjener den største oppmerksomhet.

Vi har mange samarbeidspartnere og sponsorer som vi har et utmerket samarbeid med og som vi takker for all støtte til. Og når det gjelder samarbeid kommer vi heller ikke utenom Grenserittet og alle de funksjonærene som bidrar. Ikke bare våre egne medlemmer, men også mange lag og foreninger som med dette tjener gode dugnadskroner for sin egen klubb. Med 6000 deltagere betyr rittet mye for hele Halden og omegn. Og her ønsker vi aktivt å være med å bidra til utvikling av Halden-regionen og dets tilbud, slik at også Grenserittet i uoverskuelig fremtid vil sikre sin posisjon som et levedyktig og attraktivt arrangement.

Ser vi videre på fremtiden håper vi å kunne spille en aktiv rolle som tilrettelegger for flest mulig og at vi kan være med å skape vekst i lokalsamfunnet. Vi kan være med å bidra til at Halden vil være et attraktivt sted å bosette seg og at innflyttere blir lettere kjent i marka. Et eksempel på dette kan være å kjøpe en tur-o konvolutt med flere kart og rikholdige muligheter for både å bli kjent og få fine turer i skogen. I ditt eget tempo og sammen med hvem du vil.

Så vi ønsker med dette alle medlemmer, turgåere og andre friluftsglade en fin sesong med mange fine opplevelser. «Ut på tur og aldri sur».

Jens Erik Mjølnerød
Leder Halden SK

Foto: Stine N. Kildebo, Torben Wendler, Jens Erik Mjølnerød, Hans Kurt Karlsen, Knut Gustavsen, Rune Offerdal, Kjetil Bjørlo

Skihistorie

Glassfiberskiene revolusjonerte langrennssporten i VM i Falun i 1974 og satte virkelig fart i utviklingen av skisporten slik vi kjenner den i dag. Gliden ble fantastisk mye bedre og det ble viktig med spenn i skiene. Spennet i skiene gjør at minst mulig av festesmurningen er i berøring med snøen i glidfasen. Og når man skal ha feste så må en bruke kroppstygden på en ski av gangen for å trykke festesmurningen ned i snøen. Dette er prinsipper som vi kjenner i dag, og det eneste nye som har kommet til er skøytingen der en ikke bruker festesmurning i det hele tatt.

Arnt Edvin Andersen

«Comeback» i skisporet!

På 70-tallet ble Halden for alvor satt på kartet innen ski og orientering. Arnt Edvin Andersen, sønn av den lokale 800-meterløperen Ragnar Andersen, stod i 1978 på startstreken på 5-mila i Holmenkollen Skifestival, i dag en fast distanse i verdenscupen.

AV KNUT GUSTAVSEN

Nå 31 år senere har Arnt gjort «comeback» i skisporet i de to store klassikerne Vasaloppet og Birkebeinerrennet. Hva er de store forskjellene fra den gang da og til dagens sirkus?

Skiaktivitetene rundt om i Halden-distriktet var nok på et noe høyere nivå på 70-tallet enn det er i dag. Den gangen var det skistafetten for skolene på Ormtjern som var det store, en slags vinterens Fredriksten-stafett. Og det var stor stas for Arnt Edvin når han ble sterk nok til å komme med på 1. laget til Hjortsberg skole. Men det var nok faren Ragnar som drev fram skiløperen i Arnt. På 50-tallet var han en anerkjent 800-meterløper som kjempet i verdensstoppen sammen med Audun Boysen. Bestenoteringen, 1.48.0, ville selv i dag ha stått seg bra i et norsk mesterskap. Med erfaringen fra baneløping i Halden Idrettslag kunne Ragnar overføre mye av sine treningsprinsipper og konkurranseinnstilling til ski og orientering i Halden Skiklubb.

Kameratgjengen som er så viktig for et hvert idrettsmiljø vokste seg sterk på 70-tallet og kan i følge Arnt sammenliknes mye med det som finnes på Høiås i dag. Langrenn var et godt og naturlig komplement til o-løpingen. Av gode juniorløpere den gangen kan vi foruten Arnt,



trekke fram Jens Arvid Syverstad, Tom Arild Torstensen, Torbjørn Eng og Jon Ole Torp. Det ble etter hvert mye kjøring for foreldrene til disse guttene. Filosofien til trener Ragnar var at om en skulle bli god måtte man konkurrere med dem som var bedre enn deg. Først var det inn å konkurrere med guttene fra Indre Østfold. Når de var slått så var det inn til Oslo for å konkurrere med de beste fra landet. I 1973 så stilte Østfold med et rent guttelag fra Halden i gutte-klassen i NM-stafett. De ble nr. 3 og viste

Kontaktpersoner

Leder
Nestleder
Økonomiansvarlig
Styremedlem
Styremedlem
Hytteleder
Leder teknisk utvalg
Kart & Arrangement
Grunneierkontakt
Løpsleder *NS 2010
Løpsleder NM Natt 2010
Barneidrettleder
O-gruppeleder
Toppidrett

Jens Erik Mjølnerød
Erik Hauge
Ola Øyen
Erik Axelsson
Hanne Lind
Åge Wikstøl
Leif Rugsveen
Arnt Edvin Andersen
Rune Holt
Hanne L Raadal
Tom Erik Sandberg
Frauke Schmitt Gran
Beate Norsted Kildebo
Bjørn Axel Gran

Juniorleder
Ufo (ungdomsgruppa)
Ski og sykkel-gruppe
Utleie Høiås
Hovedtrener
Grenserittet
Tur Orientering
Leder sponsorutvalg
Leder Idrettsmerkeutv.
WEB side
Mailadresse

Eirik Nordbrøden
Claus Norsted
Knut Gustavsen
Ine Berit Mjølnerød
Kenneth Buch
Thor Fagereng
Hans Kurt Karlsen
Per Olav Andersen
Ellen Kohn
www.haldensk.no
hsk@haldensk.no

* Norwegian Spring



HSK – Norges beste klubblag på ski!



Merk dere navnene. Fra v. Tom Arild Torstensen, Thorbjørn Eng og Arnt Edvin Andersen. Disse guttene som representerte Østfold Skikrets under NM-stafetten over 3 x 3 km for 14 og 15-åringer ved Steinkjær søndag sto for en av de største oddsbomber som det ski-interesserte Norge har vært vitne til i vinter. Laget besatte bronseplassen! og distanserte en mengde kretslag som ikke lever for stort annet enn ski med mye bedre treningsmuligheter osv. — Maken har jeg aldri opplevd! sa Skiforbundets representant som er formann i TKL (teknisk komite for langrenn) etter den fantastiske innsatsen Da han etterpå fikk vite at det var et rent klubblag — Halden Skiklubb — som gikk, kunne han ikke annet enn gi seg over. HSK har pr. i dag uten tvil det beste klubblag for gutter i Norge.

kestasjoner langs løypa. Arnt gikk inn til en flott 29 plass ca. 19 minutter etter vinneren. Arnt sier at denne deltakelsen er nok det største han har opplevd på idrettsbanen. Refleksjonen til dagens konkurranser er at nå går ikke tilskuerne ut i skogen og heier slik som den gangen, alt skal helst skje inne på en stadion der en kan bli underholdt hele tiden.

I 1977 flyttet Arnt til Freiburg i Tyskland for å studere til lege. En ny karriere startet og det ble vanskelig å prestere på ski samtidig. Men han hadde mye glede av idretten under studietiden, og deltok mange ganger i internasjonale universitetsmesterskap, både i langrenn og orientering Han var også innom landslaget i både orientering og ski-orientering.

Etter mange år som ungdomstrener i Halden skiklubb ble barna eldre, og han fikk lyst å spenne på seg skiene igjen. Motivasjonen sier han kommer i fra skigjengen i Halden Skiklubb

som trener sammen på rulleski og med stavgang i bratte bakker på sommeren og høsten. I en alder av 52 år så føler han at kroppen og hodet trenger flere aktiviteter for å holde seg i form. Målet er som for de fleste av oss andre de store langdistanseløpene, Vasaloppet, Birkebeineren og kanskje også Marcialonga i Italia. Og det er morsomt for oss andre i skimiljøet i Halden å få oppleve litt igjen av hva det var som gjorde Arnt så god i sin tid. Det som står fram sterkest i tillegg til talentet er engasjementet og interessen. Rulleski er viktigere i sommertreningen nå enn før, da styrke i rygg og buk er viktig når det stokes på flatene i de store klassikerne. I tillegg så har utstyret og smurningen utviklet seg enormt fra den gangen Arnt var med. Man kan tape minutter om ikke utstyret, smurningen, såleslipen og glidertype stemmer. Nullføre og fallende nysnø er et ekstremt vanskelig føre å mestre og derfor har skiproducentene utviklet en smørefri ski til disse forholdene. Arnt

Halden Skiklubb hadde uten tvil Norges beste klubblag for gutter i Norge. Disse guttene representerte Østfold Skikrets under NM-stafetten over 3x3 km for 14 og 15-åringer. Fra venstre Tom Arild Torstensen, Thorbjørn Eng og Arnt Edvin Andersen

var selvfølgelig den første i gjengen som investerte i en slik ski. Dette viser engasjementet og en stor vilje til å prøve nye ting. Han fikk ikke bruk for superskiene i verken Vasaloppet eller Birkebeineren, men mange flotte treningsturer viser at de fungerer utmerket.

Resultatene for Arnt i årets debut har vært svært gode til å være det første året i ski sirkuset etter så mange år borte. Han ble nr. 1090 av 15.000 deltakere i Vasaloppet og nr. 68 i sin aldersklasse i Birkebeineren (50-54 år). Han sier at det er utrolig mange gode skiløpere i Norge i alle årsklasser. Hvis han sammenligner med Birkebeinererrittet på sykkel, vil samme treningsmengde kunne gi en plass blant de 10-20 beste i årsklassen.

Langrenn og deltakelse i de store klassikerne, kanskje spesielt Birkebeineren, har stor sosial status hos mange. I dag rekker det ikke bare å ha suksess i jobben, man skal også være godt trent og prestere i skiløypa. Dagens finansaviser slår stort opp resultatene til finanseliten i Vasaloppet og Birkebeinerrennet. Det er vel og bra med en sunn sjel i et sunt legeme, men han frykter en utvikling som kan gå på bekostning av ungdoms- og rekrutteringsarbeidet i klubbene. Hvis skiutstyr og smøring blir for dyrt, og foreldre tenker for mye på egen karriere i skiløypa, vil dette arbeidet kunne komme til å lide.

Men alt i alt så synes Arnt det har vært et svært positivt "come back" og han er allerede meldt på til neste års Vasalopp. Vi ønsker ham lykke til videre.

med dette at noe var på gang i Halden. I NM eldre junior markerte Arnt seg med en 8 plass i 1976 og en 7 plass i 1977. Som i en bisetning må jeg legge til at Arnt også hadde svært gode resultater i o-løypa. I årene 1974, -75 og -77 vant han juniorklassen i NM. Og i -78 var han med å ta sølv i NM stafett for seniorer. Men på tross av dette så har han alltid sett på seg selv som en langrennsløper.

Holmenkollen Skifestival var høydepunktet i skikarrieren til Arnt. Selv blant utenlandske løpere så henger det høyt å få konkurrere i Holmenkollen med den intime atmosfæren på sta-

dion og rundt i løypa. Nærheten til byen gjør at mange tar turen til Holmenkollen og tilbringer dagen på stadion eller langs løypa med bålkos og norske flagg. I 1977 ble han tatt ut til å gå 15 km i juniorklassen, hvor han ble nr. 9 og var 3. beste nordmann. Så i 1978 ble Arnt tatt ut til å gå den klassiske 5-mila i Kollen, i dag en del av verdens-cupen. Manddomsprøven bestod den gang av to runder av 25 km i det krevende terrenget i Nordmarka. Senere ble denne løypa båndmålet til å være nærmere 30 km lang. Mange klubbkamerater hadde tatt turen fra Halden, så det manglet ikke på heiarop og drik-

Kunstsneanlegget

på Ertemoen drives av 5 klubber i Halden. TTIF, Tistedalen FL, Gimle IF, Berg IL og Halden SK som kaller seg for skialliansen og sammen står de for drift og vedlikehold av anlegget. I vinter har det vært en utvilsom suksess med karusellrenn hver onsdag og mye besøk for øvrig. Noen aker, noen står på brett, mens andre går på ski. Dette gjør det mulig for unger (og voksne) å gå og leke på ski hele vinteren og lære grunnleggende skiteknikk. Noe som har vært et dypt savn i snøfattige vintre gjennom mange år her i Halden. Vi tror dette vil øke ski-interessen i byen og at det kan bli et aktivt ski-miljø igjen.



Løypenettet

i Høiasmarka har denne vinteren fått et bedre skispor enn vanlig. Med vår «nye» løpemasjiner har det vært mulig å preparere gode skispor og mange har hatt glede av dette i lysløypa eller i løypene bak Høias.

Instruktører på kurs

Seks av ni instruktører som leder idrettsskolen skoleåret 2008-2009, deltok på kurs «Fulle Rulle i Barneidretten». Kurset ble arrangert av Østfold Idrettskrets i slutten av januar. Instruktørene lærte om hva man kan forvente av ferdigheter for barn i idrettsskolealder, samt at de fikk mange nye ideer og konkrete innspill for aktiviteter.

Politiattester

Alle instruktører, trenere og leder som regelmessig trener eller leder barn, ungdom eller juniorer i Halden Skiklubb, har fremlagt politiattest uten anmerkning i henhold til NIFs regler.

Kortfattet om Barneidrettsskolen

Barneidrettsgruppa i Halden Skiklubb og idrettsskolen ble startet i 1993, og går til høsten inn i sitt 17. år med allsidige idrettsaktiviteter for barn i alderen 4-10 år. Man prøver forskjellige idretter og aktiviteter, på et nivå tilpasset alderen. Hovedmål er at barn skal ha det gøy med bevegelse, og de skal anstrenge seg fordi de er oppslukt og begeistret. Idrettsskolen starter i september og avsluttes i mai.

Hedda Offerdal (9) på Barneidrettsskolen

Hedda Offerdal har vært med på barneidrettsskolen i flere år, og stilte gjerne opp på noen spørsmål.

RUNE OFFERDAL

- Hvor mange år har du vært med på barneidrettsskolen?
- 4 eller 5 år, tror jeg.
- Hvorfor har du fortsatt med idrettsskolen i flere år?
- Det er den fritidsaktiviteten jeg liker best, og tror ikke jeg kunne funnet noe bedre.
- Hva liker du best?
- Det er variert, ikke bare en ting å drive med. Jeg får gode venner der.
- Hva liker du dårligst?
- Kommer ikke på noe.
- Har du venner som også går på idrettsskolen i samme gruppe? Hva gjør dere sammen?
- Ja, Emma og Mathilde. Vi forsøker å være sammen på idrettsskolen. Det er morsomt med venner.
- Husker du hvilke idretter dere har prøvd? Hva var mest spennende?
- Det er mange... Innebandy, kanonball, orientering, stikkball, skøyter, svømming, skyting, kampsport, klatring, friidrett, aking... og så kommer jeg ikke på flere. Klatring er mest spennende, for det kiler i magen når det føles høyt.
- Hva synes du om instruktørene på din gruppe (Fredrikke og Julie)?
- De er flinke, lytter til oss barna og følger forslagene våre av og til.
- Vet du hva Fredrikke og Julie gjør når de ikke er instruktører? Er de gode i det? Er det viktig?



- De er flinke til å løpe orientering, og reiser vel av og til ut av Norge for å konkurrere. Det er litt moro å vite at de er flinke i orientering.
- Til høsten er du for gammel til idrettsskolen, men du kan for eksempel begynne på UFO, Halden Skiklubbs tilbud til ungdommer fra 10 til 16. Da er man mye ute og det blir etter hvert orienteringsløp. Kan du kanskje tenke deg å fortsette der?
- Kanskje. Jeg liker godt å være ute og kunne godt tenke meg å lære meg å lese kart bedre.



GRASROTANDELEN
HALDEN SKIKLUBB
Organisasjonsnummer: 970226850



32774970226850

Vil du gi din støtte til Halden Skiklubb?

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

Vi oppfordrer deg til å støtte oss i HALDEN SKIKLUBB!

Tenk deg at du kan spille favorittspillene dine - Lotto, Tipping og Joker for eksempel - og samtidig gi noe mer til det laget eller den foreningen du selv ønsker å støtte. Dette er nå mulig via Grasrotandelen. Ved spill hos Norsk Tipping vil 5% av innsatsen gå direkte til ditt lag eller forening (gjelder ikke Extra og Flax). Merk at Grasrotandelen ikke på noen måte går ut over innsatsen eller premien din - du blir ikke belastet noe for å være grasrotgiver. Du trenger Norsk Tipping Spillerkort for å knytte deg til Grasrotandelen. Spillerkort får du kjøpt hos kommisjonær, eller du kan bestille det på www.norsk-tipping.no.

Vi oppfordrer deg til å knytte deg til ordningen allerede i dag, og du gjør det på en av følgende måter:

1. **Hos Kommisjonær:** Ta med deg strekkoden og ditt spillerkort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer.
2. **SMS: GRASROTANDELEN 970226850 til 2020** (tjenesten er gratis).
3. **Internett: grasrotandelen.no eller norsk-tipping.no.**
4. **Norsk Tipping Mobilspill.**

Mer informasjon finnes på www.grasrotandelen.no. Her vil du også kunne følge med på hvor mye Grasrotandelen genererer for de enkelte Grasrotmottakerne. Takk for at du støtter oss via Grasrotandelen!

Påmelding til barneidrettsskolen 2009-2010

Det er nå mulig å melde på barn til barneidrettsskolen for 2009/2010. Tilbudet retter seg mot barn født 2000-2005 (4-10 år, opp til 4. klasse). Vi starter opp i begynnelsen av september 2009. De påmeldte vil ca. en uke før få nærmere beskjed om tid/sted for oppmøte første gang.

Påmelding kan gjøres på tre forskjellige måter:

1. Ved å fylle inn påmeldingsskjema på Halden Skiklubbs internettside: www.haldensk.no, velg fane «Barneidrett». Velg så lenke «Påmeldingsskjema» på venstre side litt over grønn logo.
2. Ved å sende en e-post til barneidrett@haldensk.no. E-posten må inneholde følgende informasjon: Barnets navn, adresse, fødselsdato, samt (mobil-)telefonnummer og e-post adresse til foresatt.
3. Ved å ringe 918 40 399 (Rune)

Påmeldinger tas imot fortløpende. Det blir satt opp venteliste hvis antall påmeldte overstiger antall plasser. Barn som har vært med 2008-2009 går foran nypåmeldte. Melder du på barnet ditt før sommerferien, er det stor sannsynlighet for at det er plass.

Hodelykter

I slutten av februar har barneidrettsgruppa investert i 30 små, men kraftige diode-hodelykter. Så langt har de blitt testet til skigåing i «2-kilometeren» og til nattevandring. Vi gleder oss til å få brukt lyktene skikkelig til høsten.

Aktiviteter på Barneidrettsskolen



La deg friste av Shell-produkter



Smøreolje leveres til konkurransedyktige priser



- Ring oss for priser og oljeanbefallinger

Vi leverer

- Diesel og fyringsolje
- Dieseltanker
- Smøreolje
- Avfettingsmidler
- Vaskemidler

Ditt lokale **Shell Oljesenter**
Olje og Gassenteret AS

Tlf. 69 22 65 50

E-post: post@oljeggassenteret.no



Fakta**Navn:** Lars Th. Larsen**Alder:** 58 år**Jobb:** Kommunalsjef i Halden kommune**Erfaring med orientering:**

Kjent med kart og kompass fra tiden i Forsvaret, nå ivrig tur-orienterer i Haldendistriktet



Hans Kurt Karlsen.

Organisering

Postene til Tur-orienteringen ligger ute i forskjellige terrengtyper og er av forskjellig vanskelighetsgrader. Noen poster er enkle å finne, mens andre byr på mer utfordringer. Konvoluttene er i salg fra 24/4. Leder for Tur-Orientering i Halden Skiklubb er Hans Kurt Karlsen.



LARS TH. LARSEN

Kobler av i skogen med kart og kompass

Tur-orientering - en unik mulighet til å oppdage nye og eksotiske steder i kommunen.

KJETIL BJØRLO

Vi har stilt Lars Th. Larsen noen spørsmål og vil vite litt om hans beste opplevelser fra sine år med turorientering?

- Det er mange fine opplevelser. Utsikten fra Brattskott/Ørnerøys på Hovsfjellet, med praktfull panorama over Idefjorden er en flott opplevelse. Likeså de mange herlige utflyktene i Svinesundsområdet med fantastiske utsiktspunkter. Et av oppleggene der ute ga meg en flott tur til utsiktspunktet på Vetakollen og videre til kongegraven og jettegryta på Røsnæsåsen.

Men den heftigste opplevelsen var nok likevel da jeg fikk gleden av å få betrakte 3 forskjellige eksemplarer av skogens konge, elgen, på en og samme tur en høst for et par år siden. Elgene opplevde jeg på trygg avstand på en av mine turorienteringsturer på Tobroåsen ute i Berg. En slik

naturopplevelse glemmer man ikke med det første.

- Hvorfor tur-orientering, Lars?
- Turorientering er for meg en unik mulighet til meningsfull trim i frisk luft både alene og sammen med familien. Orienteringsklubbene i Halden tilrettelegger her et flott opplegg for byens befolkning.

For meg er tur-orienteringen en kjempefin mulighet til å oppdage nye praktfulle naturperler utenfor «allfarvei» i kommunen. Det å ta seg frem til nye steder ved hjelp av kart og kompass gir også en følelse av mestring, noe som også krydrer mosjonen litt ekstra.

På høsten tar jeg bestandig med meg en kurv eller plastpose slik at jeg får sanket matsopp, jeg er nemlig også «soppfantast» og har fryseren full av herlig sopp som jeg nyter hele året rundt..

- Hvordan ble du kjent med tur-orienteringen i Halden?

- Jeg ble kjent med tur-oriente-

ringstilbudet via et «Kom i form»-opplegg som bedriftsidrettslaget på Saugbrugs tilrettela den tiden jeg jobbet på Saugbrugs.

Nå har jeg tatt et initiativ mot personalavdelingen i kommunen som nå jobber med å etablere et bedriftsidrettslag hvor turorientering kan bli en av aktivitetene. Jeg har allerede forespurgt orienteringskyndige ansatte i kommunen om de kan holde kurs i bruk av kart og kompass - tilsvarende det vi gjorde på Saugbrugs.

- Avslutningsvis, Lars, nå som Haldens orienteringsklubber også tilbyr GPS-orientering etter gitte koordinater, så har du kanskje noen koordinater som avslører noen av dine beste soppsteder?

Nei, de stedene er strengt konfidensielle, humrer Lars, men jeg har nok ikke oppdaget alle, så det er nok bare å komme seg til skogs, med kart og kompass!

Konkurransen**10 spørsmål om Halden Skiklubb**

- 1) Hvor mange seire har Halden Skiklubb i Tiomila? (pr. 20/4 2009)
A: 5, B: 7 eller C: 10
- 2) Hvilket år ble Halden Skiklubb stiftet?
A: 1871, B: 1891 eller C: 1905
- 3) Når ble nåværende Høiåshytte ferdig bygd?
A: 1894, B: 1903 eller C: 1914
- 4) Hvor mange kilometer lysløype har Halden Skiklubb ansvaret for?
A: ca 3 km, B: ca 8 km eller C: ca 5 km
- 5) Hvem forsøker å kvalifisere seg til VM i Presisjonsorientering (Pre-O)?
A: Martin Jullum, B: Petter Thoresen eller C: Kajsa Nilson
- 6) Når ble Halden Skiklubbs barneidrettskole startet opp?
A: 1999, B: 1986 eller C: 1993
- 7) Hvor mange klubber i Halden samarbeider om kunstsnøanlegget?
A: 2, B: 7 eller C: 5
- 8) Hva heter treneren til Halden Skiklubb?
A: Kenneth Buch, B: Kjetil Bjørlo eller C: Per Puck jr.
- 9) Hvilken retning peker den røde pila på et kompass?
A: Mot syd, B: Mot nord eller C: Mot vest
- 10) Hvem av disse var med og vant Tiomila for damer i år for HSK?
A: Vendula Klechova, B: Ane Sofie N. Bjørgul eller C: Fredrikke N Moth

Markér riktig svar, klipp ut kupongen og send den til Halden SK, Boks 306, 1751 Halden. Oppgi navn, telefon og eventuelt e-post. Kun originalbilag fra avisa teller. Vi trekker ut en vinner som får vår splitter ny BUFF.



Forsmak på Tur-O

Som en liten forsmak på Tur-O kan vi anbefale å prøve seg på kartutsnittet som er vist her. Området er nordvest for Strupe, i skogen vest for trafostasjonen og viser 3 av postene på Strupe-Bislingen kartet. Parker ved skolen eller tennisbanen og gå veien over jordet inn til trafostasjonen og start orienteringen derfra. Post 1 er ei myr, post 2 er også ei myr mens post 3 er en stein. Kartet er i skala 1:10000. Større kart og flere poster finnes i Tur-O konvolutt. Lykke til.

Kartområder 2009

Eivindsætre, Strupe-Bislingen, Lommetjern, Hov, Venås-Ulvås og Rahaugen.

Utsalgssteder

Statoil - Kirkebakken, Sportsenteret, Køhn Libris, Felleskjøpet



Litt om Tur-orientering

Tur-Orienteringen i Halden distriktet er et samarbeid mellom Gimle Idrettsforening, Idd Sportsklubb, Tistedalen Friluftslag og Halden Skiklubb.

HANS KURT KARLSEN

Opplegget er nå vel innarbeidet og et fast innslag i sommerens aktiviteter i distriktet, selv om omfanget av aktiviteten har gått litt opp og ned gjennom årene. Håpet er imidlertid at den økte fokus på mosjon og fysisk aktivitet i de senere år også vil trekke nye deltagere til tur-o, for dette er en aktivitet som passer for de fleste.

Tur-orientering krever ingen spesiell kompetanse annet enn evne til å finne frem med kart og kompass. Og føler man seg i utgangspunktet usikker på dette så vil det i år bli lagt opp til en kveld på

Venås med enkel opplæring i kart og kompass og med mulighet til å plukke noen av de enklere postene rundt hytta, med eller uten følge. Og bruken av kart og kompass i det omfang som her vil bli benyttet er ikke noe å være engstelig for - det er enklere enn man kanskje frykter.

De 55 postene rund Halden er i år fordelt på 6 kart. Noen områder er spesielt egnet for familier med små barn, mens andre er litt mer krevende. Nærmere beskrivelser finnes i tur-o konvolutt.

I tillegg til de 55 faste postene legges det også ut en GPS post hver måned fra 1. mai til 1. september. Alle med GPS kan

så lete seg frem til posten uten behov for kart, noe som bør være attraktivt for de mer tekno-frelste.

Tur-o sesongen i år blir fra 24. april til 20. september. Gulrota for alle som er med på tur-o er selvfølgelig å nå kravet for enten bronse-, sølv- eller gullmerke.

I tillegg vil man hvert år klatre oppover på tur-orienteringens adelskalender. Alle som greier minst 25 poster blir dessuten med på trekning av gavekort og GPS mottaker.

Vi ønsker alle velkommen til en trivelig sommer i Haldens skoger med kart og kompass - og kanskje en GPS.

Adelskalender topp 50 Tur-O Halden 1997-2008

| Deltagere: | Gull | Sølv | Bronse | 2008 |
|-----------------------------|------|------|--------|------|
| Lien, Jon | 12 | | | G |
| Tveterås, Trygve | 11 | | | G |
| Nordgård, Willy | 10 | 1 | | G |
| Minge, Egil | 9 | 1 | | G |
| Kristiansen, Trygve | 9 | | | G |
| Nøland, Ivar | 8 | | | G |
| Weyer, Berit | 7 | | 1 | |
| Weyer, Per-Odd | 7 | | 1 | |
| Finseth, Alf | 7 | | | G |
| Vik, Reidun | 7 | | | G |
| Pettersen, Fleming | 5 | 1 | | G |
| Ernstsen, Larry | 5 | | | G |
| Harlem, Per | 5 | | | G |
| Johansen, Knut R. | 5 | | | G |
| Johansen, Marit H. | 5 | | | G |
| Karlsen, Hans Kurt | 5 | | | G |
| Ova, Kirsten | 5 | | | G |
| Fange, Ragnar | 4 | | | |
| Johansen, Philip A. | 4 | | | G |
| Bremnes, Anne Grethe | 3 | 3 | | G |
| Dahlstrøm, Lise Lotte | 3 | 3 | | G |
| Jansen, Karl Georg | 3 | 3 | | G |
| Seim, Eva Nordbakke | 3 | | 1 | G |
| Augustin, Frank | 3 | | | |
| Fallebe, Peder | 3 | | | |
| Gran, Bjørn Aksel | 3 | | | |
| Finseth, Trond | 3 | | | G |
| Harlem, Jorunn | 3 | | | G |
| Kirkerød, Arne | 3 | | | G |
| Larsen, Lars Th | 3 | | | G |
| Nyberg, Roy | 3 | | | G |
| Brynmidsen, Ingvid | 2 | 2 | | |
| Brynmidsen, Tormod | 2 | 2 | | |
| Fange, Målfrid | 2 | 2 | | |
| Bennett, Catrin | 2 | 2 | | B |
| Fossum, Gro | 2 | 1 | 3 | G |
| Andersen, Anne Kleven | 2 | 1 | | |
| Brynmidsen, Heidi | 2 | 1 | | |
| Halvorsen, Tor Kristian | 2 | 1 | | |
| Andersen, Jan Chr. | 2 | | | |
| Gran, Olav M. Schmitt | 2 | | | |
| Gundersen, Tom Bjørge | 2 | | | |
| Handelsby, Frode | 2 | | | |
| Hov, Arne | 2 | | | |
| Hov, Magnus | 2 | | | |
| Teigen, Bjørn-Ivar & Håvard | 2 | | | |
| Andersen, Magnar | 2 | | | G |
| Lunde, Grethe | 2 | | | G |
| Lunde, Øyvind | 2 | | | G |
| Mjølnes, Trygve | 2 | | | G |

Lyst til å lære orientering?

Orientering er en morsom idrett hvor du må kombinere både hode og beina. Hode for å finne postene og beina for å komme forrest mulig fram. Vår opplæring er en blanding av teori og praksis. Litt lærer du på Høiås ute i skogen og litt kan du lære på nettet. **Har du lyst til å bli med, er det framme på Høiås torsdag 14. mai kl. 18.00**



Tirsdagsløpet - tilbud til alle

4 løyper legges ut hver tirsdag: 2 km (nybegynner), 3 km (enkelt nivå), 4 km (krevende orientering) og 6 km (krevende orientering).

Kartsalg og start er mellom kl 17.30 og 18.30. Ingen tidtacting. Det blir samlepremie for alle ungdommer som har fullført 10 løp totalt. Informasjon om fremmøte på våre hjemmesider og i HA.

Ansvarlig for tirsdagstreningsløpene: Tommy Bunæs, 69 19 38 51 / 916 27 936 og Eirik Nordbrøden, 69 18 78 99 / 901 74 789.

- Alle burde løpe opp hit et par ganger i uka!

Ordene kommer kontant og ærlig fra **Caroline Olsen (19)**. Caroline stod plutselig på døra rett før stenetid 2. påskedag på Høiåshytta.

- Kunne jeg fått et glass vann?, var spørsmålet og med brønnvann fra 170m dyp ville hyttevertene gjerne servere dette. Vi tok en prat med Caroline og hun kunne fortelle hun trente for å være bedre forberedt for konkurranser på Roadracing. Og at det var perfekt å løpe i lysløypa fra Stenrød og opp til Høiås. Målet var 6 dager i uka og vi ble nesten målløse.

- Alle burde kjøre litt sykkel og kjenne følelsen å gi litt gass. Kun på bane da, repliserte hun fort. Det er så morsomt, og vi tror henne. Caroline forteller videre at hun konkurrerer sammen med guttene og har holdt på i 2 år. Sykkelen er på 600cc og vi ble litt bekymret da hun fortalte hun hadde krasjet

i 200 km/t. Men med noen brister i ribbeina som resultat. Og nå var Høiåsmarka god å ha med grunntrening for bl.a. NM i slutten av mai og EM i Spania senere på høsten. Vi kunne ikke annet enn å ønske lykke til med både løpinga og de forestående konkurransene. En fresk jente klar for fart.



Does the world need a centre of expertise in energy trading and climate?

Yes, please!

Halden Centre of Expertise – signifikant grønn vekst gjennom grønn innovasjon innen energi- og klimakvotehandling

Verdens energisystemer står ved et veiskille

Ifølge IEA, det internasjonale energibyrået, står verden overfor en energirevolusjon som krever enorme investeringer for å lykkes med en overgang til et lavkarbon energisystem. Ny teknologi er nødvendig og vil bli utviklet, men hvordan skal denne teknologien tas i bruk? Statsminister Jens Stoltenberg uttrykker det slik: "Det er avgjørende å sette en felles pris på CO₂-utslipp. Alt vi gjør for å stimulere kvotehandling vil i det lange løp bli langt viktigere for fornybar energi enn statsstøtte. Et forutsigbart og felles prisnivå på CO₂ vil gjøre det lønnsomt å energieffektivisere, utvikle ny teknologi og investere i dette." Overgangen til et lavkarbon energisamfunn forutsetter et effektivt markeds-system med handels- og investeringsinsentiver

som driver utviklingen i riktig retning. Den som vil lykkes i dette sterkt voksende marked i rask forandring må ha tilgang til tverrfaglig kompetanse i verdensklasse innen økonomi, energifag og IT.

Lang erfaring og unik kompetanse innen internasjonal energi- og klimakvotehandling

Halden Centre of Expertise har et bredt sammensatt konsortium av industri- og forskningspartnere som over lang tid har lyktes med internasjonal virksomhet innenfor forskjellige deler av verdikjeden knyttet til IT, energi og klima. Dette er en næringsklynge som historisk har demonstrert internasjonal gjennomslagskraft og innovasjonsstyrke blant annet gjennom leveranser av verdens

første kraftbørs, verdens første børs for Kyoto-kvoter og verdens første aktørssystemer for markedsbasert energi- og kvotehandling. For dette arbeidet mottok Halden CoE i 2008 Rosing-prisen for "Grønn IT" av fornyingsminister Heidi Grande Røys. Mange energi- og IT-relaterte selskaper er etablert som spin-offs fra denne virksomheten.

Klimaforbedring og business hånd i hånd

Halden CoE bidrar til signifikant grønn vekst, grønn innovasjon og grønn næringsutvikling ved å kapitalisere på de enorme vekstmulighetene det internasjonale markedet for omsetning av energi, råvarer og klimakvoter åpner for i dag. Dette oppnås ved at Halden CoE fokuserer på tre hovedområder:

1. Innovasjon, grønn vekst og internasjonalisering
2. Næringsrettet forskning innen energihandel og klima
3. Næringsrettet opplæring og utdanning på master- og PhD-nivå

En investering i dette er god business for Norge, den er i tråd med Norges ambisiøse klimamål, og det er en investering som våre barn og barnebarn vil takke oss for, når det er deres tid til å overta roret. Fremtiden er deres, men ansvaret er vårt, og det er nå det gjelder!

Halden CoE støttes av ARENA-programmet og er kandidat til å bli Norwegian Centre of Expertise i 2009.

Les mer på www.haldenco.com

Industri- og forskningspartnere: Statkraft, NASDAQ OMX, Point Carbon, Det Norske Veritas, Fortum Markets, Østfold Energi, DnB NOR Markets, Hydro Energi, Montel, Nexans, Navita Systems, Tieto, Institutt for energiteknikk, Østfoldforskning, Høgskolen i Østfold, Universitetet for miljø- og biovitenskap

 HaldenCoE.com



Grenserittet - en folkefest og klubbdugnad!

Alt har en start. I juli måned 1998 var første gangen Halden SK trommet sammen ca. 20 funksjonærer og arrangerte det som senere blir nevnt som Grenserittet uoffisielle prøveår. Klubbens meget lange erfaring som arrangør gjorde at 130 syklister fikk levert et godt sykkelritt. Dette til tross for at det bare var noen få dager til rådighet for planlegging.

En entusiastisk dugnadsgjeng med stor kunnskap sikret et vellykket ritt som la grunnlaget for en god fortsettelse. Verdt å merke seg er at noen av "bærebjelkene" i funksjonærstaben har vært med alle påfølgende år og hadde fortjent medalje for det i forbindelse med Grenserittet sitt 10-års jubileum sist år. Dagens Sportssjef i Norges Cykleforbund og mangeårig proffsyklist, Steffen Kjærgaard, var én av to store profiler som deltok. Den andre var nybakt europamester, Håkon Austad, og duellen ble vist på NRK Sportsrevyen.

Haldens og Strømstads foreningsliv gjør Grenserittet mulig

Nesten 40 ulike foreninger og over 500 funksjonærer er med på å sette Halden/Strømstad på kartet. Samtidig gir det gode inntekter til klubbens egne aktiviteter, der mer enn 600.000 dugnadskroner i 2008 ble fordelt mellom alle foreninger som gjorde en innsats. Dette gjør Grenserittet til et arrangement levert av Strømstad og Haldens mange frivillige organisasjoner. Noe som igjen sikrer idrettslig aktivitet og engasjement.

Grensebygder med historie.

Grunneiere og myndigheter på begge siden av Iddefjorden viser stor interesse for utviklingen av arrangementet ved å legge ting til rette. Fantastisk å tenke på at løypa passerer over eiendommen til nærmere 40 grunneiere, der noen får syklistene nesten opp på trammen i det de passerer på vei mot Fredriksten. Kommunene har en god forståelse av at Grenserittet og lignende masseønstrenger er et viktig element i oppbygging av omdømmet for byene. I tillegg får vi vist fram bygdene rundt Halden og Strømstad som igjen kan bli viktig for turistnæringen.

Om det lykkes å få til et godt merkesystem og avtale med Grunneierne, kan store deler av Grenserittløypa bli merket permanent med infotavler som viser kultur og severdigheter. Ingen kan unngå å merke seg de flotte bygdene vi passerer på vei fra Strømstad til Halden med Berby som naturlig midtpunkt.



GRENSE RITTET

...din tur

Strømstad - Halden

LØRDAG 1. AUGUST 2009

TORS DAG 30. JULI



JUNIOR MARATON

for deg mellom 12-16 år!



ENERVIT SPEEDSEEDING

Vil du forbedre din startposisjon i Grenserittet?



FREDAG 31. JULI

GEKKO

ELITE SHOW COURSE

Høyt tempo
i spektakulær
rundbane!



MELD DEG PÅ!

AFTERBIKE

Halden sentrum fredag og lørdag kveld

INFORMASJON OG PÅMELDING:
WWW.GRENSERITTET.COM













Bak alle fremgangsrike utøvere... står en trener

Å ha en trener ansatt i 100 % stilling er få orienteringsklubber forunt. I Halden er løperne heldige å kunne få treningsveiledning og støtte på en profesjonell måte.

AV MATTIAS KARLSSON

Kenneth Buch forteller om rollen sin som trener og gir oss et eksempel på en typisk arbeidsdag.

- Fortell litt om deg selv og din bakgrunn, og hvorfor du kom til Halden.

- Jeg er 29 år, ugift og kommer fra Jelling i Danmark. Jeg flyttet til Norge i 2001 og har siden tatt trenerutdanning innen orientering på NIH i Oslo. Jeg flyttet til Halden for å oppfylle mine drømmer om å bli en av verdens beste trenere. For ca. 3 år siden ble jeg kontaktet av Halden SK, om jeg var interessert i å ta over som trener i klubben. Jeg skulle ikke tenke lenge over dette, for å være trener i Halden er noe av det største en kan oppnå som trener. Nå har jeg vert i Halden siden dess og trives godt i byen og i klubben.

- Din stilling som trener i Halden SK, hva innebærer det?

- I første omgang er ansvaret mitt å ligge et ukentlig treningsopplegg som svarer kravet til en eliteklubb innen orientering. Her kommer også å planlegge og gjennomføre samlinger og konkurranser med sikte på klubbens mål. I tillegg har jeg ansvaret for den personlige oppfølging av noen utvalgte utøvere og ellers å sørge for at alle får den støtte de trenger rundt sin satsning. Det er veldig ulikt hvordan jeg følger opp den enkelte utøver. Noen ligger jeg treningsplaner for, mens andre er jeg kun et bollplank for. Utenom dette har jeg som noe nytt ansvaret for å gjøre Halden til et attraktivt

sted å reise på orienterings-samling. En ny spennende vri på jobben som har noen nye muligheter i seg.

- Hvor mange aktive er du trener for nå (totalt og med individuell oppfølging)?

- Som personlig trener har jeg ni utøvere som jeg har ansvaret for, men som før nevnt er det litt ulikt hvor mye jeg er involvert i den enkelte. Jeg antar at jeg har en liten rolle for opp til 15-17 utøvere. I Halden er det bygget opp slikt at utøveren blir tilbudt min hjelp og hermed ikke et krav. Derfor er det utøveren som selv bestemmer på hvilken måte den vil bruke meg. Det som er likt for alle er at de bruker de orienterings-tekniske treninger som jeg setter opp.

- Hvordan vil du beskrive deg selv som leder (filosofi kring ditt lederskap)?

- Jeg prøver å være veldig demokratisk og bygger min filosofi på et individuell tilpasning. I en så stor klubb som Halden SK krever det også iblant en litt klarere autoritet, så litt diktatur er det nok vanskelig å komme bort fra. I en individuell idrett som orientering er det viktig at utøveren er kjent med seg selv. Du løper alene ute i skogen og må ta alle beslutninger selv. Derfor er det viktig for meg at du i andre arenaer også kan ta ansvaret for deg selv og dine valg. Jeg prøver derfor å coache med å vise utøveren mulighetene i stedet for å gi dem svarene. Alt dette er selvfølgelig en balanse og jeg tror ikke at jeg er kommet i mål med den optimale balanse i Halden ennå. Men fremtiden



står til min disposisjon så jeg er trygg på at jeg nok skal bli flinkere med tiden. I min treningsopplegg prøver jeg å vektlegge et fokus på det tekniske og det mentale, for jeg mener at det er her det er mest å hente innen orientering.

- Hva er din viktigste oppgave som trener i Halden SK?

- Den viktigste oppgave for meg er at alle utøverne trives i klubben og føler at de er i utvikling. Igjen er det selvfølgelig opp til utøveren å benytte de muligheter som klubben og jeg ligger til rette, for at de kan utvikle seg. Å oppnå gode resultater er selvfølgelig et mål, men jeg tror det kommer litt av seg selv med gleden ved det å drive orientering og prøve hele tiden å strebe etter å bli bedre.

- Hvordan motiverer du dine aktive når det går tungt for dem?

- Perioder med litt motgang for en utøver er naturlig i toppidrett. Jeg prøver derfor å motivere utøveren til å tenke i et litt lengre perspektiv. Utenom det er det litt ulikt hva som motiverer den enkelte, og her prøver jeg å ha en dialog med utøveren, så den i hvert fall ikke føler seg alene.

- Hva tror du andre idretter kan lære av orienteringen, da tenker jeg fremst treningsmessig?

- Mye handler om å sette seg noen mål og tørre jobbe etter det, både innen livet generelt, men kanskje også innen fysisk trening. Intervalltrening med

litt lengre varighet uten å løpe full fart er for meg, klart mest effektiv om du vil komme i form. Ellers byr naturen jo på en type naturlig intervall uansett om du er gående, løper eller sykler. Så det at komme seg litt bort fra byen og kanskje enda bort fra stiene og virkelig komme seg ut i naturen, syns jeg kunne være god trening. Jeg selv nyter virkelig hver gang jeg er ute i skogen og de opplevelser jeg får der ute, kunne jeg unne mange fler. Så lær deg litt kart og kompass og kom deg ut i naturen. Terrenget gir en naturlig intervalltrening.

En vanlig arbeidsdag:

08:00 Morgenkaffe (viktig)
09:00 Planlegge møte til kvelden og utviklings-samtale
10:00 Møter inn på Aktivums kontor på Sørlifeltet. Svare på e-post planlegge teknisk trening, forberede samlinger og konkurranser (kopiere kart, ringe til klubber i området, se på tidligere kart)
12:00 Lunsj på kontoret
13:00 Utviklingssamtale med utøver
15:00 Pause
17:00 Forbereder kveldens trening
18:00 Gjennomfører kveldens trening
20:00 Møte med stafettløperne i klubben
22:00 Avslapning hjemme
23:00 God natt

Martin Jullum

Martin Jullum, født i 1988, var en av landets beste juniorer i orientering og en av de som ga løpere som Olav Lundanes jr og Magne Dæhli hard konkurranse nasjonalt og internasjonalt, og en av de som skulle sette preg på framtidige stafettlag i Halden SK. Slik gikk det ikke. Siden høsten 2006 har Martin vært plaget av skader og sykdom. Martin måtte derfor oppgi de opprinnelige ambisjonene, og finne seg nye utfordringer. Helgen 25.-26. april står Martin på startstreken i Norwegian Spring i klassen Pre-O (presisjonsorientering). Løpene er også noen av uttaksløpene til verdensmesterskapet i Pre-O. Martin kan således bli en VM-debutant fra Halden SK til årets VM i Ungarn.

En ambisiøs Halden skiklubb er avhengig av gode støttespillere i næringslivet. Selvfølgelig vil mange si, uten støttespillere ingen sponsorer, og uten sponsorer ingen mulighet til å legge ambisjonene høyt. Færre tenker på at et aktivt og attraktivt idrettsmiljø er en viktig faktor for næringsliv i og rundt Halden:

«Overraskende mange høykompetente nyutdannede kandidater har også blitt rekruttert til Halden gjennom det internasjonale orienteringsmiljøet. Halden skiklubb framstår som en av verdens beste klubber innen orienteringssporten, og har gjennom mange år tiltrukket seg landslagsløpere fra mange nasjoner. Mange av disse har høy utdanning og har blitt i Halden etter sin aktive idrettskarriere. Orienteringsmiljøet har derfor fungert både som en interessant rekrutteringsbase og som et uformelt nettverk mellom unge topputøvere og aktive seniorløpere som har sitt daglige virke i lederstillinger i klyngens bedrifter og akademiske institusjoner.»

Slik lyder det i søknaden om støtte til «Norwegian Centre of Expertise (NCE) Energy and Emissions Trading» fra en klynge av Halden bedrifter med blant annet NASDAQ OMX, Tieto, Navita Systems, Nexans Norway, Saab Microwave Systems, Norske Skog, Høgskolen i Østfold (avdeling for informasjonsteknologi og avdeling for ingeniørfag), UMB, Østfoldforskning, Institutt for energiteknikk (IFE), Inkubator Halden, 16 relaterte IKT bedrifter, offentlige aktører, bransjeorganisasjoner



Ekstrand
BLOMSTERFORRETNING
Busterudgt. 9 - Halden - Tlf./Fax 69 18 13 34



butikken

BRØDLØS - Tlf: 69 19 60 60



Næringsliv og Halden Skiklubb - gjensidige partnere mot gjensidige mål



Artikkelforfatter Bjørn Axel Gran leder Toppidrett i HSK

og industriaktører. I løpet av en 10 års periode har klyngen som mål å ha et forsknings- og utdanningscenter innen handel, omsetning og distribusjon av energi, energirelaterte råvarer og klimaprodukter og energisikkerhet som er fullt utbygd og har status som et ledende kompetansesenter for energisektoren og energimyndighetene i Europa. Klyngen har i løpet av denne perioden også mål om å øke omsetningen til NOK 10 mrd. og antall arbeidsplasser i klyngen med minimum 100% med en tilsvarende vekst i indirekte sysselsetting (service, støttefunksjoner, offentlige tjenester, etc.). På utdanningssiden er et mål at et masterstudium og et doktorgradsprogram i «Sustainable Energy Trading and Management» er etablert og har status som et av Europas ledende utdanningstilbud innen omsetning av energi og energirelaterte «multi commodities» (råvarer, klimakvoter, sertifikater knyttet til fornybar energiproduksjon,

finansielle derivater, m.m.). Dessuten at HiØ har etablert et doktorgradsprogram i informasjonsteknologi, med spesialiseringer som er relevante innenfor rammen av forsknings- og utdanningscenteret for miljøvennlig energihandel og energisikkerhet.

Blant bedriftene finner man både nåværende og tidligere samarbeidspartnere av Halden Skiklubb, og blant de som representerer kjernebedriftene i søkergruppa er det personer som også har tunge verv i Halden Skiklubb. Knut Eirik Gustavsen (direktør Tieto / leder ski & sykkel gruppa Halden SK) og Bjørn Axel Gran (avdelingsleder IFE / toppidrettsansvarlig Halden SK) har en sterk tro på at denne søknaden vil ha positive ringvirkninger for Halden SK: «Attraktive jobber og utdanningsmuligheter bør lokke nye orienteringsløpere til byen, og er et argument for studenter, både orienteringsløpere og andre, til å komme tilbake til Halden.» I troen på satsningsområdet har IFE allerede gitt tilbud til sommerjobber innen fagområdet. Ole Fredrik Brevig og Martin Jullum er begge fra Halden og studerer nå henholdsvis i Trondheim (NTNU) og Oslo (UiO). De ser mulighetene i Halden og har takket ja til arbeid. Ole Fredrik vant forøvrig også IFE sitt Haldenprosjektstipend i fjor høst. Martin Jullum er et eksempel på en orienteringsløper som har flyttet ut, og som nå ser framtidsmuligheter i Halden.

Fredriksten Utvikling AS
ønsker Halden skiklubb lykke til i de store stafettene, samtidig som vi også ønsker enkeltløpere lykke til i de store mesterskapene i sesongen 2009.



FREDRIKSTEN UTVIKLING

www.fredrikstenutvikling.com



MobilData
DATATJENESTEN AS



Autorisert regnskapsfører
Siv.agr. Jan O. Fremmegaard
1798 Aremark

Samarbeidsavtale med Norges Bondelag
Medlem av Norges Takseringsforbund

Tlf.: 69 19 86 22

Sosiale turer

Klubbens medlemmer gjør mer enn å gå på ski og løpe orientering. Turer og sosialt hygge er viktig og her fra en tur i fjor høst til Bess-eggen og Surtningsui, 2368 m.o.h.



Hvor er dette?

Hvor er dette? Et sted i Høiåsmarka ligger en liten skatt og første mann som finner fram vil finne en liten overraskelse som en premie. Denne blir også lagt ut på vår hjemmeside og er månedens skattejaktpost i mai. Alle som finner fram kan sende dette inn på mail med en kode som du finner på stedet. Neste måned blir det en ny skattejakt. Og alltid med en liten overraskelse til første skattejeger. Følg med på vår hjemmeside, www.haldensk.no. De som finner flest månedens skatteposter er med i trekningen av en premie når sesongen er slutt. Skatten ligger ute fra og med 25.4 kl. 08.00.

Dekket til for tre



Det er litt morsomt at jeg har fått denne jobben - å prøve fortelle Halden sine innbyggere hvorfor vi kommer hit, hvordan vi overlever og ikke minst, hva som egentlig driver oss. Vi unge skogsløpere som ser deres by som verdens paradys.

KAJSA NILSSON



Magne

For det er snart 8 år siden jeg satte mine første steg inne på Fredriksten festning og trasket opp til klokke tårnet sammen med Petter Thoresen, og fikk et første inntrykk av Halden. Et inntrykk fra byen som bare har vokst seg sterkere fra hver dag som gått, og med tanke på at årene har løpt av gårde, så trenger jeg ikke fortelle dere om min sterke kjærlighet til Halden. Men det føles ikke som så fryktelig lenge siden jeg opplevde min første treningsvinter i byen og for første gangen var klar å møte idrettsverden med HALDEN på brystet.

Det var min idrettsdrøm som førte meg til Halden. En drøm som fortsatt lever, og som sammen med alle dere fantastiske haldensere, holder meg fast til byen. For meg er Halden den optimale byen å leve i, om man er en vanlig jobbende menneske, men fremfor alt om man o-løper. Jeg er Halden-frelst siden mange år og ville uansett om jeg løp orientering eller ikke, bodd i Halden. Og dette ville jeg gjerne formidle videre til tre gutter fra Ålesund, Bergen og Løten (med vanvittige ambisjoner, mål og med en målbevissthet som kunne gjort hvilken dagligleder i Halden til millionær). Og hva var ikke bedre enn å invitere seg selv på middag til kollektivet, et straffespark fra Halden stadion i Christian Svendsens gate.

Når man drar på middag til en guttegjeng som akkurat har passert tjuve år, må man få lov å bli

forbuset når man blir servert flott rød laks kledd et sølvglitrende skinn oppe på en seng av fargesterke ferske grønnsaker. Og når man i neste sekund blir fortalt om og får smaken på den nydelige sausen som er lagd fra grunnen, jepp da kan ikke jeg skjønne hvordan det fortsatt bare kan bo tre single gutter i dette huset. Her snakker vi bokstavelig om å få svingersønnen servert på sølvfat. Til tider kategoriserer jeg meg selv som voksen, men i forhold til Magne Dæhli så ligger jeg på ungdomskolenivå. Når det etter hvert kommer frem at han baker alt brød selv, burde jeg på alvor tenke over sivilstanden min. Denne gutten kan mer enn å løpe orientering.

Sammen med sine norske «brødre» Olav Lundanes og Morten Jarvis Westergård flyttet han i huset på Christian Svendsens gate i begynnelsen av høsten. Gutter fra tre vidt forskjellige deler av Norge, Magne med utgangspunkt i Løten, Morten Jarvis med foreldre i Bergen og Olav fra en fjelltopp utenfor Ålesund, men med et felles interesse og en felles drøm, som tatt dem til huset her i Halden. Drømmen om å stå høyest opp på premiepallen på et internasjonalt mesterskap. Mange er o-løperne som kommet til Halden med den samme intensjonen, noen har opplevd drømmen og mange av oss lever fortsatt på håpet. Det som er litt spesielt med denne guttegjeng er at de er unge og norske, noe som under de siste årene vart en uvanlig kombinasjon. Og vi snakker litt om valget deres

og hvorfor Halden. Til tross for byens nesten optimale forutsetninger når det gjelder å utvikle o-løpere, ikke har lyktes å få flere norske talenter til byen i en periode, tror Olav det kan finnes en liten redsel for Halden. Man er på en måte hele tiden et skritt foran i utviklingen og går på mange måter i mot Janteloven. I Halden er man ikke redd for å gå sin egen vei og man har hatt veldig fremgang. Dette skaper sikkert usikkerhet og kanskje en liten form av misunnelse hos andre nordmenn. Man velger da andre mer sikre alternativ når det gjelder klubb. Men Magne fyller kjapt i at valget av utviklingsmiljø i idretten ofte går hånd i hånd med utdanningen. Mange o-løpere ønsker en realutdanning, hvilket gjør at mange havner i store studentbyene som Oslo og Trondheim. Siden har det til tider gått rykter som sier at Halden er en klubb som kjøper opp stjerneløpere fra utlandet, hvilket ikke stemmer i det hele tatt. Orienteringsmiljøet i Halden er internasjonalt, men alle de løperne som løper for klubben bor her, har kommet hit av egen fri vilje og skaper sammen det unike treningsmiljøet som finnes i byen.

Uansett så er guttene fornøyde mer studietilbudet på høgskolen her i Halden. Olav og Magne lærer å telle penger på økonomiavdelingen på Remmen, mens Morten bruker mye tid foran datamaskinen og håper på en fremtid informasjonsteknologien.

Middagen med guttene blir uten Morten Jarvis, som har dratt hjem til mor for noen dagers avkobling

innen o-sesongen drar i gang. Så jeg føler at jeg har tatt plassen til en ung mørk bergenser, hvilket virkelig er et privilegium. Og til tross for at Morten Jarvis ikke er tilstede, spiser jeg middag med to gutter som til sammen har tolv medaljer fra Junior-VM og fem av dem er gull. Det vil jeg kalde ordentlige gullgutter. Gullgutter som befinner seg på hvitt forskjellige steder i utviklingsløpet. Olav som har kommet godt i gang med året og som allerede til tross for sine unge 22 år, er en av de viktige brikkene i Halden sitt første lag på 10-mila og Magne som akkurat nå, sliter med en kropp som ikke er helt villig til å stille opp på all trening som den utsettes for. De befinner seg med andre ord i to, ikke helt uvanlige situasjoner, for orienteringsløpere i Halden. Magne i en litt mer ubehagelig situasjon enn den andre, men som i neste skritt har enormt utviklingspotensiale. Å være en skadet o-løper i Halden gir om ikke annet, en enorm oppbygging av motivasjon. Og jeg lover at når Magne med hjelp av medisinkompetansen som finnes i Halden, kommer tilbake, så vil det bli med dunder og brak. Akkurat så som Olav vil debutere i Halden Skiklubb-drakten i år. Det sitter masse med tyngde i den skjorten, alt det arbeid som legges ned av hele klubben, fra leder til gubbejengen, men det er samtidig noe spesielt med de unge menneskene som kommer hit for å leve ut drømmene sine.

Det handler ikke om å servere laks eller hamburger. Det handler ikke om å lese økonomi eller informasjonsteknikk. Det handler egentlig ikke heller om å være totalt frisk eller skadet. Olav, Morten Jarvis og Magne har



Olav



Morten



Dugnadsånden

er svært god i Halden Skiklubb og mange tusen timer legges ned fra våre medlemmer. Vi har en svært aktiv gubbejeng som hele året jobber på Høiåsanlegget og preparerer løypenettet. Og de og mange andre stiller opp på arrangementer og andre dugnader vi tar på oss. Det er grunnfjellet i klubben og som sørger for at vi kan tilrettelegge for turgåere og et oppdatert anlegg for våre medlemmer. På bilde ser vi en sprek «gubbe» Bjørn Mo i full vigør.



valgt å følge sine drømmer. Det lever sine liv etter kjærligheten og nærheten til drømmene. Hva gjelder Magne Dæhlie så for vi se om kjærligheten til skolen, maten eller idretten er størst.

Haldens tre nye gullgutter har tatt et valg, å følge sine største drømmer og det tok dem, akkurat som alle oss andre orienteringsløpere hit til Halden. Jeg vet at dette kan høres litt merkelig ut, men neste gang dere ser en av oss med Halden Skiklubb jakker, kjempe gjennom byen i «pissregn» eller snø, så husk at vi lever ut drømmene våre. Selvfølgelig må jeg spørre guttene om hva de skal bli når de blir store. Olav er sjapp i svaret og det definerer guttene og de fleste andre av oss toppidrettsutøvere i Halden Skiklubb. Han sier livsnyter og jeg føler at Olav allerede er stor nok.

REISETID!



Norgeskart
Før kr. 129,- **NÅ KUN 97,-**



Reise-
guider

Reitt på
Før kr. 399,-

NÅ KUN 149,-

Barcelona - Italia - London
- New York - Paris - Praha
- Provence - Roma - Spania -
Sør-Afrika - Thailand - Thai-
land - Firenze



Gjelder fra 20/4 til 30/6-09

Vi har alt du trenger og mer enn det...

Køhn;libris

Storgaten 24, Halden Tlf: 69184344
www.libris.no/kohn - kohn@libris.no

Alt innen elektroniske løsninger

- Service
- Bolig
- Næring
- Landbruk
- Sterkstrøm
- Svakstrøm
- Enøk
- Elsjekk

Riis Elektro AS

Johan Stangs Plass 1, 1767 Halden • Tlf. 69 18 15 75 • www.riiselektro.no

Wenaas
the ultimate WORKWEAR

SKOGHEIM
PROFIL & YRKESKLÆR AS

DET ER HOS OSS DU RASKEST OPPARBEIDER NY BONUS.

Mange opplever å være uheldige med bilen. Må du benytte forsikringen for å utbedre skaden, betyr det ofte et bonustap det tar lang tid å erstatte. Da skal du vite en ting: Forsikrer du bilen hos oss sørger vi for at du tjener opp bonusen raskere enn noe annet sted. Og en ting til; du slipper også bonustap ved første skade etter 3 skadefrie år med 75% bonus. Interessert? Kontakt oss på tlf. 08850 eller se halden.sparebank1.no for mer informasjon.

Bank. Forsikring. Og deg.

Halden SpareBank 1

Aktiv i 63 år: Frits Køhn

JENS ERIK MJØLNERØD

Frits Køhn har vært medlem i Halden Skiklubb i over 63 år og er fortsatt aktiv på hytta hver torsdags kveld. Uke etter uke, år etter år. Og fortsatt den samme gode gnisten for klubben. Frits meldte seg inn i Halden Skiklubb 12. august 1945 for å begynne med orientering.

- **Vi sjekket medlemsregistret** her forleden og da fant vi ut at jeg ble meldt inn den 12/8 1946 og Erik (Svendsen) den 20/8 det samme året. Begge er fortsatt aktive i gubbegjengen på Høiås med dugnadsjobbing og sosialt samvær hver tirsdag samt at de er å treffe på torsdagskveldene.

Det passet fint å ta en prat med Frits da han var hyttevakt på årets siste åpningsdag, nemlig 2. påskedag. Sammen med kona Ellen og Egil Fladeby var de vertskap denne lune og varme påskedagen og de kunne fortelle om godt besøk på hytta. Sammen med Frits memorerte vi litt tilbake i tiden og

det første o-løpet var i Uddevalla påsken 1946. Frits smilte godt da vi spurte om resultatet og svaret kom raskt.

- Jeg kom rundt. Siden har det vært orienteringsløp i flere mannsaldre og senest i 5-dagars i 1993 (Falkenberg) var Frits og Ellen med. Senere har det blitt adskillige gåturer i skog og mark. Frits husker også godt at Halden SK var med som første utenlandske lag i Tiomila i 1955. Og her løp Frits en nattetappe sammen med blant annet Hans Køhn, Steffen Steffensen, Bjarne Sørensen og Roar Andersen m.fl. Av sportslige resultater som Frits kommer på minne med en gang, er 5. og 7. plass i NM stafett på 50-tallet.

- **Vi var nok bedre på stafetter enn individuelt**, kommer det fra Frits som da ofte løp sammen med bl.a. broder Hans Køhn, Steffen Steffensen, Bredo Molthe, Kristoffer Dahl og Roar Andersen m.fl.

Halden Skiklubb arrangerte NM stafett i 1947 og senere også i 1961.

- Husker også jeg var løypelegger på NM i 1961, et arrange-



ment som gikk på Blokkemyr i Torpedalen, fortsetter Frits. (red anmerk: Undertegnede mottok forleden 2 småfilmer fra henholdsvis NM-stafett i 1961 og NM individuelt i 1965, begge på over 30 minutter. Begge filmene fra Tor Wøien, utrolig artig).

- **Vi var en bra arrangørklubb** og i denne sammenheng vil jeg nevne Edgar Andersen spesielt. Han var en administrator av rang og ordnet med svært mye for klubben. Kulturen for gjennomføring av mønsterarrangement samt ta på seg store oppgaver, har kjennetegnet HSK i mange år. Spesielt Vårspretten hadde en høy status på 70-,80- og 90-tallet med svært mange deltagere. Og ser vi på historikken ser vi at Frits og spesielt Hallstein Varting var

sentrale personer i Vårspretten i mange år.

- Jeg vil spesielt fremheve Høiåshytta som et samlingssted og det har betydd svært mye for klubben i alle år. Sosialt og treningsmessig, både i langrenn og orientering var det et klubbssentrum. Det var den gang (som nå?) stafettene som betydde mest og samlet gutta på laget, og vi var mange som var med på 50-tallet. Selv løp jeg kanskje en etappe først, for så etterpå være med i sekretariatet og til slutt dele ut premier.

Selv satt Frits som formann i 7 år fra 1960-1966.

- **Husker godt at lysløypa ble påbegynt i 1967** og med utrolig dugnadsinnsats fra 20-30 mann hver dag i 3 uker kom den på plass. Med meget godt samarbeid med



Kynningsrud

Alt innen skog-, tre- og byggevarer

Stangeskovene Byggmarked

1792 TISTEDAL - TLF. 69 19 08 00

spe!st



Din totalleverandør
av kontormøbler


FARGERIKE® FARGEHUSET

Lilletorget – Svenskegt. 1, 1776 Halden, tlf. 69 18 47 11

moreCom
one step ahead



grunneierne, både Pettersen på Fjell og Herrebrøden muliggjorde dette. Faktisk var den første tanken at lysløypa skulle gå fra Rahaugen under den nye strømløsningen som var satt opp der, men det var for ujevnt underlag, forteller Frits. En lysløype som den dag i dag Halden SK har ansvaret for med både lys og rydding. Kanskje Haldens mest benyttede fellestreningsanlegg spør vi oss selv begge to.

- Og jeg kan også huske at det fra den eldre garde den gang var litt motstand for å bygge lysløypa, sier Frits og ler godt. Og jeg vil også nevne det gode samarbeidet med e-verket. De var svært velvillig og vi fikk mange lysstolper av dem samt bistand med trafoer.

Når vi snakker med Frits blir vi også nysgjerrig på hvordan han traff Ellen og det var selvsagt på orienteringsløp. Ellen løp for Gimle IF og de kan fortelle det oppstod gode relasjoner en gang i 1948. Undertegnede frittter litt mer ut og det kommer fram at etter et løp på 1.mai i Oslo hvor man kjørte med

buss til og fra løpet, inviterte Frits like godt alle sammen hjem på mat og sosialt samvær etterpå. Og det ble tydeligvis et godt bekjentskap som resulterte i noe mer. Ellen som også spilte håndball i Gimle IF, fulgte kjærligheten og ble med over til Halden Skiklubb også. Og er det noen som har oversikt over merkedager eller påskjønnelser i klubben, er det Ellen. Og går vi noen år tilbake, kan vi huske at Ellen også holdt nybegynnerkurs i orientering. Et stort engasjement fra både Ellen og Frits gjennom mange år. Slike engasjement som har drevet klubben fremover og slik vil det fortsatt være på Høiås.

Med gode minner om tidligere dager forlater vi Høiåshytta og vertskapet som låser hytta for denne sesongen. I alle fall på søndager. Hver torsdag er det fortsatt trening og gubbene som holder hus på tirsdager.

Og noterer at dammen er full av kvekkende og parringsklare frosker på vei hjemover. Herlig lyd...



F. JÖRGENSEN A/S
AUT. RØRLEGGER OG RØRHANDLEL
Niels Ankersgt. 4 – 1776 Halden – Tlf. 69 17 86 14

JÆRNA Billington
Storgt. 6 - Tlf.: 69 17 24 20

Sentrum  **Service**
Busterudgt. 8, 1776 Halden
Tlf. 69 18 21 95

Vi har din Grenseritt-sykkel!

10 ÅRS JUBILEUM FOR HARD ROXX HELIUM SYKKEL

Tidens mestvinnende og mest kjøpte konkurransesykkel i Norge. Produsert i begrenset antall. Veil. 19.990,-



Race 3 AN-6
Aerospace alu ramme.
Deore XT.
Avid Juicy
5 skive-bremser.
Manitou R7 demper
med lockout.

KUN LØRDAG 25.04.!

15.000.-

FAGKUNNSKAP, SERVICE OG KVALITET

sport 1
Halden

SPORT SENTERET AS

VIOLGT. 20 B – 1776 HALDEN – TLF 69 18 72 44
ÅPNINGSTIDER: Man.-fre. 09-17. Tors. 09-18. Lør.09-15.
sport@halden.net



- De unge er noen ordentlige tøffinger som gir seg i kapp med de mørke skoger på leting etter postene.

BEATE NORSTED KILDEBO, LEDER I ORIENTERINGSGRUPPA

UFO

= Unge Friske Opplevelser

Siden 1994 har vi hatt et tilbud for barn-og unge i alderen 9-16 år som heter UFO. Intensjonen er å samle barn- og unge for å gi de gode opplevelser og at de blir glad i skog og mark. Hoved-idrett er orientering, men med mange andre aktiviteter for å skape allsidighet.

Hver torsdag er det klubbtrening på Høiås med kart og kompass som kronnes med sosialt treff inne på Høiåshytta etter endt trening og en varm dusj. Da smaker det godt med en vaffel og brus. I den mørke årstiden finner vi frem ved å bruke hodelykt i tillegg til kart og kompass. De unge er noen ordentlige tøffinger som gir seg i kapp med de mørke skoger på leting etter postene.

Fra oktober til mars har vi i tillegg styrketrening i gymsal på Låby og Remmen. Fra april til september arrangeres det treningsløp i orientering for alle nivåer rundt om i Halden og omegn. Videre har de som ønsker det muligheten for å delta i orienteringsløp både midt i uken og i helgene.

I denne aldersgruppen er det også veldig viktig med det sosiale fellesskapet. Dette blir tatt vare på gjennom alt fra sykkelture i nærmiljøet, fjellturer som for eksempel bestige Galdhøpiggen, rafting i Sjøa, Ski-weekend på fjellet for hele familien, busstur til Tiomila sammen med eliten og englandstur bare for å nevne noe.

Du er selvsagt hjertelig velkommen til å bli med oss på treninger og torsdager kl. 18.00 på Høiås er tid og sted.

Norwegian Spring



Planlegg 0-sesongen 2010 nå!
Husk Norwegian Spring 2010, helgen 17.-18. april, innledes med natt-NM fredag 16.april.