

# GOL nytt



GOL nytt, Medlemsblad for Gjerdrum Orienteringslag, Utgivelse nr. 1 2013, Årgang 37



Seier i 15-stafetten

Postfinner'n

Bronse i NM stafett

**GOL-nytt-redaksjonen  
ønsker god jul og et godt  
nytt o-år!**

BUSTERUDVAKTLIST PÅ BAKSIDEN  
Husk å bytte i god tid om dag ikke passer.  
RANKING  
Hvem vant?

## Ledern's julehilsen.

Snøen laver ned og Dompapper med knallrøde bryst koser seg med bærrester fra buskene i hagen, nesten som på et julekort. O-året 2013 begynner å nærme seg slutten. Bare den store nissefesten på Hovin gjenstår. Her ventes det storinnrykk av små og store o-nisser fra hele Raumarland. Forhåpentligvis er det også mange fra Gjerdrum o-lag som finner veien dit. Så er det bare å la julefreden senke seg og benytte tiden til å planlegge neste års o-aktiviteter. Mulighetene er mange med o-løp, samlinger og morsomme treninger gjennom hele sommeren.



*Aslak med datter Vilde (Australia 2011)*

Send gjerne en varm julehilsen til alle de i Gjerdrum o-lag og i Raumar orientering som bruker mye av fritiden sin til å tilrettelegge o-aktiviteter for store og små gjennom hele året og møt opp på årsmøtet i slutten av januar, når kabalen skal legges for neste sesong.

Aktivitetene i Gjerdrum o-lag dreier seg mest om rekruttene, turorienteringen, kart og styrearbeid. Det meste har fungert bra i året som har gått.

Det dukker stadig opp nye rekrutter og familier på nybegynnerkurs og treninger. Sammen med rekruttene fra de andre lokallagene, har vi nå en flott gjeng som vi må bygge videre på. Ingrid holder godt tak i organiseringen, men vi trenger flere til å bidra på treningene. Utfordringen er å få de nye raskest mulig opp på et nivå hvor de mestrer orienteringen og har glede av å være med på o-løp og andre o-aktiviteter.

Postfinner'n utvikler seg stadig. Anne Grethe og resten av tur-o gjengen prøver stadig ut nye varianter for å få til et optimalt opplegg. Siden vi nå har flere gode o-kart både i Gjerdrum og Nannestad har vi i år prøvd oss på et felles opplegg i nabokommunene. Forholdsvis korte avstander og nye spennende turterreng gir nye utfordringer for tur-o folket. Tur-o med kvittering på nett, egen tur-o blogg og fotokonkurranser bidrar også til nytvikling. Si gjerne din mening om det er ting som kan forbedres eller om du har nye ideer.

På kartfronten skjer det stadig nye ting. Nytt kart over Sjonken i Nannestad ble ferdigstilt i høst. Det jobbes med nye sprintkart over Veståsen og Ask. Neste år blir det også ferdigstilt et nytt o-kart over Holkebymarka i Maura. Kartbasen over Gjerdrummarka skal også revideres så snart det nye laserscannede kurvegrunnlaget er ferdig.

Løperne våre deltar stadig på store og små konkurranser gjennom hele året. For noen er det en stor seier å komme igjennom løypa si. Andre har høye mål både i NM og VM. Derfor vil jeg ikke trekke fram så mange konkrete resultater fra årets løp. Vil bare nevne en liten kuriositet. På årets NM-stafett for seniorer løp Eirik og Eskil inn til bronsemedalje for Raumar orientering. For nøyaktig 30 år siden løp mødrene deres, Anne Grethe og Lene, inn til bronsemedalje for Gjerdrum o-lag i tilsvarende NM-stafett.

Når vi først er inne på årstall så er det neste år 50 år siden Gjerdrum o-lag ble stiftet. Jubileumsåret vil vi markere på flere måter, men det kommer vi tilbake til. Nå vil jeg bare ønske dere alle

God jul og et riktig godt nytt o-år !



## Bronse i senior NM stafett til Eirik og Eskil

En utrolig dag i september! Det var Eirik (GOL), Eskil (GOL) og Vetle (UOL) som løp stafett-etappene som førte til bronse i Kongsberg. Alle tre løp veldig bra og Raumar holdt seg oppe i lederklyngen igjennom hele stafetten. Vi har aldri hatt et slikt resultat på herresiden i GOL eller Raumar før.



F.v.  
Eirik, Eskil, trener Ståle og Vetle



Eirik løp 1.etappen og har dette å si i et kort juleintervju;

*'Det var en veldig god etappe. Jeg hadde god kontroll både fysisk og teknisk hele veien så det ble heldigvis aldri noen stressende situasjoner eller perioder.'*

Ble det noen bom? *'Nei, ingen bom. Eller ble i alle fall mindre enn et halvt minutt til sammen. Så det er jo ganske lite.'*

Ble det noe henging? *'Ja, det er jo stafett og vi var jo stort sett en gruppe hele veien. Jeg løp alene, eller et stykke foran gruppa, fra 3. til 5. post. I gruppa var stort sett Kristiansand, Frol, Tyrving og NTNUI med.'*

Hva spiste du før start? *'Jeg dyttet i meg to knekkebrød, en banan og en brødkive tre timer før start.'*  
*'Det var veldig gøy å ta NM-medalje sammen med Eskil og Vetle. Og neste år skal vi vinne! ☺'*

Eskil løp 2.etappen og sier dette til årets GOL nytt-nummer (intervjuet underveis i joggetur rundt Vestbyrunden, julaften, plussgrader og regn):

*'Løp ut tidlig etter en god etappe av Eirik. Jeg hadde bare som oppgave å henge med og det gikk greit i starten.'* God flyt fra start, da skulle vel dette gå greit? *'Joda, men tok et dårlig veivalg midtveis. Lå først i klynga og så løp jeg plutselig et sted jeg ikke egentlig hadde tenkt meg. Vi var en stor gruppe frem til da, men da spredde det seg. Heldigvis så jeg stadig vekk løpere foran meg etter dette og gruppa ble etter hvert samlet igjen.'* Puh... *'Da var det bare å henge med inn. Jeg var litt sliten etter løpet dagen før. Det var det første ordentlige løpet siden våren.'*

Fornøyd med stafetten totalt sett? *'Ja, det ble veldig bra! 'Vi har hatt lyst på den medaljen en stund.'*

GOL nytt redaksjonen gratulerer Eirik og Eskil så mye med den sterke prestasjonen!



Ved målgang var Tyrving først foran Halden, men på bronseplass altså Raumar ! :D

#### Fakta om Eirik Rustad

Alder: 25  
Favorittmat: Lasagna  
Favorittfarge: Blå  
Favorittfilm: Without Limits  
Favoritt-TV-serie: How I met your mother  
Favorittidrettsutøver: Michael Jordan  
Hater i matpakka: Kaviar  
Mest mislikte vær: +4, slaps og is  
Antall gullmerker i tur-o: 19

#### Fakta om Eskil Kinneberg

Alder: 21  
Favorittmat: Pizza  
Favorittfarge: Grønn  
Favorittfilm: Without Limits  
Favoritt-TV-serie: How I met your mother  
Favorittidrettsutøver: Eirik Rustad  
Hater i matpakka: Svett ost og myk agurk  
Mest mislikte vær: Det her! (+3 og regn)  
Antall gullmerker i tur-o: 4?

## Postfinner'n

Det har vært mange små og store ute på tur-o-postjakt i Gjerdrum og Nannestad dette året. Her følger en kort bildekavalkade:







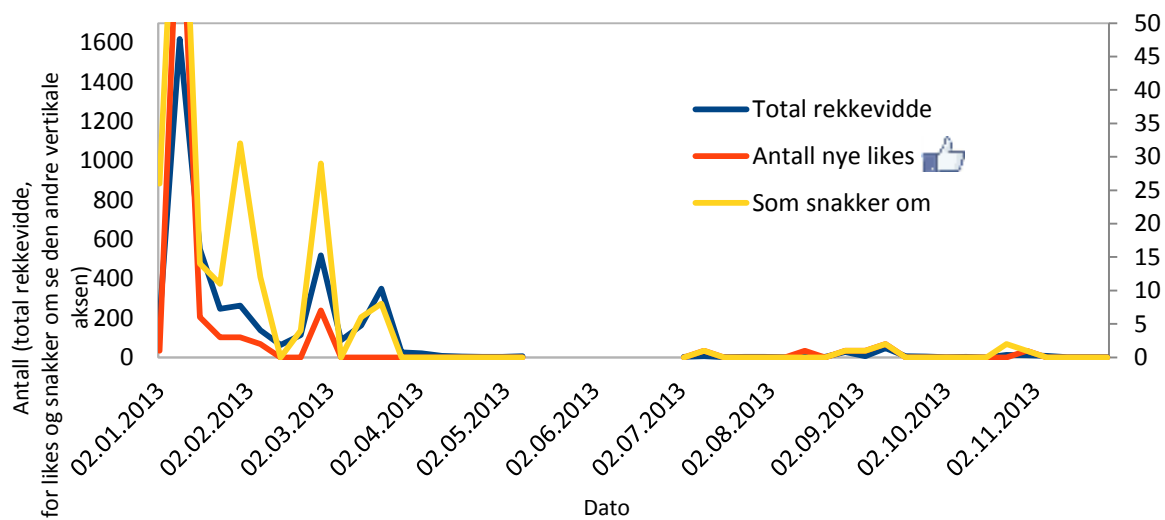
Under Postfinner'n 2013 var det en fotokonkurranse og dette bilde vant konkurransen.



Bildet heter 'Hvit skog nord for Nordre Skuttjern'

## Busteruds Facebook-statistikk

 FACE for BUSTERUDVANGEN 2013



## Innkalling til årsmøte i GOL

Årsmøtet for 2013 finner sted onsdag 29.01.2014 kl. 19:00 på Veståsen skole.

Møtet blir holdt på heimkunnskapsrommet nede ved gymsalen, det vil bli merket med o-post.

Saker som ønskes debattert må være styret i hende senest 15.01.2014 (14 dager før møtet).

Fullstendig saksliste legges ut på hjemmesiden [www.gjerdrumol.no](http://www.gjerdrumol.no) 17.01.2014.

Vel møtt

Redaktørstillingen for GOL nytt bl.a. står for tiden utlyst, så her er det muligheter til å skaffe seg CV-plusser i fleng ;)

## Klubbrankingen

Her er en oversikt over de fra GOL som har samlet flest poeng i Raumars rankingløp.

### Topp 5 damer

Kristine Eide Rapp

Synne Eide Rapp

Ingrid Eide Rapp

Heidi Sønsterudbråten

Pernille Sønsterudbråten

### Topp 5 herrer

Magne Haga

Amund Hoel

Anders Haga

Eirik Rustad

Håvard Haga



Håvard er irritert over å bli slått av to lillebrødre.

## Grasrotandelen

Om du spiller hos Norsk Tipping kan du rette din grasrotandel til GOL (organisasjonsnummer 984 076 673).



## Resultater

MESTERSKAP 2013 NM,EM,VM,V-CUP OG HOVEDLØPET: ALLE KM: MEDALJEVINNERE (meld gjerne feil til 83lund(snabela)gmail.com)

### NM Sprint Finale, Skien, 25.mai

Håvard Haga	13 (H19-20)
Eirik Rustad	20 (H21)

### Raumar Klubbmestersk., Gimildammen, 12.juni

Håvard Haga	1 (H17)
Anne Grethe Rustad	1 (D17)
Ingrid Eide Rapp	1 (D40)
Hans Larsen	1 (H70)
Mathilde Sønsterudbråten	1 (D13-14)
Eirik Rustad	2 (H17)
Line Maria Haugen Melbye	2 (D17)
Synne Eide Rapp	2 (D15-16)
Heidi Sønsterudbråten	2 (D40)
Øyvind Lund	3 (H17)
Bjørn Haga	3 (H50)
Astrid Breivik	3 (D40)
Anders Haga	4 (H17)
Tore Lund	4 (H50)
Pernille Sønsterudbråten	DF (Nybegyn.)
Hallgeir Brevik	DF (Nybegyn.)
Henrik Braathe	DF (Nybegyn.)
Andreas Kastell	DF (Nybegyn.)
Marius Wold Andersen	DF (Nybegyn.)
Hanna Kastell	DF (Nybegyn.)
Bjørnar Breivik	DNF (H15-16)

### Hovedløpet Sprint, Sandefjord, 3. august

Amund Hoel	7 (H16)
Mathilde Sønsterudbråten	40 (D14)
Synne Eide Rapp	45 (D15)
Mads Aanes Haugen	48 (H15)

Bjørnar Brevik	59 (H15)
Anders Haga	DSQ (H15)

### Hovedløpet Lang, Sandefjord, 4.august

Amund Hoel	6 (H16)
Mathilde Sønsterudbråten	7 (D14-16C)
Mads Aanes Haugen	34 (H15)
Synne Eide Rapp	39 (D15)
Bjørnar Brevik	72 (H15)
Anders Haga	DSQ (H15)

### NM Ultralang, Nittedal, 17. august

Håvard Haga	6 (H19-20E)
-------------	-------------

### KM Lang, Fossum, 31. august

Anders Haga	1 (H15-16)
Morten Vilbo Sørum	2 (H17C)
Torunn Hoel	3 (D17C)
Hanne Eide Rapp	4 (D11-12)
Vanessa Seed Melbye	4 (D17C)
Kristine Eide Rapp	5 (D11-12)
Synne Eide Rapp	10 (D15-16)
Amund Hoel	11 (H15-16)
Vetle Christiansen	11 (H17-18)
Sverre Melbye	DSQ (H17B)

### KM Mellom, Fet, 7. september

Magne Haga	1 (H19-20)
Pernille Sønsterudbråten	1 (D11-12N)
Hans Larsen	1 (H80)
Morten Vilbo Sørum	1 (H17C)
Thea Sørberg	2 (D13-16C)
Amund Hoel	2 (H15-16)
Anders Haga	3 (H15-16)

Heidi Sønsterudbråten	5 (D40)
Liv Bakken Haga	5 (D50)
Anita Wennemo	7 (D45)
Eirik Rustad	8 (H21)
Mads Aanes Haugen	11 (H15-16)
Ståle Sønsterudbråten	13 (H45)
Mathilde Sønsterudbråten	19 (D13-14)
Kasper Sørberg	30 (H13-14)
Karoline Sønsterudbråten	DSQ (D17-18)
Nora Sørberg	DF (N-åpen)

### Veteranmestersk. Mellom, Beito, 6. september

Anne-Grete Austad	5 (D45)
-------------------	---------

### Veteranmestersk. Lang, Beito, 7. september

Jan Sveen	27 (H55)
Sven Otto Tobro	65 (H65)

### Veteranmestersk. Sprint, Beito, 8. september

Anne-Grete Austad	12 (D45)
Jan Sveen	22 (H55)

### NM Lang, Kongsberg, 12. september

Eirik Rustad	18 (H21)
--------------	----------

### NM Mellom, Kongsberg, 14. september

Eskil Kinneberg	5 (H21)
Vetle Christiansen	23 (H17-18)
Eirik Rustad	27 (H21)
Karoline Sønsterudbråten	44 (D17-18)

### NM Natt, Ås, 28. september

Eirik Rustad	13 (H21E)
--------------	-----------

## Vaktliste Busterudvangen, vinteren 2014

Uke	Dag	Dato	Vakt
1	Lørdag	04.jan	Aslak
	Søndag	05.jan	Anne Grethe og Per Olav Rustad
2	Lørdag	11.jan	Fam Haga
	Søndag	12.jan	Arve
3	Lørdag	18.jan	Familien Rapp
	Søndag	19.jan	
4	Lørdag	25.jan	
	Søndag	26.jan	
5	Lørdag	01.feb	Haugen/Melby
	Søndag	02.feb	Morten Sørum
6	Lørdag	08.feb	Hanne Bruhn Sørensen
	Søndag	09.feb	Ståle
7	Lørdag	15.feb	
	Søndag	16.feb	
8	Lørdag	22.feb	
	Søndag	23.feb	Heidi
9	Lørdag	01.mar	
	Søndag	02.mar	
10	Lørdag	08.mar	Øyvind Lund / Ola Skage Sander
	Søndag	09.mar	
11	Lørdag	15.mar	
	Søndag	16.mar	
12	Lørdag	22.mar	
	Søndag	23.mar	
13	Lørdag	29.mar	
	Søndag	30.mar	Yngvar

Her mangler det vakt en del helger/dager. Vær så snill å ta kontakt med Einar om du har mulighet til å stå vakt en av de ledige datoene. Einar Iversens epostadresse er [ainar.iversen\(snabela\)norsar.com](mailto:ainar.iversen(snabela)norsar.com)