

SUNDGAARD  
SKRIMSLETTA 17  
3600 KONGSBERG

ELSE MARIE

(H)

Avs. Kongsberg o-lag Postboks 230 3601 KONGSBERG.



# Skattelette i Sandsværbanken

Unngå restskatt  
neste år

Penger  
igjen i år?

I vårt Økonomisenter kan du få profesjonelle råd om hvordan du skal beregne skatten og komme gunstigst mulig ut.

Her treffer du folk med bakgrunn fra skattevesenet, eiendomsbransjen, bank og finans, og en advokat. Du trenger ikke være kunde hos oss for å bruke dem.

Spør etter Sigbjørn M. Skei.

Sandsværbankens Super-SMS er en av de aller beste pengeplasseringer du kan gjøre.

Vi gir deg helt opp til 12% innskuddsrente, kombinert med 25% skattereduksjon. Er du under 33 år, får du enda bedre betingelser!

Snakk med Ole Bjørn Kleven i Økonomisenteret, så får du enda flere forslag til lønnsomme pengeplasseringer.

Nå strømmer folk til Sandsværbanken

 **Sandsværbanken**  
Sandsvær Sparebank

Sandsvær Sparebank, Storgt. 7, 3600 Kongsberg. Tlf. 73 10 42

# MELDPOSTEN

KONGSBERG ORIENTERINGSLAG 5-90

ÅRSBERETNING 1990

for

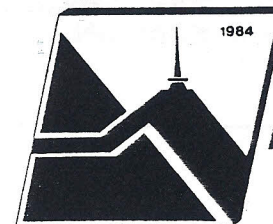
Kongsberg Orienteringslag

Innkalling til årsmøte på Skavanger skole 20.11-1990 kl 1830

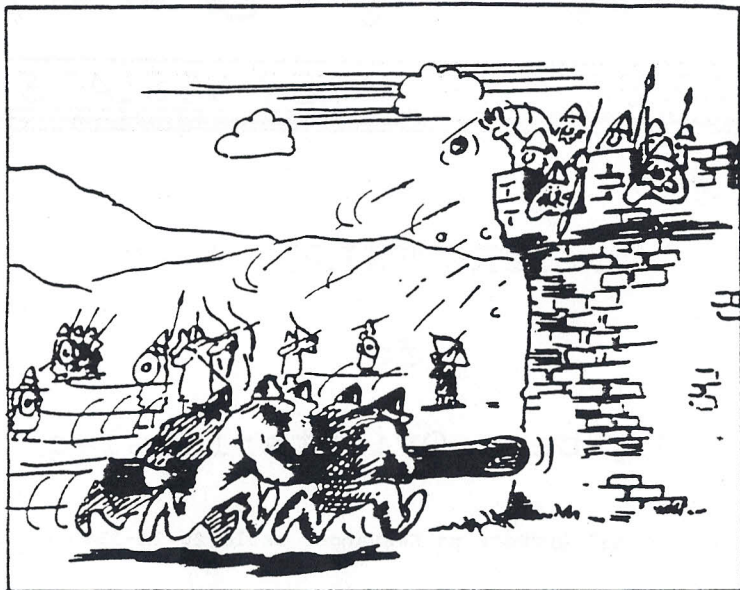
SAKSLISTE.

for årsmøte i Kongsberg O-lag tirsdag 20 november 1990.

1. Åpning
2. Valg av møteleder, godkjenning av saksliste.
3. Årsberetning
4. Premieutdeling
5. Regnskap
6. Innkomne forslag
7. Enkel servering
8. Kretstinget 1990 - saker.
9. Budsjett 1991.
10. Valg
11. Eventuelt.



**kongsberg**  
orienteringslag



*Slapp av karer — festningen er bygget med PK-totalentreprise.*

*Vi bygger på tillit*



**PK-Totalentreprise**



**PETTER KRISTIANSEN A.s**

Fra redaktoren:

Denne utgaven av Meldeposten vil hovedsakelig inneholde årsrapport. Vi minner om årsmøtet 1990 den 20. November. O-sesongen er nå ferdig for i år, det samme er også Meldeposten. Så nå er det bare og dra ut å trene og legge grunnlaget for neste sesong. Meldeposten er tilbake neste år, forhåpentlig vis i slutten av Januar. Har DU noe stoff til Meldeposten kan du gi det eller sende det til en av oss GUTTA i Meldeposten. Vi ønsker dere en riktig god jul og et godt nyttår!

Are B.

Treningstilbud for Kongsberg o-lag:

Dag:	Tid:	Sted	Treningsform:
Mandager	18.30	Wennersborg skole	Aerobic
Onsdager	17.30	Wennersborg skole	Spent/styrke

Vi starter med intervalltrening etter nyttår:

## FORMANNENS KOMMENTARER.

Kongsberg Orienteringslag har i år hatt sin resultatmessige beste sesong. Særlig i flere typer stafetter har vi markert oss som et av landes ledende innen o-idretten. Årsaken til framgangen må for en stor del tilskrives våre "nye" eliteløpere, Brit og Øyvind, som ved sine holdninger og positive eksempel har inspirert flere yngre til en gunstig utvikling. Vi ønsker at denne framgangen også kan fortsette i kommende sesong, ved å oppmuntre og legge forhold til rette for de som viser vilje til egeninnsats.

O-laget har også gående andre aktiviteter med blandet suksess, noe som i stor grad er avhengig av personers entusiasme og bruk av egen fritid. Vi kunne i ulike sammenheng ønske og engasjere oss bedre og mere, men savner i denne forbindelse innsatsvillige personer til å trekke i gang tiltak.

Øket aktivitet koster penger, og vi har for første gang et solid underskudd i regnskapet. Styret er innstilt på å tilpasse forbruk og inntekter, og er således avhengig av positive holdninger og forståelse for vedtak og prioriteringer.

Vi vil i større grad forsøke å definere mål for ulike grupper, og legge ressursene i tiltak som bidrar til å nå disse. En slik "plan" skal være klar i god tid før sesongen, og vil vise hva laget ønsker å prioritere og de økonomiske vilkår som settes.

Som deltaker i o-lagets aktive miljø - og som formann, mottar jeg signaler fra ulike hold og sammenheng. Det er derfor med glede jeg kan gi uttrykk for min og andres honnør til våre medlemmers oppførsel og positive samhold. Dette er klart noe vi skal ta vare på og gjerne utvikle i takt med de sportslige framganger vi ønsker.

Gratulerer med innsatsen denne sesongen, og lykke til med forbredelsene til den neste.

svein

## Rapport fra aktivt utvalg for sesong

Utvalget har i år foruten oppmann bestått av Arnt Idar Jørstad, Dag Henning Larsen, Leiv Hope, Roar Handeland og Øyvind Drage. Hvorvidt disse har bidratt til den sportslige framgangen i laget skal være usagt, men treningstilbudet som har vært gitt til løperne har vært godt og variert gjennom hele sesongen.

### Junior-Senior

Det har gjennom hele vinterhalvåret vært arrangert fellestrening hver tirsdag, torsdag og fredag. Tirsdagstreningen har bestått av styrketrening under ledelse av Brit og Øyvind. Torsdag har det vært gjennomført intervalltrening, mens det på fredagen har stått ballspill på programmet.

I tillegg til dette har utvalget arrangert en dagssamling på Sportssenteret i januar og en treningssamling på Kvitåvatn i februar. O-Laget har i år hatt fem medlemmer som har fulgt o-stallens treningstilbud, og seks av juniorløperne deltok på stallens treningsleir i Skotland.

I løpet av vår- og høstsesongen er det blitt arrangert 12 spesialtreningstiltak hvor det vesentlig er lagt vekt på å trene opp o-teknikk. Øktene har vært arrangert som linje-, stjerne-, kurve-, postplukk-, følg John- og veivalgsorientering.

Klubbens junior og seniorløpere har i år oppnådd en rekke gode resultater både individuelt og i stafetter. Høyest rager nok juniorenes innsats i jrNM-stafetten.

Arnt Idar

### Jenter/Gutter

Årets sesong har sportslig sett vært positiv og fullt på høyde med tidligere år, herunder kan nevnes: Fire premierte løpere i hovedløpet i Alta og også i år et rent Kongsberglag i kretsstafetten der de ble nummer tre. Gode prestasjoner i Sørlandsgaloppen og 5-dagers. Kongsbergløperne dominerer Kretsmesterskapene såvel individuelt som stafett. Selv om det er Ragnhild som er den dominerende løperen resultatmessig, er det nå seks løpere som satser på orientering og viser stor framgang.

Fellestrening i vinter ble ledet av Øyvind D, og den o-tekniske treningen i sommer tok undertegnede seg av. Frammøte på trening varierer noe, men ligger i snitt på ca. 8-10 løpere.

O-lagets løpere har denne sesongen deltatt på o-landsleir og kretsleir i tillegg til klubbens treningsopplegg.

Dag Henning

## Vitalo-Cupen

Vi var i år meget nær på å nå sesongens mål - å komme til finalen i O-Cupen. Vi ble slått ut med ett poengs margin av Tyrving i semifinalen, og det ble til slutt Tyrving som vant finalen med 10 poeng til neste lag!

Resultat fra de fire rundene vi var med i:

1. Runde:	Eiker-Kongsberg-Ringerike	64-88-46
2. Runde:	Kongsberg-Skien	57-39
3. Runde:	Asker-Kongsberg-Trollo	68-84-46
4. Runde:	Tyrving-Kongsberg-Stavanger	76-75-47

Den løperen som i år plukket flest cup-poeng for o-laget var Ragnhild Myrvold. Hun tok 4 klare seiere, scoret dermed tilsammen 33 poeng i 2 kilometeren.

Fra resultatene i de fire rundene kan en se at vi er sterkest i 3 km, at 2 km og 6 km er omtrent like gode, der har vi toppene, men sjelden noe stort poengoverskudd mot de lagene vi møter. 4 km er nok vårt svakeste punkt.

Vi har problemer med å stille med flere enn det påkrevde minimumsantall nybegynnere vi må ha for å få maksimalt poeng, men bortsett fra deltagelsen i denne løypa har interessen for cupen vært god. I alt har 98 forskjellige løpere startet i minst en av rundene, og gjennomsnittlig har vi stilt med 65 deltager på løpene.

Alt i alt bør vi være fornøyd med årets cup-innsats!

## Energicupen:

Også i år vant Kongsberg Orienteringslag dette lagoppgjøret innbyrdes i kretsen. Dette var vårt tredje og siste napp i premien som Buskerud O-Krets har satt opp.

Roar

## BEREDELSESRAPPORT FRA REKRUTTERINGSUTVALGET

Utvalget har bestått av

Grete Kummen, Roar Handeland, Pirjo Luchsinger ( leder )

Det ble arrangert nybegynnerkurs straks etter påsken på Raunyr skole ( Pirjo og Grete ) og på Heidstadmoen ( Hans Jakob Kløvstad ). Det var liten deltagelse i år, hvilket skyldes kanskje tidspunktet og spredte kurstilbud.

Rekruttkarusellen besto også i år av 8 løp. Totalt var det 147 starter, 48 deltagere, hvorav 21 har deltatt på 4 eller flere løp. Grete, Roar og Pirjo arrangerte to løp hver med to løypealternativer. Hanne Bræck og Karen Birkeland hjalp utvalget med hver sitt løp.

Majorplassen var arena for årets O-sportens dag i mai. Et medlem av Knutetrimkomiteen var med og solgte Nærtrim- og Knutetrimkart. Tross regnværet var det ca 50 deltagere, hvorav 26 barn. De hadde to løyper å velge imellom. Deltagerne satte pris på servering av saft, kaffe og boller. Ansvarlig for arrangementet var Pirjo med hjelp av Roar.

KOL stilte deltagere på kretsens to O-troll leir, den ene i Ringerike og den andre på Kongsberg. Ansvar for leiropplegget på Kongsberg hadde Pirjo. Disse har deltatt på leir: Stian Birkeland, Hilde Handeland, Hege Larsen, Karl Erik Sem, Geir Skogsfjord, og Emil Østenfor.

Sesongen ble avsluttet på Skavanger skole i oktober. Bra stemning med O-leik og servering samt premiering preget kvelden. Det kom ca 40 personer, barn og voksne.

Konklusjon: kurstilbudet må konsentreres på ettsted. Rekruttkarusellen fungerer bra. Første steget å komme på uteløp er vanskelig. Det trengs flere personer til rekruttarbeid.

Pirjo Luchsinger

RAPPORT FRA UTDANNINGSLEDER.

- Øystein Myrvold ble uttatt og deltok på NOF's ungdomsseminar på Hornsjø.
- Svei H Hedenstad ble tatt ut, mens Holger Schlaupitz deltok på NOF's ungdomsleir på Tolga
- Laget har hatt deltakere på kveldssamlinger av ulike slag som kretsen har arrangert.

RAPPORT FRA KARTANSVARLIG.

- Det er trykket opp nye opplag av 3 ulike kart i løpet av året.
- Kart "KJENNERUDVANNET" er revidert i marka og tas i bruk til Pinseløpet 1991.
- Det utarbeides skole/skolegårdskart på Gamlegrensåsen
- Revisjon av "BJØRNDALSETRA" er startet.

MELDEPOSTEN.

Bladet vårt er i år, på frivillig grunnlag, skrevet og utgitt av Svein H Hedenstad og Are Biseth, godt hjulpet av de øvrige 5 i ungdomsgjengen. De har vel dokumentert ekte dugnadsånd og vist at de behersker mer enn orienteringen. En innstilling som vi gjerne ser smitter over på flere.

Meldeposten minner om klubbshampoen. Byen er delt oppi roder der hver rodeleder har ansvaret for å sørge for tilbud til klubbens medlemmer innen sitt område. Vi setter pris på at dette blir gått mottatt av medlemmene, vi satser på dette som en vesentlig del av inntekten vår neste år. I tillegg kan de som har mulighet til det selge til naboer og bekjente. Vi ber om at du tar godt i mot din rodeleder når du blir oppsøkt.

FORSLAG TIL ÅRSMØTE 1990.

STYRET FREMMER FØLGENDE FORSLAG TIL ENDRING AV KONGSBERG O-LAGS LOVER, SLIK AT DISSE BLIR I OVERENSTEMMELSE MED "LOV FOR NORGES IDRETTSFORBUND"

- 1 §5 Årsmøter.  
(ny ordlyd) Årsmøtet innkalles av styret med minst 4 ukers varsel.
- 2 (tilføyelse til samme punkt) Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt.
- 3 (tilføyelse etter pkt "h") Ved valg/oppnevning av representanter til ting, samt medlem til styrer, råd og utvalg, skal det være kandidater av begge kjønn.
- 4 Styret fremmer følgende forslag til tillegg i pkt 5 i lagets vedtekter:  
Sommerbluse: Hvit med - rød (4cm), sølv (6cm) og blå (4cm) breie striper over brystet.  
"Kongsberg orienteringslag" skrevet med rødt på ryggen.
- 5 Organisasjon: -----etablere følgende utvalg:
  - aktives utvalg
  - økonomi utvalg
  - teknisk utvalg

6 Styret ber om tillatelse til å forandre ordlyden i lover og vedtekter i henhold til vedtatt navneendring samt foreta nødvendige tilføyelser i forhold til dette årsmøtets vedtak.

- 7 Styret fremmer forslag til forandring av §5 i lov for Kongsberg O-lag.  
Årsmøtet skal velge følgende tillitsvalgte:  
a styre - bestående av leder, nestleder, økonomileder leder for aktivt utvalg og sekretar.  
b 3 styremedlemmer.
- 8 Leder av knutetrimutvalget skal være medlem av styret i Kongsberg O-lag.
- 9 Styret fremmer forslag om ny medlemskontigent for året 1991.

- senior over 16 år	kr 200	(150)
- junior under 16 år	" 100	(75)
- familie	" 300	(200)
- støttemedlem	" 50	(50)

KONGSBERG O-LAG har i 1990 blitt ledet av følgende valgte og sentrale tillitsmenn:

Svein Myrvold	form.
Unni Tonhaugen	n.form.
Jon Jørstad	økonomileder
Ellen Helgesen	sekretær
Hans J Kløvstad	oppman/leder aktivt utvalg
Pirjo Lusching	rekrutteringsleder
Øystein Myrvold	varamann/leder aktivt utvalg 1/8.
Roar Handeland	varamann
Lise Hørtvedt	kasserer

Leiv Hope	IKU-medlem
Gerd S Myrvold	utdanningskontakt
Finn Å Østern	VDG-kontakt

Jurg Lusching	kartansvarlig
Asbjørn Bræck	treningsløpsansvarlig
Øyvind Drage	påmelder
Gunbjørn Aasand	leder knutetrimutvalget
Per Henriksborg	materialforvalter
Svein H Hedenstad	meldeposten
Are Biseth	"
Gerd S Myrvold	styremedlem i NOF.

Eli Østenfor	revisor
Jens Storfossen	"
Knut Kjemhus	valgkomite
Olaf Helgesen	"
Svein Larsen	"



## ÅRSFEST

### KJÆRE ORIENTERINGSLEPER!

- du tar feil hvis du tror at hele Kongsbergmesterskaøet foregikk 27. oktober
- ✦ FORTSETTELSEN SKJER LØRDAG 24. NOVEMBER 1990
- du tar feil hvis du tror at sesongens lengste løp er unnagjort..
- ✦ MARATONDISTANSEN GÅR LØRDAG 24. NOVEMBER MED START KL. 19.00 OG INNKOMST UTPA NATTA
- du tar feil hvis du tror at årets siste bøm er over...
- ✦ DEN KAN KOMME PA VEI TIL BEVERLOKALET (eller hjem igjen)
- du tar feil hvis du tror at du har tørka svette for siste gang i år
- ✦ BJORN FREDDYS TRIO SØRGER FOR FART OG RYTMER PA ÅRETS MØRDOMSTE FELLESTRENING

Startkontingent: kr 150,- pr. person  
Antrekk: Nyvasket o-tøy eller helst finstas  
Matfelasjon: Gryterett og øl  
Påmelding: innen 18. november til Unni, tlf 724081 og Ellen, tlf 736906

V E L K O M M E N !

99  
43

Spesielle individuelle prestasjoner

Blant de yngre må vi nevne de som ble kretsmestre i A1, Ragnhild i D15-16, Vemund Handeland i H13-14 med Nils Østenfor på 3. plass, og Geir Skogsfjord i H10-12 med Emil Østenfor på 2. plass. I Hovedløpet for yngre i Alta ble Ragnhild nr. 2, Morten Skogsfjord nr 5 og Nils østenfor nr 7. KOLs lag ble nr 3 i stafetten.

Fra juniorenes NM har vi notert Øystein på 11. og Svein Henrik på 25. plass. Svein Henrik, Andre og Øystein gratuleres med fin 2. plass i stafetten! De samme gutta ble henholdsvis nr 1, 3 og 2 i KM ind.

Andre kretsmestre fra KOL er Svein (H40), Erik (H45), Tor Jakobsen (H60). Egil Meaas ble nr 2, og Jørn Kløvstad og Vegard Spiten ble toer og treer i H19-20.

Senior NM i Selbu ga oss følgende resultater: Brit og Øyvinn på henholdsvis 5. og 15. plass i lang løype og 9. og 7. plass i kort løype. Natt-NM på Stord - 6. plass til Holger.

Erik og Olaf ble veteranmestere i Grimstad og fulgte opp med to flotte andre plasser i VM i Tsjekkoslovakia - her ble Ingar Håkonsen nr 44. I Grimstad fikk KOL en seier i herrestafetten.

Spesielle stafettprestasjoner

Damer senior har hatt flere kjempeprestasjoner i sesongen: Vårstafetten i Halden nr 2, Tiomila nr 86, Krokskogstafetten nr 1, Jukola nr 25, Vitalstafetten nr 1, KM nr 3 og til slutt NM nr 15.

Herrer senior har hatt annenplass fra Krokskogstafetten å "skryte" av utenom 1. plass i KM, nr 29 i NM, nr 150 i Tiomila, nr 82 i Jukola og nr 16 i Vitalstafetten.

Fra 15-stafetten kan vi melde om en tiendeplass, og KM stafett for yngre på Hønefoss ga seier i D13-16, H13-16, D35 og H50. H17-20-laget endte på 2. plass.

Generelt

Aktiviteten har vært meget stor i år, tilsammen har 108 navn figurert i resultatlistene fra nasjonale løp - dette utgjør over 800 enkeltstarter. Ca. 80 førsteplasser og over 250 premier har vi fått i laget denne sesongen på individuelle løp.

**KONGSBERGDISTRIKTETS DESIDERT  
MEST BRUKTE LEVERANDØR  
AV VARER TIL NYBYGG OG MODERNISERING  
PRØV OSS HVIS DU TRENGER F.EKS.:**

**LECA  
HÅNVERKTØY  
ELEKTROVERKTØY  
(BOSCH, ELU, HILTI)  
NORBEREDSKAP  
HAGEREDSKAPER  
CEMENT, KALK  
TEBLSTEN  
KALKSANDSTEIN  
ARMERINGSSTÅL  
ISOLASJON  
(GLAVA - ROCKWOOL - ISOPOR)  
BYGNINGSPLATER  
TAKSTEIN  
PAPP  
HAGEHELLER**

**LØFTEUTSTYR,  
LØFTESTROPPER  
OG Surringer  
DØRER  
VINDUER  
BESLAGVARER  
PANELER**

**HOBBYARTIKLER  
VERNEUTSTYR  
RØYKVARSLERE  
(GODKJENTE)  
BRANNSLOKNINGSAPPARATER  
SVEISEUTSTYR**



**ØVERST I DYRMYRGATA**