

KLUBBEN min

«Klubben min» kommer fast i hvert nummer fremover. Her setter vi søkelyset på klubber/idretter. Ifølge lister fra Norges Idrettsforbund er det totalt registrert 129 klubber i Bærum og 58 klubber i Asker.



IL Tyrving

- **Orientering.**
- **Adresse:** Postboks 38, 1300 Sandvika. Klubbhus på Kadettangen.
- **Medlemmer:** 120 aktive løpere, totalt 325 medlemmer.
- **Grupper:** Rekrutt (opp til 12 år, 28 aktive i 2005), ungdom (13-16 år, 15 aktive 2006) og junior (17-20 år, 10 aktive 2006). I tillegg kommer senior elite, samt veteraner og aktive foresatte/sjåfører.
- **Nettside:** <http://www.tyrving.idrett.no>
- **Stiftet:** 18. juni 1922. Orientering og fridrett har vært hovedidrettene i Tyrving siden 1930-årene.
- **Treningsdager:** Rekruttgruppen: Mandager kl.18 på Tanum skole.
- **Ungdomsgruppen:** Tirsdager (trening med høy intensitet) og torsdager (o-teknisk trening), varierende steder.
- **Juniorgruppen:** Tirsdager (kretstreninger) og torsdager (o-teknisk trening).
- **Treningsavgift:** Rekruttmedlemmer 50 kroner første året. Medlemskap 250 kroner for ungdommer og 300 kroner for juniorer og eldre. Familiemedlemskap 600 kroner.
- **Kontaktperson:** Arne Tiltnes (hovedtrener for ungdomsgruppen), tlf. 4819 7144



UNGDOMSGRUPPEN: Fra venstre: Mats Olav Berg, Niklas Sommerstad, Jørgen Stenwig, Mathias Nipen, Torkil Eide Solstad, Bjørn Thomas Vee,

Grå start p

Vibeke C. Christiansen

ORIENTERING. Tirsdag skulle Tyrving ungdomsgruppe ha sin første barmarkstrening, men det uventede snøværet satte en stopper for den planlagte treningsøkten.



TØRST: Hanna Lindseth (15) tar seg en velfortjent drikkepause etter den harde treningsøkten i snøværet.

Det var et heller grått og trist vær som møtte orienteringsløperne i Tyrving ungdomsgruppe da de skulle trene på Kadettangen forrige uke. Etter mye fint vær i det siste satsset trener Arne Tiltnes på å få gjennomført årets første barmarkstrening. Men nei, snøværet overrasket nok en gang og Tiltnes tror ikke det blir barmarkstrening før etter påske.

– Vi skulle gjerne ha vært i gang med terrengløping og orienteringsteknikk trening, men noe barmark her på berget blir det nok ikke før etter påske, sier Arne Tiltnes, hovedtrener for ungdomsgruppen.

Dermed ble tirsdagstreningen som den har vært hele vinteren igjennom: intervalltrening. Til tross for vinterslapset var det mange ungdommer å se på trening, men det var ikke vanskelig å se at dem aller helst skulle hatt snøfri underlag å løpe på.

Vil ha vår

– Når langrennsessongen er over, da er det på tide at snøen smelter bort. Jeg stortrives med å trene langrenn om vinteren, men nå vil jeg ha vår, sier Marianne Engseth (14).

14-åringen og klubbkollega Morten Saue (15) er i gang med sin tredje ori-

enteringssesong, og de er godt fornøyd med Tyrving.

– Det er uten tvil den beste klubben. Jeg stortrives. Miljøet er godt, og trenerne er flinke til å legge opp varierte treningsøkter. Vi drar også på flere turer i løpet av sesongen. Blant annet til Sverige, der vi løper Tio-milla, sier Morten Saue.

Marianne og Morten har pause i intervalltreningen, men om ett minutt er det ut og løpe igjen i regnværet. Alle sammen er utstyrt med kart, og tiden mellom øktene skal de bruke til kartlesing.

Marianne liker best å holde på med orientering. Ifølge 14-åringen er det lettere å bli god i denne sporten samtidig som den er mer utfordrende enn langrennsidretten.

– På langrenn er det bare å gå og gå, mens i orientering må du bruke hodet mer. For å fullføre et o-løp må du finne alle postene. Og det krever litt tankearbeid, sier hun.

Gleder seg til Hovedløpet

Ungdommene er halvveis i treningen, det er fortsatt fem intervalløkter igjen å løpe. Jørgen Stenwig (13) og Gunnar Fiskum (14) synes det er kombinasjonen av poster og løping som gjør orientering til en

KONTAKTER:

Sport: 66 77 00 70 • Faks: 66 77 00 60 • epost: ungsport@budstikka.no • Fotodesk: 66 77 01 40
Sentralbord: 66 77 00 00 • Adresse: Billingstadsletta 17, postboks 133, 1376 Billingstad.

Ansvarlig redaktør: Andreas Gjetme • Redaktør: Tor Christian Bakken
Nyhetsredaktør: Tonli Skuseth • Deskredaktør: Pål Rudi-Krudsén • Politisk redaktør: Erik Vigander
Utvildingsredaktør: Dag Otter Johansen • Leder i sportsredaksjonen: Andre Strømnes



Gunnar Fiskum, Morten Saue, Marianne Engseth, Ingrid Berge, Hanna Lindseth, Rannveig Øverøyen, Bjørn Ekeberg, Ingrid Skantzé, Ida Tiltnes og Sverre Lindseth.

ALLE FOTO: ANETTE OSKAL

å utesesongen

spennende idrett å holde på med. Begge guttene har alltid likt å lese kart.

– Før jeg begynte i Tyrving hadde jeg drevet med en god del turorientering sammen med mamma og pappa. Selv om jeg kunne litt om kart fra før, kan man alltid bli flinkere til å bruke det, sier Jørgen Stenwig, som kun har vært medlem i klubben i ett år.

Han gleder seg veldig til å være med på Hovedløpet for aller første gang. Det er i august i Trøndelag. Det uoffisielle Norgesmesterskapet er det store målet for orienteringsløperne på ungdomsgruppen. Gunnar Fiskum skal delta i sitt andre Hovedløp. Og planen er klar:

– Jeg gjorde det ikke så veldig bra i fjor. Jeg fant nemlig ikke alle postene, sier Gunnar og smiler.

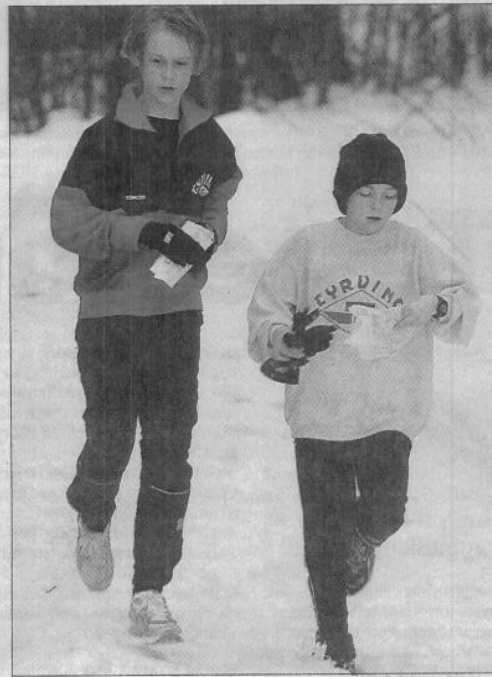
Derfor skal han denne gangen dra opp en uke før og gjøre seg litt kjent med terrenget, men løypen får de ikke vite noe om på forhånd.

– Kartet over løypen får vi først utdelt den dagen det skal skje. Uansett har jeg ikke fått skrekken etter bomturen i fjor. Jeg gleder meg masse, sier 14-åringen, som begynte med orientering fordi faren hans er en aktiv o-løper.

Intervalltreningen er over for denne gang. Nå er det bare for de ivrige orienteringsløperne å vente på at snøen en gang for alle smelter bort, slik at de kan ta skikkelig fatt på årets sesong.



GIR'ALT: Marianne Engseth (14) og Morten Saue (15) er på sin siste intervalløkt i treningen.



GØY MED KART: Gunnar Fiskum (t.v) og Jørgen Stenwig (13) gleder seg til Hovedløpet i august.

66 77 09 00
sport@budstikka.no