



PROGRAM



TERRENGLØP

lang løype 2008



NM-resultatene finner du på www.bif-friidrett.no



TERRENGLØP

lang løype 13. sept. 2008

KLASSEINDELING

NM

Kvinner junior (18-19 år) **4 km**

Kvinner senior **6 km**

Menn junior (18-19 år) **6 km**

Menn senior **10 km**

UM

J/G 15 år, J/G 16 år, J/G 17 år **4 km**

VETERAN

Menn veteran 35-49 år **10 km**

Menn veteran 50- **6 km**

Kvinner veteran 35-49 år **6 km**

Kvinner veteran 50- **4 km**

Senior og veteranklassene 35-49 år, stiller i samme startfelt. Det vil bli en resultatliste for NM-senior uansett klasse, samt klassevise resultatlister. I tillegg til medaljer i egne veteranklasser, vil derved de beste veteranene 35-49 år kunne konkurrere om medaljene i seniorklassen.

NB: Dette betyr at alle skal påmeldes i sin veteranklasse, selv om man også ønsker å konkurrere i klasse senior.



For første gang

Det er ikke hver dag NM i terrengløp arrangeres i Oslo. Og det er absolutt første gang det går av stabelen på Bøler. Det gjør meg ekstra stolt. For selv om jeg skriver denne hilsen som leder i Oslo Idrettskrets, kan jeg ikke underslå at jeg er Bølerbeoer og tidligere leder av Bøler Idrettsforening.

Dagens NM-arena, idrettsanlegget på Haraløkka, ligger som dere ser i randsonen mellom drabantbyen Bøler og praktfulle Østmarka. Det er ikke så mange tiår siden alt så annerledes ut her. I 1948 ble Aker herred slått sammen med Oslo. Dermed startet forvandlingen av bondebygden. I løpet av tre tiår var jordveien til de fleste Akergårder forvandlet til et teppe av drabantbyer. Bøler var en av de tidligste. Fra 1954 av skjøt boligene i været. Folk kom flyttende fra fjern og nær til et tettbygd samfunn som manglet det meste av infrastruktur. Den lov-pålagte skolen ble åpnet i 1957. Året etter kom trikken med forlengelsen av Østensjøbanen. Samtidig ble idrettslaget stiftet. Bøler IF er altså 50 år i år, et år yngre enn skolen. Jeg synes det sier en del om frivillighetens sterke stilling i det norske samfunn, og om idrettens plass.



på Bøler

Dette var tiårene med store barnekull. Det var mange barn som kom flyttende til en ny hverdag, og som skulle bryne seg på hverandre mellom blokkene og rekkehusene. En av dem – Tove Nilsen – satt senere merkenavnet "skyskraperengler" på sin generasjon bølerungdom. Det var ikke bare idyll å vokse opp i en tettbefolket drabantby, særlig ettersom nye problemer knyttet til rus og medfølgende kriminalitet ble en del av samfunnsutviklingen. Da jeg ble leder av klubben i 1987, spilte den en viktig rolle i det forebyggende arbeidet der idrett brukes som metode for å engasjere barn og unge i et sunt miljø. Den rollen spiller idretten i Oslo den dag i dag.

Oslo er en by i meget sterk vekst.

1. januar 2008 hadde den 560.484 innbyggere. Fem år tilbake (2003) var tallet 517.401. I løpet av denne korte perioden har befolkningen økt med 43.083 eller 8,3 prosent. Det tilsvarer en middels stor norsk by. Og veksten vil vedvare. Ifølge siste prognoser vil byen i 2018 ha 622.307 innbyggere. Økningen er og vil fortsatt være størst i de yngre årsklasser. Ved årsskiftet 2007/08 registrerte NIF 70.376 medlemskap i aldersgruppen 6-19 år i Oslo Idrettskrets. Fordi noen er medlem i flere klubber, er ikke antall medlem-

skap det samme som antall individuelle utøvere. Likevel er organisasjonsprosenten blant barn og unge meget høy. Ingen fritidsbeskjeftigelse kommer i nærheten av å konkurrere med idretten om oppslutning.

Dette stiller kommunen og Oslo idretten overfor betydelige utfordringer. Mange nye idrettsanlegg må bygges bare for å dekke opp økt etterspørsel som følge av befolkningsveksten. I tillegg kommer at Oslo stadig sliter med et etterslep når det gjelder kapasiteten for en del kategorier anlegg. Men samtidig genereres det en betydelig aktivitet – både i topp og bredde. Dagens NM er et utslag av dette.

Det gleder meg å kunne ønske landets beste terrengløpere velkommen til Oslo og Bøler. Jeg tviler vel på om deltagerne først og fremst vil huske NM for det flotte terrenget de vil løpe i, men jeg håper jo alle som tilhører støtteapparat og andre tilreisende får se Østmarka fra sin beste side. Lykke til med løpet! Og til 50-åringen Bøler IF, lykke til med arrangementet.

Børre Rognlien
Leder av Oslo Idrettskrets



For nøyaktig 50 år siden, 12. september 1958, ble de første initiativene tatt for å danne ett Idrettslag på Bøler. Utgangspunktet var å se på mulighetene for ett idrettslag som kunne imøtekomme barnas og ungdommens behov for idrett og lek, og betydningen av å lede de yngstes fritidsvirksomhet i positiv retning var en ledestjerne.

Når vi nå skriver 13. september 2008 kan vi se oss tilbake, og si at vi faktisk har klart å gjøre nettopp det som våre grunnleggere ønsket – å imøtekomme barnas og ungdommens behov for idrett og lek. Selv om man ikke har klart å opprettholde alle de opprinnelige idrettene, har utviklingen allikevel vært positiv. Bøler IF med sine ulike grupper fremstår i dag som en veldrevet klubb med et allsidig tilbud, ikke bare for barn og ungdom, men for idrettsutøvere i alle aldre.

Foruten friidrett, er det aktiviteter innenfor fotball, håndball og tennis, og ikke minst har vi en allidretts-

gruppe for funksjonshemmede. Aktivitetsnivået totalt har aldri vært større en det er nå.

Oppskriften bak denne suksessen er klar: Mange dyktige og engasjerte tillitsvalgte, et godt sosialt miljø hvor alle kan føle seg velkomne, og ikke minst et for Oslo unikt utgangspunkt når det gjelder anleggsiden. Med Haraløkka idrettspark, ny idrettshall på Bøler og ikke minst Østmarka som nærmeste nabo, har vi nær sagt perfekte forhold for å tilrettlegge aktivitetene.

Det er derfor en stor glede og ære for oss at vi i jubileumsåret er arrangør av NM i Terrenngløp, og håper at vi klarer å skape en ramme om dagens arrangement som de aktive deltagerne fortjener. Vi ønsker alle utøvere, ledere og funksjonærer lykke til med arrangementet.

Styret i Bøler IF
Bøler 13. september 2008



TERRENGLØP

lang løype 13. sept. 2008
Bøler, Oslo

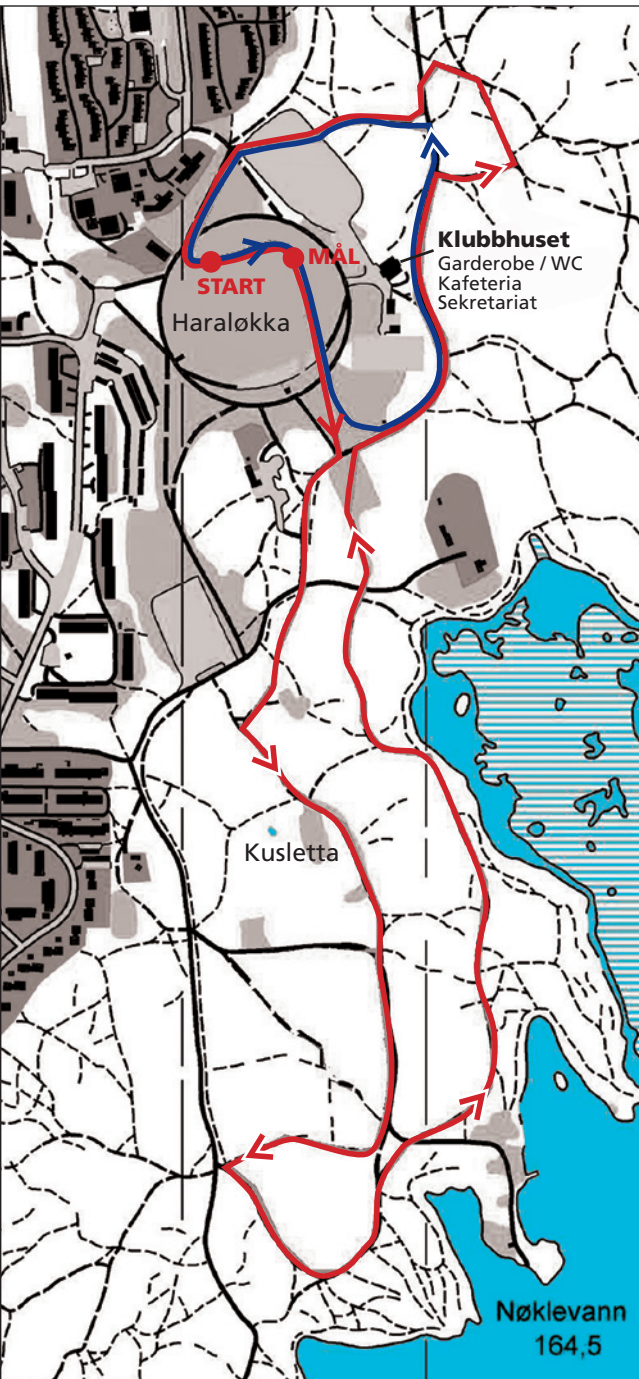
4 km = 1 runde blå + 1 rød trasé
6 km = 2 runder rød trasé
10 km = 3 runder rød trasé

— 1 km — 3,35 km

TIDSSKJEMA

- 12:00 Åpning
- 12:15 4 km
J 15 år, J 16 år, J 17 år
Kvinner junior (18-19 år)
Kvinner vet. 50 år og eldre
- 12:45 4 km
G 15 år, G 16 år, G 17 år
- 13:15 6 km
Menn junior (18-19 år)
Menn veteran 50 år og eldre
- 14:00 Seiersseremonier
- 14:30 6 km
Kvinner senior
Kvinner vet. 35-49 år
- 15:15 10 km
Menn veteran 35-49 år
Menn senior
- 16:15 Seiersseremonier

Starter: Kjersti Evar Haraldsen
Juryformann: Rolf Ranheim
Jurymedlem 1: Unni Agdestein, Tjalve
Jurymedlem 2: Knut Alme, OPIL



Ringen er sluttet

Historien om Bøler IF Friidrett begynte bokstavelig talt ute i terrenget. Fra etableringen av laget i 1958 og på begynnelsen av 1960-tallet startet de første ildsjelene opp treningen på Kusletta – ikke langt fra klubbhuset og midt i vår NM-trasé.

Mange var de som i disse første pionérdagene ble kjent med idretten, og for et stort antall blant disse kom idrett og fysisk aktivitet til å bli en bærebjelke i deres liv. Ikke så rent få unge mennesker har på Bøler derigjennom blitt ledet inn på en konstruktiv og god livsstil. Som vi vet, er det alltid noen blant de unge som får større utfordringer enn andre å hanks med ut fra en ukjent kombinasjon av individuelle faktorer og det ytre oppvekstmiljø. Her er ingen aktivitet bedre egnet til å hjelpe mennesker inn på en positiv vei enn nettopp idretten. Og i Bøler har vi altså en etterhvert lang og god tradisjon for å vise barn og unge denne veien. Vi har de seneste tre årene igjen organisert en barnegruppe, og nå arrangerer vi i tillegg et norgesmesterskap i hjertet av det området hvor Bølers idrettshistorie engang startet en gang på det nå fjerne 1960-tallet.

Et terrengmesterskap på Bøler er en stor hyllest til våre pionérer og tidligere ildsjeler, men først og fremst er vår vilje til å arrangere dette mesterskapet

et klart signal for fremtiden om at vi ønsker å videreføre og styrke de tradisjoner Bøler IF og Bøler IF Friidrett bygger på. At vi avholder et nasjonalt mesterskap som går i terrenget, kan med all rett også tolkes som et tegn på at det er kondisjonsidretter og langvarige aktiviteter i skog og mark som i særlig grad former Bøler IF Friidretts grunnlag og særpreg. Vi har hatt og vil komme til å få utøvere også innen bandedisipliner og tekniske øvelser som utspiller seg på friidrettsbaner. Men disse er i samme grad en del av Bølers tradisjoner, og også tidligere fremgangsrike sprintere og hoppere fra Bøler har trådt sine idrettslige barnesko over Kusletta. Denne allsidigheten med basis i et innbydende skogsmiljø med nærhet til Østmarka har med sikkerhet vært av avgjørende betydning for å inspirere unge mennesker til både å starte med idrett, og deretter opprettholde en aktiv livsstil i tråd med Bøler IFs idealer.

Vi håper, og føler oss trygge på, at vårt NM i 2008 vil nedfelle seg i vår historie som nok en inspirasjonskilde

blant mange på Bøler. Vårt store og etter vår ubeskjedne mening unike skogsløp Nøkle vann Rundt går hvert år i dette området. Både vi som bor på Bøler og utøvere som i årene som kommer vil delta i Nøkle vann-løpene og -turmarsjene kommer utvilsomt til å føle at området vårt blir enda mer spennende og verd en visitt, når vi bærer i vårt minne at Bøler, Haraløkka og Kusletta var åstedet for NM terrengløp lang løype i år 2008.

Det er en rekke idretter under Bøler IFs rommelige og allsidige "paraply." Også dette er en styrke for Bøler. En allsidig idrettslig aktivitet er det best tenkelige grunnlag for så vel den enkeltes idrettslige utvikling som det verdifulle samholdet innen en idrettsklubb. I tråd med dette, må jeg få takke de fotballutøvere som har assistert oss gjennom å stille som løypevakter under NM, og det fortjener også å nevnes at minst én aktiv fotballspiller var å finne på startlisten.

At det falt i vår lodd å arrangere NM, forteller om et rikt og levende klubb-miljø samt en god og motivert innsats fra alle de som på en eller annen måte har vært involvert i mesterskapet og prosessen forut for dette. Jeg takker for denne innsatsen, og oppfordrer til at vi lar norgesmesterskapet i dette vårt 50-års jubileumsår bli en varig kilde til inspirasjon når vi arbeider videre med grunnlag i hva som er spesielt for oss og vårt miljø på Bøler.

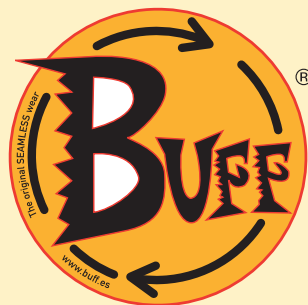
Per Inge Østmoen
Leder, Bøler IF Friidrett



TERRENGLØP

lang løype 13. sept. 2008

HOVEDSPONSORER



Bydel
Østensjø

Kulturbydel Østensjø
støtter idretten





Trening og konkurranser i Bøler IF Friidrett de senere år

Typisk for 1970- og -80-årenes organiserte Bøler-trening var mye fartstrening, intervall og høy intensitet. Rundt Nøklevann og Ulsrudvann er terrenget naturskjønt, og det er enkelt å motivere seg for trening når man først er interessert. På 1970- og -80-tallets Bøler-langturer ble det nesten alltid løpt så hardt at én etter én ble hektet av, og de mange bakkene sørget for naturlig intervalleffekt.

Det var intervallene som preget treningsarbeidet i disse årene. Vintertid ble intervalltrening gjennomført på Ringveien ved Bogerud, hver gang i voldsomt tempo. Vinterhalvårets langturer gikk gjerne i Holtet- og Ekeberg-området. Hver mandag var det beinhard intervall, for eksempel 15 x 300 m med stor innsats. Etterpå ble det gjerne sirkeltrening i gymsal, og kanskje en runde med basketball til slutt. Treningen var hard, men den ga resultater.

Etter hvert som utøverne fra "stafetenes gullalder" ble voksne, og mange av dem flyttet fra bydelen, ble det spesielle treningsmiljøet historie, men en rekke av løperne fortsatte å trene på egen hånd. Konkurransene fortsatte med bra resultater, således løp Bølers lag seg opp i Holmenkollstafettens eliteklasse i 1994, og i 1996 satte Bøler IF Friidrett sin rekord i denne stafetten med tiden 48.44.

Fra slutten av 1990-tallet trakk klubben til seg flere nye utøvere som etter hvert førte gruppa i retning av en sterkere satsning på gateløp, samtidig som stafettradisjonene fortsatt ble holdt i hevd. Sentrale løpsarrangementer med nær årvisst deltakelse har vært Sentrumsløpet, Osloløpet, Karlstad Stadslopp og Oslo Maraton.

Bøler IF Friidretts satsing på de lange løp kom på markant vis til uttrykk da vi i 2007, etter søknad til Norges Friidrettsforbund, ble tildelt *NM i terrengløp* for 2008, lang løype.

Bølers Barneleker arrangeres på grusbanen på Haraløkka. Her deltar gutter og jenter med stor innsats. Skoleidrettsstevne mellom Nøklevann og Bøler på Trasop har også vært arrangert og tas opp igjen i 2008.

Nøklevann Rundt er Bøler IFs store skogsløp, og har vært arrangert hvert år siden 1982. Løpet går på grusveiene som omkranser Nøklevann, og en deltakelse i dette løpet er en helt spesiell kombinasjon av naturopplevelse og idrettslig utfoldelse. Nøklevann Rundt har hatt en positiv utvikling, med et økende antall fornøyde deltakere som ofte kommer tilbake år etter år. Løpet og oppnådde i 2007 ny deltakerrekord med 448 deltakere fordelt på 10 og 5 kilometer.



Ulsrudvann Rundt har sin opprinnelse fra tiden rundt klubbens stiftelse, da som et løp hovedsakelig for seniorer. I 1996 ble løpet gjenopplivet og fikk status som vårt interne klubbmesterskap i terrengløp. *Ulsrudvann Rundt* ble fra 2005 av arrangert i en serie løp nesten annenhver uke sesongen gjennom fram til sesongavslutningen i oktober, og er populært blant Bøler-medlemmene. Yngvar Christiansens løyperekord på 9.03 står fremdeles og vil trolig stå svært lenge. Løpene er åpne for alle som vil være med. Deltakelsen er gratis, og alle får tidtaking.

Bøler IF Friidrett etablerte i 1998 egen hjemmeside: www.bif-friidrett.no/ som er et samlingspunkt på nettet, og godt besøkt av medlemmene med alle sine historier og fotoreportasjer fra ulike løp og arrangementer. En mengde resultater kan også finnes der. Karakteristisk er alle fotografiene av løperne i aktivitet, bilder som neppe noen andre friidrettsider kan vise til når det gjelder omfang og kvalitet. Vi finner blant annet fotografiske presentasjoner og reportasjer fra *St. Olavsloppet*, *Nøklevann Rundt* og *Ulsrudvann Rundt*.

Med tanke på fremtiden er kanskje det mest løfterike som har skjedd i "nyere tid" at Bøler IF Friidrett høsten 2006 igjen – etter mange år med ensidig satsning på seniorer – klarte å stable på plass en barnetreningsgruppe. Fra starten av ble det klart

at tiltaket var verdsatt av både barn og deres foreldre, og det vokste raskt fram en stamme på 15–25 barn som utfoldet seg med stor iver under ledelse av to dyktige og inspirerende trenere. Realiseringen av en barnegruppe har gitt håp om å gjenskepe interessen for både friidrettens tekniske øvelser og utpreget kondisjonsaktivitet på Bøler og i nærområdene. I tillegg er det i 2008 planlagt et helt nytt baneanlegg på Haralokka, med seks 60-m baner for løp. Et slikt anlegg kan resultere i at enda flere begynner med friidretts-trening. Betydningen av at barn og unge trekkes inn i idretten kan aldri overvurderes. Det er nemlig ingen tvil om at interesseløshet er en av de største risikofaktorene for et ungt menneske. Gjennom idretten kan mennesker lære seg betydningen av målbevissthet og utvikle evnen til å utnytte sine ressurser ved at man naturlig ledes inn i en konstruktiv livsstil preget av positive holdninger og sunne vaner.

Hovedoppgaven i fremtiden blir å finne et tilstrekkelig antall motiverte ildsjeler som er villige til å gjøre arbeidet for idretten til en viktig del av sitt liv. Mennesket er et sosialt vesen, og for å bevege et større antall unge til å starte og deretter opprettholde en aktiv livsstil er det helt nødvendig at noen går foran og viser vei.

Per Inge Østmoen
Leder, Bøler IF Friidrett

Bøler IF Friidrett - rekorder

ØVELSE	UTØVER	REKORD	ÅR
100 m	Lars Hansen	11.4	1978
200 m	Trond Ryen	23.3	1973
400 m	Trond Ryen	50.5	1973
800 m	Thor W. Kristensen	1.52,83	1982
1000 m	Thor W. Kristensen	2.28.26	1981
1500 m	Thor W. Kristensen	3.49,6	1981
1 eng. mil	Thor W. Kristensen	4.12.92	1982
2000 m hinder	Knut Hagen	5.46.5	1985
3000 m	Yngvar Christiansen	8.09.2	1982
3000 m hinder	Knut Hagen	8.55.6	1985
5000 m	Yngvar Christiansen	13.46.95	1982
6 eng. mil	Yngvar Christiansen	27.48.5	1981
10000 m	Yngvar Christiansen	28.44.92	1981
Maraton	Yngvar Christiansen	2.17.38	1981
110 m hekk	Lars Hansen	15.2	1979
200 m hekk	Lars Hansen	26.0	1978
400 m hekk	Jon Martin Denstadli	55,42	1997
Lengde	Lars Hansen	7.06	1978
Tresteg	Lars Hansen	13.59	1977
Høyde	Lars Hansen	1.99	1978
Stav	Lars Hansen	3.40	1980
Kule	Geir Rune Pedersen	14.92	1981
Diskos	Geir Rune Pedersen	48.36	1982
Spyd	Lars Hansen	57.50	1978
1000 m stafett	Tore Moe, Thor W. Kristensen	2.02.9	1985
	Jarle Lome, Hans T. Larsen		
4x1500 m stafett	Jarle Lome, Petter Simensen	16.13.17	1982
	Knut Hagen, Thor W. Kristensen		

Bøler IF Friidrett
ønsker alle deltagere
lykke til i NM
terrenngløp 2008



KONSULENT OG RØRLEGGERTJENESTER

STENERSENVVS AS

KONSULENT- OG RØRLEGGERTJENESTER

Håndverksmessig utførelse • Moderne kvalitetsprodukter
Arbeider til avtalt tid og pris
Spesialisert på våt-/baderom

Tlf. 22 26 92 82

Pb. 3, Bølerlia, 0622 Oslo




www.stenersenvvs.no

Nøklevann Rundt 2008

Et turløp for alle, lørdag 11. okt.

Bøler IF friidrettsgruppe arrangerer i år mosjonsløpet Nøklevann Rundt for 27. gang. Start og mål er som vanlig lagt til Haraløkka Idrettsanlegg i Oslo. Barneløp kl 13.30, 5 km kl. 14.00, 10 km kl. 14.05.

Distanser: **1 km barneløp** (opp til 11 år),
1 km flat rundløype
5 km: Relativ flat rundløype på 2,5 km som løpes to ganger. Løypa følger turveier og deler av lysløypa for synshemmede. (kontrollmålt distanse: 4891 m)
10 km: Følger brede skogsbilveier i naturskjønne omgivelser rundt Nøklevann. Løypa er relativt kupert. Drikke midtveis. Også trim med start kl. 12-14. (kontrollmålt distanse: 9711 m)

Startsted: Haraløkka Idrettsanlegg (innkjøring fra Bølerlia)

Startnr: Utdeling på Idrettsanlegget fra kl 12.00 løpsdagen

Klasser: Følger NFIFs regler med 5 års intervaller

Påmelding: Kan gjøres via giroblankett, via skjema på vår hjemmeside eller via e-post til: jan.erik.moe@nih.no
Sørg for at alle nødvendige opplysninger er med (navn, distanse, fødselsår).

Betaling: Nøklevann Rundt v/Jan Erik Moe
Bergtunveien 5 E
1087 OSLO
Kontonummer:
7874 06 58858

Påmeldfrist: 3. okt. giroblankett.
8. okt via nett. Husk å oppgi navn, distanse og f.år.



Etter-anmeld: Frem til kl 13.00 løpsdagen mot et tilleggsgebyr på kr 50,- for 5 og 10 km.
Ikke gebyr barneløp eller trim.

Startkont: 5 og 10 km kr 150,-
trim kr 150,-
barneløpet kr 50,-

Premier: Flott tallerken med Østmarka motiv til alle som fullfører.
Premiering av de tre beste på både 5 og 10 km.
Deltakermedalje og gratis pølser til alle som fullfører barneløpet.

Garderobe: Garderobe med dusj i klubbhuset på Haraløkka.

Parkering: Egen parkeringsplass for Haraløkka idrettsanlegg.

Kontakter: Jan Erik Moe, 2221 4248 (p)
9909 2341 (m)
Hermann Bruun 9711 2790 (m)
E-post: nvr@bif-friidrett.no

Internett: www.bif-friidrett.no



TALLENES TALE

Hver sesong lanseres omtrent **150** nye løpesko-modeller. I fjor høst vur-derte vi **90** av disse, og **40** av de var bra nok til å få en plass i utvalget vårt. **35** av disse har vi testløpt med ulike løpere. Totalt finner du **70** ulike løpeskomodeller i alle våre **7** butikker. I tillegg kommer konkurransesko, piggsko, barnesko, studiosko og hverdagssko. Det gikk med mer enn **400** arbeids- og løpetimer høsten 2007 for å sette sammen dette utvalget. Derfor kan vi være sikre på at vi har det mest komplette utvalget av løpesko denne våren også, slik vi har hatt i snart **21** år.

Siden starten i **1987** har Löplabbet hatt mer enn **200** ansatte. Samtlige av disse har trent selv, og de **67** medarbeiderne i Löplabbet i **2008** løper til sammen rundt regnet **3500** km i uka, året rundt. Det blir omtrent **180.000** km i året, **4,5** ganger rundt jorda. På veien har de slitt ut omtrent **400** par løpesko. **23** av disse **67** har NM-medaljer i friidrett. I tillegg kommer det noen i andre idretter. Rundt regnet har de tatt **5** medaljer hver, eller **115** stykker til sammen, av forskjellig valør. Vi har til og med hatt to OL-mestre i staben – både Vebjørn Rodal og Gunn-Rita Dahle Flesjå er gamle løplabberne.

Totalt solgte disse 67 løpsekspertene **35.000** par med løpesko i fjor. I tillegg kommer en del hverdagssko og studiosko også. Vi kan anta at vi tilsammen hadde rundt **40.000** mennesker på speilkasse og tredemølle i fjor. Hver eneste ansatt – ekstrahjelp og lørdagshjelp inkludert – testet med andre ord i snitt nesten **600** mennesker. Hvor mange sko vi har solgt på 20 år er jammen ikke godt å si, ettersom omsetningen i Löplabbet har vokst så enormt som den har gjort. Men om vi regner 20 % av årets omsetning i snitt, så har vi solgt nesten **150.000** par sko siden 1987. Stilt etter hverandre, tå mot hæl, ville de rekke rundt ekvator **en og en halv** gang!

