



Os Karateklubb sine medaljevinnere, frå venstre: Armin Palislamovic, Henrik Reed-Larsen, Amanda Njøten og Ida Lund Bakke, samla etter den gode innsatsen i NM i Trondheim. (Privat foto)

## Orientering om orientering

Os Orienteringsklubb vart stifta like før jul i fjor. I desse dagar jobbar initiativtakarane med rekrutteringa. Første tiltak er eit orienteringskurs om...ja, orientering.

**KENNETH SVENNINGSEN**  
Kenneth.svenningsen@osogfusa.no

11. desember i fjor vart Os Orienteringsklubb ein realitet. I dag tel klubben 25 medlemmer. Det er ei god byrjing, men intiativtakarane ønskjer sjølv sagt fleire.

- Me har eit mål om å få 100 medlemmer innan utgangen av inneverande år. Det er eit optimistisk, men like fullt realistisk mål, seier nestleiar i klubben, Marie Pontoppidan.

### Løpsserie

Nyleg starta klubben ein løpsserie som skal gå annankvar laurdag utover våren. I dag er det klart for løpsserie-runde nummer to.

- I denne serien går det i urban orientering. Det vil seia at me held oss til asfalterte vegar, gjerne i tettbygde strøk. Sist sprang me i området rundt Os ungdomsskule. No på laurdag (i dag) er det frammøte på Kuventræ, så spring me litt i området rundt der, fortel Pontoppidan.

På første runde hadde dei 10-15 deltakarar. I dag trur dei på litt fleire.

- No veit litt fleire om det. Me får håpa på 20-30 deltakarar, seier ho.

### Teori og praksis

For dei som føler at dei treng ei betre innføring i sporten før dei kastar seg med, har nestleiar eit passende tilbod.

- Måndag 2. mars startar me eit grunnkurs i orientering. Kurset vil gå over tre-fire dagar og kurshaldar vert vår erfarne leiar, Geir Rognsvåg, fortel Pontoppidan.

Ho legg til at kurset er for alle over ti år.

- Born frå ti år og oppover bruker å ta orienteringssporten rimeleg kjapt, men me oppfordrar foreldre til å vera med. Det kan koma godt med. Dessutan kan det vera at også dei får smaken på sporten. Det hadde jo ikkje gjort noko, humrar nestleiar.

Første del av orienteringskurset vert teori. Deretter vert det tre dagar med kursing i bruk av kart og kompass.

- Ein må ikkje ha med seg alle praksis-øktene for å få godkjent kurs, men det kan koma godt med, seier nestleiar.

Ho oppfordrar heile familiar til å prøva ut sporten.

- Orientering er ein ideell sport for kjernefamilien. I tillegg til å få trimma og vera ute i frisk natur, er det veldig hyggjeleg å ha ein felles hobby, seier nestleiar Pontoppidan.

# Flott medaljefangst i NM

Med to utøvarar i finalen og to NM-gull hadde Os Karateklubb sist helg eitt av sine beste NM i historia.

**KENNETH SVENNINGSEN**  
Kenneth.svenningsen@osogfusa.no

Hovudinstruktør i Os Karateklubb Cato Bruarøy er stornøgd med elevanes innsats i allstyle-NM sist helg. Veteranen kan ikkje hugsa at Os Karateklubb

har gjort det så bra tidlegare.

- Det er mogleg eg hugsar dårleg, men dette var i alle høve eitt av våre beste NM nokosinne. Og Henrik Reed-Larsen er i alle høve den første seniorutøvaren vår som har vunne NM i tungvekt, seier Bruarøy.

23-åringen sigra i tungvektsklassen etter å ha vunne finalen 6-1.

- Dette er ein utruleg sterk prestasjon. Det er svært mange i Noreg om tevlar i seniorklassen. Henrik kan no med rette

seia at han er best i landet, skryter instruktøren.

### Beste stemne

Ein annan som imponerte stort, var Amanda Njøten. 18-åringen vann sitt første gull som seniorutøvar.

- I fjor var Amanda sjuk i fleire månader. Likevel glimtar ho til og går sitt beste stemne nokon gong. Det er veldig sterkt, rosar Bruarøy.

Armin Palislamovic (15) har vunne NM-gull to år på rad.

Denne gongen tapte han finalen 2-3 etter ekstraomgangar og måtte ta til takke med sølv.

Ida Lund Bakke (15) gjorde ein sterk debut i NM.

- Ho viste at ho har sterk framgang og vann bronsemedalje, seier Bruarøy.

Etter stemnet vart det klart at Henrik, Amanda og Armin er tekne ut til å representera Noreg i Nordisk Meisterskap på Island i april.

## «Plaske»-premiere i Osbadet

Osbadet maskoten «Plaske» har fått sin heilt eigen låt. Måndag rockar sjøhesten opp til plaskefest i Osbadet.

**KENNETH SVENNINGSEN**  
Kenneth.svenningsen@osogfusa.no

- Me har brukt litt tid på dette prosjektet, men me håpar at born og unge vil lika det. På måndag er det vinterferie. Då håpar me folk finn vegen til Osbadet og får med seg premieren på «Plaske» sin nye hit, seier dagleg leiar i Osbadet, Bård Alfstad.

### Gode låtskrivarar

I Os-bygda har Osbadet valt frå øvste hylle når dei skulle finna låtskrivar til prosjektet.

- Me kontakta først Kjetil Osablod Grønvigh på kulturkontoret. Han brukte sine kontaktar og formidla kontakt med Eirik Sjøfteland og Leif Herland. Dei to var så absolutt rette folk for jobben. Resultatet er heilt topp. «Plaske»-låten er

blitt betre enn me hadde håpa på på førehand, vedgår Alfstad.

Han fortel at komponistane hadde sett seg godt inn i temaet før dei skreiv teksten.

- Herifrå Osbadet kom me med eit par innspel, men utanom det, har Eirik og Leif lese seg godt opp på sjøhesten «Plaske» sitt opphav. Songen handlar i korte trekk om at han vart lei av det varme vatnet i Karibien, og at han derfor drog av garde til Hordaland og Osbadet, fortel Alfstad.

Også melodien gjev assosiasjonar til det tropiske farvatnet der «Plaske» kjem frå.

- Ein får så absolutt ei eksotisk kjensle av å høyra denne låten. Det er som ein ser for seg å sitja ved strandkanten med ein paraplydrink i nevane, humrar den daglege leiaren.

**Me hadde nær hundre forslag, men «Plaske» var det beste.**

### Sydlandsk stemning

Etter at Osbadet fekk maskoten sin i fjor haust inviterte dei sine badande gjester til å koma med forslag til namn. Valet fall altså på «Plaske»

- Me hadde nær hundre forslag, men «Plaske» var det beste. Det er eit namn som born assosierer med det å bada, seier Alfstad.

På måndag vert det sydlandsk stemning i Osbadet.

- Kjetil Osablod Grønvigh

tek med seg eit musikkannlegg, så spelar me den nykomponerte «Plaske»-songen for alle dei frammøtte. Me håpar å skapa litt sydlandsk stemning, seier Alfstad.

Også komponistane Sjøfteland og Herland vil vera på plass under songpremieren.

- Det er Eirik og Leif som har spelt inn songen, men det er «Plaske» sin song. Det er han som er stjerna på måndag, presiserer Alfstad.



«Plaske» og dagleg leiar i Osbadet, Bård Alfstad, gler seg til å presentera «Plaske»-songen på måndag. (Arkivfoto)