

# O-posten

52. ÅRGANG ■ NR. 3 ■ 1. juni 2003  
DANSK ORIENTERINGS-FORBUND



Sådan gik det til NOC ■

DM Lang - rigtig lang ■

Skovflåter: flere og værre ■



## Dansk Orienterings-Forbund

Medlem af D.I.F og I.O.F.

Internet-hjemmeside:  
<http://www.dk.orientering.org/>

### Kontor

Charlotte Bergmann Hansen  
Team Danmarks Elitecenter  
Ryttergårdsvej 118  
3520 Farum  
Tlf: 4345 7730  
Fax: 4345 7790  
Ekspeditionstid: Man.-fre.: 8.30 - 12.00  
E-mail: [dof@dif.dk](mailto:dof@dif.dk)  
Postgiro: 6 08 15 09

### Formand

Ole Husen  
Enghave 28, 2960 Rungsted  
Tlf. arbejde: 4557 0777  
Tlf. privat: 4586 4416  
Fax: 4586 6782  
E-mail: [ole@ohusen.dk](mailto:ole@ohusen.dk)

### Sportschef

Karl Kristian Terkelsen  
Vinkelvej 1, 7300 Jelling  
Tlf: 7587 1705  
Fax: 7587 1412  
E-mail: [karlkt@post4.tele.dk](mailto:karlkt@post4.tele.dk)

### Breddekonsulent

Preben Schmidt  
Højtoftevej 41, 6700 Esbjerg  
Tlf: 7545 1563  
Mobil: 2296 0847  
E-mail: [ps@schm.dk](mailto:ps@schm.dk)

### Kortkonsulent

Søren A. Nielsen  
Odsvej 7, 3000 Helsingør  
Tlf/fax: 4925 1029  
E-mail: [dof-kort@post4.tele.dk](mailto:dof-kort@post4.tele.dk)

### Landstræner

Jari Ikaheimonen  
Paltholmterrasserne 68F  
3520 Farum  
Tlf: 7743 4434  
mobil: 2462 4060  
E-mail: [ikaheimonen@iki.fi](mailto:ikaheimonen@iki.fi)

### TV-kontakt

Jacob Ødum  
Nybrogårdkollegiet  
Nybrovej 304 D3  
2800 Lyngby  
Tlf.: 4697 4283  
Bil: 2144 6454  
E-mail: [jakob@nybro.dk](mailto:jakob@nybro.dk)

### Forsiden:

Emma Klingenberg spurter i mål ved årets KUM.

Foto: Erik Andersen



Af Ole Husen, formand for Dansk orienterings-Forbund

## Status

Først og fremmest velkommen til Lotte Bergmann. VorDet er en omskiftelig tid for Dansk Orientering. Vi har måttet tage mange udfordringer op og der ligger endnu flere og venter på os. Der er de 2 store mesterskaber i 2004 og 2006. Der er ny kortpolitik, som skal falde på plads meget snart. Der er den fremtidige adgang til vor idrætsplads skovene. Det sidste vil have megen fokus i den kommende tid. Det politiske system er i gang med flere tiltag, som kan påvirke vores adgang og brug. Vi skal på alle planer forsøge at påvirke den proces til vores fordel.

For 2 år siden blev vi fra Team Danmarks side sat i en ny situation med den ændrede tilskudsmodel. Det stillede større krav til de

forbund, der kunne og ville være med. Den opgave er ikke tilendebragt - det er en fortløbende proces - men vi er godt i gang. Plan

2007 er mere ambitiøs, end TD egentlig krævede, men skal så til gengæld hjælpe DOF et kæmpe skridt i den rigtige retning. Kraftcentre og talentkraftcentre er kommet godt fra start. Der meldes om stor aktivitet og stor tilfredshed fra deltagerne. Vi skal i den kommende tid have uddannet flere trænere. Det skal også gavne bredden! Vi skal have en bedre træningskultur i den enkelte klub, så vi kan rekruttere og fastholde nye medlemmer.

På det resultatmæssige plan har de seneste år for vore bedste løbere ikke været særlig oplyftende. Skader har bl.a. bidraget til, at et generationsskifte var nærmere forestående end først antaget. Status på dette er, at det faktisk er lykkedes godt på herresiden med mange flotte præstationer i 2002 kulminerende med stafetmedaljen ved EM. Der er også flere på vej samtidig med et par overraskende comebacks fra 2 af »de gamle«. På damesiden er det fortsat lidt sporadisk og med meget få til at løfte niveauet. Der er dog for mig at se håb forude. Dels har vi en gruppe meget

talentfulde juniorpiger, og de, der lige nu løfter, er ikke så gamle.

Struktur og økonomi var overskriften på indlægget i sidste nummer af O-posten. Strukturen i økonomien var det første vi tog fat på at ændre. Det var Hovedbestyrelsens opfattelse, at der var behov for en langt enklere struktur på såvel indtægts- som udgiftssiden. Indtægtssiden er allerede blevet meget enklere ved den medlemsbaserede klubafgift. Det viste sig, at der var bred forståelse for at pengene skulle ind. Det har ikke været problemfrit, men er nu ved at finde et roligt leje. Vi arbejder stadig med forenklinger og den nye kortpolitik er en vigtig brik i det spil. Udgiftssiden vil også blive »forenklet«.

Strukturudvalget skal bl.a. se på denne del.

Strukturudvalget skulle også gerne komme med et »produkt«, som vil kunne gøre det mere attraktivt at påtage sig opgaver for fællesskabet såvel lokalt som på forbundsplan.

Hvad er så status på O-Posten?

»Den gamle redaktør« takker af med dette nummer. Der var i starten lidt mistillid til om sådan en lidt inaktiv om end gammel O-løber ville kunne løfte den opgave. Det har han vist, at han kunne! Det er blevet et anderledes blad, men det har udviklet sig godt. Stor tak til Søren Munthe. Afløseren er fundet idet Lars R Vendelbjerg har sagt ja til foreløbig resten af året. Jeg tror det bliver en god og længere varende periode for O-Posten.

Kontoret år 1 efter Inge. Det har været en meget vanskelig periode med flytninger og 2 gange nyansættelser. Takket være en stor indsats fra de øvrige ansatte og mange frivillige fra HB, udvalg og kredse i samarbejde med den nye leder er der ved at komme styr på det. I er mange, der har oplevet at skulle give oplysninger mere end én gang. Tak for jeres tålmodighed og forståelse. Vi tror på, at problemerne er ved at nå til den endelige løsning og afslutning.

God sommer med mange god O-oplevelser  
Ole Husen

*Status er, at det faktisk er lykkedes godt på herresiden*

## Redaktør (ansv.):

Søren Munthe

Lyshøjvej 2, 9500 Hobro

Tlf: 9855 5335

Mobil: 5122 5835

e-mail: munthe@tdcadsl.dk

o-posten@worldonline.dk

Træffes bedst mandag og torsdag

## I redaktionen:

Karina Romanow Hansen

Rishave Park 16, Esrum, 3230 Grædsted

Tlf.: 4447 1909

e-mail: karina@bestshot.dk

Inet: www.bestshot.dk

Thomas Kokholm,

Falstersgade 17, 8600 Silkeborg

Tlf: 8682 4868

e-mail: thomas.kokholm@mail.dk

Lise Oline Larsen,

Sjælsøparken 27, Blovstrød,

3450 Allerød

Tlf: 4816 1124

e-mail: lise\_oline@hotmail.com

Tenna Nørgaard,

Blovstrød Byvej 10E

3450 Allerød

Tlf: 3582 7344

Mobil: 5150 6053

e-mail: tenna@tenzion.com

Ivan Vogelius

Rosenvangs Alle 258 3.tv.

8270 Højbjerg

Tlf: 86271316

e-mail: ivansv@ifa.au.dk

## O-postens artikelarkiv:

www.dk.orientering.org

## Indlæg:

Debatindlæg og læserbreve skal være redaktionen i hænde senest ved deadline. Indlæg må maksimalt fylde 3000 anslag. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte indlæg.

Synspunkter i O-posten er ikke nødvendigvis identiske med forbundets.

Usignerede artikler er sædvanligvis skrevet af redaktøren. Usignerede fotos er tilsvarende normalt taget af redaktøren.

## Annoncer:

Grafisk Forum eller redaktøren

## Abonnement:

Til- og framelding af abonnement sker gennem klubberne til DOFs kontor.

Adresseændring for bestående abonnement sker direkte til postvæsenet.

## Tryk:

Grafisk Forum, Horsens A/S  
Ormhøjgårdvej 12  
8700 Horsens  
Tlf. 7561 3344 - Fax 7561 4060  
www.grafiskforum.com  
Kontaktperson: Carsten Thyssen

O-posten er trykt på Svanemærket papir.

(ISSN 01078-4202)

# Indhold



CHRIS TERKELSEN VED NOC. FOTO: TORBEN UTZON

## 4 - 7

Flot indsats i et stærkt felt ved de nordiske mesterskaber

## 8 - 11

Sol og ros til Påskeløb 2003



LISE NIELSEN VED PÅSKELØBET. FOTO: KARINA ROMANOW

## 11-14

13. gang og ingen uheld ved Spring Cup 2003

## 15

Flere og farligere skovflåter



CHARLOTTE THRANE VED DM LANG. FOTO: KARINA ROMANOW

## 16 - 21

DM lang blev det hårdeste og det længste

## 22 - 23

Tiomila er tilbage på skinner

## 24 - 25

Morten fenger-Grøn fortæller om en elitebane i Japan

## 26 - 27

Klubben er denne gang  
Horsens OK

## 28-29

U-posten var med da KUM var grum

## 30-31

Kommunikation via Internettet



STAFETSTART VED KUM. FOTO: ERIK ANDERSEN

Desuden Rolf Lund om Salt, om Peter, der desværre vandt, masser af smånyt og indbydelser samt et nyt pletskud og en opdateret løbskalender.

# Flot indsats i stærkt felt

## NOC 2003

Af Jari Ikkäheimonen, landstræner. Foto: Torben Utzon

De åbne nordiske mesterskaber, NOC, anses for at være de vanskeligste af alle og på den baggrund var det danske holds indsats i år i orden.

Det blev til to placeringer i top ti på klassisk (ved Allan Mogensen) og på kort-distance (ved Signe Søes). Det slår klart resultatet fra sidste NOC i Finland, hvor der ikke kom nogen blandt de ti bedste.

Med yderligere fire placeringer i top-tyve, og generelt mindre tidstab til vinderne, kan man konstatere, at de danske løbere også som helhed klarede sig klart bedre i Sverige i år end i Finland for to år siden.

Sprinten var med som en ny disciplin. Hvis den regnes med blev totalresultatet for holdet endnu bedre med i alt fire top-ti præstationer og hele ti placeringer blandt de 20 bedste. Især må man lægge mærke til, at juniorholdet klarede sig rigtig flot i år – afstanden til vinderne og medaljeplaceringerne er skrumpet betydeligt ind.

### Et godt hold

Arrangementet havde desværre et amatør-agtig præg. Det viste sig bl.a. ved lodtrækningen af starttiderne og en skandaløs dårlig resultatservice.

Trods disse irritationsmomenter var stemningen på vores store og heterogene hold i top hele vejen igennem. Alle heppede på hinanden.

De gode præstationer blev bemærket og hyllet, mens der blev givet støtte efter en mindre lykket præstation. Samtidig var der respekt for individuelle ønsker og behov.

Med andre ord: et rigtig fedt hold!

### Syge damer

På forhånd blev NOC-holdet særlig hårdt ramt på damesiden med hele tre afbud – faktisk halvdelen af den potentielle gruppe.

Helene Hausner lider af overbelastnings-symptomer, Dorthe Skovlyst er skadet, og Grand Old Lady i dansk dameorientering, Dorte Dahl, måtte melde afbud af familie-mæssige årsager.

Yderligere var Maria Høyer syg i ugerne op til NOC, og derfor slet ikke i form til at kunne præstere det optimale. Alligevel tog hun tapert med for stafetholdets skyld.

Forudsætningerne for topresultater på



Allan Mogensen vendte stærkt tilbage med en 8. plads på klassisk som bedste resultat.

damesiden var altså på forhånd ringe – til VM regner vi med et større, og især raskere damehold!

### Fravær og comebacks

På herresiden manglede vi to kandidater til podiet: Carsten Jørgensen og Morten Fenger-Grøn, der satser hårdt på VM. Årets NOC og VM foregår i så tilpas forskellige terræntyper, at det er svært at forberede sig 100% til begge to – derudover bor Carsten i New Zealand, og Morten har været let skadet, hvilket gjorde deres beslutning om at droppe NOC så meget nemmere.

Til gengæld glædelige comebacks af to andre, der kender til at stå på podiet. De sidste års fraværende topløbere Chris Terkelsen og Allan Mogensen vendte tilbage i konkurrenceform og sikrede at holdet kunne holde standarden.

### Fin sprintstart

Den nye disciplin sprinten gik glimrende for det danske hold. Sprinten blev løbet som en næsten ren skov-sprint. Vejvalgsproblematikken blev derfor enkel, idet den korteste vej også plejer at være den hurtigste i en åben svensk skov.

Terrænet lå over en bakkekam med stejle sider. Det gjorde løbet usædvanligt fysisk krævende, og skilte de allerbedste "fysikløbere" fra resten af feltet.

I herreklassen vendte Chris Terkelsen tilbage til verdenstoppen med en imponerende fjerde plads – blot fire sekunder fra bronze! René Rokkjær (17.), Mikkel Lund (24.) og den debuterende i A-landsholdsløber Jacob Grønnegaard (27.) leverede resultater på højt internationalt niveau.

Anne Konring Olesens flotte præstationer i Spring Cup i år tydede allerede på det, men med sin 12. plads fastslog hun virkelig, at hun har taget skridtet op til den internationale top.

I disse første internationale sprint-konkurrencer for juniorer nogensinde, viste Christian Christensen (15.), Mikkel Mørch (20.) og Signe Søes (13.), at danske piger og drenge hænger godt med i udviklingen.

### Godkendt på klassisk

Terrænvalget til klassisk blev diskuteret. Der var mange – både lokale og internationale – der syntes, at man let kunne have fundet et væsentlig bedre terræn til den klassiske distance. Under alle omstændigheder blev konkurrencen afviklet i et ganske intetsigende, delvist stenrigt, forholdsvis tæt og temmelig blødt terræn.

Løberne fik i starten af banerne lov at nyde en meget hurtig og flad skov, som de kendes fra "Tiomila", men mod slutningen blev der flere og flere områder med "det grønne lort".

Banelægningen blev også kritiseret for at have været for enkel og at de såkaldte butterfly-gaflinger burde have været mere

udslagsgivende.

En, der alligevel ikke lod sig at rakke ned, var svenskeren Emil Wingsted. Han imponerede med sit andet individuelle nordiske mesterskab i sin anden start ved disse stævner.

## Allan igen med i toppen

Allan Mogensen ville åbenbart vise, at han også kan gøre comeback: resultatet blev en 8. plads – med andre ord verdensklasse. Som en værdig adjutant til Allan Mogensen løb René Rokkjær nu igen en fin 17. plads hjem, bare fem minutter efter vinderen.

På damesiden var der mand-skabsbrist. Kun Maria Høyer gennemførte.

Hos juniorerne fik vi igen set fine danske resultater: Christian Christensen nr. 11 og Rasmus Søes nr. 18 giver tro på, at juniorerne er ved, efter nogle tynde år, igen at være med på internationalt topplan.

## Kort og dårligt

Kortdistance mesterskaber i nordiske terræner har gennem tiderne vist sig at være vanskelige for danskerne at beherske. Sådan var det også denne gang.

Terrænet var med mange

*De schweiziske kvinder kom til kort i det svenske terræn. Her er det norske Hanne Staff, der spurter fra Vroni König-Salmi, Schweiz.*



små detaljer, flere steder med mange sten, og – som det sig hør og bør – o-teknisk yderst krævende. Der var kun småbakket, så det fysiske moment blev moderat.

## Allan igen igen

Det var igen en gammel ræv, der stod for dagens seniorpræstation: Det lykkedes for Allan Mogensen, trods nogle mellemstore bom, at komme hjem med en godt og vel godkendt 18. plads. Og det i en konkurrence, hvis vindere med gode begrundelser kan krones til verdens bedste o-teknikere.

Af danske damer var det kun Yvonne Fjorside, der gennemførte.

I herrejuniorer ligner resultatet NOC 2001. Både placeringer og tidsafstand til vinderen var på samme jævne niveau.

Hos damejuniorerne derimod formindskede pigerne generelt afstanden til vinderen. Her finder vi også dagens absolutte toppræstation: Signe Søes med en 7. plads. Dermed understregede hun, at hun stadig hører til blandt de allerbedste juniorer. Vi ser frem til junior-VM!

## Stafet a la Tiomila 2002

Stafetterrænet var stenrigt, moderat kuperet og ganske typisk Sörmlandsterræn. Et særlig – og generende – kendetegn var de store sten, som mange danskere havde problemer med at få til at passe med kortet. Stævnepladsen var meget publikumsvenlig og funktionel, men nogle grove arrangørfejl gjorde, at Den Store Finale ved Nordisk Mesterskab 2003 blev til en liden epilog.

## Forkert kort

På herrestafetten fik et af de finske hold udleveret et forkert kort og blev efterfølgende diskvalificeret, inden arrangøren fandt ud af, at de selv havde forårsaget fejlen.

Dette førte til, at hele herrestafetten blev annulleret.

Uofficielt kan man dog konstatere, at af danskerne havde Martin Hansen og Christian Nielsen løbet godt. Særlig udmærkelse til den regerende danske mester

på langdistance, Jacob "Fisker" Grønnegaard. Han gik ud på sidste tur sammen med en regerende nordisk stafet-mester, individuel EM- og NOM-medaljetager Jamie Stevenson – og løb fra ham.

## For tit og for længe

I alle stafetterne var der nogle danske løbere, der løb rimeligt – eksempelvis Yvonne Fjorside i dameklassen, Christian Christensen på herrejuniorer, og Sarah Naomi Thomsen på pigesiden.

Men løberne måtte lidt for tit vente lidt for længe i skifteboksen. Ingen af de danske stafethold kom hele vejen igennem uden fejl.

## Som ventet

NOC i Flen gik relativt godt for danskerne, trods den faldende resultatkurve på de sidste konkurrencer. Samlet kan man konstatere, at jo mindre finorientering

banerne krævede, desto bedre lykkedes det for holdet.

Det kommer nok ikke som den største overraskelse.

Dette sammenholdt med at løbere, der bor i Norge og Sverige, klarede sig godt, understreger behovet for at træne i den specifikke terræntype. Vil man klare sig godt i Sverige, skal der trænes i Sverige.

## VM er næste mål

Resultater fra NOC lover alligevel godt for årets hovedmålsætninger, senior-VM og junior-VM. Begge VM'er løbes i kontinentale terræntyper, der bedre passer til danskernes træningsbaggrund og -fokus. Vores topløberes hovedmål er, og har hele tiden været, verdensmesterskabet for seniorer i Schweiz i starten af august og verdensmesterskabet for juniorer i Estland medio juli.



Nordiske mestre på klassisk distance.

Herrer: Michail Mamleev, Rusland (sølv), Emil Wingstedt, Sverige (guld), Jani Lakanen, Finland (bronze).

Damer: Jenny Johansson, Sverige (sølv), Hanne Staff, Norge (guld), Heli Jukkola, Finland (bronze).



# Sådan gik det *NOC 2003*

Tabellen viser de tre bedste danske placeringer i hver klasse.

Den fuldstændige resultatliste kan ses på [www.noc2003.org/swe/resultat/resultat.htm](http://www.noc2003.org/swe/resultat/resultat.htm)

## Sprint – tre bedste danskere

H21		H20		D21		D20	
Chris Terkelsen	4.	Christian Christensen	15.	Anne K Olesen	12.	Signe Søes	13.
René Rokkjær	17.	Mikkel Mørch	20.	Yvonne Fjorside	44.	Ane Linde	24.
Mikkel Lund	24.	Rasmus Søes	28.			Sarah N Thomsen	32.

## Klassisk – tre bedste danskere

H21		H20		D21		D20	
Allan Mogensen	8.	Christian Christensen	11.	Maria Høyer	65.	Signe Søes	29.
René Rokkjær	17.	Rasmus Søes	18.			Gry Johannsen	32.
Jacob Grønnegaard	48.	Mikkel Mørch	29.			Ane Linde	33.

## Kort – tre bedste danskere

H21		H20		D21		D20	
Allan Mogensen	18.	Rasmus Søes	30.	Yvonne Fjorside	61.	Signe Søes	7.
Chris Terkelsen	43.	Jeppe Borch	34.			Gry Johannsen	23.
Martin Hansen	48.	Christian Christensen	35.			Sarah N Thomsen	30.

## Stafet – danske hold

H21	ann	H20		D21		D20	
			10.		20.		10.

# Premiere på nyt landsholdstøj

De nordiske mesterskaber blev også den første lejlighed til at fremvise landsholdets nye beklædning, der er sponsoreret af det norske konfektionsfirma Trimtex.

Trimtex er blevet tilknyttet Dansk Oriente-

rings-Forbund ved årets start og har lavet en kontrakt, der rækker til den anden side af VM i 2006.

O-løbs tøj er ikke nogen ny vare for Trimtex, der har været i branchen siden 1976, men først nu har valgt at gå ind på det danske

marked. Firmaet har udviklet sit eget materiale til fremstillingen af løbetøjet og mener at have opnået det optimale forhold mellem slidstyrke og komfort.

Trimtex laver også specialdesignet klubtøj og udarbejder gerne forslag, hvis man henvender sig direkte til fabrikken i Lillesand i Norge. Det sker nemmest via Internetadressen [www.trimtex.no](http://www.trimtex.no).

Trimtex garanterer supplering af klubdragten år efter år, hvis man bare køber minimum fem dragter.

*Til venstre landsholdet i de nye dragter fra Trimtex.*

*Herunder er nogle af juniorløbere krøbet i læ, selv om de er forsynet med et nyt regnsæt, som firmaet ELKA har skænket til landsholdet.*

*Foto: Torben Utzon*



# Sådan!

Af Allan Mogensen, landsholdsløber



## Et VM for de bedste løbere i verden

Om mindre end to måneder har vi kåret en omgang nye verdensmestre i orientering. Løbere som Omeltchenko, Mamleev, Valstad, Ikonen, Wingstedt m.fl. er guld kandidater uanset hvilken distance de vælger at stille op på, og jeg ser med spænding frem til at følge disse løbere kæmpe mod vore rød-hvide helte om medaljerne. Desværre tror jeg ikke, vi får alle disse løbere at se i samme individuelle konkurrence ved det kommende VM. Helt enkelt fordi IOF har planlagt konkurrenceprogrammet så sammenpresset, at det i praksis gør det umuligt for samme løber at deltage i alle fire discipliner. Det er synd.

Ved de nys afholdte nordiske mesterskaber blev der kåret mestre på sprint, lang, kort (mellem?) og stafet. Programmet med fire løb på fire dage havde foranlediget, at flere (alle?) lands-trænerne havde opfordret deres løbere til at droppe mindst en distance. Flere nationers løbere fik helt enkelt ikke lov til at stille op på samtlige distancer. Er det en positiv udvikling for orienteringssporten? Ja, spørger man IOF, er de sikkert godt tilfredse. De har tidligere ikke lagt skjul på, at de ønsker sig, at løberne i højere grad skal specialisere sig på de enkelte distancer. Det skulle så forhåbentlig gøre, at medaljerne havner hos flere forskellige nationer, hvormed muligheden for at få flere ressourcer ind i orienteringssporten spredes (medieopmærksomhed, sponsorer, nye medlemmer til klubberne, etc.).

Desværre tror jeg, det netop bliver de store o-nationer, som drager fordel af dagens VM program, simpelthen fordi mange mindre o-nationer kun har en

enkelt medaljekandidat, som ikke har mulighed for at stille op i alle disciplinerne. De store o-nationer har så bred en top, at deres mulighed for at tage medaljer ikke forringes af, at de er nødt til at bytte løbere ud mellem disciplinerne. Resultatet bliver altså en større centralisering af medaljefordelingen og ringere startfelt.

Hovedårsagen til, at løbsprogrammet ved VM er så sammenpresset, er at man skal have tid til at afvikle kvalifikationsløbene. Så derfor: Drop kvalifikationsløbene ved VM. Benyt nationspladser baseret på resultaterne ved foregående VM og eventuelt World Cup. Det vil også holde interessen oppe for World Cup'en, som ellers med sikkerhed vil havne helt uden for verdenselitens fokus, nu når VM afgøres hvert år. Der skal naturligvis være en grænse for, hvor mange løbere hver nation kan stille op med i hver disciplin (f.eks. 6 stk), men derimod er der ingen grund til, at hver nation skal være repræsenteret på hver distance. Lad i stedet hver nation få mindst én startplads totalt på de individuelle konkurrencer.

VM skal afholdes for at kåre verdens bedste orienteringsløbere. Da bør disse også få mulighed for at være på startlinjen, i stedet for som nu at tvinges til specialisering. Alt andet vil være en devaluering af mesterskabet. At forhindre en løber som Bjørnar Valstad fra at deltage i sprinten, fordi f.eks. Liechtenstein skal have tre pladser i kvalifikationsløbet på klassisk distance er en absurd konsekvens af det gældende VM program. Det gavner ikke orienteringssporten, hverken i Liechtenstein eller andetsteds.

## VM i Schweiz nærmer sig

De schweiziske arrangører af dette års VM har nu registreret tilmelding fra 42 nationer og forventer 335 løbere til start i Rapperswil og Jona i begyndelsen af august.

Årets VM ser dermed ud til at blive det største hidtil. Blandt deltagere er for første gang løbere fra Liechtenstein og Taiwan. Ikke alle nationer kan stille med et fuldt hold, men der forventes trods alt 39 hold til start i herrerens stafet og 33 i kvindernes - 16 flere end sidste VM i Finland 2001.

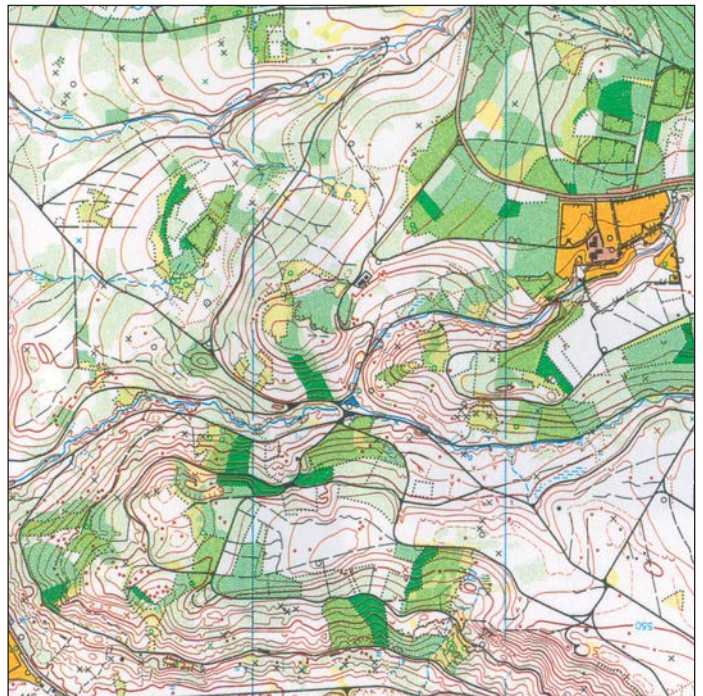
En væsentlig årsag til de flere hold er sandsynligvis, at der nu kun skal løbes tre ture

mod tidligere fire, og det derfor er blevet lettere for de knap så store o-løbsnationer at stille et konkurrencedygtigt hold.

For tilskuerne betyder det desuden, at det ikke varer helt så længe med at få afgjort konkurrencen.

En gruppe på fire private sponsorer fra Schweiz har bidraget til, at der kommer så mange nationer med til VM. De yder økonomisk støtte til små forbund, så de i hvert fald har mulighed for at sende en enkelt løber, og de har også hjulpet andre nationer, så de kan stille med tre løbere til stafetten.

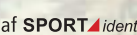
*Udsnit af kortet Winthertur, hvor konkurrencen på den klassiske distance - "long distance" i IOF terminologien - skal afvikles.*



## www.o-butikken.dk

Højager 21  
2980 Kokkedal  
Tlf.: 49149809  
Fax.: 49149801  
E-mail: O-Butikken@mail.dk

Din O-butik  
ved åbne løb,  
mandag fra 17-19  
samt efter aftale og postordre.  
Vi sender gerne en prisliste.

Salg og leje af SPORT 

SPORT 



Kämpala Sport

CASIO

SILVA

TRIMTEX

CRAFT



# Sol og ros

## Påskeløb 2003

Selv det mest krakilske brokkehoved havde svært ved rigtig at finde noget at klage over ved årets Påskeløb, der blev arrangeret af Horsens OK og løbet i tre næsten sammenhængende skove midt i Jylland.

Som perler på en snor langs hovedvej A13 lå de tre skovområder og bød sig til for de næsten 2000 løbere ved Påskeløbet 2003. Deltagerne mødte i store træk den samme blanding af småbakker, enkelte stejle skrænter, lidt indsander, store åbne granplantager og spredte tætte bevoksninger. Dejlig fjedrende bund og godt tør efter en næsten nedbørsfri måned forud for Påsken.

### Gode baner

Selv om skovene ikke umiddelbart bød på

store orienteringsmæssige udfordringer havde banelæggerne alligevel formået at lave baner, der kunne give deltagerne vanskeligheder.

Med flittig brug af poster tvang banelæggerne deltagerne på tværs af stier og hugninger og ud i både vejvalgsproblemer og finorientering. Ikke mindst når løbetempoet kom op i et leje, der lå i overkanten af forårsformen, kunne der let komme svaj på den planlagte kurs og efterfølgende problemer med stedssansen.

### Kontrolnumre på kortet

Der var generelt mange poster på banerne og god brug for at kontrollere numrene. Som en hjælp for løberne var posternes kontrolnumre trykt sammen med postnummeret på



kortet. Et system, der kun sjældent er brugt i Danmark, men som mange kender bl.a. fra O-ringens 5-dagers i Sverige.

Løberne slipper på den måde for at folde kortet ud og finde oversigten med postnumre og definitioner hver gang et postnummer skal kontrolleres. Men metoden er ikke uden problemer.

Med tætliggende poster kan der godt blive lidt taltrængsel på kortet og mange vil alligevel blive nødt til at folde kortet ud for at se postdefinitionen. Nogle vil derfor foretrække de løse postdefinitioner i en særlig holder på underarmen – en mulighed som arrangørerne også tilbød.

## Alle i arbejde

Løbet startede og sluttede i det flotteste solskinsvejr, men arrangørerne fra Horsens OK havde også gjort deres til at de næsten deltagerne kunne være tilfredse med arrangementet. Uden at være prangende var der ingen tvivl om den sikre og professionelle håndtering af arrangementet. Stævneleder Tage Baun har haft fuld opbakning fra klubben i det store arbejde med stævnet:

"Vi har 130 medlemmer i gang og selv nye medlemmer har hele familien med. De synes, det er sjovt, og så giver det et godt sammenhold i klubben."

Ingen klubber råder i dag over udstyr til at afholde et påskeløb og Horsens havde været rundt hos naboerne for at låne både elektroniske poster, resultatavler og andet gods. Toiletvognene måtte de dog i byen efter.

"Vi må vænne os til, at det i dag ikke er alle, der synes det er i orden at sidde på en spand i skoven," mener Tage Baun. "Især mange kvinder vil gerne have ordentlige toiletter og nye medlemmer forventer ikke de skal sidde på en pind i år 2003."

## Hurtig skov

Der kunne og blev løbet meget hurtigt i de åbne skove og i flere klasser blev konkurrencen på tredjedagens jagtstart knivskarp. Det meste af eliten var traditionen tro i træningslejr og gav plads til at andre kunne boltre sig i spidsen af de længste baner. Hos herrerne på H21A viste den mangeårige landsholdsløber Flemming Jørgensen, Kolding OK, at han stadig er blandt de bedste, idet han løb sejren hjem med et forspring på 7 minutter. Hos damerne sørgede veteranerne Dorte Dahl og Charlotte Thrane for at holde spændingen ved lige de to første dage, men i jagtstarten måtte Charlotte Thrane kapitulere



Øverst: Stævnepladshygge.  
Foto: Karina Romanow.

Til venstre: Maja Alm på vej ud på sidste etape. Som hun vandt.  
Foto: Karina Romanow.

Herunder Påskeløbene er for alle: kvinder og mænd, gamle, unge og børn.  
Foto: Karina Romanow.



## Savner eliten

Selv om Påskeløbene har karakter af et breddearrangement, der især henvender sig til motionister i alle aldre, savnede arrangørerne alligevel eliten.

"Vi vil gerne have mere opmærksomhed omkring sporten, og det får man lettest, når de bedste løbere er med," mener stævneleder Tage Baun. "Det er lidt dårligt, at man lægger en elitesamling i Sverige samtidig med det deltagermæssigt største løb i Danmark. For en klub som Horsens OK er det ekstra ærgerligt, at de bedste løbere i klubben ikke kan deltage i klubbens eget toparrangement og bidrage til de lokale mediers opmærksomhed om arrangementet."

## God stemning på stævnepladserne

Alle tre dage var der hyggelig og god stemning omkring klubbeltene på de pletfrie stævnepladser. Medvirkende hertil var speakningen, der blevet leveret af Ole B. Andersen og Lars Klode. De kunne både resumere stillingen hos de førende løbere i klasserne og levere nødvendig information.

I speakningen drog man fuld nytte af SportIdent-systemets radiokontrol og tilhørende speaker-software, der i realtid leverer den aktuelle stilling i hver klasse og straks advarer, når hurtige løbere er på vej i mål.

"Systemet tillader faktisk, at speakeren sidder i København, mens løbet foregår," hævder Tage Baun. "Numrene er egentlig mest af hensyn til løberne selv, så de selv kan følge lidt med i skoven, og de unge løbere måske føler det hele lidt mere værd."

Og det skal jo med: vandet slap op ude på en væskepost på første etape.

# Tilfredshed med arrangementet

## Påskeløb 2003



**Mette H. Jensen, Hvalsø OK, D 15-16B**

Mette vandt sin klasse og er forståeligt nok tilfreds med arrangementet:

"Det er lækkert terræn at løbe i. Her er meget mere granskov og også åbne græsmarker end jeg er vandt til derhjemme. Banerne har været gode, synes jeg. Jeg løber ikke så meget og det skal helst ikke være alt for svært, så det passede mig fint."

Der er ikke så mange med fra klubben og Mette overnattede hos noget familie i nærheden.



**Ulrik Danneskiold-Samsøe, Farum OK, H55**

"Jeg er dybt imponeret over den måde, det er arrangeret på. Der er ikke noget at sætte en finger på med arrangementet: dejlige stævnepladser, fin resultatformidlingen, god speakning, der får det væsentlige med og godt tør holde en pause ind i mellem, så vi gider høre efter, når der er noget. Ja, selv toiletterne er fine. Alt fungerer."

Baner og terræn bliver også godkendt: "Vi er ikke så kræsne. Det er ikke afgørende for et arrangement som det her om alle banerne er helt super, og vi har været godt tilfreds med det, de har lavet til os."

Derimod er de påtrykte numre ikke noget udpræget succes. De forvirrer mere end de gavner, mener Ulrik, der er vandt til at løbe med løse postbeskrivelser i en holder på armen.

Løberne fra Farum OK har selv organiseret overnatning hos slægt og venner eller som Ulrik på et vandrehjem i nærheden. Han håber, klubben bliver bedre til at lave flere fælles ture til de store løb.



**Charlotte Hansen, OK 73, D21AK**

"Skovene her er meget anderledes end de sjællandske. Meget mere granskov og ikke så mange grøfter. Og så er det bakket og uoverskueligt. Jeg synes, jeg skal læse meget mere på kortet og banerne har været rigtig gode." Charlotte var glad for de påtrykte kontrolnumre. "Det er rigtig fint.

Så slipper jeg for at folde kortet ud ved hver post."

Der er også fra Charlotte ros til arrangementet: fin speakning, stævnepladserne dejligt samlede og overskuelige og rigtig rart med parkering lige ved stævnepladsen, så man ikke skal slæbe rundt med alle sagerne.

Der er en 20-30 stykker af sted fra OK 73 og de bor samlet på en campingplads i nærheden af skovene.



**Petter Skädsmo, NIUI, Norge, H21**

"Det er helt anderledes at løbe hernede. Her er meget mere fladt og med mange flere stier, så det er ikke så o-teknisk krævende, men man skal løbe meget hurtigere. Her er også mange flere poster end vi er vant til, og det er fint at prøve."

Det er ikke første gang Petter tager turen til Danmark i påsken: "Det er sjovt at prøve at løbe i andre terræner og jeg har været

med til Påskeløbene en 6-7 gange efterhånden."

Petter er helt tilfreds med arrangementet og synes, det er rigtig sjovt med jagtstarten i en hurtig skov, så der virkelig kommer fart på.



**Elly Blom, Mariager OK, D45B**

"Det har jo været lidt til hurtigløberne, og det passer nok ikke lige til mig, men ellers har jeg ikke noget at brokke mig over med skovene og mine baner. Måske en lidt dum start på 2. etape, hvor man startede med at kravle op af en bakke."

De påtrykte kontrolnumre var ingen succes hos Elly: "Det gik glimrende den første dag. Man slipper jo for at folde kortet ud, når man kontrollerer. Men anden

dag gik det galt. Jeg fik foldet kortet, så jeg holdt tommelfingeren oven på numrene ved post 4 og kun så det sidste ciffer, der var et 6-tal. Så jeg tror, det er post 6 og fortsætter til post 7. De rigtige post 5 og 6 er gemt bag folden, så det blev en meget elegant afkortning af banen. Tiden var også forrygende god!"

Stævnepladserne får fine karakterer for overskuelighed, kort afstand til parkering og endda også til start. Det fine vejr bliver i dagens anledning også tilskrevet arrangørerne.

Der er 40 med fra Ellys klub og de bor som sædvanligt samlet på en spejderlejr få kilometer fra løbsområderne.

# Ingen parkering men aktivering

## Påskeløb 2003

Både i børneparkeringen, på børnebanerne og med begynderbørnene havde Horsens OK overskud til at gøre en særlig indsats for børnene.

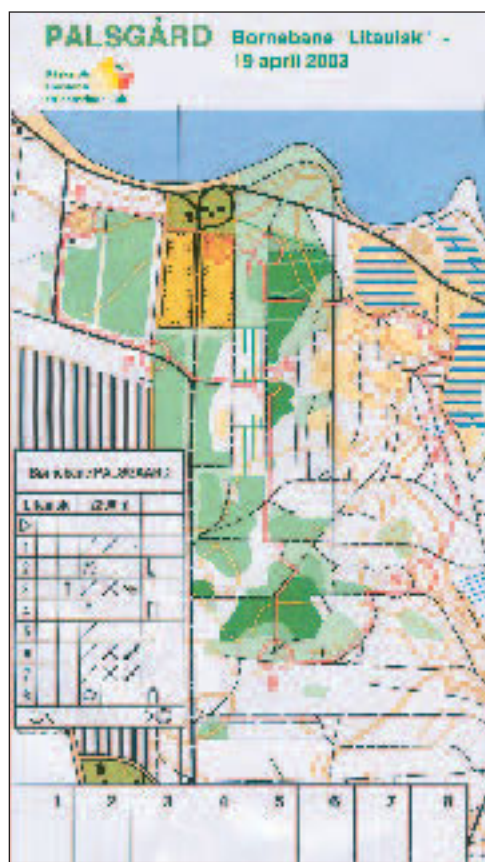
Børneparkeringen er en funktion, der ofte er svær at få besat, men Åse Thyssen greb chancen til gøre noget særligt og få ændret parkering til aktivering.

I Børneaktiveringen havde børnene rige muligheder for at udfolde sig med bl.a. maling, leg i halm og billedlotteri med brikkerne på poststativer.

"Vi har haft 80 børn forbi i dagens løb – heldigvis ikke på samme tid. Vi har været seks voksne hele tiden og desuden tre, der har løbet ind i mellem. Med alle aktiviteterne har børnene heldigvis leget godt med hinanden, men nogle af de små kræver jo en del opmærksomhed," får Åse forklaret mellem snøftene fra en lille purk, hun holder på armen.

Til Højre: Tanja laver påskepynt i Børneaktiveringen.

Foto: Søren Munthe.



### Litauisk børnebaneide

Ude i skoven var lagt en ny form for børnebane, der tiltrak mellem 300 og 400 børn hver dag.

"Banen er lagt som en almindelig børnebane," forklarer Claudia Thomsen, der var funktionsleder for børnebanen. "Posterne er tegnet ind på kortet og angivet med de korrekte postdefinitioner, men der er mange flere poster sat ud, så børnene skal læse sig ind ud fra definitionerne. Derfor får de en relevant udfordring og alligevel kan de være helt trygge."

Til de mindste udleveredes et traditionelt børnebanekort, hvor alle posterne var markeret med dyr og hvor der bare skal klippes løs ved alle poster.

Børnene kunne medbringe samme diplom hver dag og få et nyt stempel tilføjet.

"Vi har også været heldige at finde nogle gode præmiesponsorer, så der virkelig er noget at løbe for," tilføjer Claudia Thomsen.

Sammen med begynderbaner af den rigtige sværhedsgrad – det vil sige meget lette – kan man vist ikke gøre mere for at børnene skal få øjnene op for o-sportens udfordringer og glæder.

*Den "litauiske" børnebane og den almindelige børnebane har samme forløb og er snitzlet, men på den litauiske skal kun posterne, der passer med beskrivelserne, klippes.*

# 13. gang og ingen uheld

## Spring Cup 2003

Af Søren Munthe

Med natsprint i Gadevang under en stjernedrysset nattehimmel åbnede dette års Spring Cup i bedste stil og de erfarne arrangører fra OK Øst og FIF Hillerød lod sig ikke påvirke af, at det nu var 13. gang stævnet blev afholdt

Traditionen tro holdt den internationale (og nationale) elite sig tilbage fra at deltage i natprologen og sparede kræfterne til den klassiske distance lørdag og stafetten søndag. En del deltog i stedet i fortræning om eftermiddagen, så nattesøvnen ikke blev forstyrret.

Det gav plads til mere ukendte løbere på elitebanerne, men både blandt de unge og ældre viste danske løbere kvaliteter i det skrappe udenlandske felt.

### Anne Konring treer

Med en tredjeps kun et minut efter de schweiziske verdensstjerner fortsatte Anne Konring Olesen på den klassiske distance om lørdagen med at føre de danske farver frem i front. Anne Konring Olesen løb frisk til i den terræntype, hvor hun har trådt sin børne-o-sko, og lavede ingen større fejl.

Dameklassen blev ikke særligt overraskende vundet af Simone Luder, der stiller op for den finske klub Turun Suunnistajat. Hun er førstedame på verdensranglisten og nærmest umulig at hamle op med i en ikke alt for svær dansk forårsskov.

### Thomas Jensen bedst

Hos herrerne har Thomas Jensen de sidste par år været et sikkert dansk kort. I år blev han som

FOTO: SØREN MUNTHE

nummer fire bedste dansker, mens russiske Michael Mamleev, der løber for OK Orion, vandt weekendens første sejr. Jamie Stevenson, der vandt den klassiske distance i 2002, havde igen bedste tid, men desværre ikke de rigtige postkvtteringer.

Der var ikke mange chancer til dem, der havde forsømt vintertræningen. I den åbne skov med lange, forholdsvis lette stræk blev der løbet meget hurtigt med kilometertider under fem minutter. Løberne lå tæt og der var således kun fem minutter mellem Thomas Jensen på fjerdepladsen og Jacob Grønnegaard på plads nummer 41.

Både Christian Christensen i herre 19-20 elite, Emil Folino Jensen i herre 17-18 elite og Ane Linde i dame 17-18 elite klarede fornemme andenpladser.

### Fejlkli

Efter de gode danske præstationer fredag og lørdag blev søndagens stafet lidt skuffende. Der var mange flotte løb, men også alvorlige kiks, der fik lovende placeringen til at smuldre.

Fra Spring Cup OKs kvindehold lagde Helene Hausner flot ud og kom i mål som nummer fem kun et halvt minut efter den førende svensker. Dorte Dahl fortsatte de gode takter og Anne Konring-Olesen havde på sidstturen halet over et minut ind på de to førende løbere. På de sidste poster lavede hun imidlertid et bom og i den stressede situation

stemplede hun en forkert post - til stor ærgrelse for ikke mindst hende selv.

### Jyderne bedst

Århusianske OK Pan stillede i stærkeste opstilling med Jens Knud Maarup, Troels Nielsen, Morten Fenger-Grøn og Rene Rokkjær og var det danske favorithold foran en række sjællandske klubhold.

Fra en 12. plads efter første tur halede de tur for tur ind på teten og Rene Rokkjær var kortvarigt oppe at have kontakt med de førende svenske hold, men måtte slippe taget og i stedet kæmpe for at forsvare tredjepladsen mod Thomas Jensen, der stillede op for svenske Pan Kristiansstad. De to svenske hold på første og anden pladsen var uhyggeligt stærke med adskillige løbere i toppen af verdensranglisten. Deres indbyrdes placering blev afgjort i en drabelig spurt mellem lørdagens vinder af den klassiske distance Michael Mamleev og sidste års vinder Jamie Stevenson.

### Godkendt

Med deltagere fra 21 forskellige nationer var det et virkeligt internationalt stævne på dansk grund. Det var som sædvanligt gennemført professionelt lavet med stor tilfredshed blandt deltagere.

Kun præmieuddelingen lørdag var lidt forsinket og en smule langtrukket.

*Anne Konring Olesen i fornemt selskab med Vroni Käig-Salmi og Simone Luder: Tre, to og et i klassisk.*



FOTO: SØREN MUNTHE



FOTO: SØREN MUNTHE

*Umiddelbart efter starten på stafetten var der en bred grøft, som bragte uorden i den fremstormende klynge af løbere.*

*Morten Fenger-Grøn, Rene Rokkjær, Jens Knud Maarup og Troels Nielsen fra OK Pan ønsker de svenske stafetvindere og toere til lykke.*



FOTO: SØREN MUNTHE

# Kvinde på blæk-spruttepost

"Brug toiletterne". Den skarpe kvindestemme får de to urinerende løbere til at slå en krølle på stregen og stævneleder Camilla Ryge vender tilbage til sit aktuelle job med at holde publikum bag afspærringen ind til stafetstarten.

"Hvorfor kan mænd ikke se et træ uden de skal vande det til?" fortsætter hun retorisk. "Vi har besvær nok med at holde et godt forhold til naboerne."

I det samme ringer mobiltelefonen og hun overlader vagttjansen til en anden af de allestedsnærværende gul- eller orangejakkede Spring Cup Officials.

Kort efter er endnu et lille problem løst og Camilla Ryge er igen klar til at svare for sig.

*I har hele tiden nye medlemmer i gang med de forskellige funktioner. Hvorfor skifter i så tit ud?*

Nogle af funktionerne er jo et kæmpearbejde, som ingen kan holde ud til år efter år, men vi mener også der er en ide i at få folk inddraget i arbejdet med at lave stævnerne. O-løbere har en tendens til, at når de ikke selv arrangerer, så blæser de på reglerne. For eksempel ved at smide bilen et tilfældigt sted så tæt som muligt på stævnepladsen eller springe over en afspærring. Det er enormt egoistisk, men det hjælper at få folk ind og se, at der er mange overvejelser bag for eksempel placering af parkeringen eller en afspærring.

*Og hvor mædene målade vandet?*

Vi gider da ikke, at naboens minde om Spring Cup 2003 skal være lugten af herretoilet i baghaven. Det er da underligt, at en løber, der snildt kan klare at løbe 12-13 km, ikke gider gå 100 meter hen til vores fine og

hygiejniske toiletter.

*Hvordan få nye medlemmer ind i stævneorganisationen?*

Det er en helt bevidst strategi, at vi inddrager nye, unge løbere og også prøver at få flere kvinder med. For eksempel har vi i år Pernille Sommer til at lave baner på den klassiske distance sammen med den erfarne Asger Nielsen. Pressetjenesten har Anne K. Olesen og Stinne Skammelsen selv meldt sig til og her hjælper Carsten Dahl. Juniorløberne er rigtig flinke til at hjælpe med at slæbe, og det er jo bare fedt de gider.

*Påsin hjemmeside foreslå Vroni Käig-Salmi at Spring Cup hvert 3. år lægges i Jylland, så løberne kan få lidt afveksling i terrætypen. Hvad siger I til det?*

Hvis man har lyst til at løbe i Jylland, kan man jo melde sig til de løb, der er i Jylland. Men det er da et ømt punkt, for jeg



*En af utallige opgaver. Camilla Ryge – med ryggen til – leger lykkens gudinde og venter modtager af publikumspræmier.*

indrømmer gerne, det er meget ensartede terræner, vi kan tilbyde. Vi gør, hvad vi kan med fx Tisvilde Hegn sidste år og i år har vi helt undgået Grib Skov!

Til natsprinten synes jeg tit, det lykkes at finde noget lidt anderledes, for da skal vi ikke bruge en ret stor skov. Problemet er helt enkelt, at hvis vi skal lave stævnet længere væk, så bliver hele overskuddet – og mere til – brugt på benzin til alle hjælperne, og så bliver det ikke helt så sjovt at arrangere Spring Cup.

*Der bliver færre og færre danske løbere ved Spring Cup. Kan det ikke hænge sammen med terrænerne?*

Det svinger lidt med antallet af danske løbere, men tendensen er lidt faldende og det er mest østdanskerne, der svigter, så jo, det er da muligt! Men vi kan ikke gøre det anderledes. De må i stedet nyde arrangementet og for eksempel tænke på, at vi nu har arrangeret Spring Cup i 13 år i træk uden en eneste fejlplaceret post.

Vi er glade for, at der til gengæld er kommet flere løbere fra Østeuropa. Tidligere kom der af og til nationale hold, men nu er det også klubber, der dukker op. I år er der over hundrede løbere fra Tjekkiet, og der er også en del fra Polen og Litauen. Det er nok noget, vi også skal satse mere på fremover. Men det vigtigste er nu at fastholde eliten fra Sverige og Finland, hvor deltagerantallet er faldet lidt. Nordmændene er heldigvis ret stabile.

Så er tiden udløbet. Ved siden af står et par nervøst udseende mænd i kø for at få Camillas opmærksomhed og svar på nyopståede småproblemer.

Stævnelederen ved Spring Cup skal være en mand for sit job. Men kan også være en kvinde.

# Flere

Af Søren Munthe

Så er den gal igen. De små blodsugende skovflåter har stadig ikke lært at holde sig til mus og rådyr, men kaster sig med samme iver over uskyldige orienteringsløbere. Hvis de så endda bare kunne holde munden ren og lade være med at kaste op.

I marts måned offentliggjorte et forskerhold ved Odense Universitet nogle foreløbige resultater af deres undersøgelser af skovflåtternes hærgen blandt skovgæster. Disse skovgæster indbefattede 140 frivillige orienteringsløbere fra Odense og omegn.

Det var ikke godt nyt, idet forskerholdet har fundet en ny bakterie, som skovflåten kan overføre – en yderst uvenlig kvittering for blodsugning.

## O-løbere samler flåter

De 140 deltagende orienteringsløbere har sendt alle de flåter, som de pillet af sig, ind til forskerne og jævnlige afleveret blod- og svedprøver og fået målt kropsvarmen.

Efterhånden som de mange oplysninger bliver analyseret og bearbejdet, får vi forhåbentligt mere at vide om, hvordan vi skal undgå flåterne.

Foreløbig har det lidt overraskende vist sig, at nogle løbere aldrig får et eneste skovflåtebid, mens mange jævnlige huser bæsterne og nogle få nærmest fungerer som rene foderpladser med op til 100 skovflåtebid på et år.

## Mange bakterier

Der er fortsat god grund til at undgå flåtebid. Foruden den kendte Borrelia-infektion, der bl.a. har plaget landsholdsløberen Dorte Dahl i flere omgange, findes en virus, TBE-virus, der kan give en meningitislignende

# og farligere

## Skovflåter

sygdom, og altså også den nyopdagede Ehrlichia-bakterie, der giver influenzalignende symptomer.

Forskerholdet fra Odense Universitet har også fundet et par andre grimme bakterier i nogle af skovflåterne, men de understreger, at betydningen af disse er uvis.

### Suger tre gange

Flåterne henter bakterierne hos andre varmblodede dyr. For at blive en voksen hun, skal skovflåten suge blod tre gange. Først som en nyklækket, lille larve på knap en millimeter, siden som nymfe og endelig som voksen.

Larverne suger især blod fra mus og Borrelia-bakterien findes netop vidt udbredt blandt mus. Får larven blod fra en inficeret mus, kan bakterien overleve i flåtens fordøjelsessystem, indtil flåten når nymfestadiet efter et halvt til et helt år.

Hvis det lykkes nymfen at bide sig fast i et menneske, vil bakterien efter en vis tid kunne trænge over og inficere den ufrivillige bloddonor. 99% af alle skovflåtebid skyldes flåter i nymfestadiet, og de har altså alle sammen suget blod en gang tidligere i deres liv.

### Flåterne spreder sig

Der er ikke nogen oplagte måder at bekæmpe skovflåterne på. Tværtimod ser det ud til, at de er i voldsom tilvækst, især i skove med meget råvildt. Op mod femten gange så mange inden for de sidste tyve år.

Desuden findes skovflåterne i stigende omfang i villahaver, hvor de formodentlig er indslæbte af hunde og katte.

Skovflåten er ellers forholdsvis kræsen med levevilkårene, idet den blandt andet er følsom for udtørring. Desuden skal den

altså tre gange have held med at dumpe ned på et varmblodet dyr, der tilfældigt kommer forbi.

### Undgå at blive bidt

Som o-løber kan man ikke undgå at komme gennem områder, hvor flåterne sidder på lur, men man kan forsøge at undgå at flåterne bider sig fast.

Rådene lyder, at man skal bruge lyst tøj (så man lettere ser flåterne) af tæt vævet, glat stof (så de har sværere ved at få fodfæste), der dækker helt (så de ikke kan komme ind til huden).

Desuden skal man skifte tøj og tage bad efter løbeturen og se sig selv efter med et spejl, især hvor huden er tynd og varm (i knæhuser, i lysken, under brysterne, i armhuler, bag ørerne og hos børn desuden i håret).

Eventuelle flåter i tøjet kan dræbes ved vask eller en omgang i tørretumbleren.

### Kemisk beskyttelse

Man kan desuden smøre sig med et insektbeskyttende middel, fx Autan eller et middel, der indeholder diethyltoluamid (DEET).

Ingen af dem er 100 % effektive og i hvert fald DEET er ikke uden sundhedsrisiko.

### Få dem væk

Er uheldet ude, skal flåten fjernes. Bakterierne overføres først efter nogen tid, mindst et døgn, mens TBE-virus formodentlig overføres, straks flåten bider sig fast.

Flåten kan skrubes af med en kniv eller tages af med en spids pincet eller med en speciel flåttang, der fås på apoteket. Den kan også pilles af med neglen, men man skal undgå at trykke på kroppen.

Det frarådes at smøre flåten ind i fedt eller bedøve den. Risikoen er, at den kaster op ind i bidsåret, så de sygdomsfremkaldende bakterier alligevel når at

komme ind i offeret.

Vrider man flåten af, kan munddelene blive brækket af og sidde fast i huden, men det gør ikke noget på længere sigt, selv om det kan irritere huden et par dage.

Det kan være en ide at smøre bidstedet med et bakteriedræbende middel, men det er ikke et råd alle giver.

### Lidt rødme er ufarligt

Er der trods alle forholdsregler en flåt, der får lov at sidde i længere tid skal man være opmærksom på symptomerne på de tre sygdomme, der kan komme (se faktaboks).

Under alle omstændigheder vil man oftest se en lille hævelse og rødme omkring bidstedet. Det svarer til fx et myggestik og kræver ingen behandling.

Fælles for infektionerne er, at de fleste mennesker klarer angrebene alene med kroppens eget immunforsvar og måske blot oplever en lidt sløj periode, som ikke engang behøver blive sat i forbindelse med flåtbid.

Fælles er imidlertid også, at der i nogle tilfælde fremkommer mere alvorlige komplikationer, der i sjældne tilfælde kan blive invaliderende eller ligefrem livstruende.

### Behandling

Både Borrelia og Ehrlichia-infektionerne kan behandles med antibiotika. Jo før infektionen konstateres, desto større er chancen for at man slipper uden men.

Der findes vaccine mod TBE-virus. TBE-virus findes foreløbig kun i flåter på Bornholm og i Sydsverige samt i Øst- og Centraleuropa.

Skal man løbe der ofte, kan det være en ide at lade sig vaccinere, især hvis man er oppe i årene (se faktaboks). TBE kan ikke behandles med antibiotika.

## Fakta

### Borrelia

Bakterien findes i ca. hver 10. flåt. Ved infektion vil der i reglen (men ikke altid) dannes en velafgrænset, ringformet rødmen med centrum i bidstedet. Det tager fra et par dage til 3 uger. Ringen breder sig langsomt og kan blive op til 100 cm i diameter. Der følger hos nogle let feber, almen utilpashed og evt. smerter i led og muskler. Uden behandling kan der komme smerter i ryg og nakke, lammelser i muskler, evt. halvsidig ansigtslammelse. Hos børn kan sygdommen vise sig ved manglende appetit, "ondt i maven" og manglende initiativ.

Yderst sjældent kan bakterien angribe hjertet og give langsom puls og besvimelsestilfælde.

Hvert år inficeres omkring 150 personer.

### Ehrlichia

Findes i hver fjerde skovflåt. Ved infektion er der ingen karakteristiske udslæt. Der kommer feber, hovedpine, muskelsmerter og træthed efter syv til ti dage. Symptomerne forsvinder af sig selv hos næsten alle efter et par dage. For i forvejen svækkede kan der komme følgesygdomme som lungebetændelse m.v. Omfanget af infektionerne kendes endnu ikke.

### TBE-virus

Findes i ca. 2% af flåterne på Bornholm.

Efter syv-fjorten dage kommer der influenzalignende symptomer. Det går over efter et par dage og efter en sygdomsfri periode på fra få dage til tre uger følger hos ca. 1/3 meningitisagtige symptomer (høj feber, nakkestivhed, omtågethed). Der kan følge mere varige sygdomme, sjældent hos mindre børn, hyppigere hos ældre mennesker. Fra 1998-2000 blev i alt otte patienter indlagt med TBE-infektioner hentet på Bornholm, heraf to turister.

Læs mere fx på [www.ssi.dk](http://www.ssi.dk) (Statens Serum Institut) [www.sdu.dk/Adm/rubrik](http://www.sdu.dk/Adm/rubrik) (Syddansk Universitets blad Ny Viden)

# Det hårdeste og længste

DM Lang 2003



Af Morten Thomassen

Overraskende lange baner og et af Danmarks bedste klit-terræner gav store udfordringer til deltagerne ved dette års DM Lang. Og ikke blot ungdomsløbere og veteraner mente det var hårdt. Selv den behårde elite gav udtryk for at banerne var hårde.

Solen skinnede fra en skyfri himmel, da Fanø lagde terrænen til dette års udgave af DM Lang. Men varmen fra den milde forårssol blev borte i en kold nordenvind, der øgede i løbet af dagen.

Inden de første starter gik løberne og skutede sig i vinden og forsøgte at finde en plet med læ. Dette var der gode muligheder for på den velbeliggende og velorganiserede stævneplads. Samtaleemnerne inden starten var ud over de sædvanlige småskader, hvor meget tøj man skulle tage på, og hvor koldt der ville blive ude i klitterne. Alle havde en forventning om at en god del af ens bane ville blive henlagt til det storslåede klitlandskab i den sydvestlige del af Fanø.

## Meget lange baner

Klitløb blev der nok af for de fleste baners vedkommende. Banelæggerteamet havde valgt at bruge øens to bedste terræner: Fanø Syd og Fanø Midt. Kortene blev udnyttet til det yderste med kortvend på de fleste baner.

Flere løbere gav dog udtryk for at banerne var for lange. Christian Christensen, St. Binderup OK, der vandt klassen H20, mente at vindertider på 15-20 minutter over reglementet var for meget.

"Det er for hårdt og giver for stor risiko for overbelastningsskader, når vi løber så langt i konkurrencetempo. Samtidig var vores bane lagt ud med et meget langt delstræk, hvor det bedst kunne betale sig at løbe på landevejen".

Netop de meget lange baner og de meget lange delstræk var et gennemgående tema i snakken på stævnepladsen. Flere baner havde delstræk



på mellem 2,8- 3 km, hvilket naturligt nok gav en del udenomsvejvalg, bl.a. på asfaltvejen.

Enkelte baner havde en stor del af baneløbet i den nordlige plantagedel af kortet. Ifølge sølvvinderen i D50, Elisabeth Bochorst, Mariager OK, gav det sammen med kun 12 poster på 12 km også en del stiløb.

## DM Medaljerne

Da Allan Mogensen, Farum OK, kom ind i foreløbig bedste tid i H21, var han noget videre hærget og svedstrimet.

" Banen var OK", lød den umiddelbare bedømmelse. "Jeg bommede et par poster oppe i plantagedelen af kortet med måske 5-6 minutter, men havde så kun småbom på sammenlagt halvandet minut på resten af banen. Men det var for hårdt, og det meget lange langstræk blev lidt for meget sti. Jeg er ikke sikker på at min tid holder. Af de manglende løbere vil både Jacob Grønnegaard og Henrik Jørgensen kunne løbe på noget der ligner min tid".

## God dag for Farum OK

Allan Mogensens mangeårige erfaring gav en præcis profeti, da netop Jacob Grønnegaard senere løb ind i ny vindertid og henviste Allan Mogensen til andenpladsen.

Farum OK var dermed stærkt repræsenteret på toppen af dansk orientering, da Yvette Baker og Elena Zobrodka, begge Farum-løbere, satte sig på DM guld og sølv på kvindesiden

Mikkel Lund, Faaborg OK, tog bronzemedaljen på herresiden, mens Maria Høyer fra Kolding OK tog bronzen på kvindesiden.

## Godt og velorganiseret stævne

Esbjerg OK havde organiseret et godt kvalitetsstævne på alle punkter. Banerne levede til fulde op til stævnets navn: DM Lang.

Banernes længde bliver debatteret andetsteds i dette nummer af O-posten, men også de meget lange delstræk kan diskuteres. Det har uden tvivl været frustrerende for nogle løbere at løbe langstræk på Fanøs eneste asfalterede vej, mens et af Danmarks mest udfordrende klitterræner lå ude til højre.

Men langstræk er kun en del af banelægningen og generelt set var banerne skruet rigtig godt sammen med vekslende stræklængder og meget gode finorienteringsstræk.

Speakningen var nøgtern og gav en god fornemmelse af stillingen i skoven ved radioposterne.

Når så udenomsfaciliteterne som velassorteret kiosk og solskinsvejr også var i orden, så var det en god søndag på Fanø og et stævne man i fremtiden sikkert vil mindes som dengang DM Lang virkelig var lang.

# Sådan gik det

I mange klasser er der faste favoritter eller en lille gruppe af løbere, der skiftes til at tage medaljer. I DM Lang har de hårdtrænende løbere en sjælden chance for at sætte konkurrenterne på plads. Og det var der så en del der gjorde.

Hos senior-damerne viste Ellis Byrgiel Sommer, OK Øst, sædvanlig storform også selv om hun nu er oppe i D60. Jette Stepputat, Lyngby OK, benyttede tilsvarende sin nye status som D55-løber til at bytte sidste års sølvmedalje til en guld. Så blev der til gengæld plads til at sidste års bronzevinder, Birgit Hausner, OK Stengården, kunne få guld i D50.

Både i D45 og D40 blev der byttet lidt rundt på rækkefølgen af sidste års medaljetagere og nye bronzemedaljetagere fik sig presset ind, mens der var garanteret medalje til alle i D35, hvor kun tre damer stillede op. Med en margin på 44 minutter til nummer to virkede det nu ikke som om Maria Douglas Stilling, FIF Hillerød, af den grund sparede sig.

## Herre senior

Hans Sloth, FIF Hillerød, kunne gentage sejren fra sidste år i H75, hvor der var fire gennemførende til at slå om de tre medaljer. Med en forskel på knap 2 timer mellem treer og firer blev der ikke nogen knivskarp afgørelse.

I H70 snuppede Peter Larsen, HSOK, guldet foran sidste års vinder Palle Bay, Køge OK, mens Egon Neregaard, Tisvilde Hegn OK, vandt i H65. I H60 løb Arne Grøndahl, Søllerød OK, med sejren i et af de tætteste opgør: kun 1½ minut foran to'eren. Ingen grund til at måle tiendedele sekund her!



I H55 fortsatte K.K.Terkelsen sin guldjagt, mens Leif E. Larsen, Tisvilde Hegn OK, satte trumf på i H50 ved at vinde med 17 minutter foran nummer to. Bemærkelsesværdigt i stævnets største klasse med 43 gennemførende løbere.

Steffen Alm, OK HTF, er muligvis stadig Danmarks hurtigste kredsformand, men i år rakte det ikke til en medalje i H45, hvor også "H-sok-slåenget" måtte tage tomhændede hjem. Guldet gik til Erik Bobach, Silkeborg OK.

To nyoprykkede H40-løbere kæmpede bravt om sejren, men Bjarne Topp, OK Øst, måtte som sidste år – dengang i H35 – nøjes med sølvet, mens Helge Lang Pedersen, Farum OK, fik sidste års bronze forgyldt. I H35 er Henrik Markvardsen for tiden helt urørlig: ti minutter foran nummer to.

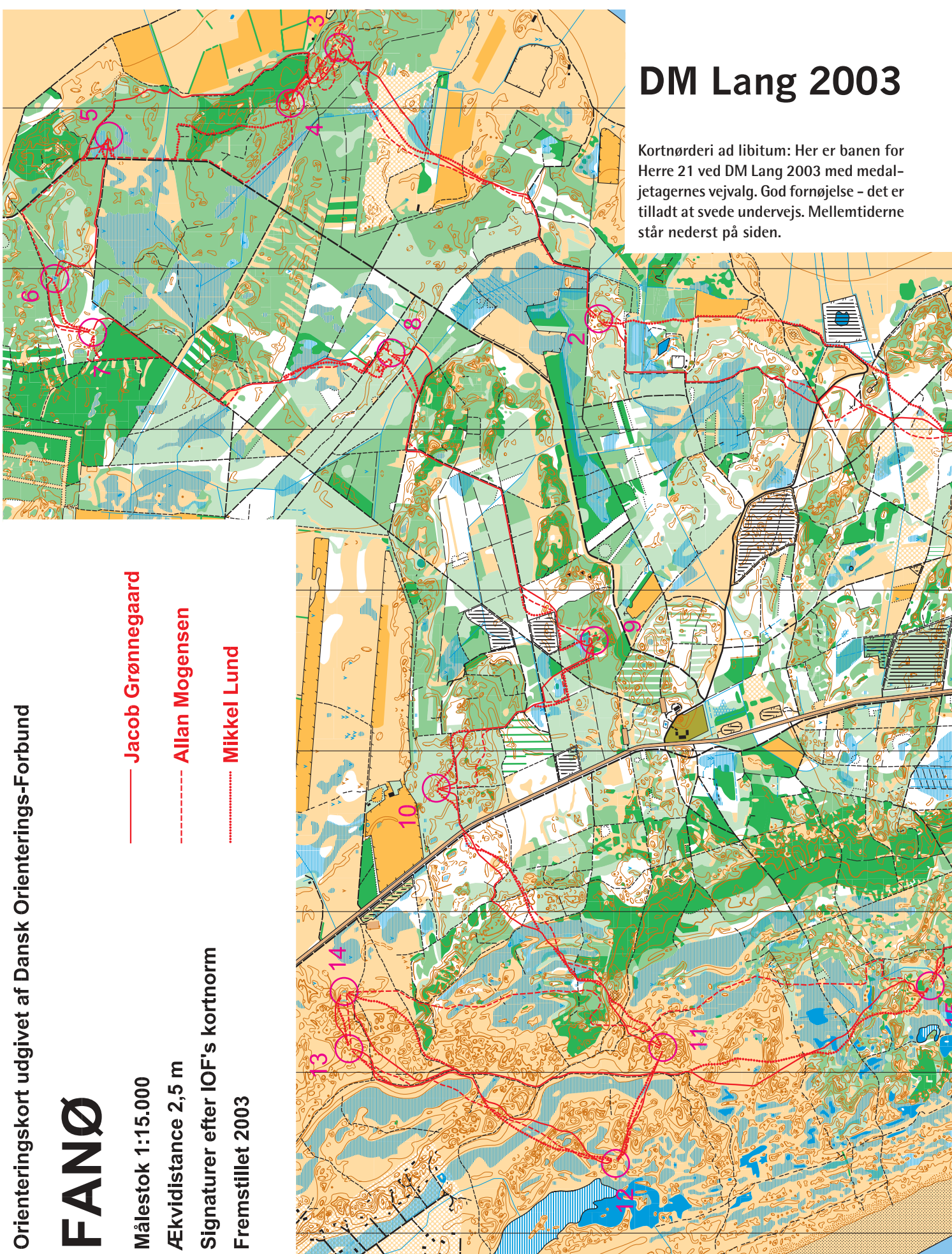
## En ny generation er på vej

I D16 vandt Maja Alm, HTF Haderslev, over Camilla Bergmann, Lillerød IF, mens Christian Bobach, Silkeborg OK, vandt sikkert over Rico H. Mogensen, St. Binderup OK, i H16. Alle fire er vist stærkt arveligt belastede. I D18 var Ane Linde, OK Pan, nærmest uden konkurrence med over 20 minutter til nummer to. Havde hun løbet D20, der havde samme bane, var hun blevet nummer to, kun slået af Signe Søes, Farum OK. Signe har nu vundet DM Lang i D20 tre år i træk.

På H18 var Jeppe Borch, Silkeborg OK, suveræn med et forspring på 18 minutter. Jeppe ville også havde klaret sig fint på H20, hvor kun Christian Christensen, St. Binderup OK, havde slået ham med et par minutter.

# DM Lang 2003

Kortnørderi ad libitum: Her er banen for Herre 21 ved DM Lang 2003 med medaljetagernes vejvalg. God fornøjelse - det er tilladt at svede undervejs. Mellemtiderne står nederst på siden.



Orienteringskort udgivet af Dansk Orienterings-Forbund

## FANØ

Målestok 1:15.000

Ækvivalens 2,5 m

Signaturer efter IOF's kortnorm

Fremstillet 2003

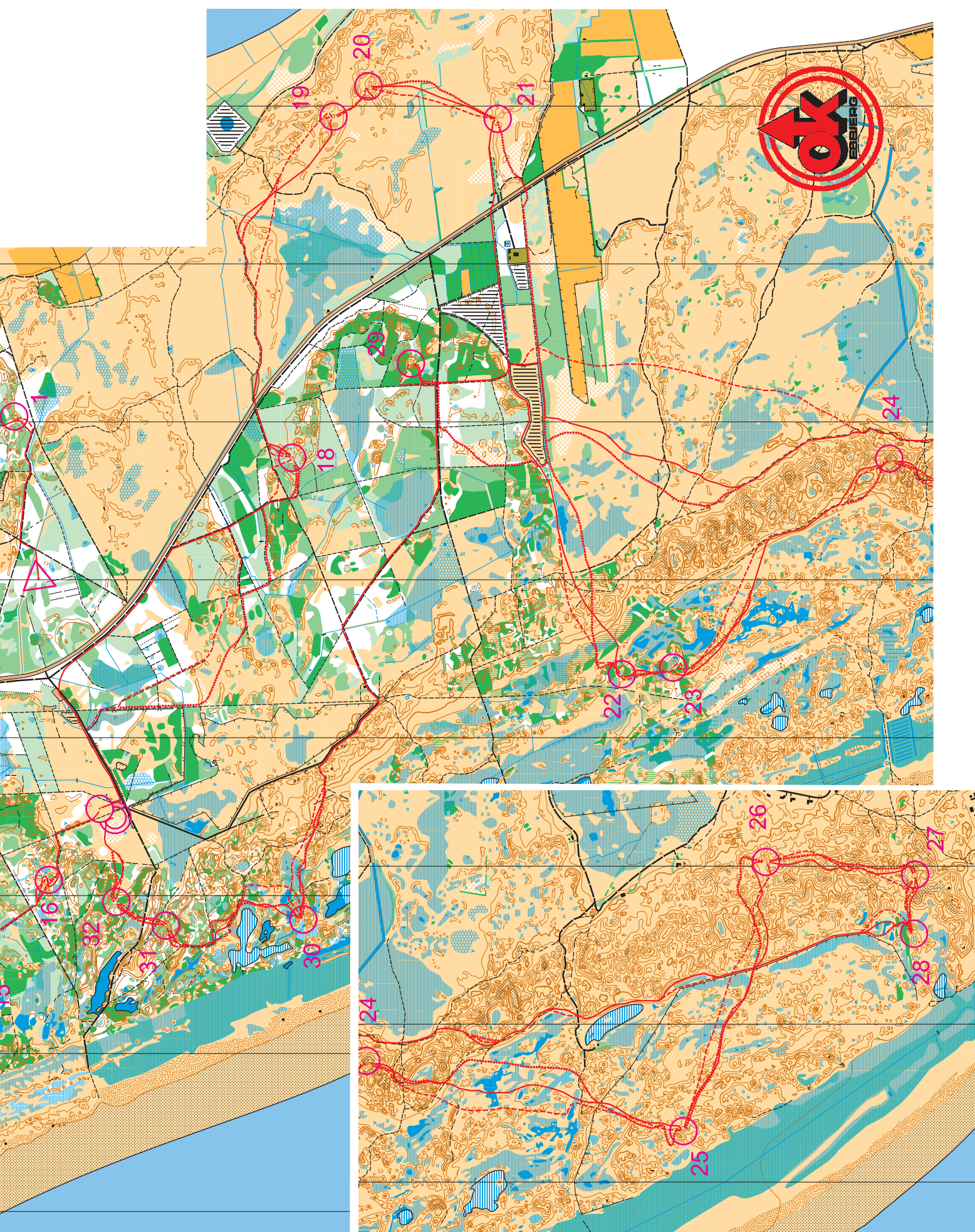
— Jacob Grønnegaard

- - - Allan Mogensen

..... Mikkel Lund

1	2.45.43
Jacob Grønnegaard	
Farum OK	
2	2.47.38
Allan Mogensen	
Farum OK	
3	2.51.37
Mikkel Lund	
Faaborg OK	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3.02	9.55	17.14	21.08	28.31	31.29	32.56	38.37	44.59	48.57	56.18	58.18	63.32	64.33	74.33	77.18
3.02	6.53	7.19	3.54	7.23	2.58	1.27	5.41	6.22	3.58	7.21	2.00	5.14	1.01	10.00	2.54
2.35	9.10	18.12	24.49	29.11	31.58	33.10	38.04	44.07	48.19	55.22	57.23	62.17	63.17	75.29	78.18
2.35	6.35	9.02	6.37	4.22	2.47	1.12	4.54	6.03	4.12	7.03	2.01	4.54	1.00	12.12	2.33
2.50	10.07	17.59	21.03	26.42	29.58	31.19	38.54	45.28	49.29	57.20	59.29	64.46	65.47	76.42	79.18
2.50	7.17	7.52	3.04	5.39	3.16	1.21	7.35	6.34	4.01	7.51	2.09	5.17	1.01	10.55	2.29



	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	mål
6	78.58	85.56	92.00	93.16	95.16	104.24	106.05	111.32	117.53	123.48	127.00	128.11	149.06	159.03	162.51	164.17
4	1.31	6.58	6.04	1.16	2.00	9.08	1.41	5.27	6.21	5.55	3.12	1.11	20.55	9.57	3.48	1.26
02	79.34	86.12	92.19	93.16	95.25	103.52	105.29	111.12	117.41	123.10	126.55	128.11	148.30	159.18	163.17	166.10
3	1.32	6.38	6.07	0.57	2.09	8.27	1.37	5.43	6.29	5.29	3.45	1.16	20.19	10.48	3.59	2.53
07	80.48	88.50	94.55	96.04	98.12	108.23	110.17	115.58	123.22	129.55	133.02	134.15	155.16	165.06	168.48	170.13
5	1.41	8.02	6.05	1.09	2.08	10.11	1.54	5.41	7.24	6.33	3.07	1.13	21.01	9.50	3.42	1.25

# Medaljetagerne

DM Lang 2003



## H21 26,425 km

- 1 Jacob Grønnegaard, Farum OK 2.45,43
- 2 Allan Mogensen, Farum OK 2.47,38
- 3 Mikkel Lund, Faaborg OK 2.51,37

## D21 17,2 km

- 1 Yvette Baker, Farum OK 2.18,30
- 2 Elena Zabrodska, Farum OK 2.33,25
- 3 Maria Modler Høyer, Kolding OK 2.36,29

## D16 11,125 km

- 1 Maja Alm, OK HTF, Haderslev 1.58,41
- 2 Camilla Bergmann, Lillerød IF 2.00,28
- 3 Pernille Spangsberg, Odense OK 2.04,42

## D18 12,6 km

- 1 Ane Linde, OK Pan, Århus 1.51,52
- 2 Henriette Baun, Horsens OK 2.12,37
- 3 Maja Bramming, Odense OK 2.19,28

## D20 12,6 km

- 1 Signe Søes, Farum OK 1.48,51
- 2 Gry Johannsen, OK Pan, Århus 1.58,37
- 3 Karina Boen Knudsen, Horsens OK 2.02,02

## D35 12,925 km

- 1 Maria Douglas Stilling, FIF Hillerød 2.36,49
- 2 Charlotte Bergmann, Lillerød IF 3.20,58
- 3 Anne Mette Oddsen, OK 73 3.25,25

## D40 12,05 km

- 1 Dorthe Hansen, Silkeborg OK 1.59,45
- 2 Søs Munch Hansen, OK Sorø 2.03,28
- 3 Lise Oline Larsen, FIF Hillerød 2.05,37

## D45 11,05 km

- 1 Ingrid Johannsen, Silkeborg OK 1.53,54
- 2 Inge Jensen, Odense OK 1.55,56
- 3 Mona Rasmussen, OK HTF, Haderslev 1.59,19

## D50 9,875 km

- 1 Birgit Hausner, OK Stengården 1.51,36
- 2 Elizabeth Borchhorst, Mariager OK 1.57,14
- 3 Trille Ditlevsen, Horsens OK 2.00,22

## D55 9,05 km

- 1 Jette Stepputat, Lyngby OK 1.45,32
- 2 Marianne Lykking, OK 73 2.00,19
- 3 Else Gudme, OK 73 2.03,47

## D60 7,3 km

- 1 Ellis Byrgiel Sommer, OK Øst 1.37,02
- 2 Jytte Kongstad, Farum OK 1.40,59
- 3 Aase Neregaard, Tisvilde Hegn OK 1.47,02

## H16 12,85 km

- 1 Christian Bobach, Silkeborg OK 1.41,44
- 2 Rico Mogensen, H. St. Binderup OK 1.49,49
- 3 Harald Hermanrud, Odense OK 1.49,59

## H18 17,875 km

- 1 Jeppe Borch, Silkeborg OK 2.10,09
- 2 Tue Lassen, Faaborg OK 2.29,20

- 3 Philip Giødesen Lund, Søllerød OK 2.34,24

## H20 17,875 km

- 1 Christian Christensen, St. Binderup OK 2.07,37
- 2 Ole R. Andersen, Farum OK 2.14,06
- 3 Kasper Andersen, FIF Hillerød 2.15,13

## H35 20,625 km

- 1 Henrik Markvardsen, OK Pan, Århus 2.30,40
- 2 Jesper Fenger-Grøn, Kolding OK 2.40,46
- 3 Rasmus Ødum, OK Øst 2.44,51

## H40 18,8 km Tid

- 1 Helge L. Pedersen, Farum OK 2.26,47
- 2 Bjarne Topp, OK Øst 2.28,55
- 3 Tore Hulgaard, Farum OK 2.33,20

## H45 16,975 km

- 1 Erik Bobach, Silkeborg OK 2.10,00
- 2 Klaus Madsen, Odense OK 2.11,58
- 3 John Skovbjerg, OK Pan, Århus 2.14,16

## H50 14,75 km

- 1 Leif E. Larsen, Tisvilde Hegn OK 2.02,49
- 2 Keld Johnsen, Tisvilde Hegn OK 2.19,54
- 3 Tom Andersen, Odense OK 2.22,54

## H55 13,925 km

- 1 K. K. Terkelsen, OK Gorm 2.08,06
- 2 Lasse Werling, OK Pan, Århus 2.16,31
- 3 Hans Hvalsøe Hansen, OPI Odense 2.22,48

## H60 12,125 km

- 1 Arne Grøndahl, Søllerød OK 1.49,25
- 2 Hans Nielsen, OK HTF, Haderslev 1.50,52
- 3 Jørn Thomsen, OK Gorm 1.58,12

## H65 11,825 km

- 1 Egon Neregaard, Tisvilde Hegn OK 1.53,39
- 2 Bent Mortensen, OK 73 1.57,28
- 3 Kai Ø. Laursen, Aalborg OK 1.59,26

## H70 7,475 km

- 1 Peter Larsen, Helsingør SOK 1.45,55
- 2 Kurt Dose, Køge OK 1.48,00
- 3 Jens Bonnicksen, OPI Odense 1.52,40

## H75 7,225 km

- 1 Hans Sloth, FIF Hillerød 2.09,05
- 2 Thorkild Nielsen, Faaborg OK 2.47,29
- 3 Rasmus Lykkegård, Silkeborg OK 3.08,36



Yvette Baker og Jacob Grønnegaard på vej i mål - stadig i frisk tempo.

Foto: Karina Romanow

## Baner igen igen

Med sidste nummers debat om baner i baghovedet kaster jeg mig ud i endnu en diskussion om baner. Jeg mener nemlig at dette forum er det rette for en konstruktiv kritik af de baner, vi er så afhængige af, for at kunne udøve vores sport. Kritikken er ikke et personligt angreb på banelæggeren, men et forsøg på at påpege de mangler banen efter min mening har, for at skabe det vi alle ønsker – den ultimative bane.

Min kritik retter sig mod DM Lang på Fanø.

Det berømte cykelløb "Paris – Roubaix", går under navnet "En forårsdag i helvede", men det var også meget rammende for førnævnte orienteringsløbsstævne.

Jeg havde som mange andre glædet mig til at løbe på Fanø, da det er et teknisk krævende terræn. At det også ville blive hårdt vidste alle, måske lige bortset fra banelæggeren.

Da jeg læste på Esbjerg OK's hjemmeside at banelængden var blevet kortet ned for H21, regnede jeg egentlig med, at banelæggeren var klar over, at kilometertider på 5,4 (svarende til ca. 28 km på 150 min, som er ca. længde og ca. vindertid for H21 iflg. DOF reglement) var umulige på Fanø – selv for nogle af Danmarks bedste orienteringsløbere, men desværre bristede mine forhåbninger.

Da jeg tilhører bredden i inden for orienteringssporten, tog jeg det som en selvfølge, at de andre baner også var blevet kortet ned, da det er endnu mere usandsynligt, at vi får presset kilometertiden ned i nærheden af 6,0. Stor var min undren, da jeg opdagede, at alle andre klasser inkl. min egen H35 skulle løbe fuld længde. Dvs. 20,6 km på 125 min.

Men stadigvæk ved godt mod og fuld af minder om de andre dejlige løb jeg har haft i Vestjylland, drog jeg ud på de 20,6 km. Det tog mig 191 minutter!!!! Og det på trods af at jeg har trænet forholdsvis meget op til dette DM. Jeg havde på ingen måde sat næsen op efter en plads på sejrsskamlen, men jeg havde altså ikke forventet at tilbringe over tre timer i skoven.

Da jeg forhørte mig blandt andre på stævnepladsen, viste det sig, at mit resultat langt fra var en undtagelse.

Jeg har undersøgt resultaterne og konstateret at ALLE klasser er gået over nomineret vindertid. Værst ser det ud i klasserne D35 og H75, hvor det er henholdsvis 56 og 60 min OVER fastlagte vindertid. De klasser, der passer bedst, er, H60, H65 og H21, hvor de var henholdsvis 9, 13 og 15 min. over vindertiden. Her må man så lige tænke på, at der blev skåret ca. 1.6 km af H21 banen.

For langt hovedparten af klasserne gælder det, at vindertiden er 20-35 minutter længere end nomineret. Det er for meget!!!! Hvis jeg havde taget gennemsnitstiden af de 3 bedste som ligger til grund for den nominerede vindertid, ville forskellen være endnu større.

Og i otte af klasserne er kilometertiden for

vinderen over 10 min pr. km, hvilket bekræfter at banerne var for hårde.

Det, der undrer mig er, at kun H21 banen blev afkortet. Er det fordi fokus kun var på den bedste klasse? Blev banerne til bredden ikke tillagt samme betydning som H21 af banelæggeren?? Var både banekontrollant og banelægger ikke bekendt med terrænet?

Kunne de urimelig lange baner ikke være undgået, hvis der havde været benyttet prøveløbere?.

DM lang var et arrangement som på alle måder kunne blive vellykket. En god skov, dejligt vejr og mange tilmeldte, men det vil desværre blive husket af mange som et ualmindeligt langt, hårdt og træls løb, fordi både banelægger OG banekontrollant ikke var fuldt ud bekendt med deres arbejde.

Det er synd, for ved lidt mere forarbejde kunne

det være blevet et af de vellykkede løb, som de Vestjyske klubber ofte har ry for stå for.

Jeg vil til slut ikke undlade at nævne, at jeg synes min bane havde et højt teknisk niveau og var godt lagt i skoven – den var bare ALT for lang.

Lars Blytækker  
Ballerup OK

## Baner i lange baner.

For det først vil en kritik af baner altid være en personlig kritik i og med banerne ikke falder ned fra himlen, men er resultatet af en eller flere personers arbejde. Men det gør nu ikke mig så meget, da jeg da kun kan være enig i at banerne var lidt for lange.

Derfor blev det som det gjorde:

Banelængderne er ikke grebet ud af den blå luft, men er fremkommet ved at jeg har brugt vindertiderne (som begrebet er defineret i reglementet) fra sidste års DM-lang, vindertider fra udvalgte klasser fra sidste DM-lang og NOM på Fanø.

Ud fra det er kilometertiderne udregnet, og så er det jo en let sag at regne sig frem til, hvor lange banerne skal være.

Da der ikke er specielt mange bakker på Fanø, forholdsvis på poster, mulighed for at løbe på vej- sti og meget lidt "krat"- lusk, ikke specielt meget vand i moserne, har jeg altså ment, at løberne kunne holde nogenlunde samme km-tider. Hvis man sammenligner med Vindertiden i H21 fra sidste DM-lang på Fanø, hvor banen var næsten lige så lang, postantallet det samme og der var betydelig mere "grønt" på kortet ser banelængderne ikke urimelige ud.

At det så ikke holdt i virkeligheden er en anden sag – og det er det.

Men for at være konstruktiv kan man jo overveje, hvad der kan gøres for at sikre, at baner får en længde, så vindertiderne holder – og det må også gælde, hvor vindertiderne er for korte, hvilket der sjældent er nogen, der kommenterer.

Man kunne f.eks. finde karakteristiske terræntyper (Sjællandsk Bøgeskov, Flad Plantage, Klitterræn, park, osv) og så ud fra resultatlister lave en oversigt over km –tider i de forskellige terræntyper for de forskellige klasser. Dem kunne banelæggere så bruge i forbindelse med banelægningen.

Og så vil jeg da glæde mig over at banerne åbenbart teknisk var i orden og gav udfordringer nok.

selv om de ikke var ALT for lange, men bare lidt for lange.

Henrik Hansen, Banelægger Dm Lang 2003

## FAKTA

DOFs Reglement:

"Pkt. 11.2.1 DM-konkurrencer, individuelt, udskrives i de klasser, der i nedenstående oversigt er tilføjet vindertid angivet i minutter; banelængderne tilpasses de angivne vindertider."

I denne tabel er kun medtaget klasser og længder for DM Lang.

Klasse	Reglementets vindertid	vindertid 2003
D -16	85	120
D -18/20	90	127/116
D 21	110	149
D 35	100	187
D 40	90	122
D 45	90	115
D 50	85	116
D 55	80	116
D 60	70	101
H -16	85	106
H -18/20	110	144/132
H 21	150	167
H 35	125	158
H 40	110	149
H 45	110	131
H 50	100	134
H 55	100	135
H 60	100	112
H 65	100	116
H 70	80	108
H 75	70	161

"11.2.2 Ved »vindertider« forstås gennemsnittet af de 3 bedste tider i de respektive klasser."

Vindertid 2003 er udregnet som gennemsnit af de tre hurtigste tider nedrundet til nærmeste hele minut.

# Tilbage på skinner

## Tio-mila 2003

Tekst: Thomas Jensen. Foto: Torben Utzon.

De seneste år er 10-mila blevet kritiseret for uprofessionalisme og manglende evne til at iscenesætte et kvalitetsarrangement. I år havde arrangørerne sat alt ind på at ændre det fallerede image. Det lykkedes til fulde.

Kritikken af tiomila arrangørerne kulminerede sidste år, hvor resultatservicen ikke virkede og resultaterne stadig mangler. I år var scenen omkring 10-mila til gengæld perfekt.

### Alt virkede

Arrangørerne havde brugt ca. 250.000 skr. på TV-produktion. Det betød at publikum på en storskærm via 3-4 kameraer kunne følge slagets gang ude i skoven såvel som på stævnepladsen.

Suppleret af en som altid utrolig veloplagt Per Forsberg i speakertårnet, blev spændingen og intensiteten bevaret under hele konkurrencen.

Samtidig virkede Sport Ident-systemet upåklageligt, så alle tider var at finde på resultatavlen få minutter efter målgang.

Det var efter min mening den mest publikumsvenlige og professionelle orienteringskonkurrence, jeg nogensinde har været med til.

### Der blev løbet hurtigt

Terrænet var åbent og bunden var god. Det betød, at der blev løbet meget stærkt – især på dagturene. På såvel damernes sidstetur som herrernes 1. tur blev der så vidt vides løbet på den hurtigste kilometertid i 10-milas historie. Især i dameklassen havde arrangørerne undervurderet elitens styrke.

Det vindende hold kunne således løbe i mål over 30 minutter før arrangørerne havde forventet det. Tættest på at ramme den stipulerede vindetid var danske Spring Cup som nr. 78.

### Tæt opgør i dameklassen

Hos damerne var der på forhånd lagt op til en dyst mellem Halden fra Norge, Hakarpspojkarne fra Sverige og de 2 finske hold Tampereen Pyrintö og Turun Suunistajat. Halden lagde hårdt ud.

På 2. tur skaffede svenske Kajsa Nilsson dem et hul på 34



Turun Suunistajat vandt stafetten med et hold bestående af to finner, en tjeke og to regerende verdensmestre fra Schweiz.

sekunder. Dette forspring blev langsomt udbygget, således at Halden kunne sende Heather Monroe ud på sidste tur med et forspring på 1.07 til Tampereen Pyrintös Liisa Antilla.

### Schweizerne kommer

Bagved disse hold havde schweiziske Vroni König-Salmi imidlertid med bedste stræktid løbet Turun Suunistajat op på 4. pladsen.

Hun kunne således sende den forsvarende verdensmester Simone Luder ud blot 1.43 efter Halden – og 3 sekunder efter Hakarpspojkarne med Anette Granstedt på sidste tur.

Luder åd sig langsomt, men sikkert ind på teten, og på de sidste par poster var der ingen tvivl. Luder løb Turun Suunistajat ind til deres første 10-mila sejr – 6 sekunder foran Tampereen Pyrintö og 28 sekunder foran Halden.

### Skuffelse til Spring Cup OK

Hos de danske damer var der størst forventning til Farum-Tisvilde og Spring Cup OK.

Spring Cup OK måtte undvære Helene Hausner – og havde en let skadet Dorthe Skovlyst på holdet, men på papiret så det alligevel ud til at blive en tæt kamp om at blive bedste danske hold.

Allerede på 1. tur gik det imidlertid galt for Spring Cup OK. Med et startnummer som 317 var Stinne Skammelsen tvunget til at køre hårdt på fra starten for ikke at miste kontakten til teten. Det offensive udlæg blev lige lidt for offensivt, så Stinne bommede tidligt i løbet. I mål var hun 303'er – over 10 minutter efter teten.

Resten af holdet kæmpede sig heroisk op til en godkendt placering som nr. 78. Taru Ikäheimonen overhalede 110 konkurrenter, da hun på 2. tur løb holdet op fra nr. 303 til 193.

### Signe og Rie i top

Farum-Tisvilde leverede en stabil holdindsat og endte som nr. 41. Bemærkelsesværdigt var det at unge Signe Søes løb holdet fra plads 45 til 23 på 2. tur og at Rie Baun Christensen kunne holde

Starten er gået til kvindestafetten lørdag eftermiddag.





Troels Nielsen, Johan Fegar og Rene Rokkjær fordriver ventetiden med at nørde kort i Pan-teltet.

placeringen på 3. tur.

### Halden som sædvanligt

I herreklassen var der norske Halden og alle de andre. Halden brændte som sædvanlig deres svageste kort af på de første 4 ture.

Svage kort vil sige Marian Davidik (5'er på verdensranglisten), Andreas Johansson (skiftede som 2'er på 2. tur), Jon Duncan (15'er i World Cuppen 2002) og Petter Thoresen (dobbel verdensmester på den klassiske distance).

På 3. tur var Halden 3.06 efter teten – men derefter kørte den velsmurte Haldenmaskine perfekt.

377 løbere er klar til start. Yderst til venstre en tændt Thomas Jensen, der løb for svenske Pan-Kristianstad. Det gjorde han rigtig godt og kom først til skiftet efter at have løbet de 10,4 km på bare 51,27 minutter – 4,57 minutter pr km.



På 6. tur bragte Tore Sandvik for første gang i stafetten Halden i føring. Denne føring blev frem til 9. turen udbygget til 8.44. Emil Wingstedt kunne derefter løbe sejren i hus med et afslappet og sikkert løb.

### Spring Cup reprise

Kampen om 2. pladsen blev en gentagelse af kampen om sejren i Spring Cup stafet.

Denne gang var det imidlertid Jamie Stevenson der trak det længste strå. Han løb således 2. pladsen hjem til IFK Göteborg – deres bedste placering nogen sinde i 10-mila – foran OK Orion og Michael Mamleev.

### OK Pan bedst

Hos de danske herrer var der lagt op til tronskifte. Pan var opsat på at vise, at Farum-Tisvilde ikke længere er Danmarks bedste stafetklub.

Begge hold leverede en godkendt holdpræstation. Pan var med fremme til og med 6. tur, men trods en på papiret meget stærk afslutning, faldt de tilbage til en 29. plads – hvilket må siges at være en smule skuffende, når man tager udgangspunktet efter

hentet utrolige 4 minutter og 11 sekunder ind på teten.

### Dansk Sverigestrio med succes

Af andre bemærkelsesværdige danske resultater, kan nævnes Pan-Kristianstads danske trio, hvor undertegnede skiftede først på første tur – Christian Nielsen løb holdet fra en 8. til 3. plads på 3. tur – og Rune Olsen løb holdet fra en 10. til en 6. plads på lange-natten.



Det sejrende hold fra norske OK Halden. Til stor glæde for det svenske hjemmepublikum var sidstetursløberen svenske Emil Wingstedt.

de første 6 ture i betragtning.

Farum-Tisvilde var med fremme til og med 5. tur. De tabte som forventet lidt terræn på 6. og 7. tur – og da Chris Terkelsen på 8. turen og Jakob Grønnegaard på sidsteturen ikke havde en af deres bedste dage, måtte de tage til takke med en beskedne placering som nr. 44.

Rene Rokkjær kan løbe OK Pan ind på en pæn slutplacering som bedste danske hold med en placering som nummer 29 – lidt længere nede end det en overgang så ud til.

### Danske juniorer rykker

Det er værd at bemærke at de to juniorer Rasmus Søes og Christian Christensen leverede 2 rigtig flotte præstationer.

Rasmus Søes skiftede som 7'er på 2. turen og Christian Christensen løb Pan fra en 20. til en 12. plads på 6. turen – blot 1.44 langsommere end Tore Sandvik, der rykkede hul for Halden i teten. På turen inden Christian havde Henrik Jørgensen på lange-natten løbet Pan fra en 33. til en 20. plads og





# Elitebanen

Ved Morten Fenger-Grøn

I denne rubrik havde en klassisk bane og en sprint været præsenteret, da det blev lagt i hænderne på mig at finde på noget spændende. Og min første tanke var selvfølgelig at afveksle med enten en stafet eller en mellemdistance. Alligevel er jeg endt med at beslutte mig for endnu en klassisk bane, og det er nok i virkeligheden særdeles symptomatisk for mit forhold til o-sporten.

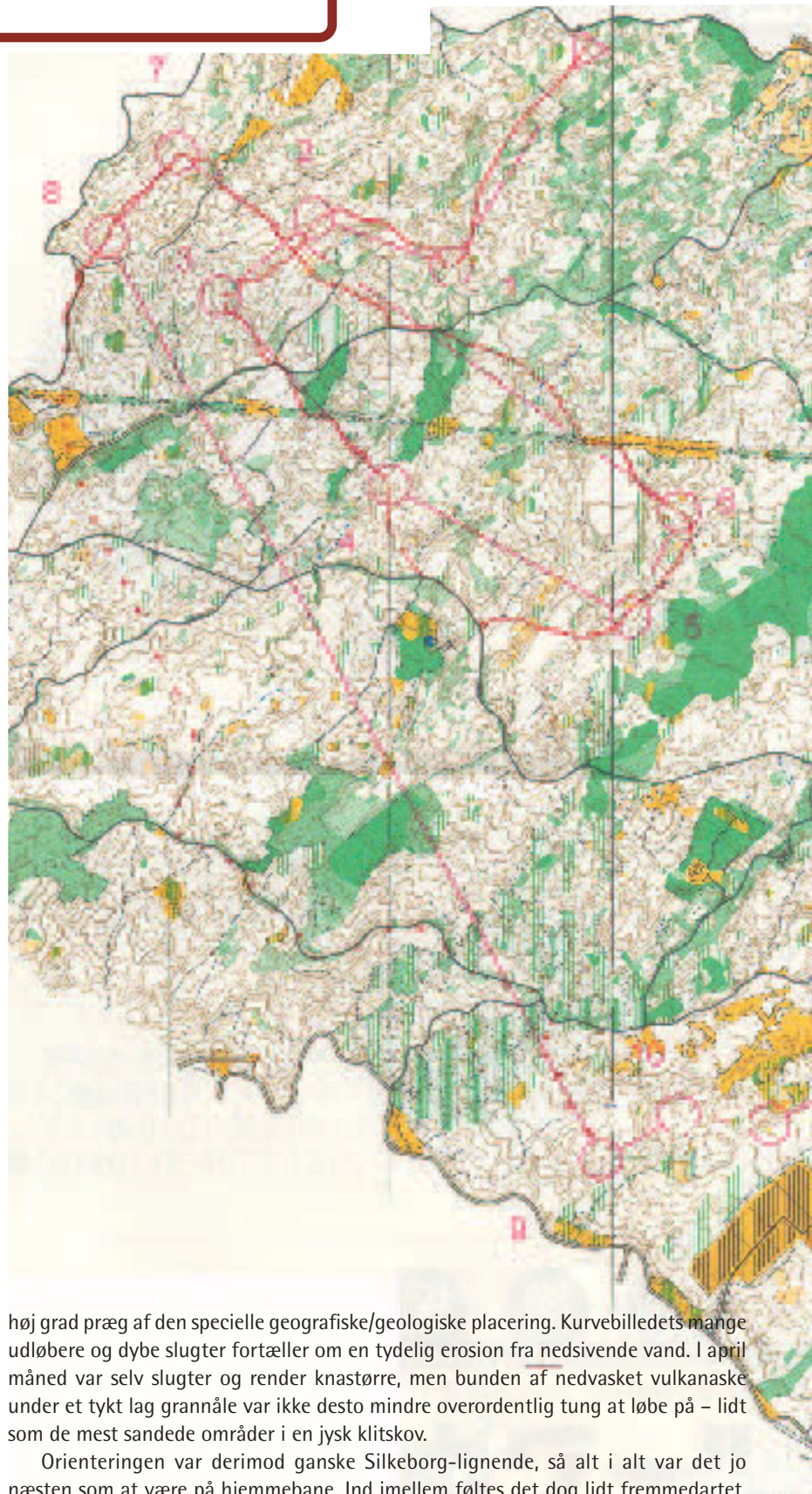
Der er ingen tvivl om, at alle de "nye" discipliner i deres bedste former er både intense, spændende og også både fysisk og teknisk krævende. Men den klassiske bane er alligevel det ideelle forum for den type af stærke natur- og helhedsoplevelser, som kan få mig til at bruge et liv på orientering – at løbe alene mod uret, med kortet, i et naturområde, som bærer præg af andre styringsmekanismer end menneskers kontrol. På det o-politiske plan har ideer om at ændre på formatet for netop den klassiske distance affødt massive protester fra eliteløbere over hele verden, og det antyder, at jeg ikke står alene med følelsen af, at den klassiske bane i sin klassiske udformning er noget særligt.

Som landsholdsløber har jeg i en årrække rejst omkring 150 dage om året, og det må erkendes, at det ikke er mange kunstmuseer, arkæologiske udgravninger etc. jeg får set undervejs. Dette tror jeg at have til fælles med de fleste andre eliteidrætsudøvere – eller for den sags skyld berejste musikere eller forretningsfolk – men rent faktisk får man som o-løber nogle særdeles intensive naturoplevelser, overalt hvor man kommer frem i verden, og derfor har jeg ofte prist mig lykkelig over, at jeg ikke som 10-årig blev bidt af badminton ... eller brystsvømning!

Jeg har rodet lidt i bunkerne og har fundet et af de mere eksotiske kort med et fremragende eksempel på totaloplevelsen ved en klassisk bane – fra World Cup i 2000, hvor 1. serie var henlagt til Japan (og Australien). Meget symbolsk "snakkede" jeg i flyveren med et par japanske husmødre på vej hjem fra en uges ferie i Europa ("PaRis two days, Copenhagen two days, Stockholm one day, Hel-Sin-Ki one day"). Vi skulle jo så til Mount Fuji, fortalte jeg ... meget spændende, mente de – men hvad så med resten af dagen? Da jeg forsøgte at forklare, at vi skulle tilbringe 10 dage på Mount Fuji, opgave de og afbrød samtalen. Der var åbenbart for store sprogproblemer, til at vi kunne forstå hinanden...

Men det var faktisk helt sandt, at WC skulle afvikles på skråningen neden for bjerget, og da området rummer en del ganske gode og (i sagens natur) meget relevante kort, havde vi også henlagt den første lille uges jetlag-afvikling/terræn-intro/etc. hertil.

Det udvalgte kort ses at dække en markant sydvendt skråning, så den opmærksomme læser og dygtige orienterer vil måske allerede have gættet, at Fuji ligger lidt længere mod nord. Og terrænet bar i



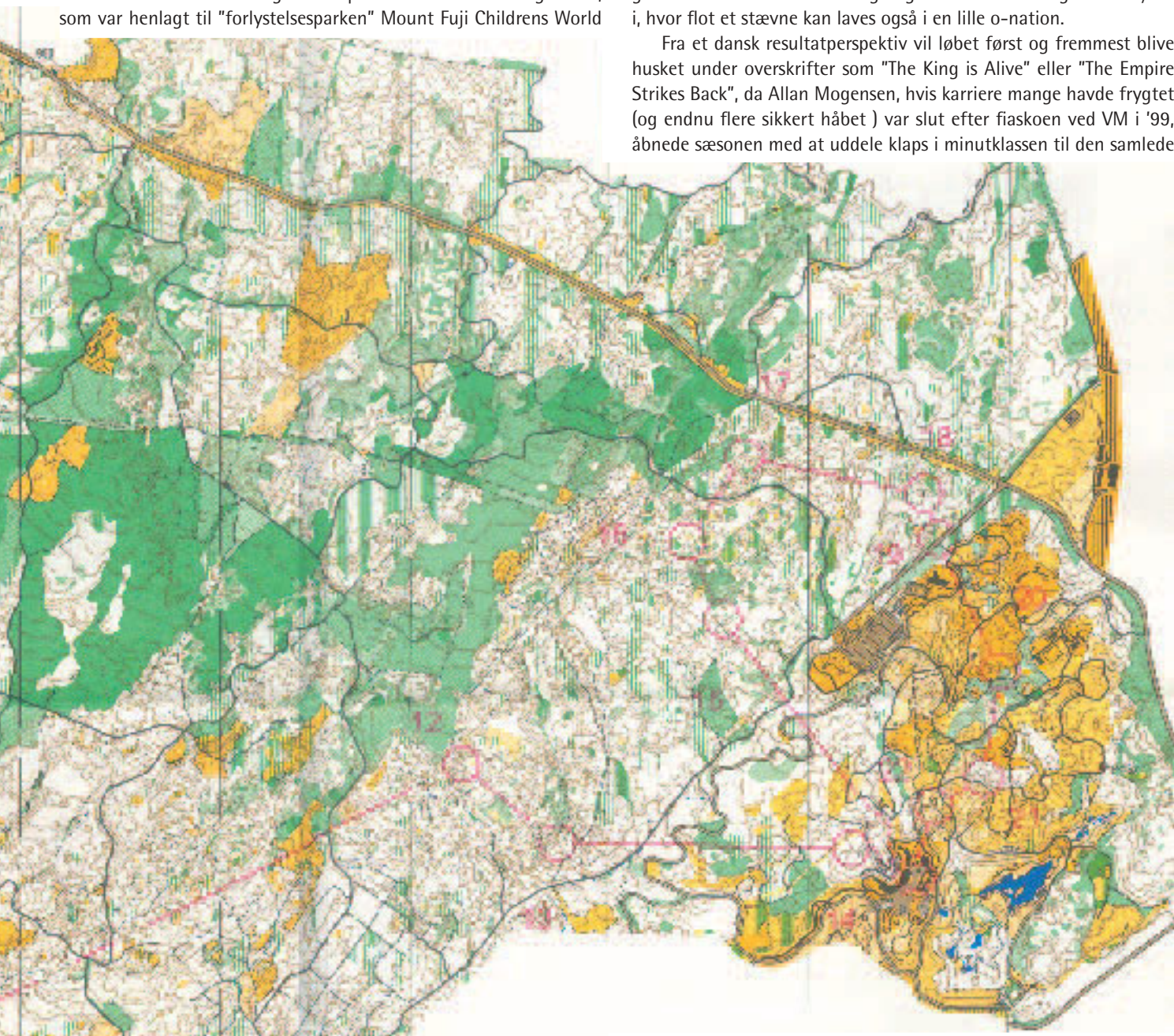
høj grad præg af den specielle geografiske/geologiske placering. Kurvebilledets mange udløbere og dybe slugter fortæller om en tydelig erosion fra nedsvivende vand. I april måned var selv slugter og render knastørre, men bunden af nedvasket vulkanaske under et tykt lag grannåle var ikke desto mindre overordentlig tung at løbe på – lidt som de mest sandede områder i en jysk klitskov.

Orienteringen var derimod ganske Silkeborg-lignende, så alt i alt var det jo næsten som at være på hjemmebane. Ind imellem følte det dog lidt fremmedartet, når en tæthed 3 pludselig viste sig at være et bambuskrat, og hist og her fremstod størknede lavaformationer – ofte dækket af brombær og upasset skov med mange væltede træer. Her kunne det være uhyre vanskeligt overhovedet at komme frem, og da lavaformationerne oftest var særdeles detaljerige, kunne også orienteringen være meget krævende. Et sådant område ses på kortet mellem post 11 og 13, men blev



ikke så intensivt brugt på denne klassiske bane, da man havde valgt at spare det til stafetten dagen efter – som i øvrigt blev noget speciel, da bjerget gradvist blev indhyllet i en sky, som nedsatte sigten til helt ned imod 30 m, når det var værst.

På kortet bemærkes også det specielle terræn omkring målet, som var henlagt til "forlystelsesparken" Mount Fuji Childrens World



... som jeg tror, man skal være japansk uniformeret underskoleelev under kejserligt påbud om at more sig for at hænge ud i ret længe, men som bød på udtømmelige mængder af vulkanvarmt vand, og som dermed var en ret perfekt stævneplads for os.

Hvad man derimod ikke tydeligt ser på kortet er de sporadiske indslag af områder med løvtræer – ofte japanske kirsebærtræer ... og at de 10 dage, vi tilbragte i vulkanens skygge (og her taler jeg *kun* metaforisk), lå netop i kirsebærtræernes blomstringstid. Denne perfekte timing, der fik stedet til at vise sig fra sin mest *billedskønne* side (af og til dog skæmmet lidt af mængden af fotografer i tålmodig venten på det helt rigtige øjeblik, hvor skyerne stod helt perfekt osv. – vi var vel i Japan og i øvrigt kun få km fra Fuji-film-fabrikken) har nok været en tilfældighed. Men den konsekvente sans for og vilje til

at yde og præsentere det ypperste, som kendetegnede arrangørernes indsats i alle henseender, kunne næsten forlede én til at tro, at også dette træernes farvespil var en del af masterplanen. Det var et meget flot arrangement, som selvfølgelig stod (og ikke faldt!) med et rigtig godt kort over et ellers vanskeligt tegnet område. For mig et lærestykke i, hvor flot et stævne kan laves også i en lille o-nation.

Fra et dansk resultatperspektiv vil løbet først og fremmest blive husket under overskrifter som "The King is Alive" eller "The Empire Strikes Back", da Allan Mogensen, hvis karriere mange havde frygtet (og endnu flere sikkert håbet ) var slut efter fiaskoen ved VM i '99, åbnede sæsonen med at uddele klaps i minutklassen til den samlede

forårsoptimistiske verdenselite (bortset desværre fra et lidt for stort antal fortrinsvis østeuropæiske løbere med sportsligt potentiale til at begå sig i den internationale top, men lidt for snævre økonomiske begrænsninger).

Jeg selv havde fornøjelsen af en tidlig start og præsterede et forrygende sæsonudlæg, men forstuede foden på grusvejen sydvest for 8'eren og ankom derfor først til målpladsen længe efter Allans triumf – i bil, med læber næsten lige så blå som min fod, der efterhånden var vokset til næsten normal størrelse fra den str. 40, jeg plejer at balancere rundt på. Også fra et resultatperspektiv kan løbet derfor siges at fortælle noget repræsentativt om mit forhold til o-sporten, og resten af den World Cup-serie måtte jeg efterfølgende tilbringe med benene op og hovedet ned.

Heldigt for mig fortsatte turen som nævnt til Australien, hvor det jo er en forudsætning snarere end en hindring for o-aktivitet, så jeg fik faktisk også spændende o-oplevelser ud af smutturen derned – men det må jeg komme tilbage til en anden gang ...

# Horsens

Tekst og fotos: Medlemmer af Horsens OK

Juniorverdenmesterskab, Påskeløb og verdensmesterskaberne i 2006.

Aktive medlemmer her, der og alle vegne.

En stor klub, der stadig vokser. Hvordan gør de i Horsens?

## FAKTA

Horsens OK er kun godt 30 år gammel, men har over 200 medlemmer. Det fælles samlingspunkt er klubhuset ved Bygholm Sø, som kommunen har stillet til rådighed.

Kontingentet er 600 kr pr år for seniorer, 400 kr for juniorer og 1200 kr for en familie. Kontingentet udgør 35-40% af klubbens indtægter. Resten kommer fra arrangementer, træningsløb, tilskud, annoncesalg mv.

Klubben afholder godt 40 træningsløb om året og sidste år deltog der i gennemsnit 56 løbere pr. løb. Nogle af træningsløbene har særlige traditioner: WildMidtWest på gamle sort-hvide kort, Fidusløb og efterfølgende Sankt Hans Fest, Thylegene (der er en sommerferietur), Juleløb med nisserier og Nytårsløbet, der er et by-løb i Horsens.

Desuden er der ca. 20 gange årligt ungdomstræning med i gennemsnit 19 ungdomsløbere

Til træningen råder klubben over 13 klubkort og 9 DOF kort.

Klubben tilstræber at stå for et B-løb og et C-løb hvert år samt med mellemrum et større løb (Påskeløb, DM) For kontingentet får klubbens medlemmer startafgift i divisionsmatcher. Ungdomsløberne får 50 % af startafgiften på danske orienteringsløb og 50 % af kursusafgifter til o-kurser samt klubtilskud til arrangementer som f.eks. SpringCup. Endvidere gives der tilskud til den årlige ungdomsklubtur.

Til ungdomseliten ydes tilskud som til de øvrige ungdomsløbere samt 100 % tilskud til deltagelse i elitesamlinger mv. herunder dækkes udgiften for deltagelse i Talentkraftcenter.

Endelig får alle "Udløberen", der udkommer 6 gange pr. år og klubben har en omfattende hjemmeside: [www.horsensok.dk](http://www.horsensok.dk)

"Den klub, jeg skal være formand for, skal have et højt aktivitetsniveau", har Horsens OK's formand Lars Sørensen sagt, når snakken har gået, om der sættes for meget i gang. Men eftersom medlemmerne nu på 8. år har genvalgt Lars som formand, er de altså nærmest selv ude om det.

Der er meget på programmet i Horsens OK året rundt, men der er også omkring 220 medlemmer til at løfte opgaverne. En del af dem står Tordenskjolds soldater for, men der kommer også nye rekrutter til, og de stiller faktisk op både til bestyrelsen og som funktionsledere til åbne løb. Og endelig dukker reserveerne op, når det virkelig gælder. Det har vi oplevet ved JuniorVM i 1995 og ved de tre Påskeløb, vi har arrangeret. Og på den baggrund glæder vi os også til at være en del af WOC-arrangementet i 2006.

### Hvad er Horsens OK's stærke sider ?

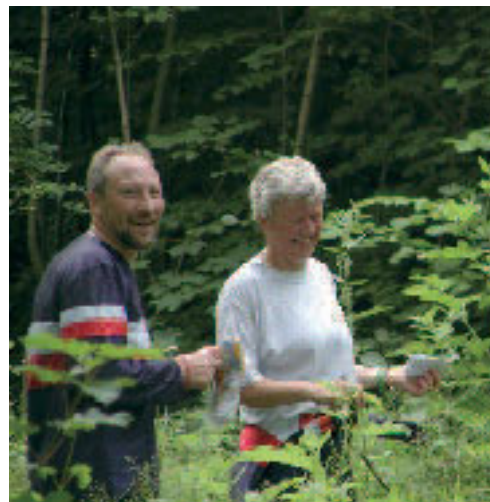
**Træningsløb af høj kvalitet:** Lørdag eftermiddag året rundt (bortset fra i sommerferien) er der træningsløb i mange forskellige skove. Der er 4-5 baner, der er tidtagning (nu med SportIdent), resultater ophænges ved mål og formidles på klubbens hjemmeside og i Horsens Folkeblad, der kan købes hjemmebagt kage og vand, og der konkurreres indædt mod kammeraterne.

Træningsløb af så høj kvalitet og hyppighed betyder, at man kan løbe o-løb og have et aktivt klubliv, også selv man (og/eller familien) ikke har lyst til at sætte den ene søndag efter den anden af til løb rundt omkring i landet. For en stor gruppe af medlemmerne er "Horsens OK" primært lig med disse lørdage.

Det gode sociale sammenhold dyrkes desuden på tirsdagens klubaften med løbe- og o-træning, af veteranerne torsdag formiddag med kaffe og udflugter, af de ældste ungdomsløbere torsdag eftermiddag med intervaltræning og fællesspisning og af mange medlemmer på stævnepladserne i ind- og udland i weekends og ferier.

**Stor og utvetydig opbakning til ungdomsarbejdet.** Ungdomstræningen samler 25-30 børn fra 8 til 20 år, der arrangeres ture til de store indenlandske løb og en Norgestur for alle i efterårsferien. Klubben har netop sammen med OK SNAB i Vejle meldt sig til DIF's og DOF's projekt "Et bedre idrætsmiljø for børn". Vi forventer, at det yderligere vil styrke ungdomsarbejdet i klubben.

**Representation:** Horsens OK har medlemmer i



Per og Tove Iøer parløb ved Fidusløb

Tage Baun, Henning Hansen og Henning Larsen diskuterer baner og vejvalg.



Hver torsdag formiddag samles veteranklubben til et arrangement eller arbejde på klubhuset. Her er de skovtur.



# OK

DOF's hovedbestyrelse, i Nordkredsens bestyrelse, i DIF Vejle Amt, i bestyrelsen for Sportssammenslutningen i Horsens. Vi mener, det er naturligt for klubben at tage sin del af arbejdet disse steder.

## Hvad er Horsens OK's svage sider ?

Det sociale sammenhold og høje aktivitetsniveau kan gøre det svært for nye medlemmer at finde ud af, hvilke aktiviteter "man" tager til for at komme godt ind i klublivet. Når klubbens medlemmer er travlt optaget, kræver det nogle gange et ekstra gå-på-mod af nye medlemmer at komme ind i kredsen.

## Hvad er bedre i Horsens OK i dag end for to år siden ?

Veteranklubben er helt klart et hit. Alle, der har tid og lyst torsdag formiddag, mødes i klubhuset, hvor klubben giver kaffe og rundstykker. Veteranerne arrangerer også selv ture. Oftest møder ca. 15 personer op – heriblandt også nogle, som tidligere ikke kom så meget i klubben. For et år siden overtog veteranerne opgaven med at holde klubhuset og dets omgivelser ved lige, og det har været en stor gevinst. Gruppen er også aktive medlemmer i klublivet i øvrigt. For eksempel arrangerede veteranerne to for-løb til Påskeløbet, og de sørgede for madpakker til 160 officials alle tre dage under løbet.

Hjemmesiden og klubbladet Udløberen supplerer hinanden godt som informationskilder for klubbens medlemmer og som ansigt udadtil.

## Hvad er bedre i Horsens OK om to år ?

Vi har fået opbygget et beredskab til voksenrekruttering, så vi ikke blot laver arrangementer for at få nye

medlemmer, men også sørger for, at de får en personlig vejleder, der introducerer dem til klubben og til o-sporten.

Vi har ændret vores organisation, og endnu flere er blevet involveret i de løbende opgaver, så de kan bidrage både med arbejdskraft og med nye ideer. Gerne i selvstyrende grupper i stil med de positive erfaringer vi har gjort ved at lade Veteranklubben tage sig kærligt af klubhuset. Målet skal være at øge tilfredsheden ved at være med til at få klublivet til at fungere, at sikre oplæring af nye og at frigøre kræfter i klubben til det politiske og visionære.

Vi er forhåbentlig i gang med at udvide klubhuset, hvor rammerne i dag er ved at sprænges.

Sponsorarbejdet i klubben er blevet mere "professionelt".

*En ny generation på vej: Carsten og Alberte Thyssen.*



## Kommentaren

Af Britta Ank Pedersen, næstformand i Horsens OK

## Respekt

Horsens OK har netop gennemført Påskeløbet 2003. Det var dejlige dage på stævnepladserne, foråret så småt på vej og smil fra både solen og mange positive mennesker. Det var også kulminationen på mange måneders forberedelse, sådan som forskellige o-klubber oplever det hver eneste weekend, når de tager imod gæster til deres stævner. O-vennerne kommer, og vi glæder os.

Smilet og glæden holder stadig, men arrangementet mindede os også om, at det ikke er uden problemer, når man inviterer så mange gæster.

Vi har fået lov til at komme i skoven, vi har fået lov at låne arealer til stævneplads og parkering, og vi har tænkt og planlagt for at få arrangementet til at forløbe så godt som muligt for deltagerne.

Men undervejs er der alligevel mange episoder, hvor vi tænker: Var det nu nødvendigt ?

Vi tror, andre arrangører oplever det samme.

Er det nødvendigt at løbe over en vej, når der i instruktionen står, at man skal løbe under den?

Er det nødvendigt at parkere ved start, når der er arrangeret parkering et andet sted?

Er det nødvendigt at flytte materiel, bare fordi man synes, det står uhensigtsmæssigt?

Er det nødvendigt at aflevere børn i børneaktiveringen i timevis uden mad og drikke?

Er det nødvendigt, at fornuften sætter ud, når konkurrencen og koncentrationen sætter ind?

Selvfølgelig opfører de fleste løbere sig, som de skal. Men det var måske en idé, at vi i klubberne lige ridsede reglerne for færdsel i skoven op. Både dem, der er nedfældet i reglementet som direktiver for løberne, og de uskrevne regler for opførsel, når man er gæst.

Hvilke klubber fortæller nye medlemmer, hvordan reglerne er? Det er vist også noget, vi i Horsens OK skal have sat i system.

Og så skal vi måske blive bedre til at tale sammen i stedet for at handle. Sige til, hvis vi synes noget kunne være anderledes, i stedet for bare at øve selvtægt og indføre vore egne individuelle regler.

Det er nemlig ikke fair.

Det kan give den løber, der bryder reglementets eller instruktionens forskrifter under løbet en fordel i forhold til de løbere, der overholder reglerne.

Det kan forstyrre den afvikling af løbet, som arrangørerne omhyggeligt har planlagt.

Det kan i sidste ende give os problemer med at gennemføre vores sport, fordi vi er afhængige af at få adgang til skove og til arealer til stævneplads m.v.

Så vi beder om lidt mere respekt. For skoven, for vore samarbejdspartnere og for hinandens arbejde søndag efter søndag ude i vores dejlige natur, der kalder på både smilet og glæden.

Vi ses derude.



Karina Boen Knudsen,  
Horsens OK  
7589 0332



Ane Linde,  
OK Pan  
86911285



Emil Folino Nielsen  
FIF Hillerød  
48261643

Skriv til U-post  
redaktionen!  
Har du lyst til at  
skrive om dine oplevelser  
som u-løber?  
Har du en ide til U-  
posten?  
Kontakt  
U-post redaktionen  
- vi er til for din  
skyld!

# KUM var grum

Af Karina Boen Knudsen

Årets Kreds Ungdoms Match var i år henlagt til Mols Bjerge. Arrangørernes slogan var "KUM er grum," og det viste sig også, at bakkerne var ret grumme. Lørdag middag væltede godt 180 løbere fra de 3 kredse ud af busserne. Der var både små nye spændte løbere, som skulle til at opleve deres første KUM, og gamle ungdomsløbere, der næsten kunne fælde en lille tåre, da dette var deres sidste KUM. Kl. 14 lød startskuddet og de første løbere blev sendt i skoven. Alle var spændte på at se, hvilken kreds der var stærkest i år.

Mols Bjerge bød på store bakker og utallige hegn, vi skulle krybe under hele tiden, men også spændende og hårde baner. Nogen havde på forhånd regnet ud, det ville blive en lang tur i skoven og havde husket lidt proviant. Da alle var kommet i mål og havde fået pusten, kørte vi til Flyvestation Tirstrup, hvor vi under lidt specielle omgivelser skulle holde årets KUM-fest og overnatte. Det viste sig, at de ældste piger havde været så heldige at få rigtige senge indendørs, mens de andre måtte nøjes med halv-kolde militærtelte og liggeunderlag. Der var dog nogle drenge, der var så snu at tilluske sig en seng i aftenens løb!



Da vi havde smukkeseret os lidt og havde fået lidt finere tøj på, var det blevet fest-tid. KUM-festen løb af stablen i en mindre hal, hvor stemningen hurtigt kom helt i top. Her blev der serveret mad til de sultne løbere og lidt senere blev der holdt præmieoverrækkelse for de tre bedste i hver klasse. Der var spænding i luften, da årets kredsresultat skulle offentliggøres. Det



endte dog med, at Øst-kredsen havde klaret sig bedst i dagens konkurrence, mens Nord og Syd måtte nøjes med hhv. en 2. og 3. plads. Festen fortsatte og DJ'en fyrede fede danse-hits af resten af aftenen. I løbet af festen, kunne det jo næsten ikke undgås, at man skulle på das, men alt dette havde arrangørerne heldigvis sørget for. Man kunne bare benytte de dertil opstillede o-løbs-toiletter. Det var en ret speciel oplevelse, men det var da meget hyggeligt at sidde på rad og række i mørke i festtøj og små sko.

Søndag morgen skinnede solen, og det gjorde det lidt lettere for de fleste at komme ud af fjerene, men det var ikke alle, der så lige friske ud til at løbe stafet. Om ikke andet var vejret i hvert tilfælde på plads og var med til at sørge for at vi fik en god stafet.

17-20 af drengene havde klædt sig spøjst ud og var klar til at lave fis og ballade på førsteturen. Efter en utrolig langsom kilometertid og op til flere omstarter på 1.turen, kom der for alvor gang i stafetten, og det var nu det ville blive spændende. Øst fik lavet et stabilt forspring efter 3. tur, som hverken Syd eller Nord kunne gøre noget ved. Det betød, at Øst igen



fik lov at løbe med sejren efterfulgt af et Syd og endnu et Øst-hold. Efter præmieoverrækelsen var til tid til at sige farvel til alle vennerne og allerede nu begynde at glæde sig til næste års KUM.



Herrejuniorerne har aldrig besværet sig med at skjule deres sande karakter \* Alle på plads til den store KUM-fest \* Der blev også løbet flot o-løb, her Tue Lassen \* Og nogen vandt, her Dame-18.  
Foto: Lars Klode, Lars Klode, Erik Andersen og Lars Klode.

## Testløb inden udtagelsen til Junior-VM

Sammen med Viborg OK laver Eliteudvalget testløb til Junior VM den 7. og 8. juni. Løbene tæller med til juniorranglisten og er i øvrigt åben for chauffører og forældre. En enkel ungdomstræner og interesseret tilskuer kunne vel også få lov at smutte med rundt på banerne, når juniorløberne har fået sig sneget hjem.

Der lægges ud lørdag middag i Fussing Ø og Ålum Skov nordvest for Randers. Det er en fin midtjysk skov med masser af stier, gode solide bakker og en del lumske, halvtætte partier. Lørdagens baner er forholdsvis korte med forventede vindertider på en god halv timer for pigerne, mens grengene skal regne med knap en times tid.

Søndag er det alvor i Rold Vælderskov lige sønden om Rebild Bakker. Indbydelsen kalder området jævnt til moderat kuperet, så man skal nok ikke regne med at komme ret meget op i lyngbakkerne. Selve skoven har masser af stier og er en lækker, åben skov, hvor der kan løbes meget stærkt. Skoven blev sidst brugt til DM Nat i efteråret 2002 (men den ser anderledes ud i dagslys).

Der er lagt op til noget der ligner en klassisk distance med forventede vindertider på omkring en time til pigerne og et kvarter mere til drengene.

Der løbes med Emit-brikker, og der er tilmelding senest den 2. juni.

## JWOC 2003

Junior verdensmesterskaberne afholdes i år i Estland. Der er tilmeldt deltagere fra 35 forskellige lande med 164 juniorherrer og 139 juniorkvinder.

Terrænet ligner vestjysk granplantage med lidt færre stier og noget mere vand. Det skulle ikke være voldsomt fremmedartet for danske juniorløbere. Go for it!



## Kost og ernæring

Ved Rolf Lund

### Salt

DM-lang blev ekstra lang for mange i år. Jeg har tidligere skrevet om kulhydrater og væske, og det blev meget aktuelt efterhånden som tiden gik ude i klitterne. Men det er ikke det jeg vil skrive om denne gang.

Flertallet af de, der kom igennem gik rundt med hvide saltaflejringer i ansigtet resten af dagen. Kan man komme til at mangle salt? Og betyder det noget for præstationsevnen?

Analysere man aflejringerne i ansigtet består de af natriumchlorid – det vi forstår ved salt – og så kaliumchlorid. Et dagligt indtag på omkring

2,5 g natriumchlorid/dag dækker behovet for natrium. Den danske kost er ret salt i forhold til andre lande og vi får i gennemsnit 10-12 g/dag med variationer mellem 5 – 30 g. Der er tradition for at salte brød, ost og pålæg rigeligt, og alene her får vi hovedparten af vores salttilskud. Dertil kommer så chips, saltstænger, saltede jordnødder mm., som nogle spiser dagligt, andre sjældent eller aldrig. Saltmangel er derfor uhyre sjælden i Danmark. Tværtimod anbefales det at man holder igen med at salte sin mad specielt hvis man lider af for højt blodtryk.

Kaliummangel er på det nærmeste usandsynlig, fordi kalium stort set findes i al mad. Natrium- og kaliumindholdet i vores kropsvæsker fremgår af følgende tabel:

Kropsvæske	Natrium	Kalium
Blod	3100 - 3330 mg/L	137-200 mg/L
Sved	575 - 1725 mg/L	155-200 mg/L

Hvis man sveder har man ganske rigtigt svedt en masse salt ud, og jævnt fordelt i ansigtet kan man godt få hvide plamager på kinderne. Men selvom man under et DM-lang har svedt

i 2-3 timer, har man på en aprildag næppe mistet mere, end hvad man indtager på en dag. Væsketabet er langt alvorligere og medfører snarere at saltindholdet i blodet stiger, da væsken til sveden tages fra blodet.

Der findes dog eksempler på at saltmangel har medført at løbere eller cykelryttere har fået krampe og er blevet konfuse. Tilstanden kaldes for hyponatremia og er i regelen forårsaget af, at løberen har været ekstra omhyggelig med at drikke vand og derved har skyllet vand og salte ud med urinen – eller har deltaget i en ironmankonkurrence.

Situationen opstår hvis saltindholdet i blodet bliver for lavt. Hvis niveauet kommer under 2500 mg/L kan man dø af det. Løbere, der er blevet ramt af hyponatremia, har drukket f.eks. 10 L rent vand før konkurrencen for at være ekstra godt rustet mod væskemangel, og fortsat med rent vand under konkurrencen, men det har så givet saltmangel i stedet. Det er aldrig nogen god idé at følge et bestemt råd i ekstrem grad!

Men rådet er fortsat:

Drik rigeligt med væske før og under konkurrencen, idet væsketabet kan have dramatisk betydning for præstationsevnen. Sveder man meget og tegner det til at blive en lang, varm dag kan man af hensyn til saltbalancen til-

sætte 1 tsk. salt/liter saft. Det vil oven i købet forbedre optagelsen af vandet. Lidt sukker vil forbedre smagen.

# Kommunikation via Internettet

Af Thomas Kokholm

Internettet er blevet en vigtig og integreret del af de fleste klubbers kommunikation. Kommunikation til og mellem medlemmerne over Internettet har indlysende fordele, portoen er billig, posten er hurtigt fremme, og der kan sendes og modtages mange forskellige slags, og ret store mængder, informationer.

Det traditionelle klubblad er i større eller mindre grad blevet afløst af de muligheder som Internettet tilbyder, men sætter man blot "strøm" til ens klubblad opstår der let problemer med kommunikationen. Det er vigtigt at gennemtænke, hvad der skal være tilgængeligt, efter hvilke principper navigationen og strukturerne skal opbygges og selvfølgelig hvordan man præsenterer indholdet.

## Bedste klubhjemmesider anno 2002

Tilbage i 2000 satte redaktionen det mål at finde den bedste klubhjemmeside "Her er de bedste klubhjemmesider" (nr. 4, 2000). Selv dengang var det et ambitiøst projekt at få kortlagt, målt og vejret de forskellige hjemmesider. Vi opstillede en række kriterier, objektive som subjektive, for at få en ensartet metode til at spejle de enkelte hjemmesider mod. Kriterierne var:

- 1) Aktualitet
- 2) Information til nye, potentielle medlemmer
- 3) Design & struktur
- 4) Indhold

Derudover blev siderne tjekket i forhold til tre konkrete punkter:

- a) Hvad er seneste nyt, og hvornår er opdateringen sket?
- b) Hvor og hvornår foregår klubbens næste træningsløb?
- c) Bliver potentielle nye medlemmer informeret om, hvordan de kan melde sig ind?

I vores søgen fandt vi en del klubhjemmesider, som var rigtige gode, men der var desværre også en række klubhjemmesider, som snarere lod sine brugere i stikken end gav dem reel information.

## Nye vinde blæser

Det er ingen simpel sag at vurdere sin egen klubhjemmeside, men efterhånden er der udviklet nogle generelle metodeværktøjer, som med lidt tilpasning også kan anvendes af o-klubber til en form for klubbaseret hjemmesidetest.

Den mest brugte metode er at opbygge

en række vurderingskriterier og så møjsomt pløje sine sider igennem med skemaet som rettesnor, mens en anden og måske også mere brugbar fremgangsmåde er at opbygge et testpanel blandt klubbens aktive som passive medlemmer.

## Objektivitet eller subjektivitet

Vil man prøve at opstille nogle vurderingskriterier, er det en god rettesnor at opbygge sine vurderingskriterier efter en række områder, fx tilgængelighed, formidling, generel nytteværdi m.m., og så efterfølgende opdele disse i en række underområder, som det er vist i tabellen.

Indikatorerne i tabellen er blot et udpluk af de eksempler som kan indgå i det samlede billede.

En langt mere omfattende liste kan fås ved henvendelse til [thomas.kokholm@email.dk](mailto:thomas.kokholm@email.dk)

## Brugertest

Det er en kontinuerlig proces at drive en klubhjemmeside. Der kommer løbende nye informationer og typer af informationer, og undertiden kommer der også nye funktionaliteter. Samtidig ændrer brugerne og brugererfaringerne sig også løbende.

Der kommer nye brugere til, og andre bliver mere erfarne i at bruge Internettet. Det er derfor en god ide løbende at gennemføre forskellige brugertest.

## Simpelt og nemt

Test, test, test, test. Hellere teste én gang for meget end én gang for lidt. Testmetoden er

Indikator	Vurdering	Vejledning	Max point
<b>Tilgængelighed</b>			
Er der sigende alternativ tekst i forbindelse med alle grafik, lyd- og videoklip?	Ja Delvis nej	Alternativtekst skal kunne give en rimelig forklaring på indholdet af billedet, grafikken, lyd- eller videoklipet, samt fortælle, hvilken funktion grafikken har (fx et link).	4
Er der sigende linktekster? (ikke "klik her", "læs mere" el.lign.	Ja/Nej	Giver linkteksterne en rimelig forklaring på, hvad man kan forvente at finde bag et link?	3
Er der en velfungerende og tilgængelig søgefunktion?	Relevant Delvis Nej	Afprøv søgefunktionen med 3 søgeord, der er relevante i sammenhængen.	3
<b>Formidling</b>			
Er budskaberne formidlet på en overskuelig måde?	Relevant Enkeltvis Nej	Fx om teksten er sat godt på, om der er luft i afsnittene, om der er brugt illustrationer, om der er ordentlig kontrast mellem tekst og baggrund etc.	2
<b>Generel nytteværdi</b>			
Fremgår det eksplicit, om informationer på siderne stadig er gældende?	Ja Delvis Nej	Der svares ja, hvis der på alle sider er angivet enten opdateringsdato eller at informationerne er gældende/gyldige. Delvis svares, hvis der findes en opdateringspolitik af hvilken det fremgår, hvor ofte hjemmesiden opdateres.	4
Er nyheder/nye indlæg på hjemmesiden tydelig markeret?	Ja med dato Ja Nej	Kan evt. være markeret ved ikon eller anbragt i et aktualitetsfelt. Maksimalt antal point gives, når dato for publicering af nyheder og indlæg er anbragt i oversigten.	4



Del af forsiden til den flotte KUM-hjemmeside, udarbejdet af artiklens forfatter. Se den på <http://www.aarhus1900.dk/orientering/kum2003/>

relativt simpel og nem at udføre, og det vigtige er, at klubbhjemmesiden ofte forbedres markant, hvis erfaringerne fra forskellige test og testgennemløb faktisk får indflydelse på klubbhjemmesidens indhold og design.

### Tænke-højt-metode

Tænke-højt-testen er i princippet meget enkel. Du stiller et af klubbens medlemmer et par opgaver og beder vedkommende om at tænke højt, mens opgaverne løses. I løbet af testen noterer du udførligt, hvordan det går, og hvad klubbekammeraten siger.

Er det under designfasen af en nye klubbhjemmeside, kan du med fordel bruge en prototype af hjemmesiden. Ellers kan du starte med at teste de eksisterende sider. I designfasen kan det også være en god ide at teste nogle få af de klubbhjemmesider, du overvejer at lade dig inspirere af, for at undersøge om medlemmerne i din egen klub er begejstrede for disse sider.

### Repræsentativt udvalgte brugere

Valget af testpersoner er ret vigtigt. De skal helst allerede bruge klubbhjemmesiden, for det kan sjældent betale sig at tage testdeltagere med, der ikke har erfaring med Internettet.

På den anden side skal testdeltagerne heller ikke alle være personer, der beskæftiger sig mere eller mindre professionelt med Internettet. En vis spredning i alder, køn og uddannelse er det bedste.

5-6 deltagere er et godt antal til en test. Hvis der er flere testdeltagere, øger du det efterfølgende arbejde med at vurdere bedømmelserne uden at den statistiske sikkerhed forbedres tilsvarende. Er der færre testdeltagere, bliver der for stor usikkerhed om testresultaterne.

### Opgaver til testen

Du skal formulere opgaverne, så de er rea-

listiske og afspejler den forventede brug af klubbhjemmesiden.

Der må ikke optræde vendinger og begreber, der allerede findes på hjemmesiden og/eller afspejler klubbens generelle sprogbrug.

Opgaverne skal også have en naturlig afslutning, så testdeltagerne ved, hvornår opgaven er løst.

Det er et godt psykologisk trick at lade den første opgave være nem. Det får testdeltageren til at slappe mere af. Men vær opmærksom på, at opgaverne ofte er sværere, end du tror.

### Evaluering og det videre arbejde

En tænke-højt-test med 5-6 deltagere finder normalt ikke alle fejl ved en klubbhjemmeside, og der er også forskel på de typer af fejl, der bliver fundet. Nogle fejl bliver kun fundet af én testdeltager, mens andre fejl bliver fundet af alle testdeltagerne.

Vær forberedt på, at nogle fejl er helt katastrofale og forhindrer testdeltagerne i at løse opgaven, mens andre kun virker u hensigtsmæssigt og skaber lidt irritation.

Når fejlene er fundet, skal du beslutte, hvad der skal gøres – og få det gjort! Det er vigtigt, at bestemte typer af fejl ikke kun rettes, hvor de er fundet i testen, men på hele hjemmesiden.

### Afrunding

Når klubbhjemmesider designes, glemmes det ofte, at ikke alle klubmedlemmerne har de samme betingelser for at udnytte hjemmesiden. Det glemmes især ofte, at ikke alle klubmedlemmerne har de samme betingelser som hjemmesidedesigneren.

Jeg håber, I med læsningen af artiklen har fået mod på at få taget et skridt hen mod at sikre et vist niveau for indhold og design på klubbens hjemmeside.

## Øv – jeg vandt...

Peter fra OK Nord havde længe gået rundt på stævnepladsen og været nervøs.

I skoven var det gået godt, syntes han. Da han kom i mål, gik der lang tid, før resultatet kom op. Men da det så endelig skete, var han placeret på en sikker 1. plads.

Men: Klassen H 12 A var stor, vidste han, og flere af de bedste og han værste konkurrenter startede meget sent. Det havde han været henne og se på startlisten.

I instruktionen på opslagstavlen stod der – "Præmier til de 3 første i børne- og ungdomsklasserne".

Det ville være første gang, han skulle have præmie, hvis altså stillingen holdt. Der var godt nok ingen præmier at se nogen steder – Hvad mon det kunne være??

Lars fra OK Midt og Per fra OK Nordøst kom ind sammen, og havde begge en tid, der var bedre end hans. Det havde han også regnet med.

Så udløstes spændingen: Yeps! – Det blev en tredjeplads – Måske en flot broncemedalje?

Minutterne gik – flere og flere forlod stævnepladsen og tog hjem, og efterhånden var der kun en lille skare tilbage: Børn, der skulle have præmie, deres forældre, et par trofaste fra klubben og en håndfuld arrangører. Men nu endelig skete det, Peter havde ventet på de sidste 2 timer: præmieoverrækkelsen.

Det blev til en T-shirt i lyseblå, størrelse XXL med "Trolddal Autoværksted" som sponsor til vinderen, Lars. Per på andenpladsen fik et par lyserøde tennissokker, str. 4-6 år – sponsoreret af den lokale bager. Og så var der i øvrigt ikke flere præmier i den klasse!!!

Peters tur hjem var han ked af det – forstå det, hvem der kan.

Børne- & Ungdomsudvalget siger:  
Gør det med omtanke.

Er du som arrangør i tvivl – så ring til Henrik Thomsen 75 81 49 99 og få en ide eller en kommentar til din ide.

FAKTA  
Reglementet siger:

6.20 Præmier  
"6.20.1 Der skal uddeles præmier i rene børne- og ungdomsklasser".

## Skovmarathon

I forrige nummer af O-posten stod der – i fuld overensstemmelse med en udsendt pressemeddelelse – at Hvalsø er langt fremme med at arrangere Danmarks **første rigtige** skovmarathon. Det er faldet flere medlemmer af Farum OK for brystet. Klubbens tidligere formand, Lars V. Jørgensen skriver bl.a.: "Farum Orienteringsklub har allerede gennem syv år organiseret Danmarks første rigtige skovmarathon i St. Dyrehave. De første år under navnet "Skovmar'en" og nu under navnet "Newline Skovmarathon". Løbet foregår udelukkende på skovveje. Dette løb er Danmarks første rigtige skovmarathon, og så vidt vores undersøgelse har rakt også Europas første."

Så fik vi det på plads.

Som kompensation for tort, æreskrænkelser m.v. lader vi følgende passage snige sig med uden beregning: "Newline Skovmarathon afholdes søndag 2. november 2003 for 8. gang."

## EM i Biathlon

Vi fortsætter med at lave lidt reklame for perifere sportsgrene i kanten af o-sporten: Der er europæisk mesterskab i Biathlon i Danmark fra den 1. til den 3. august.

Biathlon er en militær idræt, hvor man både skal løbe orienteringsløb og skyde med et medbragt gevær, lidt i stil med

skiskydning, idet man også i biathlon skal løbe ekstra langt, hvis man fumler med geværet og skyder uden for skiven.

Stævnecenteret er i Vingsted Centeret lige uden for Vejle. Den klassiske konkurrence og stafetten afvikles i Frederikshåb Vest og Øst.

Det er dansk Militært Idrætsforbund, der står for arrangementet.

## Mountainbike O-løb

Flere varianter: Den 7. juni afholder Dansk Mountainbike Orientering det første MTB-orienteringsløb (som vel rettelig er en kørsel?). Konkurrencen finder sted i Grib Skov. MTB-O foregår på stier og veje og kun i begrænset omfang i terrænet, så der er overvejende tale om vejvalgsproblemer.

MTB-O har ikke været dyrket her i landet, men i flere andre europæiske lande findes en del udøvere og Det Internationale Orienteringsforbund har taget sporten under sine vinger.

Også DOF har fået øje på den nye sport og Hovedbestyrelsen har besluttet at nedsætte en arbejdsgruppe til dels at følge op på MTB-O og dels at tænke i muligheder indenfor adventuresport. Alle i Hovedbestyrelsen var enige om at MTB-O er et godt initiativ.

Man kan læse mere om arrangementet i Grib Skov på [www.mtb-o.dk](http://www.mtb-o.dk)



## DOF på pladsen

Ind mellem løbetøjspusherne og kompasdealerne dukkede ved flere af forårets store stævne et rødt klubbelt og en fane med DOFs logo. Det er den nye breddekonulent Preben Schmidt, der har taget initiativ til på denne måde at forbedre kontakten mellem de DOF-ansatte, hovedbestyrelsesmedlemmerne og den almindelige o-løber.

Samtidig har man reklameret for nogle af de kurser og andre aktiviteter, der er blevet og bliver sat i værk i den nærmeste fremtid.

## Klubhus og -hytte

Lokale- og Anlægsfonden udskriver en arkitektkonkurrence for at få bedre hytter til fremtidens friluftsbbrug.

Målet er at udvikle og opføre tre hytter – med udgangspunkt i brugernes behov. Der skal sikres god overgang mellem inde- og udeaktiviteter og bedre rumudnyttelse end i eksisterende hytter. Hytterne forventes at blive på 150-200 kvm.

Til konkurrencen søger Lokale- og Anlægsfonden foreninger og grupper, som vil indgå i udviklingsprojektet, og som er parate til at gå nye veje og tænke anderledes – og måske ende med at få noget helt andet end de gik og troede.

Står man foran et klubhusbyggeri var det måske en ide at læse mere på Friluftsrådets hjemmeside [www.friluftsradet.dk](http://www.friluftsradet.dk) og på [www.loa-fonden.dk](http://www.loa-fonden.dk).

## Ingen løse beskrivelser

DOF's Teknisk Udvalg meddeler hermed dispensation i henhold til DOF's reglement §2.3 til OK HTF i forbindelse med afvikling af Midgådsormen d. 31. august 2003.

Dispensationen indebærer, at der ikke i henhold til DOF's reglement §6.13.5 vil blive udleveret "Løse postbeskrivelser" ved start.

## Rude skov ikke lukket

Konkurrenceudvalget har på sit møde d. 24. marts 2003 overfor DOF's Teknisk Udvalg tilkendegivet at Konkurrenceudvalget giver opbakning til, at DOF's Teknisk Udvalg giver dispensation i henhold til DOF's reglement §2.3, således at den tidligere foretagne skovlukning af Rude Skov fra 1.dec. 2002 og frem til Spring Cup klassisk 2004 ophæves.

DOF's Teknisk Udvalg kan således oplyse at "skovlukning" af Rude Skov i henhold til DOF's reglement Tillæg 4 pkt. 1 og pkt. 3 er ophævet.

## Ferielukning

DOFs kontor er lukket i følgende uger i sommerferien: 26, 27, 28 og 30 (d.v.s. der er åbent i uge 29).

Landstræneren holder ferie i uge 24 og 26.

Redaktøren af O-posten er tilsvarende væk fra sin pind i uge 26, 27 og 30.

Breddekonulenten er p.t. sygemeldt.





# Indbyde

## Indbydelser

### Verdensranglisteløb

Konkurrenceudvalget har besluttet at udpege følgende stævner i Danmark til at være World Ranking Events (WRE)

1) DM kortdistance den 14. august 2004 i Svinkløv Plantage. Det er Aalborg OK, der er arrangør.

2) Jysk-Fynsk Mesterskab klassisk den 22. august 2004 i Rosenvold Skov med Horsens OK som arrangør.

3) DM klassisk den 26. september 2004 i Rønhøj/ Oudrup, hvor St.Binderup OK arrangerer.

### Grønlandske børn

Fredericia er venskabsby med Ilulissat – for de der gik i skole i forrige århundrede er det den lokale betegnelse for Jacobshavn – og det har FROS udnyttet til at hente en flok grønlandske børn ned til Danmark og prøve at få dem til at interessere sig for orienteringsløb. Børnene kom så tilpas herved, at de kunne deltage i Påskeløbene.

Ilulissat er stedet, hvor man de sidste to år med stor succes har afviklet Arctic Midnight Orientering og også gør det i år fra den 25. juni til den 27. juni

Turen er sponsoreret af Ilulissat kommune, men opholdet herved betales af FROS. Hovedmanden bag initiativet er Jørgen Spetzler.

### Primitiv overnatning

Over 750 primitive overnatningspladser står til rådighed for friluftsfolket, hvis man rejser uden motor.

På en del af pladserne har man mulighed for at overnatte i shelter, hvis man rejser uden telt. Ordningen bygger på de mange værter gæstfrihed og er en unik mulighed for at møde andre friluftsfolk og bo tæt på naturen. Mange benytter sig allerede af muligheden for at overnatte i naturen, men der er plads til endnu flere!

Alle pladserne er beskrevet i bogen Overnatning i det fri, der koster 95 kr. og kan købes i boghandlen eller direkte fra [www.teltpladser.dk](http://www.teltpladser.dk).

#### 5. juni 2003

##### Bramdrup N, Ds, Cafe Noir

Arrangør: Kolding OK  
Første start: Kl. 10.30  
Mødested: Midt i skoven. Afmærkning fra rundkørsel ved afkørsel 62 Kolding Ø.  
Kort: Bramdrup Nord, 1:10.000, 2003, 5 m ækv.  
Baner: Åben herre, åben dame, D/H130, mix  
EKT: Emit. Nummer på egen brik oplyses ved tilmelding.  
Startafgift: 165 kr. pr hold  
Klubvis tilmelding senest den 4. juni. Efter-tilmelding +10 kr pr løber.  
Internet: [www.koldingorienteringsklub.dk/](http://www.koldingorienteringsklub.dk/)

#### 10. juni 2003

##### Københavns centrum, D, Byløb

Arrangør: Lyngby Orientering  
Første start: Kl. 18.00  
Mødested: Kastellet (KRAK 148 H1). Benyt nordlig indgang. Benyt gerne S-tog/bus til Østerport Station.  
Kort: Københavns centrum, 2003, 1:10.000  
Baner: 9 km og 5 km.  
Startafgift: D/H -20: 40 kr., D/H 21-: 60 kr., Gruppe: 150 kr., Pastaret kan bestilles.  
Børneparkering: ingen.  
Omkæd. og bad: ingen.  
Klubvis tilmelding senest fredag den 30. maj.  
Personlig tilmelding senest lørdag den 7. juni hos Løberen i Lyngby eller via internet.  
Internet: [www.orientering.dk/lyngby/](http://www.orientering.dk/lyngby/)

#### 4. juli 2003

##### Hønnig, Dk, Vikingekort

Første start: kl. 18:00  
Kort: Hønnig 1:10.000, 2002/3

#### 5. juli 2003

##### Pamhule, D, Vikingedyst 1. etape

Første start: kl. 14:00  
Kort: Pamhule 1:10.000, 2002/3

#### 6. juli 2003

##### Revsø, D, Vikingedyst 2. etape

Første start: kl. 10:00  
Kort: Revsø 1:10.000, 2002/3

#### Fælles oplysninger for

##### Vikingedysten

Arrangør: OK-HTF  
Stævnecenter: Jels Skole. SC til SP 40 km, 25 km og 10 km.  
Baner: Specielle  
EKT: EMIT.  
Startafgift: Vikingekort: H/D -20: 40 kr., H/D 21-: 50 kr. Vikingedyst: H/D -20: 100 kr. H/D 21-: 125 kr. Begge: H/D -20: 140 kr. H/D 21-: 175 kr. Evt. leje af brik: 10 kr pr løb  
Børneparkering: På stævnepladsen. Kun mod tilmelding. Ingen børneparkering fredag aften.  
Omkædning, bad og overnatning: Jels Skole.  
Klubvis tilmelding senest 23. juni. Efter-tilmelding indtil 2. juli (+ 20 kr.)  
Internet: <http://www.okhtf.dk/wiki2003.html>

#### 3. august 2003

##### Trehøje, C

Arrangør: Herning OK  
Første start: kl. 10.00  
Mødested: Naturskolen, Røddingvej 21 C, 7480 Vildbjerg. Afmærkning fra vej 467 vest for Vildbjerg

Kort: Trehøje 2003, 1:10.000, ækvidistance 2,5 m

Baner: Iflg. Reglement. Desuden "Midt-jysk begyndermesterskab" for voksenløbere startet efter 1.1.2002. Man skal tilmelde sig "Begyndermesterskabsklassen", der er ca. 5 km mellemsvær.  
Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding  
Startafgift: D/H -20: kr. 40, D/H 21-: kr. 50, Åbne baner kr. 50. Evt. brikleje kr. 10.-  
Børnebaner: ja  
Omkædning: Omkædning på stævneplads. (Der er ikke mulighed for bad).  
Klubvis tilmelding senest den 25. juli.  
Internet: [www.herning-orienteringsklub.dk](http://www.herning-orienteringsklub.dk)

#### 8. august 2003

##### Fakse Ladeplads, Ds

Arrangør: Herlufsholm OK  
Første start: kl. 19.00

#### 9. august 2003

##### Feddert, C, 4. afd, KM

Arrangør: Herlufsholm OK  
Første start: kl. 13.00

#### 10. august 2003

##### Strandegaard Dyrehave, Dk, SM kort

Arrangør: Herlufsholm OK  
Første start: kl. 10.00

#### 10. august 2003

##### Krengerup, B

Arrangør: Odense OK  
Første start: Kl. 10.00.  
Mødested: I den NV del af skoven (Grøften). Afmærkning fra vej nr. 329 i Vedtofte og i Glamsbjerg. SP-S max 2 km  
Kort: Krengerup 2003, 1:10.000, ækv. 2,5 m  
Baner: Iflg. reglement samt børnebaner.  
EKT: EMIT, eget briknummer oplyses ved tilmelding  
Startafgift: D/H -20: 45 kr., D/H 21-: 55 kr.  
Børnebane: ja, gratis.  
Bad og omkædning: Ingen  
Klubvis tilmelding senest d. 4. August. Efter-tilmelding frem til d. 8. august (+ 10 kr.)  
Internet: <http://www.balslev.anet.dk/oden.seok/>

#### 10. august 2003

##### Klim, B-løb, Kimbrerdysten, KM

klassisk  
Arrangør: St. Binderup Orienteringsklub  
Første start: 10.00  
Mødested: Afm. fra rute 569 i Klim by. Fra SP til start max. 1000m  
Kort: Klim 1998 1:10.000 og 1:15.000, ækv. 2,5m  
Baner: Iflg. reglement for B-løb samt åbne baner  
Ekt: Emit. Eget briknummer oplyses ved tilmelding  
Startafgift: D/H -20 år: 45 kr. D/H 21-: 65 kr. Åbne baner + 10 kr. Løbere med egen brik: - 5 kr.  
Børnebaner: Gratis  
Børneparkering: Kun mod tilmelding med antal og alder  
Bad: Klim Hallen  
Klubvis tilmelding senest d. 31. juli 2003  
Internet: <http://home15.inet.tele.dk/mogen/sen/>

#### 16. august 2003

##### Rørvig Sandflugtsplantage, D, Sandflugtsløbet

Arrangør: Vestsjællands Skovkarleklub  
Første start: kl.13.00  
Mødested: P-plads for enden af Telegrafvej, afmærkning på vej 225 mellem Nykøbing og Rørvig, kort:Rørvig Sandflugtsplantage 1: 10000 fra 1998, 2,5 m.ækv.  
Baner: 8 forskellige baner. Klubkonkurrence.  
Ekt: anvendes ikke  
Startafgift: D/H -17 år: 30 kr. D/H 18-64.: 55 kr. D/H 65-: 30 kr. Begynder: 30 Kr.  
Klubvis tilmelding senest den 9. august. Tilmelding via O-service modtages ikke. Mulighed for tilmelding på dagen uden for klubkonkurrencen.  
Børneparkering: ingen  
Internet: <http://home19.inet.tele.dk/skovkarl>

#### 17. august 2003

##### Annebjerg Skov, Ds, SG-stafetten

Arrangør: OK SG  
Første start: kl. 10.00  
Mødested: Parkering ved Anneberg Gård i nordøstende af skoven. P-SP 1,5 km  
Kort: Annebjerg Skov 1 : 10.000, august 2002  
Baner: 7 stafetklasser med hver 2 baner. Desuden åbne baner og B&U-baner.  
Ekt: Sportident. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.  
Startafgift: D/H -20: 35 kr., D/H 21-: 55 kr., Åbne baner D/H -20: 35 kr., Åbne baner D/H 21-: 55 kr. Leje af brik: 10 kr.  
Børnebaner: gratis  
Klubvis tilmelding senest den 8. august  
Internet [www.oklub.dk](http://www.oklub.dk)

#### 22. august 2003

##### Ryekol, Dp, Sensommercup

Arrangør: Silkeborg OK  
Fri Start: kl. 18.00 - 19.00  
Mødested: Emborgvej 23, Gl. Rye. Afmærkning i Gl. Rye by og på vej 445 mellem Ry og Silkeborg.  
Kort: Gl. Rye 2003. 1:5.000, 2,5m ækvidistance, print.  
Baner: 4 sprintbaner  
EKT: EMIT. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.  
Startafgift: D/H -20: 30 kr., D/H 21-: 40 kr., Evt. brikleje: 10 kr.  
Klubvis tilmelding senest d. 19. august. Desuden tilmelding på dagen mellem 17.30 og 19.00.  
Internet: [www.silkeborg-ok.dk/sensommercup](http://www.silkeborg-ok.dk/sensommercup)

#### 23. august 2003

##### Sletten, Bs, JFM stafet

Arrangør: Silkeborg OK  
Første start: kl. 11.00  
Mødested: Sletten. Afmærkning fra vej 445 mellem Ry og Silkeborg  
Kort: Sletten, ækv. 5 m, 2003  
Baner: Iflg. reglement  
EKT: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding  
Startafgift: D/H -20: 175 kr., D/H 21 - : 240 kr. Åben klasse: 240 kr. Evt. brikleje 10 kr. pr. løber  
Børnebane: Ja  
Børnepasning: Kun mod tilmelding med navn og alder  
Klubvis tilmelding senest 6. august.  
Internet: [www.silkeborg-ok.dk/sensommercup](http://www.silkeborg-ok.dk/sensommercup)

24. august 2003

Silkeborg Sønderkov, B, JFM, WRE.

Arrangør: Silkeborg OK

Første start: kl. 10.00

Mødested: Sletten. Afmærkning fra vej 445

mellem Ry og Silkeborg

Kort: Silkeborg Sønderkov 2003

Baner: Iflg. reglement

EKT: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses

ved tilmelding

Startafgift: D/H -20: 65 kr., D/H 21- : 80 kr.

Åbne baner: 80 kr., Evt. brikleje 10 kr.

Børnebaner: Ja

Børnepasning: Kun mod tilmelding med

navn og alder

Klubvis tilmelding senest 6. august 2003.

Internet: [www.silkeborg-ok.dk/sensommer](http://www.silkeborg-ok.dk/sensommer)

cup

30. august 2003

Rømø, A, DM Kort

Arrangør: OK HTF

Første start: kl. 10.00

Mødested: Rømø IF's idrætsanlæg. P-SP

1,2 km

Kort: Rømø Nørreland 1:10.000 2,5 m

ækv., 2003

Baner: Iflg. reglement (indledende og finale,

dog ikke D/H21, der kun har finaleløb)

Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses

ved tilmelding.

Startafgift: D/H -34: 125 kr., D/H 35-: 145 kr.,

Leje af brik: 10 kr., O-camp (telte): 50 kr.

Børnebaner: ingen

Børneparkering: Kun mod tilmelding med

antal og alder.

Omkæld. og bad: Rømø IF's klubhus eller

Vesterhavet

Klubvis tilmelding senest den 12. august.

Eftertilmelding indtil 27. august mod 3x

startafgift

Internet via DOFs hjemmeside

31. august 2003

Rømø, A1, Midgådsormen

Arrangør: OK HTF

Første start: Kl. 3.00

Mødested: Rømø IF's idrætsanlæg. Af-

mærkning fra den første lysreguleringen

på Rømø.

Kort: Rømø Sønderland 1:10.000, ækvidis-

tance 2,5 m. Revideret 2003

Baner: Thor (8 ture), Odin (10 ture), Freja (5

ture) og Tjalfe (3 ture)

Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses

ved tilmelding.

Startafgift: Thor: 840 kr., Odin: 1.050 kr.,

Freja: 525 kr., Tjalfe: 135 kr., Leje af brik: 10

kr., O-camp (telte) 50 kr.

Børnebaner: ingen

Børneparkering: ingen

Omkæld. og bad: Rømø IF's faciliteter

Klubvis tilmelding senest den 16. august

Internet via DOFs hjemmeside

7. september

Hammer Bakker, C, NK 4. div.

Arrangør: Aalborg OK

Første start: kl.10.00

Mødested: Ved afkørsel 9 kør mod Vestbjerg/

Sulsted. Herfra afmærkning til græsmark øst

for Sulsted Kirke

Kort: Hammer Bakker print 1:10.000, ækv.

2,5 m, 2003

Baner: Iflg. reglement.

Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses

ved tilmelding.

Startafgift: D/H -20: 45 kr., D/H 21-: 55 kr.,

Leje af brik: 10 kr.

Børnebaner: Gratis

Børneparkering: Kun mod tilmelding med

antal og alder.

Omkæld. og bad: ingen

Klubvis tilmelding senest torsdag den 28.

august. Eftertilmelding indtil 4. september

(+ 10 kr.)

Internet [www.orientering.dk/aok](http://www.orientering.dk/aok)

4.juni 2003

Boserup Skov, B&U karrusel

Arrangør: Roskilde OK

Fri start: 16.30-18.00

Mødested: Høje P-plads syd for skoven

Baner: 5 baner

Startafgift: Medlemmer af o-klub: 10 kr.

Ikke-medlemmer: 20 kr.

11. juni 2003

Tølløse skov, B&U karrusel

Arrangør: Hvalsø OK

Fri start: 16.30-18.00

Mødested: Vest for skoven, Afm. i Gl. Tøl-

løse

Baner: 5 baner

Startafgift: Medlemmer af o-klub: 10 kr.

Ikke-medlemmer: 20 kr.

18. juni 2003

Ladegårdsskov, B&U karrusel

Arrangør: Holbæk OK

Fri start: 16.30-18.00

Mødested: Ved søen. Afm på Gl. Ringst-

edvej

Baner: 5 baner

Startafgift: Medlemmer af o-klub: 10 kr.

Ikke-medlemmer: 20 kr.

# indbydelse

## Skyd et pletskud og få en t-shirt

Alle kan bidrage med et pletskud. Hvis du har et godt foto, så send det til redaktionen, helst i god tid inden deadline. Der er frit valg med hensyn til motivet, men det skal på en eller anden måde have berøring med orienteringsløb.

Skriv lidt tekst til billedet, for eksempel hvornår er billedet taget og hvem kan ses på billedet.

I hvert nummer udvælger vi ét pletskud, som 'honoreres' med en O-posten t-shirt.

Send dit Pletskud til O-posten, Søren Munthe, Lyshøjvej 2, 9500 Hobro

eller på mail til [o-posten@tiscali.dk](mailto:o-posten@tiscali.dk)

Indsendelsesfrist næste nummer: 15. juli 2003



"Talent Kraftcenter Nordjylland indtager et ernæringsrigtigt måltid på vej op til testløbene til de nordiske mesterskaber."

Tja, vi skal undlade at nævne, hvordan det gik efterfølgende!

Billedet er indsendt af Gert Rebsdorf og en O-posten T-shirt er på vej den anden vej.



# Løbskalender 2003

## juni - juli - august

Løbskalenderen er en kopi af den digitale liste på DOF's hjemmeside: [www.dk.orientering.org](http://www.dk.orientering.org), men der er desuden tilføjet nogle udvalgte internationale løb. Vær opmærksom på, at der sker stadige justeringer af oplysningerne på Internettet.

Dato	Kategori	Skovområde	Arrangør	Bemærkninger
<b>Juni</b>				
1	Ds	Søndermarksskoven	SK OK Snab	Vejlestafet ☆
1	Dp	Ans	NK Karup OK	Dansk Park Tour ☆
3	D	Vestskoven	ØK Ballerup OK	Ballerup Sommer Cup
5		Tisvilde Hegn Vest	ØK	Skov Cup, B&U Karrusel
7		Fussingø/Alum	NK Viborg OK	JWOC Test, JRL
8		Rold Vælderskov	NK Viborg OK	JWOC Test, JRL
10	D	København	ØK Lyngby OK	By-løb ☆
12	D	Jonstrup Vang/Ballerup Nord	ØK Ballerup OK	Ballerup Sommer Cup
14		Sulkava, Finland		Jukola-stafetten
14	Ds	Tokkekøb Hegn Øst	ØK Allerød OK	Allerødstafetten
15	Ds	Bramdrup Nord	SK Kolding OK	Café Noir stafet ☆
15	Dp	Mariager By	NK Mariager OK/Trim	Dansk Park Tour ☆
19	D	Lille Hareskov	ØK Ballerup OK	Ballerup Sommer Cup
25		Ilulissat	GL IOG	AMO introduktionsløb
26		Ilulissat	GL IOG	Grønlandsmesterskab
27		Ilulissat	GL IOG	Arctic Midnight Orienteering
<b>Juli</b>				
4	Dk	Hønning	SK HTF	Vikingedysten ☆
5	D	Pamhule	SK HTF	Vikingedysten ☆
6	D	Revsøe	SK HTF	Vikingedysten ☆
9		Polva, Estland	IOF	JWOC kort finale
10		Polva, Estland	IOF	JWOC klassisk
12		Polva, Estland	IOF	JWOC stafet
19		Alen	GER TGV Horn	WOC Test, SRL
20		Alen	GER TGV Horn	WOC Test, SRL
<b>August</b>				
3	C	Trehøje Pl.	NK Herning OK	☆
5		Rapperswil, Schweiz	IOF	WOC, sprint
6		Rapperswil, Schweiz	IOF	WOC, Long dist. (Klassisk)
8		Rapperswil, Schweiz	IOF	WOC, Middle dist. (Kort)
8	D	Fakse Ladeplads	ØK Herlufsholm OK	Herlufsholm Sommer 3-dages, sprint ☆
9		Rapperswil, Schweiz	IOF	WOC, Stafet
9	B	Feddet	ØK Herlufsholm OK	Herlufsholm Sommer 3-dages, klassisk ☆
10	D	Strandegaard Dyrehave	ØK Herlufsholm OK	Herlufsholm Sommer 3-dages, SM Kort ☆
10	D	Hornbæk Pl.	ØK Lyngby OK	Badeløb
10	B	Klim skov	NK St. Binderup OK	Kimbredysten, KM ☆
10	B	Krengerup	SK OO	☆
12	D	Høje Gladsaxe	ØK Farum OK/OK Øst	Copenhagen City Cup
13		Gadevang Skov	ØK FIF Hillerød	B&U Karrusel
16	D	Rørvig Sandflugtspl.	ØK Vestsj. SKK	Sandsflugtløbet ☆
17	Ds	Annebjerg	ØK OK SG	SG stafet 2 -mand ☆
17	C	Damgaard	SK FROS	1 division
17	C	Guldborg Pl.	NK Viborg OK	
19	D	Charlottenlund Park	ØK Farum OK/OK Øst	Copenhagen City Cup
20		Bøndernes Hegn	ØK OK 73	B&U Karrusel
22	Dp	Rykol	NK Silkeborg OK	Sprint ☆
23	Bs	Silkeborg Sønderkov/Sletten	NK Silkeborg OK	JFM Stafet, SL ☆
24	B	Silkeborg Sønderkov/Sletten	NK Silkeborg OK	JFM Klassisk, SRL, JRL, WRE ☆
27		Geels Skov	ØK Lyngby OK	B&U Karrusel
30	A1	Rømø	SK HTF	DM Kort, SRL, JRL, WRE ☆
31	A1	Rømø	SK HTF	Midgårdssorm, SL ☆

☆ Indbydelse i dette nummer

☆ Indbydelse i O-posten nr. 2/2003

☆ Indbydelse i O-posten nr. 1/2003

# Udgivelsesplan

Nr. Deadline tekst  
4 15. juli  
Udkommer  
15. august 2003

Nr. Deadline tekst  
6 15. november  
Udkommer  
1. december 2003

Nr. Deadline tekst  
2 15. marts 2004  
Udkommer  
1. april 2004

Nr. Deadline tekst  
5 15. september  
Udkommer  
1. oktober 2003

Nr. Deadline tekst  
1 15. januar 2004  
Udkommer  
1. februar 2004

Nr. Deadline tekst  
3 15. maj 2004  
Udkommer  
1. juni 2004

Bemærk: På grund af redaktørskift pr 1. august og VM i Schweiz vil O-posten nummer 4 først udkomme 15. august



Hos Løberen har vi specialiseret os i at give vores kunder en grundig og seriøs vejledning, uden det bliver dyrere.



Løberen åbnede i 1996 og ejes af de to aktive orienteringsløbere Ebbe Nielsen OK Pan og Claus Stallknecht Ballerup OK.

Se mere på:

[loberen.dk](http://loberen.dk)

## O-sko med stødabsorberende sål



Skoen er testet af den danske landsholdsløber Morten Fenger-Grøn, OK-Pan.

"Jeg har anvendt Icebugs prototype en hel del i perioden fra oktober 2002 - marts 2003 og er overordnet meget positiv i min vurdering.



Stødabsorbtionen, som er i klasse med asfalthøbesko snarere end traditionelle o-sko, gør den til en både behagelig og skånsom træningssko.



For motionisten drejer det sig om at finde nogle sko, som gør sig fornøftigt i flest muligt af de situationer, man bliver budt som o-løber. Her udgør Icebug'en en helt ny type af alternativer - og vil for mange være det rigtige valg"

Pris med metal pigge kr. **900,-**  
Pris uden metal pigge kr. **700,-**

Kom forbi og prøv et par samt læs hele Mortens evaluering.

Lyngby Torv 10 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 93 18 16 - [lyngby@loberen.dk](mailto:lyngby@loberen.dk)  
Vestergade 49 - 8000 Århus - Tlf. 86 12 41 48 - [aarhus@loberen.dk](mailto:aarhus@loberen.dk)