



posten

52. ÅRGANG ▾ NR. 4 ▾ 1. september 2003
DANSK ORIENTERINGS-FORBUND





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
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

Sportschef

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

Breddekonsulent

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

Kortkonsulent

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

Landstræner

Jari Ikaheimonen
Paltholmterrasserne 68f
3520 Farum
Tlf: 7743 4434
Mobil: 2462 4060
E-mail: ikaheimonen@iki.fi

TV-kontakt

Jacob Ødum
Ærøvej 3, 4. th.
2000 Frederiksberg
Mobil: 2144 6454
E-mail: jakob_ødum@hotmail.com

Forsiden:

Triumf for Signe Søes ved JWOC.
Flot VM-præstation af Carsten Jørgensen.



Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund

VM – et breddearrangement?

Først og fremmest velkommen til Lotte. Netop hjemkommet fra et meget varmt VM-arrangement i Schweiz, hvor alle de kvindelige løbere, inklusive vore egne, blev "kørt over" af en rød Ferrari i skikkelse af schweizeren Simone Luder, er det tid for nogle refleksioner. Resultatmæssigt var VM skuffende for os. Lyspunktet var Carsten Jørgensens 4. plads på den lange distance – med blot en smule held kunne det være blevet til sølv idet et enkelt stræk kostede 1½ minut. Ellers må vi konstatere, at »tekniske« fejl kostede gode placeringer på resultatavlen.

Alligevel synes jeg, at det var opløftende at følge vore løbere i konkurrencerne. Sprinten havde mål i »Eishalle«. Den levede ikke helt op til sit navn, da temperaturen

på de øverste rækker var i nærheden af 50 grader. Tilskuerne havde betalt entré for at overvære løbernes målgang. Trods det, var der næsten fyldt op. Dorte Dahl og Mikkel

Lund viste, at de havde kapacitet til en top 10 placering – havde det ikke været for en »overset« post. Den lå på løbelinien og havde kun taget få sekunder at få med. René Rokjær og Anne Konring havde også fine løb.

På lang- og mellem-distancerne var resultaterne bortset fra Carstens lidt tilbage. Varme og et råt terræn gjorde sit. Men alle på nær Morten Fenger Grøn, der måtte udgå med skade, kom i finalerne. Stafetten var den, der gav os forhåbninger om topplaceringer. Morten var kommet sig oven på skaden, men havde ikke tur i den. René løb et perfekt løb, der ville have kunnet matche teten, hvis han havde været med der. Carsten løb igen et kanonløb matchende de bedste. Pigerne var tæt på podieplads. Desværre var Anne ikke regi-

streret på en post, der vel nærmest var en »tvungen overgangs post«.

Der er altså grund til optimisme i forbindelse med de kommende udfordringer på hjemmebane ved EM 2004 og VM 2006. Vore løbere har vist, at de har kapaciteten. De skal bare lige have rettet et par småting.

VM – et breddearrangement! Hvorfor nu den bemærkning? Jo – samtidig med VM afholdtes Swiss O-Week. Der var over 3000 deltagere. Det var et meget fint arrangement. Langt de fleste deltog som tilskuere ved VM på trods af kravet om betaling for at overvære finalerne. Før VM havde schweizerne sat et stortilet skoleprojekt i gang. Medierne var på plads ved stævnet og havde direkte TV-sending fra sprinten.

Afslutningen af VM med medaljeoverrækkelse for stafetten på en scene ude i Zürichersee var kædet sammen med en byfest. Det var måske lidt for meget, men der var fuld fokus på

*Vore løbere har vist,
de har kapaciteten.
De skal bare lige have
rettet et par småting.*

O-løb.

Men det er krævende. Jeg talte med stævnelederen på første etape af Swiss O-Week, den tidligere Farum løber Christine Fogthman, der nu bor i Schweiz. Hun fortalte, at der var 1400 frivillige hjælpere og 600 militærfolk involveret i arrangementet af SOW og VM!

Vi har nu alle muligheder for i 2004 og 2006 at skabe to internationale mesterskaber, hvor vi får mulighed for før, under og efter at få sat fokus på vores sport og forhåbentlig få en stor medie og bredde interesse. Jeg mener ikke, vi skal kopiere schweizerne, men tage det bedste fra det, de har gjort, og indarbejde det i vore arrangementer. Entré til finalerne vil vi dog ikke kopiere!

Ole Husen

Redaktionen

Redaktør (ansv.):

Lars Rask Vendelbjerg
Engparken 97, Tvis, 7500 Holstebro
Tlf: 4029 1359
e-mail: rask@de-bergske.dk

Hovedansvarlig for dette nummer:

Søren Munthe
Lyshøjvej 2, Gettrup Mark, 9500 Hobro
Tlf: 9855 5335
e-mail: munthe@tdcadsl.dk

Lokalredaktør Nordkredsen:

Søren Beukel Bak
Kildevældsvej 2, 9000 Aalborg
Tlf: 9816 9997
e-mail: 4bag@mail.stofanet.dk

Lokalredaktør Sydkredsen:

Søren Kjær
Rosenvænget 33, 6100 Haderslev
Tlf: 7453 2749
e-mail: soeren.kjaer@mail.dk

Lokalredaktør Østkredsen:

Henriette Hansen
Lupinvej 11, 1. th., 4700 Næstved
Tlf: 5577 7094
e-mail: Henriette.Hansen18@skolekom.dk

O-postens artikelarkiv:

www.dk.orientering.org

Indlæg:

DOFs medlemmer er velkomne til at sende indlæg til O-posten. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere indlæg.

Annoncer:

Kontakt redaktøren. Priser fremgår af DOFs hjemmeside: www.dk.orientering.org

Abonnement:

Alle medlemmer af DOF (husstanden) modtager O-posten. Til- og frmelding af abonnement sker via 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

4 - 7

Reportage fra VM i Schweiz
- Vi er på rette vej
- Carsten Jørgensen i toppen
- Utrolig stemning i sprinten
- Det var SÅ spændende ...
- Stafetten - en sort dag

8 - 11

Der er **forslag til ny kortpolitik**

12-13

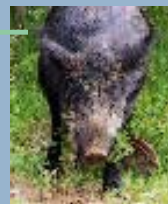
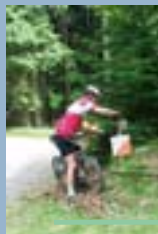
Der er **vildsvin i skoven** ved DM Klassisk og DM Stafet

14-15

På Grønland er der **Natløb uden lamper**

16 - 17

Årets største o-arrangement er **O-ringen 2003**



18 - 19

De **bedste danske damebaner 2003** er fundet

20 - 22

Danmarkspremiere for **MTB-O** i Grib Skov

24 - 25

Mikkel Lund fortæller om en **kortdistance** i Portugal

26-27

Klubben er Faaborg OK

28-30

Mudder, myg... og medaljer ved JWOC 2003



Desuden spørger Uddannelsesudvalget: **Hvor blev du af?**, Henriette Hansen skriver om **ungdomskurser**, Helge Lang Pedersen om **Veteranverdensmesterskaberne i Norge**, Rolf Lund spørger, om **sukker er godt for tiden**, Johan Fegar skriver om en **barsk B-landskamp ved Nordic Meeting**, der fortsatte direkte til **Jukola**, Pia Gade mener **Dansk Park Tour er et godt alternativ**. Også **småtnyt** og **indbydelser** samt et nyt **pletskud** og en opdateret **løbskalender**.

Vi er på rette vej!

Landstræneren generelt godt tilfreds med dansk VM-indsats

- Vi er definitivt på rette vej: niveauet er hævet på både herre- og damefronten, og da alle løbere, der var med ved VM 2003 ihvert fald satser frem til EM 2004, giver det rigtigt positive signaler for elitearbejdet i DOF.

Konkluderer landstræner Jari Ikäheimonen efter den danske indsats ved VM i Schweiz.

- Danskernes overordnede indsats i dette VM er godkendt. En sammenligning med tidligere individuelle mesterskabsresultater, og tidligere VM'er viser, at antallet af danske absolutte top-resultater forbliver ganske konstant, men at det generelle niveau – især på damesiden – er hævet væsentligt. Samme antal placeringer eksempelvis i top10, top 20 og top30 fik vi sidste gang i 1999. Individuelt fik fire ud af ti af vores løbe-

re deres bedste resultat gennem tiderne, og fire var tæt på. Den absolutte bedste præstation ved dette VM leverede – endnu engang – Carsten Jørgensen, der var rigtig, rigtig tæt på at tage en medalje på langdistance, men måtte nøjes med den utaknemmelige 4.plads, siger landstræneren.

Det danske holdindsats i VM 2003 var omtrent på samme niveau, som den var i slutning af 90'erne. Især damerne har hævet deres præstationsniveau i denne sæson, og har nu kapacitet til at kæmpe om placeringer med de allerbedste. Udvikling fra sidste år er noget langsommere på herrefronten, men også der er resultaterne blevet kontinuerligt bedre.

- Nu er det kun medaljer, der mangles...

Ærgerlige fejl

Desværre satte en række "tekniske fejl" af danske løbere deres negative præg på danskernes indsats.



- Vi "tabte" rigtig ærgerligt to top10 placeringer, samt en 11. plads af tekniske årsager, med andre ord manglende klip ved poster. Den udmærkede helhedsindsats, som holdet rent sportslig leverede, krympede til "kun" et godkendt resultat efter alle diskvalifikationer. Det er selvfølgelig ærgerligt, at vi sløsede to top placeringer bort ved manglende klip. Dette er noget, der absolut ikke må ske - men sker alligevel en gang i mellem. Stemningen på det danske hold var alligevel i top under hele stævnet, og motivation hos løberne høj, sammenfatter Jari Ikäheimonen.



VM blev naturligvis brugt til at agitere for næste sommers EOC på Sjælland. Her er det lykkedes at samle løbere og ledere ved PR-standen. Bagst: Troels Nielsen, Michael Rømer (fysioterapeut), Jari Ikäheimonen (landstræner), Maria Høyer, Dorte Dahl, Helene Hausner, Anne Konring Olesen. Mellemste række: Morten Fenger-Grøn, Anders Ingvarsen (læge), Mikkel Lund, Rene Rokkjær, Chris Terkelsen. Siddende: Bjarne Hoffmann, Carsten Jørgensen. Foto: K.K. Terkelsen



Ny fremragende indsats af Carsten Jørgensen

Carsten Jørgensen i toppen

34 sekunder fra dansk VM-medalje i barsk langdistance

Med VMs bedste danske placering – en 4. plads – 34 sekunder fra bronzen – viste Carsten Jørgen ved VM Langdistance at han tilhører den absolutte verdenselite.

Bom i starten af løbet betød, at han aldrig rigtig nåede med i kampen om guldet men med et veldisponeret løb kom Carsten Jørgensen ganske tæt på podiepladsen.

Det ekstremt varme vejr – og vindertider ca. 20 min. højere end angivet – bragte flere løbere i farezonen. Værst ramt blev Liisa Anttila, Finland, der måtte indlægges på hospital efter løbet.

Troels Nielsen kunne heller ikke klare varmen og havde det rigtig hårdt med at kæmpe sig hjem. Han opnåede alligevel en hæderlig 39. plads med en tid på 2.16.08.

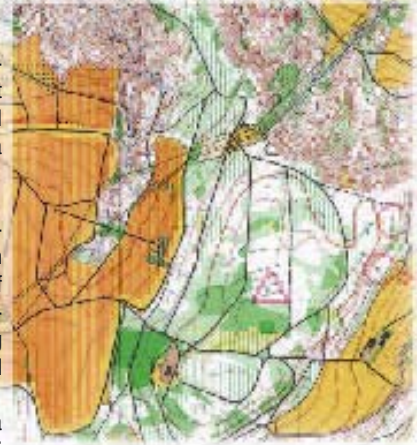
På damesiden havde Anne Konring problemer med at finde ud af, hvordan man tackler de stejle skrænter i starten af banen, men fik så bedre styr på orientering mod slutning af konkurrencen og holdt rigtig god fart på den sidste halvdel af banen.

Med sin 22. plads slog hun lige Maria Høyer, der havde det ekstremt dårligt i varmen, og næsten ingenting kan huske

fra de sidste poster på banen. Helene Hausner trivedes heller ikke i varmen og sluttede som nr. 31.

Helene Hausner havde et dramatisk kvalifikationsløb, idet hun ca. en tredjedel inde på banen blev angrebet af en stor bisværm og stukket adskillige steder på krop, arme og ben. Alligevel formåede hun at bide tænderne sammen og klare sig i mål i kvalificeret tid.

Morten Fenger-Grøn kvalificerede sig som eneste dansker ikke til langdistancefinalen. Allerede på vej mod post 1 i kvalifikationsløbet faldt han og fik et alvorligt slag på lænden. Efter post 7 måtte han udgå på grund af smerter.



5-meter kurverne ligger tæt på det barske Kyborg-kort

Luksus

Det danske hold var indkvarteret ved Zürichsee på et fire stjerned hotel, hvor holdet også spiste morgen- og aftensmad – mens frokost selvfølgelig var selvsmurt madpakke med brød, frugt og pålæg i ægte dansk stil. Rammerne på hotellet var perfekte med aircondition, styrketræningssal, internetadgang m.m. Der var også et internationalt casino i hotellet, men det overlod danskerne dog til pengemændene.



Herrer, 16.7 km, 34 poster

1. Thomas Buhner, SUI, 1.48.20
2. Yuri Omeltchenko, UKR, 1.50.35
3. Emil Wingstedt, SWE, 1.51.08
4. Carsten Jørgensen, DAN, 1.51.42
5. Mikhael Mamlev, RUS, 1.51.55
39. Troels Nielsen, 2.16.08

Damer, 11.8 km, 19 poster

1. Simone Luder, SUI, 1.26.14
2. Karolina A. Højsgaard, SWE, 1.29.19
3. Brigitte Wolf, SUI, 1.32.52
4. Emma Engstrand, SWE, 1.33.59
5. Sara Gemperle, SUI, 1.34.28
22. Anne K.Olesen, 1.45.10
25. Maria Høyer, 1.46.08
31. Helene Hausner, 1.49.11

Carsten Jørgensen efter den flotte indsats sammen med en lige så stolt landstræner Jari Ikäheimonen

Det var SÅ spændende...

Finale i mellemdistance blev noget af det bedste, man har oplevet på internationalt plan i mange år

Perfekte rammer, helt fantastisk og teknisk yderst krævende terræn, gode baner, en masse publikum, suveræn og overraskende vindere i herreklassen, og en hjemmesejr efter en spændende duel i dameklassen. Mere kan man ikke forlange af et o-stævne... tjaaah, måske lige en dansk medalje!

I kvalifikation til mellemdistancen viste danske løbere deres tekniske kunnen og stærke nerver med alle at gå videre til finalen.

Med Maria Høyers 6. plads og Chris Terkelsens 7. plads som oplivende momenter i kval-løbet.

Finale i mellemdistance blev noget af det bedste, man har oplevet på internationalt plan i mange år – "en af de sværeste o-

baner vi nogensinde har løbet i mesterskabsstævner" udtalte både dagens sølvmedaljevinder Bjørnar Valstad og bedste dansker Chris Terkelsen.

Da rammerne omkring stævneplads var tip-top, med storskærm, udmærket spektakling, og dejlig beliggenhed i en smuk bjergdal, var dette en kanon-oplevelse for både løbere og tilskuere.

Historisk set har kort/mellem distance været en ganske svag disciplin for danske løbere: i dagens ekstremt svære baner lykkedes det for Chris Terkelsen, Mikkel Lund og Troels Nielsen at levere stabile præstationer med 20., 28. og 29. plads som respektive resultat. Maria Høyer, Danmarks eneste damerepræsentant i finale, havde det meget svært med fire timers ventetid i varmen, og havde efterfølgende et dårligt udgangspunkt til løbet, hvor hun alligevel fik et hæderlig løb og en 35. plads.

Dorte Dahl løb fornuftigt i kvalifikationen, men havde – efter en længere fravær fra "skovoriering" – problemer med anklerne i det ujævne skovbund. Trænerne besluttede ikke at lade hende løbe i finalen, og risikere at blive skadet lige før stafetten på følgende dag, hvor hun skulle løbe første tur.

Spænding

Finalen fik en meget spændende afslutning både for damer og herrer. Simone Luder havde bedste tid, men lige efter kom norske Hanne Staff, der måtte erkende at hun kom 17 sekunder for sent i mål til at fravriste den sejr sikre schweizer guldet.

I mændenes dyst så det længe ud som Pasi Ikonen (VM vinder fra Finland) havde gullet, men saa kom Öystein Kristiansen fra Norge og var 10 sekunder bedre. Herefter havde Bjørnar Valstad en fejende flot afslutning på sit løb og kom i mål paa en tid, der var 23 sekunder bedre end Öysteins men selv til speakerens overraskelse kom pludselig ud af skoven Therry Gueorgiou fra Frankrig i en tid der var 2 minutter og 37 sekunder bedre end Bjørnar Valstad og fastslog dermed at Frankrig for første gang i VMs 20 aarige historie tog en guldmedalje.

Resultater: **Herrer, 5.0 km, 21 poster**

1. Thierry Guergiou, FRA, 30.08
2. Bjørnar Valstad, NOR, 32.45
3. Kristian Ö.Kristiansen, NOR, 33.08
20. Chris Terkelsen, 35.02
28. Mikkel Lund, 36.31
29. Troels Nielsen, 36.39

Damer, 4.5 km, 18 poster

1. Simone Luder, SUI, 32.40
 2. Hanne Staff, NOR, 32.57
 3. Jukkola Heli, FIN, 33.32
 35. Maria Høyer, 44.09
- Dorte Dahl startede ikke

Utrolig stemning

Sprinten blev afsluttet inde i ishallen

Sprint distancen tirsdag blev løbet i Rapperswil by med start i selve bycentrum og mål inde i den lokale ishal. Stemningen ude på gaderne og inde i hallen fyldt med tilskuere var simpelthen utrolig for et o-løb. Vel nærmest at sammenligne med intensiteten når de store italienske klubber mødes på stadion.

Udover en meget eminent norsk, multi-sproget speaker, havde schweizerne investeret i storskærm med en glimrende produktion for at kunne vise de mest dramatiske momenter under stævnet. Selve stævnet modsvarede omtrent det, IOF har beskrevet i sin definition - med den undtagelse, at største del af banen simpelthen var for enkel orientingsmæssigt.

Det var alligevel spændende at følge konkurrencens gang - ikke mindst med danske øjne fordi der længe så ud til at blive flere danske top10-placeringer. Mikkel Lunds måltid rakte således

til en 7. plads – og Dorte Dahl – først startende var hurtig og først i mål.

Men skæbnen ville at de begge blev sat ud af spillet af den samme post – med kontrolnr. 91 – som begge i det stressede tempo havde overset – selv om den lå direkte på ruten. De fik kun en lang næse og blev ydmygende diskvalificeret.

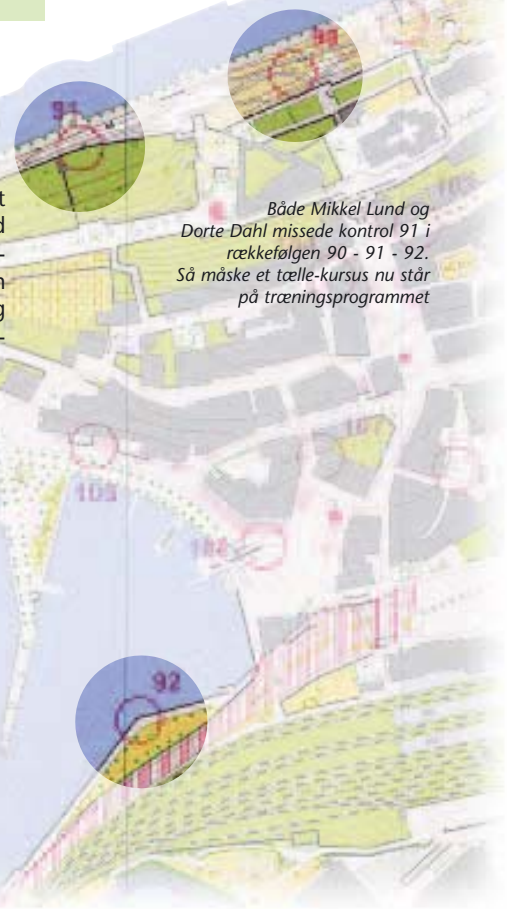
Resultater:

Herrer, 2.8 km, 18 poster

1. Jamie Stevenson, GBR, 12.43,7
 2. Rudolf Ropek, CZE, 13.02,8
 3. Thierry Gueorgiou, FRA, 13.04,2
 13. Rene Rokkjær, 13.40,7
- Mikkel Lund, diskvalificeret

Damer, 2.6 km, 17 poster

1. Simone Luder, SUI, 13.21,3
 2. Marie-Luce Romanens, SUI, 13.30,8
 3. Jenny Johansson, SWE, 13.40,1
 11. Anne Konring Olesen, 15.02,3
- Dorte Dahl, diskvalificeret



VM-reportage

K.K. Terkelsen
Jari Ikkäheimonen
Anders Ingvar Jensen



Redigering: Lars Rask Vendelbjerg



Mens der ikke var grund til dansk jubel, kunne svenskerne glæde sig over stafet-guld - til Niclas Jonasson, Mattias Karlsson og Emil Wingstedt

Stafetten - en sort dag

”Traditionen” med dansk topplacering i stafetten led skibbrud

Herreholdet skuffende nr. 13 og damerne diskvalificeret p.g.a manglende klip ved Anne Konring Olesen.

Dermed blev VM-stafetten ikke den forventede gode afslutning for dansk orientering.

Ikke mindst ærgerligt, fordi begge hold var vældigt opsatte og terrænet passede danskerne fint.

Herrerne startede med Morten Fenger-Grøn på første tur, men allerede ved passage af målpladsen første gang efter et kvarter havde det danske hold problemer. Passerede som nr. 30 sammen med den schweiziske 1.tursløber. Hullet blev øget ved anden passage og selv om Morten hentede nogle placeringer gik Rene Rokkjær ud som nr. 24., 4.42 efter førende Finland.

Rene havde et fejlfrit løb, men satte alligevel yderligere 2.47 til i forhold til teten. Carsten Jørgensen gik i skoven som nr. 20, satte ikke noget til i forhold til teten og hentede 7 placeringer, så holdet sluttedesom nr. 13 i tiden 2.06.11.

Damerne løb disciplineret og som aftalt. Blot måtte holdet efter et flot løb - der rakte til en 8. plads - erkende at Anne Konring var hoppet over en post.

Ærgerligt, og Anne kunne ikke rigtigt forstå det, da hun havde været ved posten, der lå i en markant og nærmest var at opfatte som tvungen passage. Dorte Dahl kom ind som nr. 14 efter 1. tur. Anne havde et i øvrigt godt løb og Helene Hausner var 9. hurtigst på 3. tur.

Resultater:

Herrer

(3 ture: 5.6 km, 8.4 km, 7.2 km)

1. Sverige (Niclas Jonasson, Mattias Karlsson, Emil Wingstedt), 1.58.42
2. Finland (Jani Lakanen, Jarkko Huovila, Mats Haldin), 1.59.27
3. England (Daniel Marston, Jon Duncan, Jamie Stevenson), 2.01.04
13. Danmark (Morten Fenger-Grøn, Rene Rokkjær, Carsten Jørgensen), 2.06.11

Damer

(3 ture: 5.2 km, 7.0 km, 6.4 km)

1. Schweiz (Brigitte Wolff, Vroni König-Salmi, Simone Luder), 1.57.41
 2. Sverige (Gunilla Svärd, Karolina Arevang Höjsgaard, Jenny Johansson), 1.59.46
 3. Norge (Elisabeth Ingvaldsen, Birgitte Huseby, Hanne Staff)
- Danmark diskvalificeret p.g.a. manglende klip.

VM i Schweiz var det første mesterskabsstævne med tre løbere (i stedet for tidligere fire) per nation per distance, og for første gang blev der løbet stafet med tre mands hold.



Simone Luder - med kælenavnet »Den røde Ferrari« - fik »fuldt hus« med hele fire gyldne medaljer

Varmen og Simone

VM vil blive husket for et meget varmt vejr og en fantastisk dominans af Simone Luder, der med sine fire guldmedaljer ved VM er topkandidat til titlen som verdens bedste orienteringsløber gennem tiderne. Løbsprogrammet ved VM var planlagt så tæt, at der kun var nogle enkelte løbere, der prøvede at gennemføre det hele. Den voldsomme varme gjorde løbene ekstra fysisk krævende, men vejret var attraktivt for publikum, der for første gang ved et VM måtte betale for at overvære konkurrencen.



Et entusiastisk publikum fulgte det spændende VM

Forslag til ny kortpolitik

kortpolitik

Fremtidens O-sport kræver kvalitetssikrede O-kort

Af Michael Dickenson, formand for Kortudvalget

Kan man spille fodbold uden bold? Og kan man forestille sig Brøndby og FCK spille om mesterskabet med en plastikbold. Nej vel!

Sådan er det også i O-sporten. O-løb skal udøves med orienteringskort af høj kvalitet.

Det bliver den "røde tråd" i fremtidens kortpolitik. Den nye kortpolitik skal desuden sikre at fremtidens kortfremstilling er tilpasset tidens teknologi. Endelig skal reglerne være enkle og lette at administrere.

Hovedpunkterne i forslaget fra "Arbejdsgruppen for Ny Kortpolitik" og nogle af de tilhørende diskussioner belyses i det følgende.

Offsettrykning contra printning

Diskussionen omkring behovet for en ny kortpolitik er startet med udgangspunkt i de muligheder nye trykmetoder har medført som alternativ til den gængse offsettrykning.

Selv om farveprintteknikken hele tiden udvikler sig, kan det i kvalitetsmæssig henseende stadig ikke måle sig med offsettrykning. Hvad nytter det at lave

en fremragende rekognoscering og rentegning, hvis den samlede kortkvalitet "sættes over styr" med en halvdårlig printning!

Som løbere bliver vi desværre præsenteret for flere og flere dårlige farveprint og -kopier og hvis den udvikling ikke vendes, risikerer vi at miste medlemmer. For hvem gider at bruge søndagen på at køre til løb med risiko for at få udleveret et kort, som ikke kan læses ordentligt under konkurrence-forhold.

På den anden side må vi ikke være blinde for de muligheder som farveprintning giver for at fremstille kort, baner og postdefinitioner i en arbejdsgang. Det er en stor lettelse som arrangør og det eliminerer risikoen for dårlige banepåtryk.

I fremtiden bliver det tilladt at printe kort til de fleste af vores konkurrencer; men til A-arrangementer (mesterskaber og internationale løb) bliver offsettrykning af kortene fortsat et krav.

Offsettrykning giver fortsat den bedste kvalitet og forbundet vil stadig være behjælpelig med at formidle offsettrykning af kort.

Kvalitetssikring

Ansvar for kvaliteten af kortfremstillingen er og bliver korttegnerens!

Kortfremstilling er imidlertid en langvarig proces med indbyggede skøn og risiko for fejl. Vi har i mange år haft en kortkonsulentordning, hvis fornemmeste opgave er, at være medlemmernes garant for, at kortene til vores åbne løb overholder IOF's kortnorm.

I fremtiden "opgraderes" kontrolfunktion. Både de bagvedliggende kortfiler og de enkelte kort til stævnerne skal godkendes og

godkendelsen af kortfilerne skal fremgå af det færdige kort.

I dag skal banekontrollanten godkende kvaliteten af de enkelte banepåtryk. Ved anvendelse af farveprint vil kontrollen af kvaliteten i fremtiden fokusere på farve og streg i det enkelte kort, som erfaringsmæssigt kan være meget svingende.

Kortudvalget har desuden nedsat en arbejdsgruppe, som bl.a. består af en kortkonsulent fra hver kreds, som har til opgave at fremkomme med et oplæg til modernisering af den nuværende konsulentordning.

Kortmålestok

IOF's officielle kortmålestok er 1:15.000.

De senere års erfaringer viser imidlertid, at printning af kort i 1:15.000 ikke indfrier kravene til en ordentlig kortkvalitet. Sammenholdt med et stigende ønske om at benytte printede kort til åbne løb betyder det, at der som altovervejende hovedregel kun fremstilles kort i 1:10.000 til vores åbne løb.

Af løbsreglementet fremgår det, at der til mesterskaber skal fremstilles kort i begge målestok; men senest har Elitegruppen tilkendegivet, at den kun finder, at der skal være krav om kort i 1:15.000 til DM-klassisk og DM-lang.

I arbejdsgruppen vil vi ikke stille generelle krav om offsettrykning af kort i 1:15.000. Undtaget er selvfølgelig kort til A-arrangementer, hvor både kort i 1:10.000 og 1:15.000 fortsat skal offsettrykkes.

Kortfremstilling

Den vel nok største nyskabelse i den nye kortpolitik bliver at

fremstilling af orienteringskort fremover helt overlades til klubberne.

I dag er orienteringskort opdelt i to kategorier – nemlig Klubkort som administreres af klubberne og DOF-kort som administreres af forbundet.

Tanken med den hidtidige opdeling var, at Klubkort blev brugt til træning og DOF-kort blev brugt til konkurrencer; men sådan er det ikke gået. Samtidig har den hidtidige ordning givet anledning til megen administration, bl.a. mod "ulovlig" benyttelse af DOF-kort.

Ud over at lette på administrationen har målet med omlægningen i høj grad været at øge motivationen til kortfremstillingen ude i klubberne. Omlægningen har imidlertid også store konsekvenser for forbundets økonomi. Disse konsekvenser omtales andet steds.

Tilgængeligheden til kortfiler

Den mest kontroversielle emne i diskussionen om den nye kortpolitik har vist sig at være den fremtidige adgang til brug af kortfiler.

I dag er det teknisk meget let at kopiere filer og scanne et kort. I konsekvens heraf argumenteres der på den ene side for, at så kan man lige så godt tage skridtet fuldt ud og sikre fri adgang for alle DOF klubber til alle kortfiler.

I mod dette synspunkt taler hensynet til korttegnerens ophavsret og de korttegnende klubbers muligheder for at kunne få en del af korttegningsudgifterne finansieret ved ekstern kortsalg.

Argumenterne for disse to synspunkter er uddybet i to selvstændige artikler.

Forslaget om ny kortpolitik fra Arbejdsgruppen for Ny Kortpolitik kan læses i sin helhed på Internettet. Adressen er www.aasoe.dk/kort Samme sted har du også mulighed for at kommentere forslaget frem til den 15. september. Herefter fremlægges det endelige forslag til behandling på et ekstraordinært repræsentantskabsmøde den 31. oktober.

kortpolitik

En ny kortpolitik har økonomiske konsekvenser

Af Helge Søgaard, Økonomiformand

Repræsentanter for HB og Kortudvalget har før sommerferien rejst rundt til landets kredse og præsenteret oplægget til en ny kortpolitik. Dette oplæg er gennemgået og kommenteret andet steds i bladet.

Et væsentligt forhold gjorde sig gældende i debatten på klubledermøderne – ØKONOMIEN bag en ny kortpolitik, hvilket jeg her vil supplere med betragtninger omkring DOF's økonomi.

Kortpolitik og klubøkonomi

Flere kendsgerninger bør fremhæves før økonomien behandles nærmere.

Det er en kendsgerning, at DOF's nuværende aktivitetsniveau og budget ikke uden videre kan tåle, at indtægterne for kortsalg bortfalder. Det ville nemlig medføre, at der årligt kom til at mangle kr. 950.000 på indtægtssiden.

Det er også en kendsgerning, at alt andet lige er et printet kort langt billigere at producere, bl.a. fordi DOF ikke skal tjene på kortsalget.

I praksis vil kortprisen ligge på printprisen pr. kort. Det svarer til højst et par kroner. Måske er det endda gratis for klubber med adgang til "sponsorprint" hos medlemmer eller andre støtter af klubbens aktiviteter.

Hvis klubberne fastholder de nuværende startafgifter, træningsløbsgebyrer m.v., vil klubberne derfor tjene et vist beløb, hver gang der anvendes et printet kort til træningsløb, åbne løb eller andre aktiviteter.

Uden at hænge sig i nøjagtige tal, kan man jo roligt sige, at netop dette beløb gik med de trykte DOF-kort i DOF's kasse,

hvor de summerede op til ovennævnte kr. 950.000.

Det er derfor vigtigt, at slå følgende fast med 7-tommer søm: **Der er reelt tale om de samme penge, der nu blot opsamles i klubbernes/medlemmernes lommer.**

Større klubafgift

Optrækningen af mankoen på rundt kr. 950.000 i DOF's regnskab gøres nemmest og mest enkelt ved en forhøjelse af den medlemsbaserede klubafgift. (fortsættes på næste side)

Regneeksempel:

Ny kortpolitik medfører forhøjelse af klubafgiften pr. medlem med kr. 135,00.

Klubben har 70 medlemmer hvilket giver en totaludgift på -9.450 kr.

Klubben arrangerer et C-løb med 300 starter.

Nettofortjeneste pr. printet kort kr. 15,00 +4.500 kr.

Klubben har 300 starter i træningsløb.

Nettofortjeneste pr. printet t-løbskort kr. 15,00 +4.500 kr.

Nettoudgift for klubben - 450 kr.

Hertil kommer værdien af billigere kort anvendt til banelægning, træning, børnearrangementer og talrige mange andre sammenhænge, hvor der anvendes o-kort i en o-klub.

Indtægter

Klub- og medlemsafgifter	1.056 t.kr.	17 %
Kortsalg m.v.	940 t.kr.	15 %
DIF	2.000 t.kr.	32 %
Team Danmark	1.702 t.kr.	27 %
Andre indtægter	512 t.kr.	9 %

Udgifter

HB, Ledelse og IOF	272 t.kr.	4 %
Sekretariat, kontor	443 t.kr.	7 %
Kredsene	86 t.kr.	2 %
O-posten	444 t.kr.	7 %
Børne & U-udvalg	616 t.kr.	10 %
Kortudvalg	474 t.kr.	8 %
Voksen & Klubudvalg	404 t.kr.	7 %
Eliteudvalg	3.004 t.kr.	48 %
Andre udvalg	143 t.kr.	2 %
Skovadgang	325 t.kr.	5 %

(Økonomiske konsekvenser, fortsat)

Store og små klubber laver åbne løb, nogle klubber kan måske stimuleres til at lave løb, og alle klubber tilbyder træningsløb til deres medlemmer.

For alle gælder det, at finansieringen skabes ved kortforbrug, hvilket jo i øvrigt klart er i o-sportens interesse.

I de økonomiske overvejelser omkring en ny kortpolitik indgår selvfølgelig, at DOF som organisation fortsat afholder centrale udgifter til flyvning af kort og fastholdelse af de nuværende korttegningsstilskud.

Derfor bør det tатовeres på indersiden af øjenlågene på alle, som vil debattere en ny kortpolitik: **der er ikke tale om nye afgifter, for det er de samme penge, der er i omløb!**

Økonomien skal kunne planlægges

DOF's økonomi består af en række indtægter og en endnu længere række udgifter, som alle er med til at holde gang i de mangeartede aktiviteter, der i et samlet hele udgør Dansk

Orienterings-Forbund.

Samlet er der i 2003-tal tale om et driftsbudget på kr. 6.210.000.

Der er virkelig tale om en forretning med ganske mange produkter og serviceydelser på hylderne. Og med så bred en udvalgsstruktur og dermed et meget varieret "produktassortiment", er det også helt givet, at budget og regnskab konstant skal overvåges og om fornødent justeres efter faktiske forhold og beslutninger.

DOF har i dag 5 ansatte, der i fuldtidsbeskæftigelse (godt og vel, når man ser nærmere på deres aktivitetsplaner!!) løser opgaver, der på fællesskabsplan kræver en kontinuerlig og lønnet indsats.

Enten fordi vi ønsker det pågældende arbejdsområde styrket i særlig grad, eller fordi aktiviteten indgår i et nærmere aftalegrundlag med Team-Danmark og DIF.

Hertil skal lægges en lang række fast tilknyttede ressourcepersoner, eksempelvis trænere, ledere, udvalgsformænd og -medlemmer og mange andre, hvis dispositioner alle er omfattet af budgettet og dermed har indflydelse på DOF's økonomi.

En forretning som DOF kan ikke styres økonomisk efter et dag-til-dag princip. Om-sættningens størrelse, forpligtelser overfor ansatte og samarbejdspartnere, relationer til DIF og TD, samt rollen som hovedorganisation for klubber og medlemmer medfører, at der skal arbejdes med langsigtede planer.

Kontinuiteten skal sikres

Indtægten fra kortsalget udgør ca. 15% af forbundets indtægter. Når der vedtages en ny kortpolitik med tilhørende økonomiske konsekvenser, er det særdeles vigtigt, at beslutningerne træffes i respekt for allerede vedtagne planer og aktiviteter, så der sikres kontinuitet i forbundets drift.

Formelt præsenteres DOF's regnskab på det årlige repræsentantskabsmøde til godkendelse. Ved samme lejlighed fremlægges næste års budget til godkendelse. Klubber og enkeltpersoner er altid velkomne til at fremsætte forslag til budgettet eller aktiviteter, der ønskes fremmet eller reduceret.

Forslagene kan fremsættes enten via kredsen eller direkte til HB.

Kortpolitik

DEBAT

Derfor skal lån af kortfiler være mulig og uden betaling!

Af Klaus Olsen, medlem af HB

Lån af kopier af kortfiler

Med hensyn til anvendelse af kortfiler, menes i alle tilfælde lån af kortfiler, dvs. i praksis en kopi af det område, der skal anvendes til orienteringsløbet. Hvis man retter i denne fil (og her er nok brug for nogle regler) er det jo i kopien og kun i forbindelse med det aktuelle arrangement, og så vil det være god praksis at fortælle den kortfilsansvarlige om rettelse, så vedkommende kan vurdere, om det også skal indlægges i den originale kortfil.

Idéen med kortfiler er, at arbejdet skal blive lettere for banelæggere og banekontrollanter via anvendelse af Condes. Desuden kan kortet printes med baner og det hele. Denne fremgangsmåde skulle gerne hæve kvaliteten ved at kortene skulle blive nyere og fejlene færre.

Pligten at udlevere kopi af kortfil

Det er meget forståeligt, at korttegnere naturligt nok føler et stærkt ejerforhold til netop de kort, som der er investeret mange timer i fremstillingen af, men der må ske en opblødning af dette "ejerforhold".

Det er bydende nødvendigt, at vi forholder os til internet, scanning og printteknologi - man kan ganske simpelthen ikke "fastholde" et ejerskab af kortet, i samme øjeblik det er anvendt første gang - hvilket stort set alle danske o-kort jo for længst er.

Og endvidere kunne man måske også vænne sig til tanken om, at det at fremstille et kort - rekognoscering eller rentegning - netop er et stykke arbejde, som ydes for det store fællesskab og dermed er med til at muliggøre, at vi alle kan dyrke vores idræt. I øvrigt ganske som stævnelederen, der investerer hundredvis af timer i sit projekt - et stort løb - som jo netop uden "ejendomsret" stilles til rådighed for alle, som har tid og lyst til at tilmelde sig. Hvad er vigtigst: Kortet eller løbet?????

Den kortfilsansvarlige skal derfor være pligtig til at udlevere en kopi af filen af det område, der skal anvendes til et orienteringsløb. Det svarer til at man i dag kan købe et kort over et område på DOF's kontor, så det er i realiteten uændret i forhold til i dag.

Der findes selvfølgelig kortfiler, der ikke kan lånes en kopi af. Der kan være indgået specielle aftaler med skovejere. Det drejer sig hovedsageligt om private skove og B-skove. Så den begrænsning er uændret.

Betaling for lån af kopier af kortfiler

Den anden ting er betalingen for at anvende en kopi af kortfilen med henblik på trykning eller print af kort. Det kan også være udlevering af trykte kort eller print fra kortfilen. Man kan her skelne mellem DOF klubber og så alle andre. Når det drejer sig om alle andre end DOF klubber,

bestemmer den korttegnende klub betalingsstørrelse.

For alle DOF klubbers anvendelse af kortfiler, kan man skelne mellem terminslisteløb og andre løb.

Terminslisteløb

Får en klub tildelt et arrangement på DOF's terminsliste, så er det selvfølgelig klart og i DOF's interesse, at den nyeste kortfil stilles betingelsesløst og vederlagsfrit til rådighed for arrangøren. Der må ikke være usikkerhed om arrangementets økonomi. Alt andet vil være helt hen i vejret. Det drejer sig om, at man altid anvender det bedste og dermed nyeste kort over et område - alt andet lever ikke op til hele orienteringssportens idégrundlag.

Der er i dag ingen arrangører, der betaler til klubber for kort købt på DOF's kontor.

Andre løb

Andre løb er primært træningsløb herunder den meget populære skovcup for børn. Principielt er problemstillingen og argumenter ens for terminslisteløb og andre løb. Det er derfor DOF's interesse, at den nyeste kortfil også stilles betingelsesløst og vederlagsfrit til rådighed for arrangøren af andre løb.

Hvis der foreslås betaling for anvendelse af kort-

filer medfører dette bl.a. følgende uheldige konsekvenser:

1. Det er urealistisk at antage at udveksling af kortfiler kan ske på en "kammeratlig" form – nej det vil være det rene Wild West, hvor hver enkelt klub sidder på sine kortfiler og vil kræve op. Alternativet vil være at udarbejde et kompliceret antal regler for udveksling og betaling. Vi ved allerede, at det vil medføre et stort administrativt arbejde og det var jo ikke lige ideen.

2. Mange kortfiler cirkulerer allerede i dag – i forskellige udgaver og bliver brugt til print og kopiering, og det er umuligt at holde filerne hemmelige. Det kan også være tidligere kort eller print, der kopieres. Konsekvensen er, at man anvender forældede udgaver af kortfiler og dermed kort af ringe kvalitet, stik imod hele orienteringssportens idégrundlag.

3. Mange vil krybe uden om et udlåns- og betalingsreglement og vil finde andre løsninger. Ja vi kender det allerede i dag, konsekvenser bliver som ovenfor.

4. Hvis der skal betales for lån af kortfiler til træningsløb og ikke terminslisteløb, vil kortudgiften blive større til træningsløb end til terminslisteløb – det vil i høj grad være aktivitetsbegrænsende. Hele rekrutteringen af nye medlemmer sker via træningsløb, så det er noget med at save den gren over, man selv sidder på.

Konklusionen er, at den eneste udvej er at stille kopier af aktuelle kortfiler betingelsesløst og vederlagsfrit til rådighed – alt andet vil være det rene Wild West med dårlig kortkvalitet til stor skade for hele orienteringssporten. Et godt kort er hele fundamentet for en god bane og et godt orienteringsløb. Det er ikke i DOF's interesse at slække på kvaliteten – tvært imod.

DEBAT

Hvorfor "demotivere" korttegning?

v. Michael Dickenson, formand for Kortudvalget

Et af de helt centrale mål for fremtidens korttegning må være at øge motivationen for at tegne kort og min påstand er, at et "krav" om, at alle kortfiler i fremtiden skal være frit tilgængelig for alle DOF-klubber, vil virke stik modsat

Lad mig starte med korttegnerne! Alle som har tegnet kort ved, at det er tidskrævende. Er man først "bidt" af korttegning, så betyder tidsforbruget imidlertid knap så meget i forhold til den "skaberglæde", som mange korttegnere føler i forhold til det værk, som de har frembragt. Mange korttegnere har desuden en meget "professionel" tilgang til korttegning og ser nødig at deres arbejde "forvanskes" af andre.

Det er næppe heller tilfældigt, at kort specifikt nævnes som "beskyttede værker" i Lov om ophavsret, og at dette medfører, at der er "eneret til at råde over værket".

Et krav om, at der skal være fri adgang til alle kortfiler, strider altså grundlæggende mod principperne i ophavsretten.

Nu skal der nødvendigvis gå alt for meget jura i debatten; men jeg er personligt ikke i tvivl om, at mange korttegnere vil føle det dybt "krænkende", hvis det arbejde, som de har udført til glæde for dem selv og deres klub, blot kan

kræves udleveret af en anden klub uden vederlag.

Op så til klubinteresserne!

Det følger af oplægget til den nye kortpolitik, at ansvaret for kortfremstilling i fremtiden helt overlades til klubberne. Da det korttegningsstilsud, som klubberne hidtil har kunne få fra DOF samtidig afskaffes, betyder det også, at finansieringen af kortfremstillingen helt og holdent bliver et klubanliggende.

Mange klubber har allerede i dag indtægter fra salg af kort til andre klubber samt eksterne brugere.

I det øjeblik en anden klub kan kræve kortfilerne over et terræn udleveret – med eller uden vederlag – forsvinder en (større eller mindre) del af indtægtsgrundlaget og dermed en væsentlig del af motivationen til at tegne kort.

Endelig kan andre klubbers uhindret adgang til kortfiler kollidere med de specielle skovaftaler, som den kortfremstillende klub har med brugen af skoven – og dermed kortet.

Kortudvalgets kompromisforslag.

I Kortudvalget har vi drøftet denne problemstilling indgående og er nået frem til, at det vi som forbund må kunne kræve er, at en korttegnende klub skal være forpligtet til at stille kortfilen til rådighed for en anden klub, hvis den anden klub har fået tildelt et arrangement på DOF's terminsliste uden selv at være i besiddelse af kort over løbsområdet. Betingelserne skal i givet fald aftales de to klubber imellem.

Al anden udveksling af filer mellem klubber må foregå ud fra den gængse "kammeratlige" omgangsform, som vi må forvente inden for vores sport; men for god ordens skyld foreslår vi, at der udarbejdes nogle vejledende retningslinier for benyttelse samt overdragelse af kortfiler mellem DOF's klubber.

Hvor blev du af?

Uddannelsesudvalget ville gerne prøve noget nyt. Et forsøg med at tilbyde kurser og uddannelsesaktiviteter i nogle nye rammer, et forsøg på at kombinere uddannelse med familie/klub-hygge og campinglivet skulle afprøves! Forsøget hed O-camp og blev afprøvet for første gang 30. maj – 1. juni 2003 i Vejle. Oplægget var ambitiøst. Der blev tilbudt 10 forskellige workshops. Andre aktiviteter som boldspil, lege, svømning og netparty var med i tilbuddet. Rammerne var perfekte. Instruktørerne var idérique og optimistiske. I uddannelsesudvalget forberedte vi os på en travl weekend med mange forskellige aktiviteter og mange aktive deltagere.

O-camp blev omtalt på DOF's hjemmeside, i O-Posten og i farvestrålende flyers uddelt ved Påskeløbene og adskillige andre arrangementer. Alt var kørt i stilling til en weekend med uddannelse, O-løb, leg og hygge.

Weekenden for O-camps afholdelse oprandt. Vejret var med os, rammerne med hal, svømmesal, fællesområder og skove fungerede rigtig godt. Vi, der deltog, havde en pragtfuld weekend. Vi var bare ikke ret mange! De fleste af de planlagte workshops måtte aflyttes pga. manglende tilmelding. Adskillige instruktørers forberedelse var spildt.

Om aftenen hyggede vi om et stort fællesbord og grillmaden og drøftede, hvad der var gået galt. Var det årstiden? Var det indholdet? Var det stedet? Vi kunne ikke finde frem til et svar! Vi var enige om, at vi havde det godt og havde haft udbytte af weekendens tilbud. Men hvad skulle der til for at få flere med en anden gang?

Har du nogle svar eller forslag? Vi vil meget gerne høre dem! Tag en snak med eller send en mail til Betty Folino, Kai Hansen eller Lotte Bergmann fra Uddannelsesudvalget eller Breddekonsulent Preben Schmidt. Vi vil gerne høre jeres mening.



**Tå til
Bornholm Höst-Open
25. og 26. oktober**

til internationalt 2 dages klasse D orienteringsløb

Lørdag: **Almindingen Øst** Rev. 2003
Søndag: **Paradisbakkerne** DM 2001 kort

Arrangør: **Rønne IK Orientering**
Læs mere: www.host-open.dk

Vildsvin i skoven



Tekst og foto: Søren Münthe

De fleste orienteringsløbere har set en hare smutte væk eller et rådyr springe i skjul. Men hvad nu, hvis der er vildsvin mellem posterne?

Den stod allerede ti meter inden for indgangen i et tæt egekrat. Vildsvinesoen med sine syv unger.

Når man nu ved hvor svært det kan være at forstå andre mennesker, er det på en måde rart, at vildsvin taler et sprog, der er til at forstå. For der var ingen tvivl om, at jeg var uvelkommen, selv om skiltet ved indgangen til indhegningen nok så venligt havde budt mig inden for.

Først et grynt som en mellemting mellem et dobbermann-bjæf og en bodegaverans snorke. Dernæst en hundredekilos strippet og spidsnudet skabning med små plirrende øjne, der træder et aggressivt skridt nærmere.

Jeg var slet ikke forberedt og hoppede tre skridt baglæns, mens jeg overvejede, hvor hurtigt sådan en sag mon kunne løbe. Heldigvis var der ingen krumme hjørnetænder, der stak frem af gabet, men bide kunne den vel alligevel?

"Det kan de vel, men de er ikke farlige," slår Frank Linde fast. Han har rekognosceret vildsvineindhegningen og er efterhånden blevet helt fortrolig med dyrene.

"I starten vidste vi ikke, hvordan de reagerede, men der er jo fri adgang til indhegningen, så vi gik ud fra, at de var så nogenlunde harmløse. Og det er de. De flygter, så snart nogen nærmer sig, og de løber overraskende hurtigt."

Mit møde med vildsvinesoen endte i gensidig forståelse og ganske udramatisk. Da jeg var kommet på bare fem meters afstand, blev soen ligeglad med mig, og den græssede fornøjet videre med de nysgerrige unger vimsende omkring sig. Smågryntende og sindigt, som det passer sig en dame i den størrelse, snaskede hun sig efterhånden ind i egekrattet og forsvandt.

"Vi har ikke hørt om et eneste problem med vildsvinene fra skovgæster," beroliger distriktsleder Carsten Bjerre, Frijsenborg Skovdistrikt. "Men det er nok bedst at løbe uden om søer med helt små grise. På grund af ungerne kan de ikke bare flygte og må jo så forsvare sig i stedet. Men som du selv har oplevet, skal man jo bare nogle få meter væk."

Mange spør

Vildsvineindhegningen er i den del af Frijsenborgskovene, der kendes som Gejlund Bakker. Svinene er gode til at gemme sig, men de efterlader sig tydelige spor. Ude på skovvejene mærker man lugten, der er kraftig, sødlig og ram. Lidt som en blanding af honning og herrepisoir, hvis man kan forestille sig det.

Længere inde i skoven er jordbunden kørt igennem af svinenuder på utrætteligt jagt efter saftige rødder, frø, museunger, larver og anden guf. De ihærdige miniatureplove har i store områder ikke efterladt et ærligt græsstrå og for afvekslingens skyld har de også afdækket alt grønt i en højde svarende til en strakt svinenakke.

Fremragende o-løbsterræn

Der ryger mange bog og agern og andre frø med ned i vommen, men ikke alt er ødelæggelse. De frø, der trods alt undslipper, bliver nemlig så perfekt begravet i den løsnede muld, at frøene let spirer og træopvæksten sker hurtigere end svinene kan æde den.

For en orienteringsløber betyder det en bund fuldstændig fri for dække, men i menneskehøjde breder løvet sig tæt. Eller med andre ord: løbeligheden er optimal, udsigten minimal. Her kan du blive væk hurtigere end din egen skygge.

Vildsvine-testløb

Så snart kortet var færdigt sidste år afholdt OK Pan et træningsløb i området. Efter løbet bad man løberne afmærke, hvor de havde set vildsvin, og hvordan løberne havde oplevet at møde dem. Ingen af løberne havde haft



Ungdomskurser for ungdomsløbere – hvad skal vi med dem?

Kurser og sommerlejre er en del af de tilbud, ungdomsløberne får. Deltagerudgiften betales delvist af løberen selv, og DOF yder et tilskud.

Mange løbere lukrerer på disse tilbud – på nogle kurser har der været over 40 deltagere!!

Og hvad får løberne så ud af disse kurser?

De får flere o-tekniske færdigheder eller finpudser disse.

De får feedback fra ledere om, hvad de kan gøre for at blive dygtigere.

De lærer deres jævnaldrende o-kammerater bedre at kende.

Hvad får DOF ud af disse kurser? MEDLEMMER!!

Klubber fra udkantsområder med få løbere har stor glæde af kurserne; klubben har måske ikke besluttet ungdomstræning. Det sociale ungdomsmiljø er til at overse, hvis klubben kun har én ungdomsløber. Ved kurserne kan løberne få kammerater, og det kan medvirke

til at løberne forbliver o-løbere, frem for at melde sig ud: "der var ikke andre på min alder".

Klubber med mange ungdomsløbere nyder godt af at være sammen med jævnaldrende løbere. Man træner, udveksler "bom"-historier og sammenligner sig med de andre, og man har det sjovt med kammeraterne fra resten af kredsen.

Kurserne er altså både medvirkende til at fastholde medlemmer, men også til at dygtiggøre dem fra 10 års-alderen, og indtil man bliver seniorløber – uanset om man er hurtig eller langsom, dygtig eller "botaniserende".

Kurserne bliver nævnt ofte, når DOF skal spare penge, men jeg mener, at det ville være at skyde sig selv i foden at spare dem delvist eller helt væk. Hvem skal så lave o-løb om 20-30 år???

Kurserne koster penge at arrangere, men de penge er godt givet ud!!

problemer. En typisk kommentar lød:

"Fint løb og godt terræn. Svinene var synlige enkelte steder, men jeg følte mig på intet tidspunkt truet. Svinene virker ikke aggressive, så jeg følte mig helt rolig og kunne sagtens koncentrere mig om o-løbet."

Klar til DM Klassisk & Stafet

Indhegningen er en del af det terræn, der skal bruges til både DM Klassisk og DM Stafet i år.

"Vi sender ikke ungdomsløbere ind i området," lover Frank Linde. "Ikke fordi vi tror, der kan ske noget ubehageligt, men størrelsesforholdet mellem en stor orne og en ungdomsløber er i sig selv nok til, at løberne kan føle sig utryk og dermed blive forstyrret i sit løb."

Sandsynligvis kommer du slet ikke til at se noget til vildsvinene. Men skulle det ske, er de altså nemme at forstå.

Fakta

Det voksne vildsvin er op til halvanden meter lang og knap en meter høj. Ornerne bliver større end søerne.

Dyrene har en grov, strid pels med varierende farver fra næsten sort over mørkebrun til gråbrun. Pelsen på ungerne er tværstribet i gule og brune nuancer.

Vildsvinene lever i småflokke på 5-20 individer. De voksne orner går alene rundt. I Gejlund bakker er der 100 -150 individer tilbage efter en kraftig nedskydning forrige vinter.

Svinene parrer sig året rundt og soen er drægtig i 4 måneder. Et kuld består af 4-12 grise.

Vildsvinet er altædende, men spiser helst rødder og plantefrø, som de roder op af jorden med snuden. De tager også gerne orm og insekter eller andre dyrs æg og unger samt eventuelle ådsler.

Natløb uden pandelampe

Af Jens Pedersen, Palle Møller Nielsen og Grete Nedergaard, Odense Orienteringsklub

Altså VI har jo hørt og læst meget om o-løb i Grønland, og NU skulle det altså være. Vi er 3 klubkammerater til Olav Odgaard i Odense Orienteringsklub, og vi drog fra Kastrup og fløj med uret, så vi var fremme i Ilulissat ved middagstid lokal tid. Det blev den lange dag, da Grønland er 4 timer bagud for Danmark.

Der var arrangeret et pointløb samme aften som vi ankom med fælles start kl. 20. Vi var nok noget "terrænforskrækkede", da vi skulle ud i et klippelandskab med et bagtæppe af isbjerge.

Men hurtigt fik vi styr på posterne, og så gjaldt det jo bare om at få rigtig mange poster indenfor den fastsatte tid. Det der med, at alting skal være på tid går vi jo nok normalt op i, men her var så skønt, at vi indimellem måtte stå stille og beundre det smukke landskab.

Kortet var perfekt, og misvisningen (ca. 40 grader) var indtegnet, så det fandt vi hurtigt ud af.

Solbad om natten

Instruktionen blev læst op på grønlandsk/dansk, så der var ikke

noget at være i tvivl om. Det bør erindres, at O-sporten er meget ung i Grønland, og der var også en herlig masse unge mennesker med. Det er nemlig hips at dyrke orienteringsløb i Grønland.

Vi nød alle godt af deres store spontanitet – alle løbere blev modtaget i mål med råb og klap.

Vi fik varmt saftvand i mål,

og selv om det blev over midnat var der mange, der sad og nød solens stråler – ja, det var nok det mest fantastiske, at man sådan kan tage solbad om natten!!

Heldigvis blæste det en del, da der ellers på denne årstid er mange ret aggressive myg.

Pas på hundene

Visse områder var rødskraverede,

og det var her, de lænkede slædehunde opholdt sig – dem skulle vi ikke komme for nær.

Vi boede godt i nogle ferielejligheder, og vores nabo var Else Hass. Hun måtte ned og købe nye løbesko, da de små hundehvalpe løber frit omkring, og de havde altså fået lyst til Elses sko.

Vandrehjemsværten Ole Gamst fortalte, at han havde været ude



for, at en af hans gæster havde stillet et kunstigt ben fra sig – og han havde haft vældig svært ved at holde masken, da det var forsvundet.

Grønlandsmesterskab

Dagen efter var der Grønlandsmesterskab i området omkring lufthavnen.

Det var et endnu mere klippe- rigt landskab, men de lokale passerede, som om det var Roskilde Landevej.

Jens havde mere besvær med det, da han mistede balancen og faldt så uheldigt, at han slog hul i hovedet (!), dog ikke alvorligt, men han måtte lige omkring skadestuen og have et sting i panden.

To piger (D21) blev antruffet på lufthavnens startbane, og der blev sendt en bil ud for at jage dem væk. På målpladsen blev der serveret lagkage og varm te for løberne.

Midnatsløb

Vi nåede nu Turens højdepunkt AMO – *Arctic Midnight Orientation*.

Vi skulle starte ret højt oppe i klipperne i byområdet med en fantastisk udsigt over sø og land. Ikke desto mindre var der nogle unge gutter, der cyklede på deres bike op ad bjerget.

Det var ret koldt og blæsende ca. 5 °C og desværre overskyet – og for at holde varmen var der nogle af de unge piger, der sang smukt i kor for os, mens vi ventede på midnat.

Fællestarten gik – og atter gik det over klipper, dale og vandløb. Der var baner på 20 – 15 – 10 – 6 og ca. 4 km, så alle kunne deltage.

Der var mål ved hallen i Ilulissat, og her blev der serveret suppe, lagkage mv., og igen blev der heppet kraftigt på deltagerne.

Tre var forsvundet

Der var 3 løbere, der ikke var dukket ved ved max-tidens udløb, og da de ikke havde passeret radioposten, hvortil alt udstyr var blevet bragt ud af slædehunde – iværksattes en eftersøgning.



Det viste sig, at den ene var kommet udenfor kortet, og de 2 andre (et ægtepar) havde blot sprunget radioposten over. Men endelig kl. 6,15 var alle kommet hjem i god behold.

Kællingekløften

Vi fik tid til en vandretur i fjeldene ud til Kællingekløften – stedet, hvor myten siger, at de gamle koner gik ud, når de følte, de var en byrde for familien og sprang ud i isfjorden.

I samme område var der gravpladser for eskimoer med knogle- og kranierester.

En sælklo til vinderne

Vi var også ude og besøge nogle af de faste poster, og så var vi selvfølgelig til fest. Det foregik i hallen, hvor der først var præmieoverrækkelse.

Præmierne bestod af en sælklo til at hænge i en snor om halsen til klassevinderne – dog fik Grønlandsmesteren en tur med helikopter til indlandsisen.

Der var underholdning af sangkor, discopiger og en særdeles munter maskedanser, som dansede rundt med sin tromme og så alle pigerne dybt i øjnene.

Serveringen bestod af den helt store grønlandske fiskebuffet med alle mulige specialiteter, så jeg lærte at spise nogle små tørrede fisk Ammassattar med sælspek til – det smagte godt.

Vi overværede næste dag konfirmationen i Zions kirken. Det foregik for åben dør, og man

kunne komme og gå, som man ville. Småbørnene rendte frem og tilbage, og konfirmanderne var klædt i nationaldragter. Det var virkelig smukt.

Isfjorden

Turens højdepunkt havde vi gemt til sidste aften. Det var sejlturen med "Smilla" ud i isfjorden.

Det havde regnet lidt i løbet af dagen, men det klarede delvis op, mens vi var af sted, så vi nød de flotte panoramaer. Temperaturen var nede på +3 °C, så vi var glade for, at vi havde valgt et lukket skib.

Mindst en gang i livet

Overalt var grønlænderne meget imødekomende og åbne overfor os gæster. Og så virker de meget afslappede – der kunne vi lære noget.

Sådan en tur til Grønland, det burde forundes alle pensionister – og mulighederne er ret gode, da flybilletter til over-60-årige nu kan fås med op til 60% rabat. Her kommer vi på en pris af godt kr. 6000,-, og det er dog forholdsvis rimeligt.

Så bare kom an, danskere, efterhånden er H60 jo den største klasse.

Og til allersidst: Det er et prisværdigt initiativ, som Olav Odgaard med stærk opbakning af de lokale grønlændere og danskere har taget ved at oprette en orienteringsklub i Ilulissat.

Det fortjener også opbakning af os her i Danmark.

Resultater:

www.balslev.anet.dk/iog/klub/ben_dk.asp



Herover: Isfjorden uden for Ilulissat. Foto: Grete Nedergaard.

Til venstre: Forsyninger til radioposten bringes ud med slædehunde. Foto: Olav Odgaard.

Øverst: Start og mål lige uden for flyvepladsen i Ilulissat ved en kæmpestæde. Foto: Grete Nedergaard.

O-ringen 2003

Tekst og fotos: Søren Munthe

Det svenske etapeløb O-ringen er ubestridt verdens største o-løbsarrangement med omkring 75.000 starter fordelt over fem etaper. Godt 200 danske løbere havde i år vovet sig ud i kampen mod moser, klipper, ødemark, tiden og en endeløs strøm af andre o-løbere.

Løbene blev afviklet i fire forskellige områder, der hver havde sine karakteristiske træk. Ingen ad stederne kom de danske løbere i tvivl om, at de var på udebane i mere end en forstand.

Ægte svensk

Mest udfordrende var området lige nord for stævnecentret i Uddevalla, der ligger små 80 kilometer nord for Göteborg.

Her var moser, skovlysninger, småbakker, spredte klippeskrænter, slugter og punkthøje, så det var en ren fornøjelse - i hvert fald at finde den rigtige.

På de svære baner kunne banelæggerne i dette terræn snildt tvinge løberne til at løbe 80-90 % af banen uden for stier og spor.

I løbet af dagen opstod der ganske vist med mylderet en række nye stier, men man kunne aldrig være sikker på de førte til den rigtige post, og selv typiske bom fik efterhånden deres egne stiforløb.

Aldrig alene

Et fravær af andre løbere og en pludselig total stilhed var til gengæld et sikkert tegn på, at man definitivt havde tabt kortkontakt og den rette vej



til posten.

Og så var det tid til at erkende, at svenske småmoser og klippeknoide virkelig ligner hinanden til forveksling.

Alternative mål

For de fleste danske løbere blev placeringen i klassemnetet på den måde hurtigt af mindre betydning.

Andre mere personlige mål dukkede derfor op: en etapesejr over udvalgte danske løbere i samme klasse, deltagelse i jagtstarten (og derfor højest to timers tidstab) eller en placering i klassens top-200.

Formidabelt arrangement

Under alle omstændigheder fik deltagerne en opvisning i svensk o-løbsorganisering på meget højt niveau.

Alene selve projektet: få 15.000 løbere frem til en stævneplads, hvor de kan være, og videre få dem ud til ni forskellige starter, hvor hver enkelt løber skal af sted til tiden med det rigtige kort, få lagt små 100 baner og placeret de tilhørende hundredvis af poster korrekt og endelig få kontrolret tider og postkvitteringer og få resultaterne offentliggjort.

Til beundringen af det kolossale arrangement følger sig dog en stille undren over, at det ikke er muligt at få sin egen løbstid - endsige stræktider - straks efter målgang, når nu arrangørerne kan næsten alt andet til UG.

Et problem som flere klubber løste ved selv at medbringe SI-

aflæsere og -printere.

Til gengæld får man så ganske gratis mange timers underholdning med at rekonstruere egne løbsrealiteter og ikke mindre sig over andres alternative vejvalg, herunder bom af længder, der snildt kunne rumme en dansk C-løbsbane.

Gode danskere

Enkelte danske løbere så på forhånd ud til at kunne matche det nordiske broderfolk.

I supereliten stillede Allan Mogensen som eneste dansker, men han fik allerede på den indledende sprint-prolog klippet den forkerte post og var dermed ude af den samlede konkurrence. Han stillede dog op på to af de næste etaper, men fik kun jævn resultatere i det hårde selskab.

Bedre gik det blandt de yngste og ældste deltagere. I D12 sluttede Ida Bobach, Silkeborg OK, på en 17. plads, mens Camilla Bergman i D14 klarede en slutplacering som nummer 24. Lillebror Andreas Bergman sluttede på en 16. plads i H12, mens Christian Bobach blev nummer 30 i H16.

I H18 Lang udgik Rasmus Djurhuus med en skade efter 1. etape, men stillede op igen i 4. og reddede sig en fornem etapesejr.

Bedst placeret af alle danske løbere i de aldersinddelte klasser blev Lilli Hansen, OK Gorm, med en 4. plads i D45 Motion. I D55 sluttede Asta Terkelsen, OK Gorm, på en fornem 14. plads, mens de bedste herrer blev Erik Bobach,

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 SPORTident

Silkeborg OK, med en 36. plads i H45 og Janne Brundstedt, OK Roskilde, med en 37. plads i H55.

I H35 stillede den tidligere Farum-løber Thomas Højsgaard op for svenske Leksands OK, men med en imponerende samlet 5. plads tilgiver vi ham faneflugten.

Til Højre: Opløbsområdet ved fjerde og femte etape blev meget mudret efter et par kraftige regnskyl, og der blev straks indført en ny service: løberspuling.

Nedenfor: I midten opløbet med de ni målsluser svarende til de ni starter. Bagved og foran klubtelte, klubstandere og rigtig mange o-løbere. Udsnit af stævnepladsen ved fjerde og femte etape lige uden for Uddevalla.

Fotos: Søren Munthe



Bedste danske damebaner 2003

Af Søren Kjær

Nogle konkurrencer er spektakulære, andre foregår mere i det skjulte. DOFs årlige banelægningskonkurrence hører blandt de sidste. De fleste ved nok at den finder sted, men hvor, hvornår og hvordan ligger det nok mere tungt med.

sportens udøvere.

Faktisk lykkes det også at få nye banelæggere til være med i konkurrencen.

"Man fornærmer sikkert ingen ved at nævne, at de fleste deltagere er let uerfarne, selv om der også er en hård kerne, som vender

får alle deltagere en grundig indføring i metoder og teori via det omfattende materiale, som sendes ud sammen med opgaveformulering, og det kort, opgaven skal løses på.

Og fokus for opgaven ændres løbende. I år blev der lagt vægt på vildthensyn og hensyntagen til sarte terrængenstande så som myretuer og stendiger.

Men især vil årets opgave nok blive husket fordi den fik et lidt feministisk anstrøg. Ikke nok med at opgaven gik ud på at tegne en bane med alt hvad der bimler og bamler for D 21 A i et typisk sydvestjysk skovområde.

Dommerkomiteen bestod også af fire meget erfarne kvinder som har konkurreret på landsholdsplan, nemlig Anne Gunnensen, Ayoe Berg, Mona Rasmussen og Marianne Lyng.

"Vi har gjort os umage i bedømmelsen for at være objektive," fortæller Anne Gunnensen og Ayoe Berg. "Og mange ting kan sagtens bedømmes rent objektivt – ting som de fleste

deltagere heldigvis også har i orden. Men så hører enigheden faktisk også op."

"Iblandt har der været lidt uenighed mellem os, og det giver også sig selv, at det *kunstneriske indtryk* af en bane i høj grad kan diskuteres. Der har ikke været en eneste af banerne som vi ikke havde behov for diskussion omkring."

"Men vi synes selv, at vi er kommet frem til en fair vurdering. Og så har vi været enige om at lægge lidt mere vægt på "kvindeting" ved en bane end et mandligt dommerpanel måske ville have gjort, f.eks. forhold omkring børns startsted.

Og vinderen er...

At det har været en stor mundfuld at give samtlige 37 løsninger den samme omhyggelige analyse, vil ingen af dommerne nægte.

"Det har nok taget omkring 1-1½ time pr. bane," siger Ayoe Berg. Oprindeligt havde dommerne sat en enkelt eftermiddag af til endelig votering, men



"Nu har det heller ikke hjulpet på offentligheden omkring konkurrencen, at den blev udskrevet med overskriften *Hvad kan man byde damerne?* på en side i O-posten, som i øvrigt handlede om kost og ernæring," siger Sydkredsens sekretær Gert Pedersen med et skævt smil.

Men deltagelsen har været faldende de seneste år, og denne gang nøjedes 37 deltagere med at prøve kræfter med banelægningskonkurrencens udfordringer.

Det er en skam, for meningen med konkurrencen er at gøre så mange som muligt interesserede i at give sig i kast med banelægnings teori og praksis på højt niveau – til gavn og glæde for alle

tilbage i konkurrencen år efter år," fortæller Gert Pedersen.

"I nogle klubber er konkurrencen meget populær blandt de mere garvede. Der er f.eks. mere end en deltager fra HSOK, Kolding og Slagelse. Men så er der også andre store klubber med masser af kort og arrangementer, hvor ingen har haft lyst til at være med."

Alt for damerne

Til gengæld for anstrengelserne



da eftermiddagen gik på hæld, var man ikke kommet det nærmere end en udskillelse af et finalefelt på 10. Men nu er spændingen endelig udløst:

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 1. Frank Johansen, HSOK | 263,44 point |
| 2. Per Nielsen, HSOK | 261,25 point |
| 3. Peer Kristensen, KOK | 261,02 point |

Næsten en målfotoafgørelse! Den generelt høje kvalitet i toppen af feltet understreges af at tiendebedste deltager scorede 254 point.

Kunstneren vinder, men hun skal kunne sit håndværk

Af Gert Pedersen, TKU

Banelægningskonkurrencen handler ikke kun om at udtænke svære stræk. Konkurrencen kan opdeles i en håndværksmæssig del og en kunstnerisk del, og også i år må det konstateres, at det er nødvendigt at mestre begge dele for at gøre sig gældende i toppen.

Den håndværksmæssige del drejer sig f. eks. om at give rimelige vilkår for både løbere, ikke startede og andre skovgæster i start- og målområderne, at sørge for, at arrangørklubbens folk ikke fors læber sig på at bringe vand til start, mål og væskeposter eller på at sætte afmærkning op.

Postbeskrivelserne skal være efter normen, med de rigtige tegn i de rigtige felter, placeret på en hensigtsmæssig måde for løberne.

Endelig skal forholdet til skovens naboer og faste beboere også være i orden, så der ikke er ødelæggelser efter et stævne. Som noget nyt var det pålagt deltagerne at begrunde, hvorfor vildtflommer er lagt, som deltageren har valgt.

Og så er der den kunstneriske del, selve banen, de udfordringer, løberne stilles over for.

Kravene til banen er mangeartede, men hovedoverskriften er variation! Løberen må ikke kunne lulle sig i søvn undervejs med brug af kun én orienteringsteknik, der skal stilles forandrede krav jævnlige. De fire stræktyper, langstræk, vejvalgsstræk, finorienteringsstræk og grovorienteringsstræk skal veksle, til nøds med et vendestræk eller et transportstræk ind imellem, men aldrig et bingostræk.

Det er en kunst at kunne sammensætte alle disse elementer til en bane på ca. 8 kilometer med 12-15 poster uden at skabe spildte stræk eller metre.

Arbejdet for deltagerne bør ikke være slut med modtagelsen af resultatlisten. Som altid er det analysen bag efter, man bliver virkelig klog af.

Til venstre: Vinderbanene ved Banelægningskonkurrencen 2003

World Masters Orienteering Championships 2003

Af Helge Lang Pedersen, Farum OK

Så har det atter været tid at samle de afdankede og alle dem der gerne ville have været eliteløbere, men aldrig rigtig nåede det. Kort sagt World Masters Orienteering Championships, der medio juli blev afholdt ved Halden i Norge. Den nære afstand til Danmark og Haldens berømte terræn havde tiltrukket 138 danskere – i alt deltog godt 3.500 løbere fra 36 nationer.

Rygterne ville vide at løbsterrænet vest for Halden ud til E6 ikke var så fint som de letløbte moser og fyrreskove oppe på Høiås nordøst for byen.

Prøveløbet gav dog ikke umiddelbart nogen pejling af det. Skoven var åben og posterne rimeligt enkle, ikke mindst fordi der stod grupper af modne herrer og damer og hyggesnakkede ved stort set alle posterne.

Poster ihver klippesprække

Såvel de to kvalifikationsløb som finalen havde stævnecenter ved Mo Gård, der ligger ca. 15 km nord for Halden.

Som helhed fik man ikke indtryk af at der var lagt fingre imellem ved banelægningen. Terrænet var brudt, detaljerigt og ofte tæt. Var der en klippesprække kunne man være rimeligt sikker på at der også var hejst en post ned i den.

Det var da også i høj grad nordmænd, svenskere og finner, der havde booket sig ind på A-finalerne, da de to løb var afviklet. 19 danskere smuttede gennem de respektive nåleøjer.

Nordiske mestre

Finaldagen oprandt med ny varmere rekord på godt 30 grader. Finaleterrænet var lidt lettere at løbe i end de to kvalifikationsterræner, men de driiske skræntposter var der ikke færre af og banerne var væsentligt længere end de tidligere dage.

Vore nordiske brødre og søstre delte pænt guldmedaljerne mellem sig med 10 til Sverige, 7 til Finland og 5 til Norge, heriblandt karismatiske Sigurd Dæhli, der ikke lod Lance Armstrong noget tilbage, da han knuste al modstand i H 50.

Den enlige estiske deltager i D 90, Leida Sevruk, blev eneste ikke-nordiske mester.

Danske præstationer

Som for snart 30 år siden måtte vi danskere sætte vores lid til Mona Nørgaard, der med 10. pladsen i D 55 stod for Danmarks enlige



LEIDA SEVRUK VINDER I D90. FOTO: HELGE LANG PEDERSEN

top-10-placering.

Vibeke Bøgevig blev nr. 24 i samme klasse. Dog er der også perspektiver for fremtiden, idet Charlotte Højsgaard – nu Thune – i sit internationale come back sikrede sig en 26. plads i damernes "junior"klasse. Rita Jacobsen stod for endnu en stabil placering som nr. 14 i D 70.

De danske herrepræstationer kan beskrives på et frimærke til lokal takst: Der kan eventuelt lige stå, at Arne Grøndahl blev nr. 42 i H 60 og, at deres udsendte vaklede ind til en 50. plads i H 40.

Super terræn

Trods de noget mindre end fantastiske danske resultater, kan vi se tilbage på et forrygende stævne i super terræn, fantastisk vejr og med det tekniske omkring kort, baner og speakning på mange sprog helt i top.

At det så ikke lige lykkedes at skaffe vand til alle i badet og at væskeposterne i et vist omfang var placeret efter det klassiske norske "hvis du vil have væske, så må du lægge dit vejvalg forbi væskestationen"-princip (alle dage var temperaturen mellem 25 og 30 grader C) og at starttiderne til finalen lod vente en del på sig, er mindre ting, der ikke ødelægger helhedsindtrykket.

Kort som erindringsgave

Arrangørerne havde kopieret ideen fra WMOC 1999 og udleverede et kort med det samlede løbsterræn som erindringsgave. Når nu man var i gang, så havde man lige tegnet det halve af Halden Kommune med på kortet.

Noget skulle grænse-udviklingsstøtten fra EU til de stakkels fattige nordmænd og O-Ringen-arrangerende svenskere jo bruges til.

Skulle andre få lyst til at prøve terrænet, er det blot at tilmelde sig Vårspretten næste forår, hvor Mo Gård atter er stævnecenter.

Mountainbike orientering (MTB-O):

En ny udfordring

Ved Klaus Olsen, formand for Konkurrenceudvalget

Hovedbestyrelsen har bedt Konkurrenceudvalget om at igangsætte MTB-O aktiviteter og komme med oplæg til hvordan DOF's aktiviteter kan udvides til også at omfatte MTB-O.

Rent praktisk er der nedsat et MTB-O udvalg (eller projektgruppe) under Konkurrenceudvalget, der målrettet skal tage sig af MTB-O. I starten koordinerer udvalget alle MTB-O aktiviteter, men på længere sigt er det nødvendig med en anden struktur.

MTB-O udvalget er ikke fuldt ud bemandedet endnu, idet der skal være repræsentanter for alle kredse. Carsten Kristiansen, Ballerup OK – en af arrangørerne af MTB-O løbet den 7. juni i Gribskov deltager i udvalget sammen med repræsentanter fra Konkurrenceudvalget, men der skal flere med.

Målet for MTB-O udvalget er at få etableret MTB-O i Danmark, dvs. etablere et fundament for afholdelse af løb. Et andet mål er at få dansk repræsentation ved WM i MTB-O den 19. – 24. oktober 2004 i Victoria i Australien.

Udvalgets første aktiviteter ser således ud:

- At supplere udvalget, så det bliver landsdækkende
- Arrangere et MTB-O løb lørdag den 15. november 2003
- Arrangere MTB-O cuppen 2004 med ca. 4 løb i løbet af 2004. De enkelte løb fordeles over hele landet og er også tænkt som udtagesløb og forbundsmesterskab.
- Udarbejde materiale til klubberne om hvordan man kommer i gang med MTB-O. Interesserede klubber bedes melde sig til MTB-O udvalget.
- Udarbejde "reglement" for MTB-O. Der findes allerede et internationalt reglement under IOF for afholdelse af WM og World-Cup, som udgangspunkt for regler og vejledninger.
- Finde en model hvor DOF's aktiviteter også omfatter MTB-O

Man kan læse mere om MTB-O og om MTB-O udvalgets arbejde på www.mtb-o.dk

Desuden kan man komme i kontakt med MTB-O udvalget via mail til dof@dif.dk

Danmarkspremiere for MTB-O

Af Jens Hansen, Farum OK

Gribskov var rammen om det, man med lidt god vilje kunne kalde danmarkspremieren for mountainbike orientering (MTB-O). Dette særegne arrangement blev afviklet lørdag den 7. juni med start og mål ved Kagerup Station i den vestlige del af skoven.

Netop her er der overlap på de tre orienteringskort: Gribskov Mårum, Gribskov Nødebo og Gribskov Vest. Det havde banelæggerne benyttet sig af, således at banerne kunne få en længde, der er passende for MTB-O.

Den lange bane var på knap 37 km med 33 poster. Deltagere på den korte bane havde ved målgang tilbagelagt i alt godt 21 km med 21 poster.

Initiativtagerne til danmarkspremieren er den selvbestaltede og ikke registrerede sammenslutning: "Dansk Mountainbike Orientering", der består af tre raske "ungersvende": Jens Hansen, Carsten Kristiansen og Tomas Rotovnik – alle tidligere og nuværende O-løbere, men som med alderen har udviklet en særlig interesse for cykling.

Flere tilmeldinger end forventet

Der var 146 fremmødte, hvilket var 46 mere end vi turde håbe på.

Det så ellers længe sort ud, indtil vi fik gjort Søndagsavisen og et par lokalaviser interesserede i denne særlige cykel/orienteringsdisciplin.

Med ét fik vi mere end 100 flere tilmeldte, hvoraf nogle dog alligevel ikke mødte op på dagen. Af de 146 startende var ca. 1/3 aktive orienteringsløbere, 1/3 aktive mountainbikere og 1/3 motionscyklister.

Orienteringsløberne var således i klart undertal. De mange ikke O-løbere klarede sig over alt forventning. Der var kun ganske få, som udgik eller sprængte max-tiden, fordi vejfindingen var dem for svær.

Overraskende resultater

Blandt deltagerne var der flere kendte O-løbere. Blandt herrerne således landsholdsaktuelle Chris Terkelsen og formanden for Tisvilde Hegn OK Tim Falck Weber.

På damernes lange bane bl.a. Anne Kon-



FOTO: JENS HANSEN

Her over: Posterne er som til almindeligt O-løb, men cyklen må ikke forlades.

Øverst til højre: Materiellet skal være i orden og undersøgt inden starten.

Nederst til højre: Starten er individuel og ganske udramatisk i modsætning til mountainbikeløb, hvor der i reglen er fælles start.

MTB-O løb lørdag den 15. november 2003

- Flere længder
- Opdeling i aldersgrupper og efter køn
- Speciel introduktionsbane
- Anvendelse af Sport-Ident
- Læs mere på www.mtb-o.dk

ring Olesen og Yvette Baker, mens Helene Hausner stillede op på den korte bane.

De etablerede o-løbere kom mod forventning ikke til at præge løbet. Det skyldes overvejende, at de tilsyneladende ikke havde fokuseret tilstrækkeligt på et for cykelsporten meget væsentlig aspekt: udstyret.

Materiellet skal være i orden

Er materiellet ikke i tip-top orden, kan det have alvorlige tidsmæssige konsekvenser. Man kan miste adskillige minutter, som det for eksempel skete for Chris Terkelsen. Chris endte med at bruge mere end tyve minutter på at rode med gamle cykler, hvilket kostede ham sejren.

Det kan heller ikke nytte noget, at man stiller op til et sådan løb uden ekstra slange eller i det mindste lappetrejer, som det tilsyneladende var tilfældet for mange O-løbere. De, der kom trækkende med deres punkterede cykler tilbage til stævnepladsen, var i hvert fald kun O-løbere.

Punkteringsproblematikken er særlig aktuelt under et MTB-O, hvor man på de lange stræk vil søge ud på de store skovveje. En stor del af et MTB-O kommer således til at foregå på skovvejene, som oftest er belagt med småsten med spidse kanter.

MTB-O foregår på stier og veje

Ud over cyklen og cykelhelmen er den største forskel fra almindeligt O-løb, at man under et MTB-O kun må bevæge sig ad veje, stier og hugninger. Det vil sige, at man under ingen omstændigheder må begive sig ud i den egentlige skovbund.

Man skal konstant være i kontakt med sin cykel og må derfor heller ikke stille den og løbe på tværs af terrænet, selv om det er hurtigere end at cykle uden om ad stierne.

Ellers er der sådan set ikke de store forskelle. Kortene, der køres på, er for størstedelens vedkommende almindelige orienteringskort, ligesom posterne er som de



kendes fra almindeligt O-løb. De skal også op søges i nummerrækkefølge, men det er klart, at MTB-O stiller krav til en anden form for orienteringsteknik.

Under et MTB-O vil der være meget mere vejvalgsorientering og meget mindre finorientering.

Det betyder dog ikke, at man helt kan tilsidesætte grundlæggende orienteringsteknikker som for eksempel nedsættelse af hastigheden det sidste stykke ind til posten eller i forbindelse med vanskelige passager undervejs på strækket. Ellers sker der bare det, at inden man ser sig om, er man suset lige forbi den lille sti, som man skulle være drejet ned ad.

Anerkendt internationalt

Fra sin spæde start for snart ti år siden er MTB-O nu for alvor slået igennem i IOF. På lige fod med almindeligt O-løb, skiorientering og præcisionsorientering figurerer MTB-O nu med sin hel egen link øverst på IOF's hjemmeside.

Siden 1999 har der været afholdt en

World-Cup i MTB-O, hvor formålet er at få kåret verdens bedste mountainbike-orienterer. Det tyder alt sammen på, at MTB-O er en orienteringsgren, som IOF satser på.

Det er dog især på kontinentet, at MTB-O er populært, mens orienteringsgrenen endnu ikke rigtig er slået igennem i Skandinavien. Det er måske ikke så mærkeligt, eftersom MTB-O foregår på veje og stier, og enhver der har løbet i kontinentalt terræn, ved, at veje og stier normalt ikke er en mangelvare i disse terræner.

Danmark har netop terræner med et veludviklet vej- og stinet, som gør skovene særlig egnede til MTB-O.

Ingen grund til skepsis overfor MTB-O i Danmark

Den udbredte skepsis over for MTB-O her i landet skyldes måske bare, at vi kender almindeligt O-løb og dets konsekvenser i forhold til såvel naturen som til skovens andre gæster, mens vi ikke kender konsekvenserne af MTB-O.

Frygten overvinder dermed nysgerrigheden, uanset hvor ubegrundet den måtte være.

En anden del af forklaringen kan være, at man ikke ønsker at blive identificeret med de egentlige mountainbikere. De har visse steder i skovkredse et noget blakket ry på grund af deres "opførsel" i skoven.

MTB og forstyrrelse af vildtet i skoven er derimod et perifert problem, som man i orienteringskredse faktisk kan og bør søge at udnytte. Alle, der har prøvet at arrangere et almindeligt O-løb i perioden medio maj til medio juli, ved hvor vanskeligt, det er at få skovtilladelser. Hvis man som i MTB-O kun bevæger sig ad veje og stier vil det formentlig være meget lettere at få adgang til skoven.

Det er i hvert fald vores erfaring, efter at have haft en dialog med flere nordsjællandske (fortsætter på næste side)



(MTB-O fortsat)

skovdistrikter om at få tilladelse til at afholde et MTB-O.

MTB-O har en fremtid i Danmark

Først og fremmest har vi i Danmark terræntyperne til det. Disse terræner skal naturligvis have en vis størrelse, men ved at "slå flere skove" sammen i samme løb kan man sagtens finde egnede områder rundt omkring i landet.

MTB-O giver også mulighed for at dyrke orientering i den periode, hvor det ellers er vanskeligt at komme i skovene på grund af vildtet.

Derudover kunne MTB-O være en glimrende mulighed for også at dyrke orientering og samtidig gøre noget ved grundtræningen i vinterperioden. Her ville MTB-O være et godt alternativ til de lange og for bentøjet meget skadesbelastende løbeture.

Endelig ville man gennem MTB-O kunne trække nye medlemmer til sporten, der så efterhånden også kunne få smag for almindeligt O-løb, som stadigvæk er og skal være DOF's kernekompetence.

Med de positive tilkendegivelser, som blev givet af ikke O-løbere i forbindelse med afviklingen af MTB-O i Gribsskov den 7. juni, er der skabt basis for at forsøge at trække nye medlemmer til ad denne vej.

Epilog

Hensigten med dette indlæg er selvfølgelig at informere offentligheden i DOF-regi om det netop beskrevne arrangement, der har givet anledning til flere rynkede øjenbryn rundt omkring i o-kredse, ikke mindst i Østkredsen.

Håbet er, at MTB-O vil blive en fast bestanddel af DOF's repertoire, ligesom det er en fast del af IOF's. Det er der noget, der tyder på bliver tilfældet, eftersom såvel DOF's formand som næstformand begge var til stede under arrangementet. Begge har i øvrigt tidligere i anden sammenhæng ytret sig positivt om MTB-O i Danmark.

Nu gælder det så bare om at få "græsrodderne" med, således at nichen også kan få sin fulde accept ude i de spidse ender. Det er trods alt derude, at hensigtserklæringer skal realiseres.

Allerede nu til efteråret er Dansk Mountainbike Orientering på banen igen med endnu et MTB-O i det nordsjællandske. For øjeblikket er vi på jagt efter en O-klub, der, som Hærens Officersskoles Idrætsforening gjorde det den 7. juni, kan støtte med de fornødne ressourcer.

For nærmere information om gennemførte og planlagte arrangementer samt om den generelle udvikling indenfor MTB-O i Danmark kan man gå ind på hjemmesiden www.mtb-o.dk.



Kost og ernæring

Ved Rolf Lund

Er sukker godt for tiden?

Det er i hvert fald godt for sukkerfabrikkerne. Om det også er godt for dig, er straks mere kompliceret. De fleste ernæringsforskere har i mange år været enige om, at sukker i sig selv ikke medførte fedme, når blot man ikke samtidig spiste for meget fedt. Næsten de samme forskere har dog også været enige om, at for meget sukker vil gøre det sværere at få opfyldt de øvrige krav til kosten, idet sukkeret er tomme kalorier uden vitaminer og mineraler.

Nye undersøgelser, der har været lidt længe undervejs af en eller anden grund, har imidlertid vist, at en gruppe overvægtige, der hver dag indtog en fast mængde sukkersødet føde, tog mere på end en kontrolgruppe, der indtog kunstigt sødet føde. I betragtning af det store antal overvægtige i landet og den store stigning, der har været i sodavandsalget, er det oplagt at tro, at der kunne være en sammenhæng. Personligt tror jeg, der er noget om det, men jeg afventer nærmere undersøgelser.

Løber man meget, behøver man både væske og kulhydrater. Jeg kender mange slanke løbere, der drikker store mængder sodavand og saftvand, og derved får begge dele dækket. På trods af at de er slanke og gør det godt, kan de måske blive endnu bedre ved at gå over til vand og få dækket sit kulhydratbehov ved at spise fast føde. Når man spiser brød, kartofler, frugter og grøntsager mm. vil man udover kulhydraterne få vitaminer, mineraler, fibre og mange andre stoffer, der kan have

betydning for helbredet og præstationen.

I virkeligheden tror jeg, man skal nøjes med at drikke den mængde sødet saft, som man selv orker at plukke og sylte.

Måske er det for sent at lave hyldeblomstdrik når du læser dette nummer – men det bliver forår igen til næste år:

Hyldeblomstdrik:

15-20 hyldeblomstskærme
150 g farin (brunt sukker)
350 g sukker
10 g citronsyre
3 citroner
1 liter kogende vand
1 spsk. atamon.



Rens hyldeblomstskærmene for insekter og andre uvedkommende ting. Klip de groveste stilke fra. Bring vandet i kog og opløs farin, sukker, citronsyre og saften af 3 citroner i vandet. Tilsæt atamon. Hæld den kogende lage over hyldeblomstskærmene. Dæk skålen med husholdningsfilm og stil skålen køligt i 2-4 dage. Saften sies og kommes på rene flasker, der er skyllet i atamon. Drikkes afkølet og passende fortyndet.

Rolf Lund har med denne artikel ønsket at standse som fast skribent i O-posten. Tak til Rolf for mange spændende artikler og relevante oplysninger.

Barsk B-landskamp

Nordic Meeting

Af Johan Fegar

Fredag den 6. juni drog en lille udvalgt skare til Finland for at deltage i Nordic Meeting, den årlige B-landskamp mellem de nordiske lande. Enkelte af løberne havde inden turen ærgret sig over at være gået glip af udtagelsen til NOM, mens andre var blevet glædeligt overraskede over at være blandt de udvalgte få.

Men i lufthavnsterminalen var der inden afgang kun glæde og forventning at spore hos Michael Sørensen (OK Øst), Christian Hansen (Farum OK), Nikolaj Nielsen (Ålborg OK), Rune Monrad (Søllerød OK), Vanessa McGrail (OK Pan), Rune Olsen og Johan Fegar (Tisvilde Hegn OK) samt trænerne og holdlederne Jakob Ødum og Thomas Hjerrild.

De fleste havde pakket tasken til en uges rejse, idet vi efter weekendens landskamp skulle blive i Finland for at træne som optakt til årets udgave af Jukolastafetten.

Den indledende madrastest

Vel fremme blev vi indlogeret sammen med svenskerne og finnerne på Kajsan Koti Spa Hotel ved Espoo udenfor Helsinki. Herefter var det tid til den vigtige fortræning, som skulle give os et vigtigt fingerpeg om terræntypen forud for weekendens konkurrencer.

Terrænet viste sig at være detaljeret med nord-sydgående bakkepartier med mange åbne klippeflader på toppen. Mellem bakkerne og de stejle klipper var der en del større søer og mosser, som var ret våde.

Som ventet stillede terrænet store krav til både orienteringsevne og fysikken. Efter en omgang finske specialiteter til aftensmad var der holdmøde og optakt til lørdagens klassiske konkurrence, hvor Thomas Hjerrild delte ud af sin store erfaring fra sine mange konkurrenceløb i samme område.

Herefter var det tid til en anden meget vigtig ting: madras-testen. Ikke mindst var det vigtigt at udligne tidsforskellen mellem Finland og Danmark (1 time) med en god lang nattesøvn og dermed undgå jetlag.

Alene blandt finner

Nordic Meeting blev afholdt i forbindelse med Suunto Games, som i størrelse er at sammenligne med Spring Cup. Der er dog én stor forskel på de to stævner.

Bortset fra deltagerne i Nordic Meeting, så er deltagerne i Suunto Games stort set alle finner. Men i et land med ca. 80.000 orienteringsløbere er sådan et arrangement

sikkert også at sammenligne med et almindeligt B-løb.

Der var derfor tilskuere nok, som fulgte med i den meget levende og overvejende finske speakning af den sideløbende landskamp.

Kamp mod A-løbere

Startfeltet var meget, meget stærkt. Det var kun Sverige og Danmark, der havde sendt et decideret B-landshold. Finnerne stillede med både nuværende og tidligere A-landsholds-løbere.

Nordmændene havde ikke sendt mange løbere af sted. Til gengæld havde de valgt at sende eksverdensmester Jørgen Rostrup.

Derudover deltog verdensstjerne Vroni König-Salmi (Schweiz) hos damerne og Valentin Novikov (Rusland) og Gabor Domonyik (Ungarn) hos herrerne.

Ser man bort fra de norske, schweiziske og russiske A-landsholdsløbere, som ikke overraskende var at finde i toppen af resultatlisten, så var der ikke uventet en gennemgående

finsk hjemmebanedominans. Herefter fulgte svenskerne og til sidst danskerne.

Vi danskere havde det generelt hårdt i det barske terræn, men heldigvis leverede både Rune Monrad og Christian Hansen nogle gode præstationer på den klassiske distance.

Flot løb af Rune Monrad

På søndagens jagtstart på kortdistancen kom danskerne aldrig med "toget". Rune Monrad var her den eneste som kunne være rigtig godt tilfreds med sin indsats.

På trods af, at han løb alene, så holdt han næsten samme tempo som gruppen af svenskere og finner foran ham.

Efter præmieoverrækkelsen, hvor Danmark blev nr. 3 i nationskonkurrencen - Vi slog Norge på bedre deltagerantal - så var det en lettere mørbanket flok som tog videre nordpå for at søge oprejnsning til Jukola.

For yderligere studier af resultatlisten se <http://www.helsinginsuunnistajat.fi/suuntogames/2003/tulokset/SG3tululy.html>

Festen fortsatte med Jukola

Af Søren Munthe. Foto: Jens Behrend



Som sædvanligt trak den finske storstafet Jukola en flok danske løbere til start.

Farum-Tisvilde blev bedste danske hold. Den ukrainske topløber Vyacheslav Mukhidinov fulgte godt med fra start og kom i mål på en 8. plads.

Det var lige rigeligt for Jacob Ødum, der måtte slippe teten og overlade det til Chris Terkelsen rette op igen. På de følgende kortere ture faldt holdet igen lidt tilbage og trods et godt løb af Mads Ingvarsdén på 6. tur, endte holdet med en trods alt ganske hæderlig placering som nummer 42.

OK Pan fra Århus kom ind som 48 og Spring Cup OK som nummer 128. I alt gennemførte 1053 hold. Det sidste med et tidstab på 25 timer 47 minutter og 42 sekunder i forhold til de suveræne vindere fra norske Halden OK.

Hos kvinderne, der løber om eftermiddagen og kun har fire ture, leverede Farum-Tisvildes hold en flot præstation. Marie M. Høyer lagde formidabelt ud og kom i mål som nummer 3, men i det meget skrappe felt var det umuligt at holde den placering.

Yvette Baker - se billedet - kunne dog løbe holdet ind på en 28. plads, kun 16.45 efter vinderne fra finske Tampereen Pyrintö.



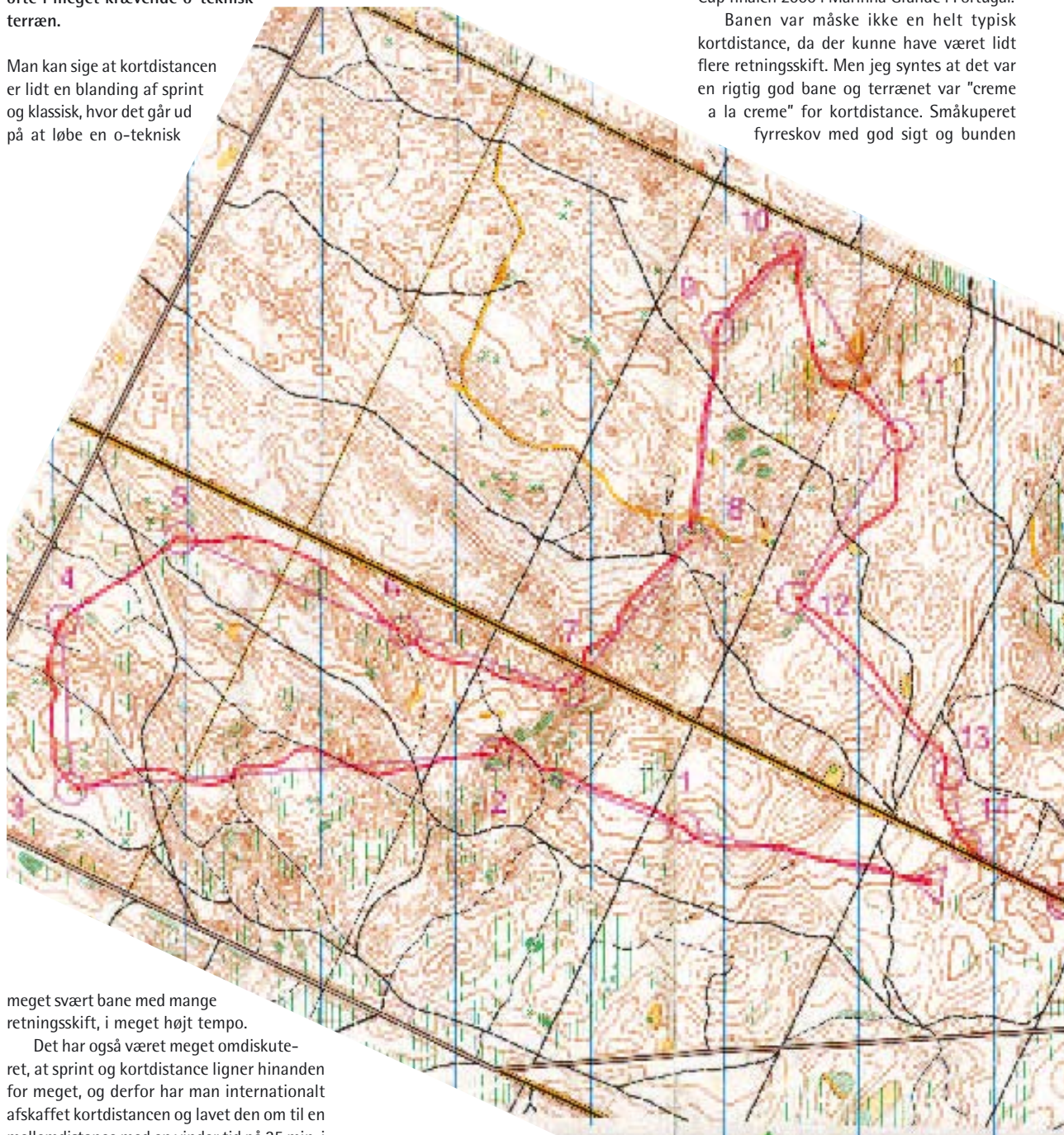
Elitebanen

Ved Mikkel Lund

Kortdistance i Portugal

Kortdistancen synes jeg specielt godt om, da det gælder om at orientere i højt tempo, ofte i meget krævende o-teknisk terræn.

Man kan sige at kortdistancen er lidt en blanding af sprint og klassisk, hvor det går ud på at løbe en o-teknisk



meget svært bane med mange retningsskift, i meget højt tempo.

Det har også været meget omdiskuteret, at sprint og kortdistance ligner hinanden for meget, og derfor har man internationalt afskaffet kortdistancen og lavet den om til en mellemdistance med en vinder tid på 35 min. i

stedet for 25 min. Det, synes jeg, er synd.

Jeg mener, at der er en stor forskel på disse to konkurrenceformer, da sprint ofte går i nærskove, byer, parker og fæstninger og kortdistance går i o-teknisk krævende skov.

Den væsentligste forskel er vel, at det høje tempo og vejvalgene i sprint gør det o-teknisk krævende, og i kortdistancen er det detaljeret terræn med meget finorientering, der gør det krævende at finde frem.

Jeg har valgt at skrive om kortdistance World Cup finalen 2000 i Marinha Grande i Portugal.

Banen var måske ikke en helt typisk kortdistance, da der kunne have været lidt flere retningsskift. Men jeg syntes at det var en rigtig god bane og terrænet var "creme a la creme" for kortdistance. Småkuperet fyrreskov med god sigt og bunden

bestod af sand, dækket af fyrrenåle.

Banen var som mange kortdistancer uden de store vejvalgsmuligheder, men hele tiden måtte man holde tungen lige i munden for at få de vigtigste detaljer med.

Banelæggeren havde valgt at lægge første posten rimeligt let for at få løberne til at løbe ekstremt hurtigt (4,1 pr. km), og så derefter lægge post 2 i et mere detaljeret område, noget som fik mange til at bomme, fordi de ikke fik reguleret deres tempo.

Post 3 var et længere stræk, hvor man hele tiden skulle have rimelig god kort kontakt for ikke at glide af på kursen til enten den ene eller den anden side.

Nu skiftede banen igen karakter til meget hurtig orientering med flere vejvalgsskift. På denne del af banen var det meget let at slå små sving, og man skulle være utrolig nøje

med retningen ud fra posterne, specielt hvis man er kommet fra en lidt forkert retning ind i posten.

Fra post 7 til post 11 blev det igen mere teknisk krævende og også fysisk, da det blev lidt mere kuperet. Her var man nødt til at holde hovedet koldt, holde retningen og få alle detaljerne med.

Fra post 11 til mål var den del jeg husker som den hårdeste. Jeg var rigtig træt efter bakken imellem 10 og 11 og nu skulle man til at løbe rigtig hurtigt igen og stadig holde hovedet koldt. Specielt den sidste bakke op til post 13, den føltes uendelig lang, og det 200 meter lange opløb, hvor man lige skulle presse de sidste kræfter ud af kroppen, fik de fleste til at blegne.

For min del så var det et nærmest perfekt løb, hvor jeg maksimalt har mistet 30 sekunder. Jeg synes, at det var en rigtig fed bane, som hele tiden skiftede karakter, og hvor man skulle løbe ekstremt hurtigt.

Dette siger vinder tiderne også noget om, da Emil Wingstedt og Jani Lakanen løb med en kilometertid på 4,4 min. pr. km!

Bedste dansker blev Thomas Hjerrild i sit seneste "come back", han blev nr. 8, 52 sekunder efter de to vindere!

WC Final - Short Distance			
	M21	5.620	175
▶			
1	31	o	o
2	32	o	
3	33	o	o
4	34	o	o
5	35	o	
6	36	o	
7	46	o	o
8	48	o	
9	49	o	
10	50	o	o
11	51	o	
12	52	o	o
13	90	o	o
14	100	o	o



Fakta:

Kort: Marinha Grande
Klasse: M21
Længde: 5620 Meter
Stigning: 175 Meter

Nr. 1 Emil Wingstedt og Jani Lakanen	25.10
Nr. 3 Jamie Stevenson	25.16
Nr. 4 Valentin Novikov	25.19
Nr. 5 Marian Davidik og Bjørnar Valstad	25.36
Nr. 7 Jørgen Rostrup	25.40
Nr. 8 Thomas Hjerrild	26.02
Nr.16 Carsten Jørgensen	26.25
Nr.18 Allan Mogensen	26.28
Nr. 34 Mikkel Lund	27.29

Arrangør hjemmeside:
www.fpo.pt/world_cup_2000



Besøg www.springcup.dk
og vind flotte præmier



26.3 Natsprint
Nyrup Hegn

27.3 Klassisk
Rude Skov



28.3 Stafet Grib Skov
Nødebo

Faaborg

Bronze til herrerne ved DM i stafet og unge på vej.

Eget eliteteam i en lidt døsigt sydfynsk ferieby?

Nyligt afholdt jubilæum - hvad sker der i Fåborg?

FAKTA

Klubben er som mange andre orienteringsklubber udsprunget af en skiklub og har netop haft 25 års jubilæum.

Klubben har et stabilt medlemstal på ca. 85 aktive, flest børn og voksne over 45. Klubben skifter mellem at være i Sydkredsens 1. division og 2. division.

Klubben har to knopskydninger: Tirsdagsklubben og Eliteteamet. Tirsdagsklubben er et mødested for pensionister, efterlønnere og andre, som har tid og lyst til at gå (eller løbe) en tur i skoven hver tirsdag formiddag - med efterfølgende kaffebord. Eliteteamet er et samlingssted for klubbens eliteløbere, der i øvrigt bor ret spredt. Teamet har egen hjemmeside, hvor man kan følge løbernes gøres og laden. Adressen er www.faaborgokeliteteam.dk/

Klubben arrangerer 25-30 træningsløb om året. Desuden i reglen et B- eller C-løb.

Klubbens terrænjuvel er Svanninge Bakker, men klubben har også tegnet kort over flere mindre områder. Mange af skovområderne blev slem tilredt under orkanen i 1999 og er stadig præget af oprydning og nyplantning.

Kontingentet er 255 kr. for seniorer og 180 kr. for juniorer. En familie kan klare den for 450 kr.

Klubben udsender et klubblad 4 gange om året og har egen hjemmeside: www.orientering.dk/faaborg/

Hvad er Faaborg OK's stærke sider?

Klubbens fundament har i samtlige 25 år været en gruppe af engagerede familier med stor lyst til o-løb og stort mod på udfordringer.

De fleste af os er "selvlærte o-løbere" fra lokalområdet, og kun få af os har været aktive medlemmer i andre klubber. Men vi har altid haft mange familier og gennem årene har det været ganske karakteristisk, at disse "familie-grupper" har været særdeles aktive i form af løbs- og kursusdeltagelse.

Der har næsten altid eksisteret et fælles værdigrundlag i denne gruppe, som har medvirket til at stimulere vore unge løbere - og det er her fundamentet er lagt for landsholdsløbere og stortalenter som Torben Skovlyst, Dorthe Skovlyst, Mikkel Lund og Tue Lassen.

Der har også været/er andre rigtigt gode løbere, men de fleste er vokset ud af familiesamværet, hvor de mange "forældre" har været decideret bredde-udøvere, som dog har frembragt eliteløbere.

På det seneste har vores "egne" løbere så trukket andre unge elite-løbere, som trives med hinanden og som finder Faaborg OK et fornuftigt alternativ. Klubbens størrelse taget i betragtning, har vi en på landsplan uhørt talentmasse, og der er såmænd flere på vej!

Klubturene er også en væsentlig del af denne kultur; vi er af sted 2 eller 3 gange årligt indenlandsk og her til kommer et fast hold, som bruger ferien på svensk 5-dages. Disse begivenheder, som ofte trækker 30 - 35 personer, i alle aldersgrupper, er en central del af et godt socialt klubmiljø.

Det gode miljø eksisterer på flere fronter. Således var vor "tirsdagsklub", der mødes til gåtur, formiddagskaffe m.m. og hyggeligt samvær, tidligt på banen, og har oplevet en stadig fremgang. Siden portrættet i O-Posten nr. 8/1999 er kredsen blevet udvidet, så alle 50 pladser i klubhuset er optaget - og af disse er det faktisk kun et fåtal, der er egentlige o-løbere, selv om mange af dem hjælper med til klubbens arrangementer.

Vi har et udmærket klubhus i Svanninge Bakker, sammen med Ski- og Motionsklubben - og vi er begunstiget af gode statsskov-områder i umiddelbar nærhed, men til gengæld har vi relativt få andre "gode" skove at arrangere åbne løb i.

Her har vi dog heldigvis et glimrende samar-

bejde med de andre fynske klubber.

Hvad er Faaborg OK's svage sider?

Vi kæmper som de fleste med større og mindre problemer, og her adskiller vi os nok ikke markant fra det man ser andre steder.

Vor medlemssammensætning vidner om en stor aldersspredning, og relativt få løbere i alderen 25 - 45 år. Det indebærer en sårbarhed med få aktive i denne alders-gruppe, et forhold som har vor opmærksomhed.

Det betyder også, at der har været en relativ betydelig belastning på centrale og arbejdsomme personer i klubben og ikke mindst med indførelsen af alle de nye, især EDB-relaterede tiltag, er det et problem, at der er relativt få at tage af. De fleste ting i vores sport hænger jo ubønhørligt sammen: korttegning, banelægning, korttrykning, formidling af instruktioner og resultater - og har man sagt a, er det svært at undslå sig for også at sige b ... og c!!!

Nogle af de personer, som har lavet en mangeårig indsats, trænger nu til at blive afløst. Vi



OK



Fotos:
Nederst: To af klubbens unge løbere i nye dragter ved O-ringene 2003. (Søren Munthe)
Øverst: Klubbens bedste løber pt er Mikkel Lund. Her på vintertræningstur med sin norske klub i Sydafrika. (Erik Borg)

at lægge flere opgaver ud til udvalgene.

Det betyder at bestyrelsen, som nu tæller 5 personer mod tidligere 8 personer, kan registrere en begyndende aflastning. Visionen er at lægge mere kompetence ud fra bestyrelsen og samtidig inddrage flere af medlemmerne i lederfunktionerne. Dette vil tage tid, men processen blev for alvor startet ved den seneste generalforsamling.

Vores bedste ungdomsløbere nyder nu igen godt af TKC-aktiviteterne, som blev "genoplivet" i foråret – og vores eliteløbere har selv taget initiativ til en egen hjemmeside og et solidt sponsor-arbejde – og de er begyndt at få "valuta" for alle deres investeringer..

Endelig har vi fået opfyldt et længe næret ønske om nye løbe- og klubdragter, så at ikke mindst vores nye medlemmer kan føle sig "med".

Hvad er bedre i Faaborg OK om 2 år?

Vort formål med tilpasningerne af klubbens struktur er gennemført og har båret frugt.

Det indebærer, at flere personer er blevet involveret i leder- og udvalgsarbejde. Det har bl.a. medvirket til en bedre rekruttering og fastholdelse af interesserede o-løbere, som fremkommer ved en bedre personlig vejledning, og ved at vi samtidig drager vi nytte af de nye netværk som opstår. Dette har bragt nyt og ekstra liv og engagement ind i vore egne lokale arrangementer.

Vort klubhus, som blev moderniseret i 1999 i form af nye baderum og et nyt stort opholdsrum, har undergået en ny forbedring i form af forbedrede køkkenfaciliteter.

Vores eliteløbere er slået endelig igennem!!!

vil givetvis altid være afhængig af personer med specielle kompetencer, men der forestår en væsentlig opgave i at mindske denne afhængighed.

Vi arrangerer mellem 25 og 30 træningsløb pr. år, men deltagelsen er i perioder relativt beskedent.

Når "de unge" er hjemme, har de trænet/træner de meget seriøst, men når de er ude at rejse eller studere, er det svært at fastholde såvel løbetræning som egentlig o-teknisk træning.

Her må vi trække på kredsens store ungdomsarbejde, som vi dog også har ydet – og yder – et stort bidrag til i ledersammenhæng.

Hvad er bedre i Faaborg OK end for 2 år siden?

Vi har gennemført en forenkling af klubbens struktur, og er i færd med

Kommentaren

Af Morten Lassen, Faaborg OK

Husk at rose!!!

Som forberedelse til en "kommentar" i O-posten har jeg kigget flere af de tidligere kommentarer igennem, og tænkt en del over, hvad sigtet egentlig skulle være. Ris, ros eller nogle mere lokale betragtninger. Jeg er kommet til, at jeg IKKE vil skrive om en meget kættersk ide jeg ellers har puslet lidt med i et stykke tid: et "fornuftsægteskab" mellem Nord- og Sydkredsen. Sydkredsen har det på flere måder svært, både hvis man ser på antal klubber, medlemmer og skove; der er ledermangel både her og der og ...

Som sagt har jeg valgt IKKE at skrive om dette, da jeg er helt sikker på at det vil blive misforstået – og jeg vil heller IKKE skrive noget kritisk om hverken DOF, økonomi eller noget andet.

Tværtimod vil jeg bruge lejligheden til at udtrykke min uforbeholdne ros til de ledere i Sydkredsen, som jeg synes yder et fantastisk arbejde under meget svære arbejdsbetingelser. Det er altid farligt at nævne personer, fordi man herved let kommer til at glemme nogen, men jeg synes, at personer som Gert Pedersen fra Melfar, Jeanette Smed fra Tisvilde Hegn (for mange år siden OO), mere end 10-15 års ungdomsledere som Henrik Iversen og Bent Mikkelsen fortjener at blive fremhævet i dette forum sammen med kredsformand Steffen Alm og den øvrige kredsbestyrelse, som virkelig gør noget for at få det til at køre videre, selv om det ikke er let.

Jeg vil også benytte lejligheden til at rose DOF, eller rettere personer i DOF, som er med til at få det hele til at glide trods mere end svære arbejdsbetingelser. Det er så let at kritisere eller besvære sig over mangler både her og der, over administrative besværligheder som klubleder og lignende, men hvis ikke der var personer, mere eller mindre lønnede eller "frivillige", som fik butikken til at køre, så gik det slet ikke!!!

Jeg er ikke sikker på, at ret mange gør sig klart, hvor stort et arbejde som fx John Aasøe og Helge Søgård pt yder sammen med de lønnede DOF-medarbejdere. Igen er jeg klar over, at hele DOFs hovedbestyrelse m.fl. sikkert burde nævnes for ligesom de lønnede ansatte i DOF at yde en heroisk indsats for at få styr på det hele. Søren Munthe skal i øvrigt have stor ros for i sidste nummer af O-posten at have fortalt om "ham DOF-manden" til os på gulvet – fordi det er så svært at forestille sig hvad deres arbejde egentlig går ud på.

Og hvorfor er der dog så lidt reel debat i såvel O-posten som på de hjemmesider, der nu har dansk orientering som deres hovedemne – og hvor orienteringssportens fremtid i Danmark virkelig burde være et kardinalpunkt?? Jeg er helt enig med Gert Pedersens indlæg på debatforummet i d. 10.7, men på den anden side er det jo nogle af os fortravlede klubledere, der skal tage bolden op, og nogle af de indlæg, der kommer op i o-sportens næsten eneste forum, kan man altså kun læse med perifer interesse. Og det er synd – ikke mindst for dem der faktisk gør et kæmpe-arbejde for at få det til at køre.

Lad os dog støtte dem ... aktivt!

U-posten redaktion



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 oplev-
elser som u-løber?
Har du en ide til U-
posten?
Kontakt
U-post redaktionen
- vi er til for din
skyld!

JWOC 2003 - M

Af Ida Vedel Jørgensen

Afrejsen til dette års junior-VM fandt sted den 1. juli. Allerede i flyet mødte vi vores første konkurrenter, holdet fra Hong Kong sad nemlig nogle rækker foran os. Da vi kom til lufthavnen i Tallin opdagede vi hurtigt, at de levede godt op til deres ry mht. at tage billeder, idet de stoppede op ved første reklameskilt og fandt kameraerne frem.

Vi blev hentet af en JWOC-bus og ankom til Põlva sent på eftermiddagen og nåede lige ud til en træning før aftensmaden. Allerede der var man godt træt af estiske myg, der var upåvirkede over for sollys såvel som myggebalsam! Den første uge var træning og opladning til selve JWOC. Herunder deltog vi i 1-2 daglige træninger, men fik også tid til andre ting. Feks var vi en tur i Tartu, en lidt større by, hvor vi så på gamle bygninger og butikker. Desuden fik Lone + nogle løbere lov at prøve at sidde i et brudepars grønne cadillac, mens brudeparet var ude for at få taget billeder. Lidt senere blev vi indhentet af en kraftig byge, selvfølgelig lige da vi gik rundt på et endendørs museum. Vi sluttede dagen af med en tur med "Lonni", en hyggelig lille båd, der sejlede i rutefart frem og tilbage på en å mellem nogle sandstensklipper.

Uofficiel 1200 m stafet

Efter at have vundet stort over japanerne i en 4-mandsstafet rundt om en lille sø, tog nogle danske løbere initiativ til en uofficiel 1200m stafet, hvor alle 12 løbere skulle deltage og løbe hver 100 m på bane.

Fra starten var det tænkt som en duel mellem Danmark og Japan, men da vi kom ned på banen, havde også Hong Kong og en blanding af NZ, Irland og USA stillet hold, hvilket blot gjorde det endnu sjovere.

Der var sågar videooptagning og speakning på konkurrencen, som endte i en - omend kneben - dansk sejr.

Så starter JWOC

Mandag var det tid til modelevent og spændingen mod de snartligt kommende konkurrencer begyndte at kunne mærkes. Forberedelsen mod dette års JWOC havde været grundig og langvarig.

Allerede sidste efterår var de fleste af løberne på



træningslejr i Estland for at forberede sig på, hvilke terræner JWOC kunne byde på. En måned før JWOC var der ligeledes en træningssamling i Estland, hvor kendskabet til de estiske terræntyper yderligere forbedredes.

Alt i alt var der lavet et stort forarbejde, og alle var spændte på, hvor langt det ville række, når vi nåede konkurrencerne.

Dansk sølvmedalje til kortdistance

Kvalifikationen til kortdistancen blev løbet i Küla som bød på et terræn med en del kurver, rigeligt med undervegetation og nogle tætte grønrområder tæt ved mål. Det gik godt for de fleste danskere. I alt 8, 5 piger og 3 drenge, passede gennem nåleøjet til A-finalen.

Finalen gik i samme skov og med samme stævneplads og opløb som ved kvalifikationen, og sidst-

Mudder, Myg ... og Medalje!



nævnte mindede på dette tidspunkt meget om én lang mudderpøl.

Fleere af danskerne var et smut ude at bomme og røg et stykke ned på resultatlisten, men da Signe og Ane kom sammen ind i fornemt selskab med Anna Lampinen, kom der for alvor gang i den danske supporter-lejr – Signe lå på en foreløbig 2. plads!

Det næste lange stykke tid herskede der i den danske lejr en yderst intens spænding, der voksede i takt med at flere og flere af de bedste løbere kom ind, alle i en tid efter Signes. Endelig fastslog speakeren at resultatet var afgjort, og Signes sølvmedalje var sikker!

Ved aftenens præmieoverrækkelse var der godt gang i det danske heppekor, da Signe fik sin velfortjente sølvmedalje, og Dannebrog blev hejst ved siden af det finske og estiske flag.

En lang dag med klassisk

Starttiden på den klassiske distance var spredt ud over særdeles lang tid. Omkring 5½ time



gik fra den første til den sidste dansker blev sendt i skoven. Terrænet mindede en del om kortdistancen, men var en smule mere åbent og indeholdt nogle rimeligt flade partier.

Generelt gik det rimelig godt for de danske løbere på den klassiske distance. Christian blev bedste danske herre som nr.13, og Ane blev bedste danske dame som nr. 19.

De fleste brugte aftenen på at spise sammen med deres forældre, som næsten alle sammen var kommet til Estland for at heppe på de danske juniorløbere.

Stafet med mudderbåd

På fredagens hviledag var alle en lille tur ude på modelevent til stafetten. Desværre faldt Signe og skadede sit knæ og var derfor ude af stand til at løbe på stafetten. Alligevel klarede pigernes 1. hold sig flot og kom ind som nr. 12. Drengenes førstehold lagde hårdt ud, men havde lidt tidstab til sidst og endte som nr. 14.

Løbet var koncentreret omkring en stor å, og selvom arrangørerne havde sørget for nogle overgange, var der temmelig meget løb i knæhøjt muddervand, hvilket trak betydeligt på de i forvejen godt brugte kræfter.

Efter stafetten var det efter traditionen ledernes tur til at komme ud at løbe, og alle tre danske ledere kom rundt i flot stil, godt oversprøjtet med vand hver gang de kom inden for skudvidde af deres hengivne løberflok. En lille forfriskning blev der da også plads til ... Lone kunne desuden fortælle historier

om en sjov svømmetur, da de ikke lige havde ramt en af overgangene.

Banquet med mere

Før banquetten havde danskerne en lille privat fest, hvor vi sagde pænt tak til vores imponerende, talstærke supporterhold, for deres opbakning under hele stævnet, og så selvfølgelig endnu engang ønskede Signe tillykke med sølvmedaljen.

Derefter gik vi samlet ned til lukningsceremonien, og derfra direkte over til lokalerne, hvor vi skulle spise og feste. Maden bestod af en masse frugt og små delikatesser, desværre måtte de fleste stå op og spise, da det var lidt småt med stole.

Til gengæld var der mere plads til at danse, og danset blev der. Desuden blev der brugt meget tid på at lære de andre nationer bedre at kende.

Hjem igen

Næste morgen var der så ikke andet for end at pakke og forsøge at få vores mildest talt rodede klasseværelser til at ligne sig selv igen.

Før turen gik helt hjem havde vi dog nogle timer i Tallin, som vi brugte på lidt sightseeing i den flotte by, og efter lang tids søgen (skiltning er åbenbart ikke på mode i Estland) lykkedes det os endelig at finde det sted, hvor Dannebrog faldt ned fra himlen. Det viste sig at være i en lille baggård ...

Og med denne hyggelige afrunding var det blevet tid til at vende næsen hjem. Endnu et JWOC var slut, spændingen og forventningen forsvundet, men tilbage er selvfølgelig alt det, vi har fået af erfaringer og sjove oplevelser. Og så selvfølgelig Signes sølvmedalje!

Til venstre: En glad Signe Søes med sølvmedalje, blomster og flag.

Foto: Lone Hansen

Nederst: Alternativ opvarmning en af de få dage med solskin. Signe Søes, Ane Linde, Gry Johansen og Christian Christensen.

Foto: Lone Hansen

Øverst: Landsholdets weekend-træningstøj bliver præsenteret før banquetten.

Foto: Jens Christensen

En landstræners bekendelser

Af Mads Ingvardsen

Jeg står ved starten og sender løberne afsted. Dagen startede som dagen i går. Teltopsætning – får styr på hvor diverse ting er; WC – bagagevognen – væsken etc. Efter det korte overblik venter 3½ time med coaching på startlinjen. Ikke at der bliver sagt nogle store nye "dybe tallerkner", men alligevel føles det rigtigt at sige "kør sikkert" – "lad orienteringen styre" – som let bliver standard kommentaren fra min mund inden det sidste klap på skulderen med ønsket om god tur sender løberne ud i skoven. Den skov løberne har tænkt og drømt om det seneste års tid. "Puha" – det kribler i maven på landstræneren, bare man dog kunne stå på sidelinien og råbe "ud på fløjen" eller "ind over til en nigger", men det er jo charmen ved orienteringløb. Signe går i skoven onsdag d. 9/7 kl. 11:12 – 4 minutter efter Ane og 2 min efter en af de helt store favoritter, Anna Lampinen.



Jeg kigger på uret og siger til Signe at hun skal kæmpe hele vejen, og husk den plan du altid skal have når du løber. "Ja" siger Signe og smiler let nervøst, hun virker koncentreret og i godt humør! Det er godt. Der går omkring 23 minutter. Jeg kan knapt fornemme speakerens stemme, selvom stævnepladsen blot ligger 200 m væk. Jeg hører at Signe og Lampinen er næsten samtidig – men ikke sammen – jeg ved hun har løbet godt hvis hun er kort efter Lampinen. Jeg hører speakerens stemme: "og nu skal Signe være her inden for et minut hvis hun skal nå førstepladsen" jeg føler der går flere timer. Bider nervøst i mine fingre. Havde aldrig troet det var så spændende at være træner. Kan nu ikke rigtigt fornemme hvad den norske engelsksnakkende speaker får ud i højtaleren. Endelig hører jeg fanklubbens båthorn, skralder og råb. Jeg kigger på uret – speakeren siger det bliver tæt. Puha – pulsen stiger – kigger nervøst på den svenske dametræner, hun forstår nervøsiteten. Så



går Signe i mål. I samme sekund er der en russer der snakker urimeligt højt ved min side, jeg ved ikke hvad speakeren har sagt.....jeg ved hun har løbet godt, men ved ikke om hun er nummer 1 eller 15, ved blot af de sidste minutter har været nogle af de mest spændende i mit liv. Slå den Stephen King!



Der går 20 minutter før jeg kan pakke ned og gå over mod målet – løber alt hvad jeg kan, fornemmer der sker noget stort. Ser Signe i teltet – smilende og siger hun er 2 'er. 5-10 ulidelige minutter går og endelig er de sidste af stjernerne ude af medaljekampen. Yess!! Sølv et er hjemme, blot 10 sekunder fra guldet! Efter otte år uden juniormedaljer er vi atter med i striden! På en sådan dag er det fedt at være træner. Et års forberedelse – flere træningslejre og masser af træning har givet bonus. Vi er i dag foran såvel Norge som Sverige i medaljekampen... dette bør vel nævnes.



Der var andre fine præstationer end Signe Søes' sølvmedalje på kortdistancen. På den klassiske distance blev Christian Christensen nummer 13 godt fem minutter fra bronzemedaljen. Ane Linde (billede herunder), der kun er 17 år, blev bedste dansker på den klassiske distance med en placering som nummer 19, også godt fem minutter fra bronzen.

Ved stafetten lagde Christian Christensen hårdt ud og kom til publikumsposten forrest i en gruppe, der forfulgte de førende tre løbere (billedet her over). Herre-juniorerne sluttede som 14 i nationalskonkurrencen, mens damerne – uden en skadet Signe Søes – blev nummer 12.



Et godt alternativ

Dansk Park Tour

Af Pia Gade, Viborg OK

I indbydelsen står der: 2 korte intense løb på så svære baner, som det er muligt at lave i de pågældende terræner. 4 lokaliteter – i alt 8 løb. Et rammende udtryk.

Dansk Park Tour byder virkelig på intensitet, så det gør noget! Det gælder om at orientere og tage beslutninger i et hurtigt tempo. Der er ikke tid til fejltagelser – de bliver straffet lige med det samme og mulighederne for at gøre fejlen god igen er faktisk lig nul.

Mosen i Vildbjerg

Med disse tanker i hovedet satte vi i maj kurs mod Vildbjerg Søpark i et forfærdeligt regnvejr. Nå, det kunne være, at det var bedre, når vi nåede frem. – Det var det ikke!

Himlens sluser åbnede sig for alvor kort før starten af 1. etape. Terrænet var parkagtigt. Kortet var utroligt let at overskue, det gik som smurt.

Måske var der brugt lidt for meget olie, for efter et stræk med jublende nemme poster røg man ind i noget moseagtigt område, hvor man lige tog et svaj ud til en forkert post.

Næste etape foregik i samme område, så nu var man jo på "hjemmebane".

Ja, ja, hjemmebanefordelen var ikke større end, at man i selv samme våde område måtte tage en tur igennem et lille vandløb p.g.a endnu et bom.

Eliten deltog også i Vildbjerg. Man havde mulighed for at følge dem via speakning og publikumspost i deres kamp om at komme først, hvilket lokkede mange ud af teltene.

Bjerringbro by og skov

Næste sted var Bjerringbro Vest. Min hjemmebane – men det

gjorde ikke oplevelsen dårligere.

Der var stadigvæk den samme intensitet. Man bliver helt "høj" af at løbe disse løb. Bjerringbro bød på både by og skovløb i 2 forskellige sløjfer, så selvom man havde været ude på den første tur, vidste man ikke, hvad anden tur bød på.

Bakker i Ans

Det samme koncept havde de 2 næste steder også valgt at benytte sig af.

Ans By bød på en sløjfe med rimelig meget skov og en af mere bymæssig karakter. For dem begge gjaldt dog, at man tilsyneladende havde taget samtlige bakker i brug.

To kort i Mariager

Sidste sted var Mariager By. Der havde jeg deltaget tidligere, så det var også "kendt" terræn. Det var nu synd at sige, at man i farten kunne huske ret meget fra tidligere løb.

Her havde man haft mulighed for at lave to forskellige kort, så det ikke var så stort et kort som i Bjerringbro og Ans.

Sprintnormen rigtig god

Alle kort var printet efter den nye norm for "sprint". Oprindeligt var jeg imod den nye norm, men jeg har overgivet mig. Det er nogle dejlige læsbare kort, der kommer ud af det.

Man skal måske lige vænne sig til overgangene mellem skov og by. I løb med så meget fart over feltet, er det rart, at man lynhurtigt har et overblik over veje og stier, som kan benyttes.

For alle løbere

Nu brugte jeg ordet sprint. Det er jeg faktisk lidt ked af, for det signalerer i for høj grad, at det her skal gå stærkt, hvilket bevirker (tror jeg), at alt for mange



Udsnit af kortet Mariager By Øst, 1:5.000, ækvidistance 5 m, 2003. Det indtegnede vejvalg er ikke forfatterens.

ikke melder sig til, fordi de ikke føler, at de kan leve op til kravet om hurtighed.

Det er synd, for DPT giver en god alternativ træning til såvel øvede som uøvede.

De øvede får træning i: fart, fastholdelse af koncentration og i at tage hurtige beslutninger.

For de uøvede er det et godt startpunkt til de åbne løb. Banerne er korte, de er ikke særlig svære og desuden ligger de i bymæssige omgivelser, så man ikke føler sig usikker (bange for at blive væk).

Jeg oplever ofte, at vores sport virker "skræmmende" på folk. "Det kan jeg ikke finde ud af – jeg bliver bare væk og kan ikke finde hjem. Og så ude i skoven!"

Det holder ligesom ikke rigtigt her.

God stemning i pausen

Stemningen er også helt specielt ved disse løb. Pausen mellem de 2 etaper giver god tid til at diskutere diverse bom.

Alt sammen efter hukommelse naturligvis, da 1. turs kort selvfølgelig er inddraget, men det gør bestemt ikke samtalerne ringere.

Her vil det også give en god eftersnak til de mindre øvede. Desuden er der en godmodig kammeratlig drillen konkurrenterne imellem.

Der fyldes på depoterne, der lades op, der lægges strategier. Skal man satse eller skal man tage det sikre?

Jo, Dansk Park Tour er en dejlig oplevelse og i en periode, hvor det er lidt sløjt med udbudet af åbne løb, synes det at være et godt alternativ til det "rigtige" orienteringsløb.

Billig billeje i Sydsverige

Østkredsens ungdomsgrupper, som ganske ofte lejer biler i Sverige, har indgået en fordelagtig rabataftale med Sixt biludlejning i Helsingborg og Malmø.

De aftalte priser er baseret på, at o-løbere lejer et vist antal biler og minibusser hvert år i forbindelse med f.eks. Tio-Mila, trænings-samlinger og sommerlejr.

Aftalen indeholder ingen forpligtelser for den enkelte gruppe, men jo flere biler og minibusser de danske orienteringsløbere lejer hos Sixt, jo bedre rabat opnås det følgende år.

Hvis du/l som privatperson, gruppe eller klub ønsker at benytte aftalen, så henvis til aftalen med "dansk orientering". Billigste personbil, fx Ford Focus, koster 795 SEK for en weekend og 2310 SEK for en uge.

En minibus, fx Toyota Hiace, koster 1985 SEK for en weekend og 3990 SEK for en uge. Priserne er inklusiv forsikring og fri kilometer.

Hvis du ønsker yderligere information, så er du velkommen til at skrive til Fegar@Nybro.dk eller ringe på 2873 2323 eller direkte hos Sixt: helsingborg@sixt-sweden.com

Landskamp i Trial-O

Fra den 5. september til den 7. september er der Nordisk landskamp i præcisionsorientering – også kaldet trial-o.

Det foregår ved Vejle og i samarbejde med Snab i Vejle og Horsens OK.

Der kan fås flere oplysninger hos Knud Vogelius

U-løbere med til Team-DK træning

DOFs venner støtter de mest talentfulde løbere i form af ture og "træningslegater" for på den måde at gøre dem i stand til at blive endnu bedre.

Igen i år kommer der således en flok ungdomsløbere med til Team-DK centrets træning i efterårsferien.

Det er Line Søderlund, Farum OK, Maja Alm, HTF, Pernille Spangs-

berg, OO, Mette Hjerrild, OK PAN, Anders Konring, FIF Hillerød, Harald Hermanrud, OO, Richo Mogensen, St. Binderup OK, og Christian Bobach, Silkeborg OK, der har fået tilbuddet.

Det er så yndigt at følges ad

OK Skærmén opfordrer til at invitere en veninde, ven, kæreste, samlever, nabo, kollega, dit barn, eller hvem man nu ønsker med til o-løb søndag den 12. oktober i Tokkekøb Hegn.

Det særlige ved det løb er, at man må løbe sammen to og to. Der bliver udleveret to kort, men kun en brik, og man kan vente med tilmelding til selve dagen.

OK Skærmén håber, at når flere kan følges ad, vil det være lettere at få de "skov-nervøse" ud at prøve sporten.

De lokker desuden med mange præmier, også lodtrækningspræmier, hvis man ikke rigtig tror på en podieplacering.

Kun 1:10.000 til DM Nat

Teknisk udvalg har givet dispensation fra reglementets § 6.11.8, så der til DM Nat 2003 lørdag d. 11. oktober 2003 i Folehave kan anvendes kort i målestoksforholdet 1:10.000 på alle baner.

Skovlukning

Fra 15. juli 2003 er Stendal/Ulvedal lukket. Lukningen gælder indtil der har været afholdt DM Nat den 2. april 2005.

Der kan deltages i Militært FM i Havredal d. 23. september 2003 (lige nord for Stendal/Ulvedal) uden at komme i konflikt med skovlukningen.

Divisionsturneringen i 4., 5. og 6. division i ØK

Ved østkredsens repræsentantskabsmøde i januar måned 2003 blev de særlige divisionsturneringsregler for lavere divisioner i østkredsen – 4. division, 5. division og 6. division taget op for en revision, så der bl.a. er lidt flere løbere, der tæller med i pointsystemet.

På østkredsens hjemmeside kan man læse hele reglementet for østkredsens divisionsturnering i de lavere divisioner.

Den findes på adressen: www.ostkredsen.dk/regler/div.doc

Resultater

Junior VM (JWOC 2003)

Kort (A-finaler)

Damer 3,7 Km 12 poster

1. Laura HOKKA, Finland 00:25:09, 2. Signe SØES 00:25:19, 3. Eveli SAUE, Estland 00:25:27, 24. Ane LINDE 00:29:23, 48. Ida JØRGENSEN 00:34:41, 58. Karina Boen KNUDSEN 00:37:39

Herrer 4,5 Km 12poster

1. Matthias MERZ Schweiz 00:24:35, 2. Tuomas TERVO, Finland 00:24:46, 3. Aleksei BORTNIK Rusland 00:25:06, 14. Christian CHRISTENSEN 00:26:52, 43. Mikkel MØRCH 00:30:10, 51. Rasmus SØES 00:31:42

Klassisk

Damer 7,9 Km 16 poster

1. Martina DOCKALOVA, Tjekkiet 00:55:36, 2. Anni-Majja FINCKE, Finland 00:55:43, 3. Helena JANSSON, Sverige 00:56:49, 19. Ane LINDE 01:02:04, 35. Signe SØES 01:05:28, 47. Gry JOHANSEN 01:07:49, 58. Ida JØRGENSEN 01:09:25, 74. Sarah N. THOMSEN 01:15:21

Herrer 11,9 Km 19 poster

1. Dmitri TSVETKOV, Rusland 01:04:00, 2. Matthias MERZ, Schweiz 01:04:55, 3. Daniel HUBMANN Schweiz 01:05:55, 13. Christian CHRISTENSEN 01:11:05, 32. Jeppe BORCH 01:14:36, 42. Rasmus SØES 01:16:00, 50. Mikkel MØRCH 01:17:27, 87. Emil THORSEN 01:24:13, 106. Bjarne KNUDSEN 01:30:30

Stafet

Damer

1. Finland 2 01:41:55, 2. Sverige 1 01:42:12, 3. Norge 1 01:42:15, 12. (14.) Danmark 1 01:52:36 (Gry JOHANSEN, Karina Boen KNUDSEN & Ane LINDE)

Herrer

1. Rusland 1 01:56:37, 2. Norge 1 01:58:01, 3. Schweiz 1 01:58:30, 14. (21.) Danmark 1 02:07:13 (Christian CHRISTENSEN, Rasmus SØES, Mikkel MØRCH)

Indbydelse

3. september 2003

Mariager Vesterskov, Dn, NJM-nat, 1. etape

Arrangør: Mariager OK

Første start: Kl. 21.00

Mødested: Mariagerhallen. Afmærkning fra rundkørslen på Randersvej. Kort: Mariager Vesterskov, 1:10.000, 2003, 2,5 m ækv.

Baner: alders- og kønsdelte samt frie. Tre etaper

Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik opløses ved tilmelding.

Startafgift: D/H -20: 35 kr., D/H 21-: 45 kr. Leje af brik: 10 kr.

Børnebaner: ingen

Børneparkering: ingen

Omkæld. og bad: ingen

Klubvis tilmelding senest den 29. august. Ingen eftertilmelding

6. september 2003

Kårup skov, D, ØK 1. og 3. div.

Arrangør: Holbæk Orienteringsklub

Første start: 3.div. kl. 11.00, 1.div. kl. 13.00, Put and Run kl. 15.00-16.00

Mødested: Parkering på Vindekilde Strandvej, syd for skoven. P-SP 1 km

Baner: Iflg. reglement

Ekt: Sportident. Nummer på evt. egen brik opløses ved tilmelding.

Startafgift: Let og begynder: 30 kr., Øvrige: 55 kr.

Tilmelding: Divisionsløbene klubvis, senest den 30. august. Put and Run senest den 30. august eller på stævnepladsen inden 15.30

Internet: www.holbaekorienteringsklub.dk

7. september 2003

Gribskov Nord, B

Arrangør: Ballerup OK

Første start: Kl. 10.00

Mødested: Krak 35 B2, Snitzling fra P ved Tingbakkeskolen, Tingbakken 10, Kirke Esbønderup og ved Beredsskabstyrelsen Nordsjælland (Krak 35 D1)

Kort: Grib Skov Nord, 1998, 1:10.000.

ækv. 2,5 m, print

Baner: Iflg. reglement samt åbne baner

Ekt: Sportident. Nummer på evt. egen brik opløses ved tilmelding.

Startafgift: D/H -16: 30 kr., D/H 17-20: 45 kr., D/H 21-: 55 kr., Åbne baner D/H

-12: 30 kr., Åbne baner D/H 13-20: 45 kr. Åbne baner D/H 21-: 60 kr. Leje af brik: 10 kr.

Børnebaner: Gratis

Børneparkering: Kun mod tilmelding med antal og alder.

Omkæld. og bad: Tingbakkeskolen

Klubvis tilmelding senest 29. august via O-service

Internet www.orientering.dk/ballerup

10. september 2003

Sir-Lyngbjerg, Dn

Arrangør: Holstebro OK

Første start: kl. 20.30

Mødested: Naur-Sir skole, Sirvej 3. Afmærkning fra vej 521 i Krunderup.

Kort: Sir-Lyngbjerg 1:10.000. Rev. 2002.

Baner: let 3 km, ms 4 og 5 km, s 4, 5, 6 og 7,5 km

Ekt: EMIT

Startafgift: D/H -20: 30 kr. D/H 21-: 40 kr.

Omkæld. og bad: Naur-Sir skole

Tilmelding senest den 3. september gennem O-service

Internet via DOFs hjemmeside (klub-hjemmesider)

indbydelse

10. september 2003

Blokhus Klitplantage, Dn, NJM-nat, 2. etape

Arrangør: Aalborg Politi IF
 Første start: Kl. 21.00
 Mødested: Afmærkning fra Hunetorpvej i Hune
 Kort: Blokhus Klitplantage, 1:10.000, 2002, 2,5 m ækv.
 Baner: alders- og kønsinddelte samt frie. Tre etaper
 Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.
 Startafgift: D/H -20: 35 kr., D/H 21-: 45 kr. Leje af brik: 10 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: ingen
 Klubvis tilmelding senest den 5. september. Ingen eftertilmelding

17. september 2003

Undallslund, Dn, Natugle etape 1

Arrangør: Viborg Orienteringsklub
 Første start: Kl. 20.30
 Mødested: Viborg Orienteringsklubs Klubhus, Skivevej 93, Viborg. Afmærkning fra landevejen mellem Viborg og Skive.
 Kort: Undallslund, 1:10.000, revideret 2003, ækvidistance 2,5m.
 Baner: Aldersinddelte, parløb tilladt, samlet konkurrence
 Ekt: Emit, nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding
 Startafgift: D/H -20: 25 kr., D/H 21-: 35 kr., Leje af brik: 5 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: i klubhuset
 Tilmelding senest den 10. september gerne via O-service. Eftertilmelding senest 15/9.

17. september 2003

Bøgsted Plantage, Dn, NJM-nat 3. etape

Arrangør: Vendelboerne OK
 Første start: Kl. 20.30 (!)
 Mødested: Afmærkning fra vej nr. 35 i Sønderkov
 Kort: Bøgsted Plantage, 1:10.000, 2001, 2,5 m ækv.
 Baner: alders- og kønsinddelte samt frie. Tre etaper
 Ekt: Emit. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.
 Startafgift: D/H -20: 35 kr., D/H 21-: 45 kr. Leje af brik: 10 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: ingen
 Klubvis tilmelding senest den 12. september. Ingen eftertilmelding

19. september 2003

Køge Ås, Dn, SM-Nat, 1. etape

Arrangør: Køge OK
 Første start: Kl. 20.30
 Mødested: "Atletikhuset" v/Køge Stadion, Stensbjergvej, Køge
 Kort: Køge Ås, 1:10.000, 2001
 Baner: Iflg. Reglement
 Ekt: Sportident. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.
 Startafgift: D/H -20: 35 kr., D/H 21-: 55 kr. Leje af brik: 10 kr.

Børnebaner: Ingen
 Børneparkering: Ingen
 Omklæd. og bad: Køge OK klubhus
 Klubvis tilmelding senest 12. september 2003. Ingen efteranmeldelse.
 Internet: www.koegeok.dk

21. september 2003

Marbæk, C
 Arrangør: OK Esbjerg
 Første start: Kl. 10.00
 Mødested: Følg afmærkningen på Vestkystvejen, rute 463 mellem Tarp og Billum, ca. 10 km fra Tarp. Herfra ca. 2,5 km til P.
 Kort: Marbæk Plantage. Rev. 2003
 Baner: Iflg. reglement
 Ekt: EMIT, eget briknummer oplyses ved tilmelding
 Startafgift: D/H-20: 40 kr., D/H 21-: 50 kr. Leje af brik: 10 kr.
 Børnebaner: ja, gratis
 Bad og omklædning: på Nordvangskolen i Hjerting
 Klubvis tilmelding senest 11. september. Eftertilmelding senest 18. september (+10 kr)
 Internet: www.okeonline.dk/

24. september 2003

Ravns Graner, Dn, NJM-klub
 Arrangør: Hadsund OK
 Første start: Kl. 20.00 (!)
 Mødested: Afmærkn. ved rundkørsel Hadsund Nord mod Dyrskepladsen og SP
 Kort: Ravns Graner, 1:10.000, 2003, 2,5 m ækv.
 Baner: 4
 Ekt: ingen
 Startafgift: D/H -20: 35 kr., D/H 21-: 45 kr. Leje af brik: 10 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: ingen
 Klubvis tilmelding senest den 19. september. Ingen eftertilmelding

24. september 2003

Silkeborg Nord, Dn, Natugle etape 2
 Arrangør: Silkeborg Orienteringsklub
 Første start: Kl. 20.30
 Mødested: "De små fisk" vest for Sejs
 Kort: Silkeborg Nordskov 2002, 1:10.000, 5 m ækv.
 Baner: Aldersinddelte, parløb tilladt, samlet konkurrence
 Ekt: Emit, nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding
 Startafgift: D/H -20: 25 kr., D/H 21-: 35 kr., Leje af brik: 5 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: i klubhuset
 Tilmelding senest den 17. september gerne via O-service. Eftertilmelding senest 22/9.

27. September 2003

Eriksholm, D, Regionalløb
 Arrangør: Hvalsø OK
 Start: 13.00 - 14.30 (put and run)
 Mødested: Afmærkning på Munkholmvej i Eriksholmskoven
 Kort: Eriksholm 2001, 1:10.000
 Baner: Iflg. reglement
 Ekt: Sportident

Startafgift: D/H -20: 30 kr., D/H 21-: 55 kr. Leje af brik: 10 kr.
 Børnebaner: Gratis
 Børneparkering: Ingen
 Omklæd. og bad: Ingen
 Klubvis tilmelding senest 19. september via O-service

1. oktober 2003

Knudmosen, Dn, Natugle etape 3
 Arrangør: Herning Orienteringsklub
 Første start: Kl. 20.30
 Mødested: Herning Orienteringsklubs Klubhus, Godsbanevej Herning
 Kort: Knudmosen 1:10.000, revideret 2003, Ækvidistance 2,5m
 Baner: Aldersinddelte, parløb tilladt, samlet konkurrence
 Ekt: Emit, nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding
 Startafgift: D/H -20: 25 kr., D/H 21-: 35 kr., Leje af brik: 5 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: i klubhuset
 Tilmelding senest den 24. september gerne via O-service. Eftertilmelding senest 30/9.

4. oktober 2003

Nydam, D, Kend-dig-selv
 Arrangør: Almindingen OK
 Første start: ca. 15.30
 Mødested: Produktionshøjskolen ved Almindingen OK's klubhus, Bygaden 25, 3720 Aakirkeby.
 Kort: Gammelt og nyt O-kort Nydam, 1:10.000, ækv. 2,5 m
 Baner: speciale, samløb tilladt
 Ekt: Ingen.
 Startafgift: 40 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Klubvis tilmelding senest den 20. september.
 Internet www.almindingen-ok.dk

5. oktober 2003

Børnholm, D, Wild East
 Arrangør: Almindingen OK
 Samlet start: Kl. 9.00/ kl. 10.00 (kl. 8.10 ved AOK's klubhus)
 Mødested: AOK's klubhus ved Produktionshøjskolen, Bygaden 25, 3720 Aakirkeby.
 Kort: Mange forskellige
 Baner: 25 km og 12-13 km, samløb tilladt
 Ekt: Ingen.
 Startafgift: 185 kr. (25 km)/ 135 kr. (12-13 km)
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Klubvis tilmelding senest den 20. september
 Internet www.almindingen-ok.dk

8. oktober 2003

Fløjstrup, Dn, Natugle etape 4
 Arrangør: Århus 1900
 Første start: Kl. 20.30
 Mødested: Moesgård Museum, Moesgård Allé 20, 8270 Højbjerg
 Kort: Fløjstrup 2002 1:10.000 2,5m
 Baner: Aldersinddelte, parløb tilladt, samlet konkurrence
 Ekt: Emit, nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding
 Startafgift: D/H -20: 25 kr., D/H 21-: 35 kr., Leje af brik: 5 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: i klubhuset
 Tilmelding senest den 1. oktober gerne via O-service. Eftertilmelding senest 6/10.

25. -26. Oktober 2003

Børnholm, D, Høst-Åben
 Arrangør: Rønne IK Orientering
 Første start: 25/10 kl. 12.00, 26/10 kl. 9.00
 Mødested: Oversigt over stævnepladser fremsendes til klubberne eller findes på hjemmesiden.
 Kort: Almindingen Øst. 1:10.000, ækv. 5 m, Rev. 2003 og Paradisbakkerne 1:10.000, ækv. 2,5 m, 2001
 Baner: Alders- og kønsinddelte
 EKT: Sportident
 Startafgift for begge dage: D/H -16: 100 kr., D/H 17-: 160 kr., Leje af brik: 25 kr.
 Børneparkering: Kun mod tilmelding med antal og alder (> 2 år)
 Omklæd. og bad: ingen
 Klubvis tilmelding senest 1. oktober. Eftertilmelding senest 16. oktober (+ 80kr)
 Internet: www.host-åben.dk

9. november 2003

Hareskovene, D, Jættemilen
 Arrangør: OK-73 Gladsaxe
 Første start: Kl. 09.40
 Mødested: Store Parkeringsplads v/Rostadion - Bagsværd SØ
 Kort: Hareskovene (Lille- og Store Hareskov, Jonstrup Vang, Aldershvile) mellem Bagsværd og Værløse. 1:10.000/ 1:15.000, ækv. 2,5 m, Rev. 2003.
 Baner: Lange, aldersinddelte
 Ekt: Sportident. Brikker leveres af arrangør.
 Startafgift: D/H --20: 60 kr., D/H 21-: 85 kr., Åbne baner: 85 kr.
 Børnebaner: ingen
 Børneparkering: ingen
 Omklæd. og bad: Bagsværd Skole
 Klubvis tilmelding senest den 21. oktober via O-service
 Internet www.orientering.dk/ok-73/

indbyde

Ny redaktør af O-posten



Blade består, redaktører går. Efter 2½ år på posten (!) overlader undertegnede roret til Lars Rask Vendelbjerg.

Lars Rask Vendelbjerg har beklædt en række tillidsposter, både i DOF og i sin klub: Holstebro OK, hvor han har været medlem omtrent siden klubbens start i 1960'erne. Han er en kendt skikkelse i Nordkredsen og mange vil kende hans skarpe kommentarer og spidse spørgsmål fra Repræsentantskabsmøderne.

Han er en dygtig organisator og har bl.a. været stævneleder mange gange. Flest har nydt godt af dette talent ved Påskeløbene i 2002.

Lars Rask Vendelbjerg er uddannet journalist og er ansat hos De Bergske Blade i Holstebro, hvor han fortsat vil have sin hovedarbejdsplads.

Tag godt imod ham og hold dig ikke tilbage, hvis du har en god historie fra o-verdenen. Han kan træffes på telefon 4029 1359 eller via e-mail o-posten@tiscali.dk eller rask@de-bergske.dk

Selv vil jeg sige tak til alle dem, der har hjulpet mig og bakket bladet op. En særlig tak til forbundledelsen for de frie hænder og tilliden.

Søren Munthe

**Husk at omdressere klubbladene til:
Lars R. Vendelbjerg, Engparken 97, 7500 Holstebro**

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, Lars R. Vendelbjerg, Engparken 97, Tvis, 7500 Holstebro eller på mail til o-posten@tiscali.dk

Indsendelsesfrist næste nummer: 15. september 2003



"Christian Christensen til venstre viser vejen for Ole R. andersen, der måtte se sig slået ved Sjællandsmesterskabet på den klassiske distance."

Ja, og hvorfor ikke bruge badekarret, når nu det er der. Billedet er indsendt af Kristian Bertelsen, lindevangsvej 17B, 3400 Birkerød. En O-posten T-shirt er på vej.



Løbskalender 2003

august - oktober

Løbskalenderen er en kopi af den digitale liste på DOF's hjemmeside: 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
August				
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	Ryekol	NK Silkeborg OK	Sprint ☆
23	Bs	Silkeborg Sønderskov/Sletten	NK Silkeborg OK	JFM Stafet, SL ☆
24	B	Silkeborg Sønderskov/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	Midgårdsorm, SL ☆
September				
3		Danstrup Hegn	ØK PI	B&U Karrusel
3	Dn	Mariager Vesterskov	NK Mariager OK	NJM Nat 1 ☆
6	D	Kårup Skov	ØK Holbæk OK	1.+3. division ☆
7	C	Hammer Bakker	NK Aalborg OK	4. division ☆
7	B	Grib Nord	ØK Ballerup OK	☆
7	B	Stenderup	SK Kolding OK	KM klassisk
10		Lille Hareskov Syd	ØK Ballerup OK	B&U Karrusel
10	Dn	Blokhus klitpl.	NK Aalborg PI F	NJM Nat 2 ☆
13	A1	Frijsenborg	NK OK PAN	DM stafet, SL
14	A1	Frijsenborg	NK OK PAN	DM klassisk, SRL
17		Højbjerg Hegn	ØK Tisvilde Hegn OK	B&U Karrusel
17	Dn	Undallslund	NK Viborg OK	Natugle 1 ☆
17	Dn	Bøgsted Plantage	NK OK Vindelboerne	NJM Nat 3 ☆
19	Bn	Køge Ås	ØK Køge OK	SM Nat, 1. afd. ☆
21	D	Græsted Hegn	ØK Tisvilde Hegn OK	2.+4.+5.+6. division
21	C	Gedhus Pl.	NK Karup OK	2. division
21	C	Marbæk	SK OK Esbjerg	2. division ☆
26	Bn	Teglstrup Hegn	ØK Politiet	SM Nat, 2. afd.
24	Dn	Silkeborg Nordskov Øst	NK Silkeborg OK	Natugle 2 ☆
24	Dn	Ravns Graner	NK Hadsund OK	Klubmesterskab nat ☆
27	D	Eriksholm	ØK Hvalsø OK	☆
28	A1	Viemose Skov	ØK O 63	DM-klubhold
Oktober				
1	Bn	Stenholt Vang	ØK Fredensborg OK	SM Nat, 3. afd.
1	Dn	Knudmosen	NK Herning OK	Natugle 3 ☆
3	Bn	Gl. Grønholt Vang	ØK OK Øst	SM Nat, 4. afd.
4	D/A1	Danstrup/Krogenberg	ØK HSOK	Regionalløb samt Baltic Cup, stafet
4		Nydam	ØK Almindingen OK	Wild East ☆
5	C	Rold Vælderskov	NK Rold Skov OK	
5	C	Aabenraa Sønderskov	SK Aaig	3. division
5	B/A1	St. Dyrehave	ØK FIF Hillerød	Kredsløb samt Baltic Cup, klassisk
5		Bornholm	ØK Almindingen OK	Wild East ☆
8	Bn	Slagslunde	ØK Kildeholm	Nat Ugle stafet
8	Dn	Fløjstrup	NK Århus 1900	Natugle 4 ☆
11	A1	Hillerød	ØK FIF Hillerød	FM Sprint, SRL, JRL
11	A1	Folehaven	ØK Søllerød OK	DM Nat
12	D	Tokkekøb Hegn	ØK KFIU/Skærmen	
18		Evenrød, Norge	Frederikstad Skiklubb	Blotslitet
18	D	Boserup	ØK Roskilde OK	
19	B	Grib Skov Vest	ØK Herlufsholm OK	
25	D	Almindingen Øst	ØK Rønne OK	Höst-øpen ☆

Udgivelsesplan

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

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

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

Nr. Deadline tekst
4 15. juli
Udkommer
1. august 2004



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 Stalknecht Ballerup OK.

Se mere på:

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 asfaltløbesko 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 fornødt 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
Vestergade 49 - 8000 Århus - Tlf. 86 12 41 48 - aarhus@loberen.dk