

**Stilfærdigt årsmøde**

**4**

**Vagtskifte i  
eliteudvalget**

**8**

**Hygge i Påskeløbene**

**12**



## Dansk Orienterings-Forbund

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

Internet-hjemmeside:  
[www.dk.orientering.org/](http://www.dk.orientering.org/)

### Kontor:

Charlotte Bergmann  
Hansen  
Team Danmarks Elitecenter  
Ryttergårdsvej 118 . 3520 Farum  
Ekspeditionstid:  
Mandag-fredag.....8.30-12.00  
Tlf. ....4345 7730  
E-mail.....dof@dk-orientering.dk

### 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.....karikt@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/ TV-kontakt:

Jakob Ødum  
Ærøvej 3, 4. th. 2000 Frederiksberg  
Tlf. ....3833 2660  
Mobil .....2144 6454  
E-mail .....jakob.odum@tiscali.dk

Herlige oplevelser i Påskeløbene.  
Foto: Preben Schmidt.

# Forventninger

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund

## SMS – T

Forkortelser – nydansk. Det kan være spændende at modtage en SMS, men T for tale kan også være godt. Det er netop det vi fra HB's side lagde op til ved dette års repræsentantskabsmøde. Et repræsentantskabsmøde, som vi så frem til med nogen spænding. De seneste år med omlægning af økonomi og nu ny kortpolitik er ikke gået helt stille af. 2003 gav et på papiret stort under-skud, men en stor del skyldes den nødvendige afskrivning på "kortformuen". Dette var der da også næsten 100 % forståelse for.

Hvad talte vi så om? Forventningerne til fremtiden! Hvordan skal DOF se ud og virke i fremtiden? Vi havde en rigtig god "Café-debat", hvor alle havde mulighed for at give deres besyv med til udseendet af fremtidens DOF. Og det blev udnyttet. Der kom mange gode idéer på bordet. De er nu med som arbejdsredskab for den udviklingsgruppe, som efterfølgende er blevet nedsat. Deres arbejde starter også med den gode nyhed, at vi nu igen er blevet lidt flere i DOF. Lad os håbe, at det ikke var en tilfældighed, men et reelt knæk, som vi kan arbejde videre ud fra.

Men nu tilbage til indledningens bog-

stavleg. Det er en omskrivning af den første melding fra Udviklingsgruppen, hvor de har foretaget en "SWOT" analyse af DOF. SWOT for Strength – Weakness – Opportunities – Threats. Eller lettere ændret og omskrevet til dansk: Styrker – Muligheder – Svagheder – Trusler.

Mange har udtrykt, at vore svagheder er de største. Vi har ikke kræfter. Vi er en uddøende race. Aldersgenemsnittet er støt stigende. Vi appellerer ikke til det moderne menneske eller til medierne. Vi må hellere blot hygge os, mens tid er, og vi stadig kan få lov til at løbe i et par enkelte skove.

Men er styrkerne ikke i virkeligheden med os? Vi har en sport som netop kan bringes til at tale til en stor del af de moderne mennesker, der ønsker oplevelser, udfordringer og gerne vil ud i naturen. Nordmændene har taget konsekvensen med det nye slogan: "Vilt, vakkert & raat". Vi fik et indspark på repræsentantskabsmødet fra en ekstremsportsudøver fra Søllerød OK. Det er orienteringsløbere, der vinder Adventure racing, en multisport ... eller multi-orientering?

Mulighederne ligger også lige foran os. Vi må kunne udnytte den fokus, der skabes omkring EM og VM. Vi må kunne udnytte, at vi er langt fremme med fleksibilitet i vore arrangemen-

ter og, at vi er på forkant med IT-udnyttelse. Vores kapacitet til de eksisterende arrangementer kan sagtens udnyttes til glæde for flere. Der er fokus på sundhed. Det er sundt at bevæge sig også med et kort i hånden. Skolerne har behov for fornyelser i deres tilbud til eleverne på det fysiske og oplevelsesmæssige plan.

Vi trues først og fremmest på adgangen til vores idrætsplads – skoven. Her må vi virkelig kæmpe på alle fronter. Vi må alliere os med de øvrige interessenter. Vi må påvirke politisk, hvor vi kan. Det kan hjælpe på alle niveauer! Vi trues også på økonomien. Vi kan vente faldende tilskud fra offentlige midler, men vores fantasi og vilje bør kunne skabe andre indtægtskilder. Vi trues af mangel på frivillighed i arbejdet. Vi må derfor skabe mere effektive og professionelle rammer helt ud i den enkelte klub.

Det er tid til at snøre O-skoen. Men vi skal også snøre kampskoene. Nu skal der kæmpes for en god fremtid for DOF. God kamp!



Ole Husen

/// Mulighederne ligger også lige foran os. Vi må kunne udnytte den fokus, der skabes omkring EM og VM

orienteringsløb .

orienteringsløb .

orienteringsløb .



**Redaktør (ansv.)**

Lars Rask Vendelbjerg  
Træffes normalt  
kl. 9-14 på telefon .....9975 7461  
Mobil .....4098 3499  
Aften .....9743 5559  
Fax .....9941 0320  
E-mail .....rask@de-bergske.dk

**Lokalredaktør Nordkredsen**

Inga Jager  
Jyllandsgade 20, 8600 Silkeborg  
Telefon .....8681 5250  
E-mail .....ja-ny@kunst.dk

**Lokalredaktør Sydkredsen**

Søren Kjær  
Rosenvænget 33, 6100 Haderslev  
Telefon .....7453 2749  
E-mail .....soren.kjaer@mail.dk

**Lokalredaktør Østkredsen**

Morten Jensen  
Østergade 137, 4340 Tølløse  
E-mail .....ravnholt@post6.tele.dk

**Ungdomsredaktionen**

Emil Folino Nielsen  
Smedievej 69, 3400 Hillerød  
Telefon .....4826 1643  
E-mail .....emilfolino@hotmail.com

Fotograf  
Preben Schmidt

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.dk

Abonnement  
Til - og framelding af abonnement sker gennem klubberne til DOF's kontor. Alle medlemmer (husstand) modtager bladet.

Adresseændring for bestående abonnement sker direkte til postvæsenet.

Tryk  
Bergske Avistryk, Struer

Næste nummer  
Deadline 15. juni  
Udgivelse ultimo juni

# Programmer dit løb

Mental træning giver kontrol over præstationen og øger koncentrationen

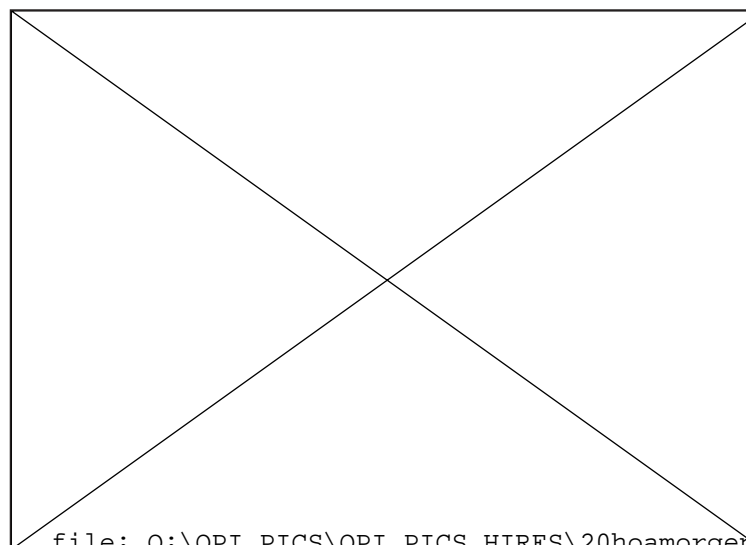
Af DOFs landstræner Jakob Ødum

Mentaltræning er for mange o-løbere og o-trænere et uudforsket felt og en uudnyttet vej til forbedringer. Og så alligevel ikke. De fleste har, som forberedelse til konkurrencer, studeret o-kort over løbsområdet, gennemgået gamle baner i samme eller lignende terræn, selv udarbejdet baneforslag og "tørtrænet" på banen. Denne form for aktivitet er mentaltræning. Hensigten er i sagens natur at forberede sig på den type problemstillinger som kan forventes til konkurrencen og at "programmere" sig selv til at agere hensigtsmæssigt under konkurrencen.

Dette er præcis hvad mentaltræning handler om, - præstationskontrol.

Men præstationskontrol for en eliteorienteringsløber er andet og mere end at være "gearet" til de orienteringsmæssige udfordringer. En række andre faktorer kan påvirke præstationen, både forhold som løberen selv er herre over og forhold som står udenfor løberens indflydelse.

Det er ikke muligt at give en udtømmende opremsning af alle de forhold som kan have indvirkning på o-løberens evne til at præstere, men den nedenstående liste omfatter forhold som typisk kan vise sig at komplicere konkurrencesituationen for en o-løber (med positiv el-



Mental træning handler om præstationskontrol, fastslår landstræner Jakob Ødum, der her forestår fysisk træning. Foto: Torben Utzon.

ler negativ indvirkning).

## Fysiske forhold/situationer som kan påvirke o-løberens evne til at præstere:

- 1 Bom
- 2 Fysisk udmattelse (som påvirker evnen til at orientere)
- 3 Andre o-løbere i skoven
- 4 Mødet med konkurrenter i skoven
- 5 Kortfejl
- 6 Vejrlig

## Psykologiske forhold som kan indvirke på evnen til at præstere:

- 7 Selvtillid
- 8 Koncentrationsevne
- 9 Forventningspres
- 10 Præstationssangst
- 11 Spændingsniveau
- 12 Motivation
- 13 Nervøsitet/Stress

Det er disse faktorer som løberen gennem mentaltræning kan forberede sig på at håndtere. Der findes forskellige tilgangsvinkler til hvordan mentaltræningen kan gennemføres. Nogle metoder benytter sig af afspænding/meditation/selv-suggestion, andre af "samtale-terapi" og andre benytter spørgeskemaer til selvregistrering og selvanalyse. Der er ikke noget hokusfokus i mentaltræning, - dybest set handler det om, ved tankens kraft, at analysere og konkretisere de forhold som erfaringsmæssigt har haft indvirkning på præstationsevnen. Når der først er sat ord/tanke på disse forhold er det betragteligt lettere at "indkode" hensigtsmæssige handle-mønstre og derigennem kontrollere sin præstation.

Uddrag fra Jakob Ødums "Træner/Løber-håndbog", der indgår som en del af uddannelses-materialet i "Topsportsakademiet".

## Indhold:

- 03 Programmer dit løb (mental træning)
- 04 DOFs årsmøde/ Hæder og priser
- 05 Cafédébat på årsmødet
- 06 Vision 2014 - udvikling i DOF
- 08 Ny formand i Eliteudvalget
- 09 Dorthe Hansen - årets organisator
- 10 Nordmænd vilde med nordjysk 2-dages
- 12 Pragtfuld påske

- 15 Evaluering af DM-stævner
- 16 DM-lang i blæst og regn
- 20 Kom med slogan til DOF.
- 21 EOC - et grønt stævne
- 22 Hvor er solidariteten
- 23 Debat om DM-startret
- 26 10 muligheder i O-service
- 27 Live-tracking i city-cup
- 27 Læsø glæder sig til 3-dages
- 28 O-løb på Lolland
- 30 Indbydelser
- 31 DOF-butikken

# Uden dramatik

Stilfærdigt repræsentantskabsmøde vedtog i enighed omlægning af DOFs afgiftssystem og ny kortpolitik

Af Preben Schmidt

På væsentlige punkter var der lagt op til et dramatisk repræsentantskabsmøde i DOF 29. februar på Vejle fjord Centeret. Men dramatikken udeblev. Til både HB's forslag om en ny kortpolitik og ny afgiftspolitik, var der på forhånd

fremset ændringsforslag.

På en måde var det lidt paradoksalt at det var en ændring i den nye afgiftspolitik, der fik kortpolitikken til at falde på plads. Lidt paradoksalt fordi HB's reform netop tog udgangspunkt i at skille kort og den fælles økonomi ad.

HB accepterede således af kredsene i fremtiden både kan opkræve klubkontingent og pålægge arrangørerne at afregne afgifter. Det sidste dog alene øremærket til korttegnning.

Det skal samtidig nævnes at der er en forventning om at arrangørerne i den model man ønsker i Østkredsen ikke skal betale for brug af filerne, så start-

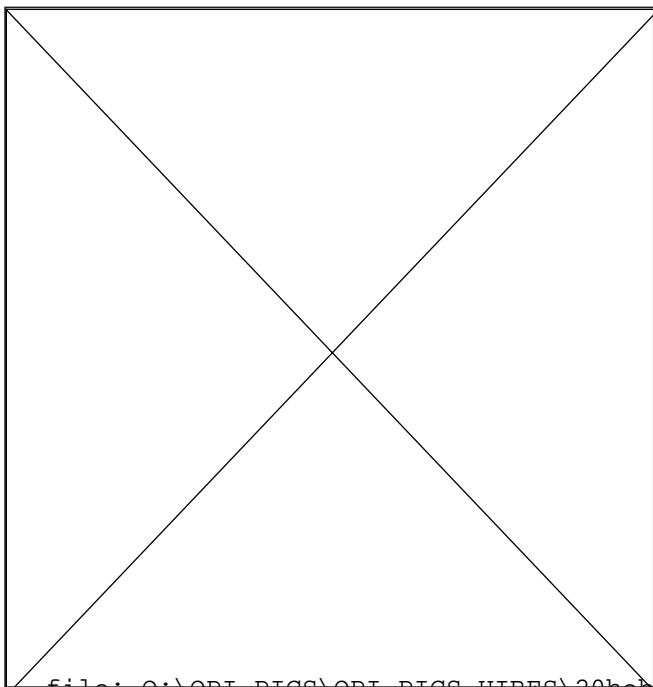
afgifterne fastholdes på det kendte niveau. Med denne tilpasning i afgiftspolitikken blev kortpolitikken enstemmigt vedtaget.

Med ovennævnte tilretning af afgiftspolitikken blev også denne vedtaget enstemmigt.

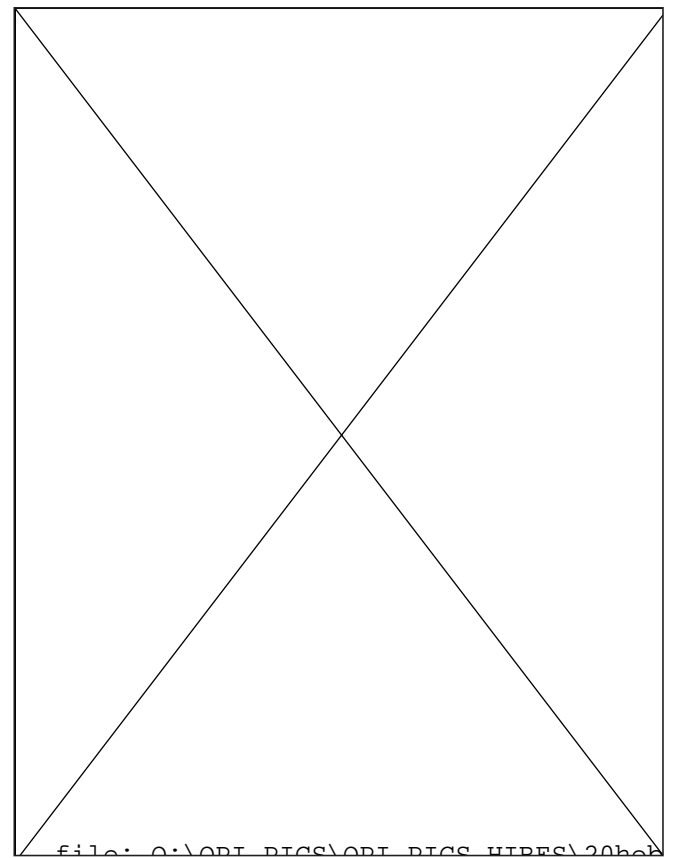
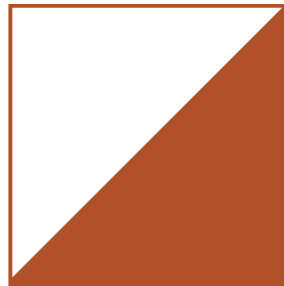
Tilbage var fastsættelsen af klubkontingent til DOF samt satserne for og afgrænsningen af hvilke løb, der skal omfattes af den nye løbsafgift. Grundbeløbet på 600,- kr. pr. klub blev fastholdt og udvidet til også at gælde B- og C-klubber. Den medlemsbaserede del af klubkontingentet blev for de aktive hævet med 20,- kr.

HB understreger at det ugentlige træningsløb ikke skal være omfattet af løbsafgifter, men at løb der hæver sig derover, vil være afgiftspligtige. Da man gerne så at O-service skal blive så udbredt som muligt blev henvisningen hertil fjernet, ligesom man valgte at slette den indsatte opsamlingsbestemmelse, som man fandt for restriktiv.

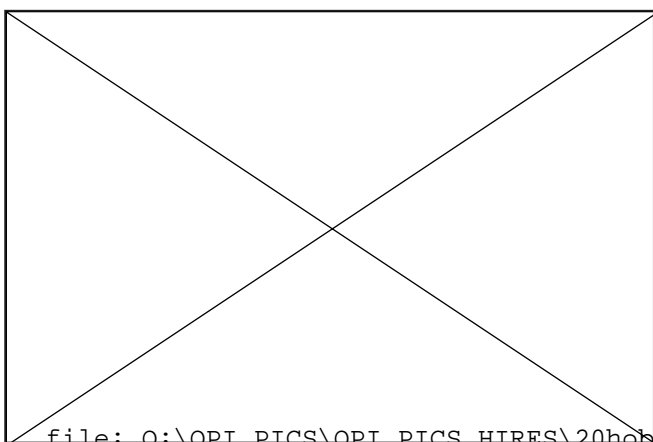
Endelig tilkendegav man at konkurrenceudvalget i fremtiden ville være mere aktiv i dialogen med klubberne, for at få løb i gråzonen ind på terminslisten. Med disse ændringer og bemærkninger blev løbsafgifterne vedtaget enstemmigt.



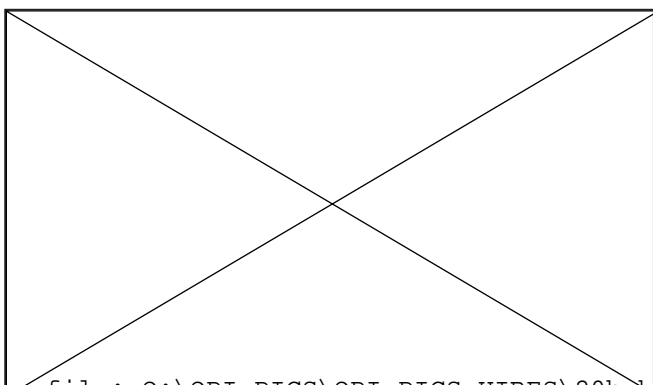
Grethe Buch får Silva-blokken af Sydkredsens næstformand, Peer Kristensen



Organisatoren - til Dorthe Hansen



Flemming Nørgaard - udnævnt til æresmedlem af Dansk Orienterings-Forbund



Ib Glud Konradsen får ærestegnet af DOFs formand, Ole Husen

## Hæder og priser

Flemming Nørgaard optaget som femte æresmedlem i Dansk Orienterings-Forbund

En rørt og som altid stilfærdig Flemming Nørgaard blev søndag lidt over kl. 12 i en fyldt sal på Vejle fjord Centeret hædret som nyt æresmedlem af DOF. Repræsentantskabets opbakning var utvetydigt og fuldstændig. Formand Ole Husen, begrundede beslutningen med en henvisning til Flemmings 36 år i kortudvalget, og det store arbejde Flemming

har gjort i IOF, omkring kortfremstilling og kortnormer. I næste udgave af orienteringsløb.dk fokuseres på Flemming Nørgaards omfattende karriere.

Ib Konradsen og Mogens Hansen fik tildelt forbundets ærestegn, for et langt liv med utallige tillidshverv i O-sporten og især for den ekstraordinære indsats i forbindelse med flytning af DOF's Sekretariat.

Organisatoren gik i år til Dorthe Hansen, Silkeborg OK for hendes ihærdige arbejde med børn- og unge i Silkeborg mens Grethe Buch, VKU-Syd modtog Silvablokken for sit arbejde i Sydkredsen som ansvarlig for afvikling af kurser.

# Kuren sat i gang

Sportens pinger fik rig anledning til at høre græsset gro i café-debatten før repræsentantskabsmødet

Af Søren Kjær

Fred og ingen fare. Det var signalet efter sidste års meget stilfærdige repræsentantskabsmøde. Men allerede i foråret 2002 fremlagde en arbejdsgruppe ledet af Kim Follman Jørgensen en SWOT-analyse der fik alarmsignalerne til at blinke (se teksten på bladets hjemmeside [www.schm.dk/orienteringslob.dk](http://www.schm.dk/orienteringslob.dk)). Under punktet "svagheder" blev der peget på orienteringsforbundets faldende medlemstal, og hvad der var værre: ikke mange unge gider vores sport.

Analysen pegede også på sandsynlige årsager: orienteringssporten har ondt i sit image – nørdet, midaldrende og kikset. Nu er forbundet gået i gang med sin moderniseringsproces, men de seneste måneders diskussion af unægtelig mere jordnære ting som kroner og øre, kortproduktion og skovadgang har vel bekræftet at der er noget om snakken.

Gryden i kog

Jeg var med på en kigger til årets repræsentantskabsmøde. Allerede i den første pause kunne jeg høre at gryden bestemt ikke var gået af kog efter vinterens ophedede debat. Man ventede bare på at tage knojernene frem når turen kom til den nye kortpolitik. Men så kom Kim Follman Jørgensen på med sin introduktion til eftermiddagens cafédebat. Han gav et glimrende rids af sportens styrker og svagheder, muligheder og trusler og opfordrede til at man skulle være parat til at slagte hellige køer for at vende stagnation til fremgang. Forbundet ville nedsætte en udviklingsgruppe som skal give anbefalinger til handling på næste års repræsentantskabsmøde.

Intens debat

Og så blev vi ellers kastet ud i det. Der blev diskuteret i fem

lige lange perioder ved to gange fem borde med hvert sit tema, og det betød at alle ville komme til at tale med næsten alle om næsten alt når man hver gang byttede borde efter en periode. Ti ressourcepersoner håndplukket for deres gode evner i den retning gav indledende oplæg, der efterhånden blev længere og længere som hovedpunkterne i den foregående diskussion blev føjet til så snakken ved de forskellige borde kunne være en forlængelse og udvidelse i stedet for bare at køre i ring, og de gjorde deres arbejde fortræffeligt. Det var efterhånden et vidtforgrenet og detaljeret billede af forbundets organisme der tegnede sig, som debatten skred frem, og snakken gik friere og friere.

De fem temaer var:

- Indhold & form
- Omfordeling & resurser
- Barrierer & muligheder
- Opgaver & løsninger
- Image & Os selv

Der lød selvfølgelig også klagesange om stive regler, forbundets overkommunikation, den vanskelige skovadgang osv., men der kom rigtig mange konstruktive forslag, og alt blev noteret op på store ark.

Imageproblemer

Et rigtig livligt bord at besøge var "Image og Os Selv". Har O-sporten et image-problem? Ja, blev der svaret spontant fra deltagerne, da de så hvor meget der allerede var blevet gnidret ned på de store flipoverark. Carsten Dahl fra Hillerød var ordstyrer og i god form, og indlæggen voksede i volumen – slutspurten var i gang.

Signalforvirring

Udsendte vi signalforvirring? Prøvede vi at sælge hele butikken på en gang? Det var udgangspunktet for en diskussion der startede med at en mente at sportens image var alt for koncentreret om eliten, men Lars Jeppesen fra Odense indvendte at vi da altid har slået på at det var en familiesport. Der var enighed om at der skal arbejdes med flere forskellige images til de forskellige målgrupper. Men de konkrete forslag var mange, og stikordene blev sat i halen på de andre.

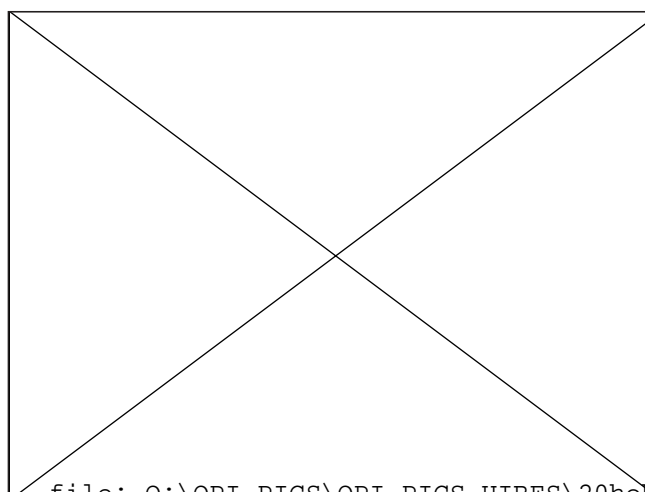
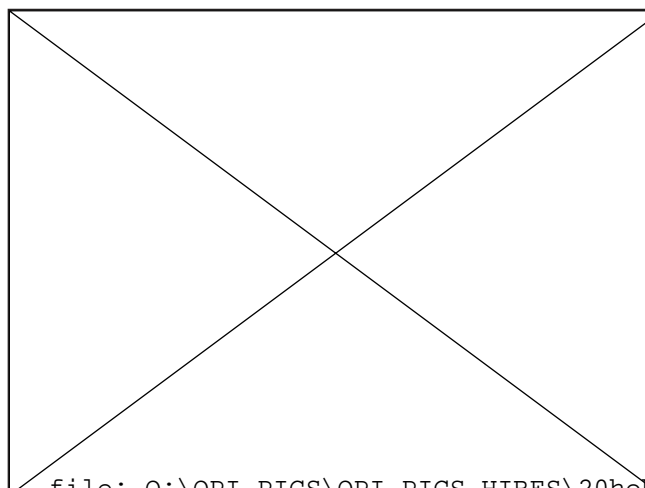
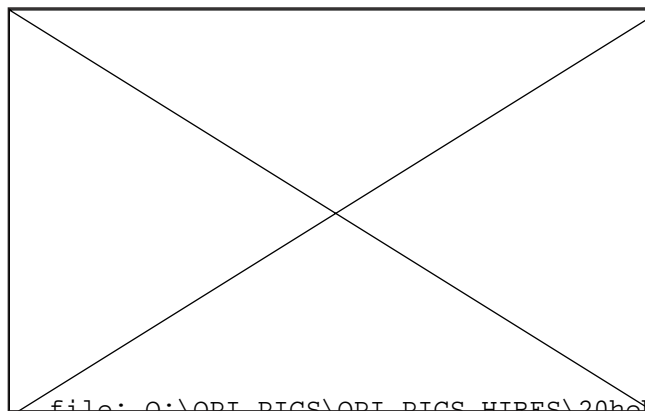
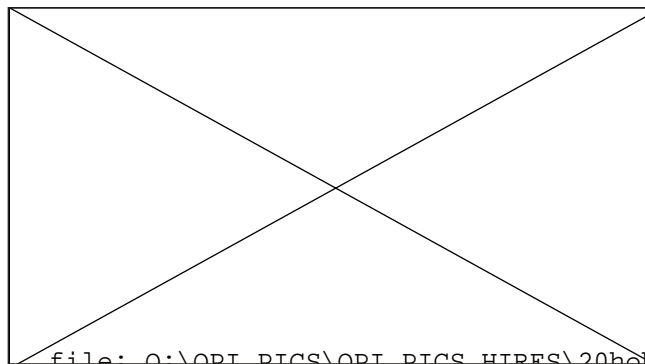
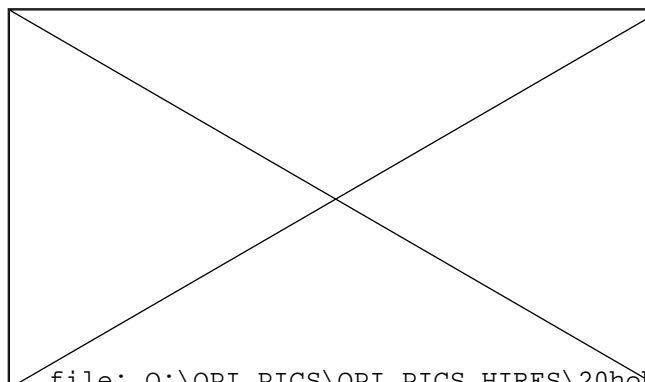
Flot præsenteret

Så var der pause og o-løb. En dejlig afbrydelse og opvikker inden den lækre middag. Jeg kendte stort set ikke et øje, men jeg fik da en lille snak med sidemanden. Hvad han havde syntes om cafédebatten? Det havde været en rigtig fin måde at gøre det på, syntes han. På en eller anden måde kom vi ind på sportens aldersproblem, og jeg kom til at sige at man bare skulle kigge sig om en gang i lokalet for at få et billede af en sport som ikke bare selv var midaldrende, men også blev tegnet af folk i en lettere brugt aldersklasse. Sådan vil det altid være med lederne i toppen, mente han – om jeg troede at DBUs kongres blev tegnet af yngre folk? Det kunne han selvfølgelig have ret i.

Så skulle der samles op. Stemningen var en anelse døsig, men folk vågnede op da afrapporteringen begyndte i rekordtempo, og det var med nød og næppe man kunne nå at følge med. Der havde været dobbeltborde med hvert emne, og oplægsholderne havde forberedt en fælles tilbagemelding, for fleres vedkommende mægtig flot med lynhurtigt producerede Power-Point-præsentationer som feg hen over lærredet. Man kan læse de færdige referater på bladets hjemmeside.

Brusen i vandrørene

Det var tydeligt at dagens cafédebat havde været en lærerig oplevelse for deltagerne, men forbundsledelsen havde også ørerne slået godt ud undervejs. Diskussionen fortsatte under selskabelige former til ud på de små timer, og måske var det på det tidspunkt at de mestergreb blev foretaget der gjorde næste dags forventede boksekamp om kortpolitikken til en meget fredsommelig affære. Man havde lyttet til vandrørene, blev der sagt fra bestyrelsesbordet med et grin. Men mon ikke også cafédebattens bredere perspektiv på sporten havde gjort parterne mere forhandlingsvenlige? Cafédebatten gav også den nedsatte udviklingsgruppe materiale at arbejde videre med. De er allerede godt i gang, kan man læse på forbundets hjemmeside. Vi glæder os til at se hvilken foryngelseskur de anbefaler til det måske lidt midaldrende orienteringsforbund.



# Med mange briller

Vision 2014 - er arbejdstitlen for DOFs nye udviklingsgruppe, der tager udgangspunkt i otte forskellige personers syn på og oplevelse af klubbernes DOF anno 2014.

## Af breddekonsulent Preben Schmidt

På repræsentantskabsmødet blev det vedtaget at Hovedbestyrelsen som opfølgning på lørdagens Cafe debat, skulle sammensætte en udviklingsgruppe til at tænke nye tanker og styre en debat frem imod næste repræsentantskabsmøde.

Gruppen er nu sammensat. For bordende sidder Kim Folmann Jørgensen, og langs siderne Dorthe Hansen, Steffen Alm, Lars-Ole Kopp og Troels Hansen. Endelig er Torben Freij Jensen, DIF og undertegnede tilknyttet.

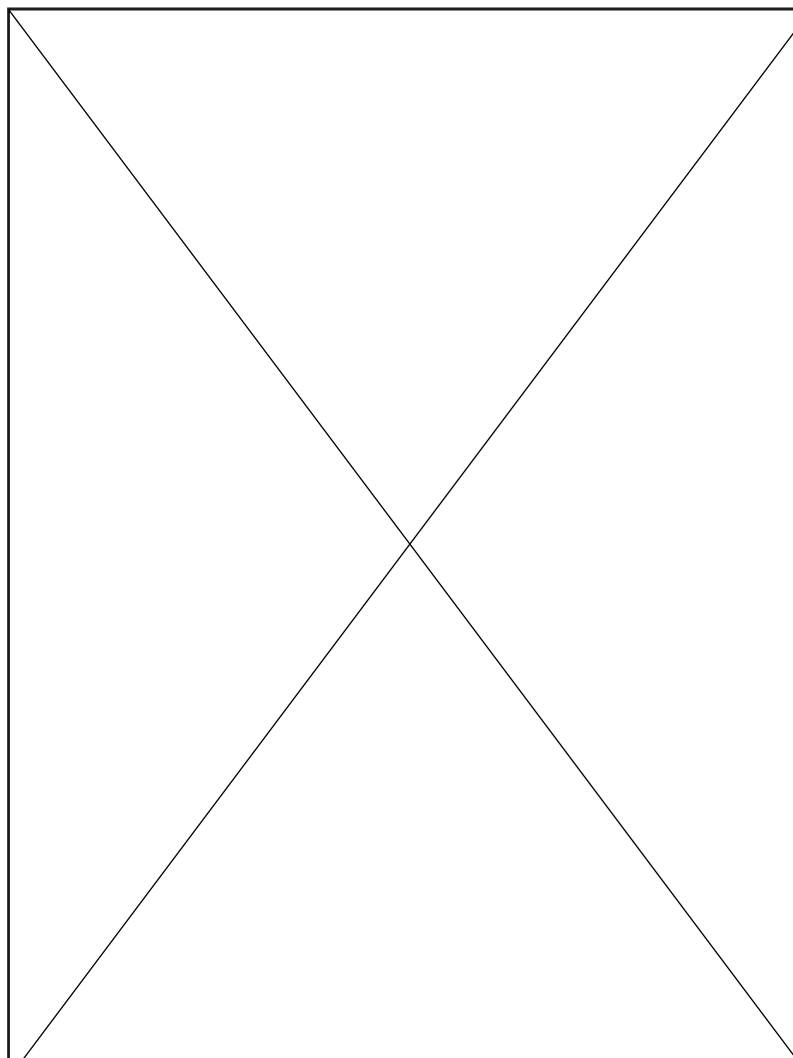
Det forventes at flere vil blive inddraget hen ad vejen. I øjeblikket er Lars Olsen og Charlotte Trane med på en lytter.

Fra 1. samling er **SWOT-analyse 2004** lagt på orienteringsløb.dk's hjemmeside. Det er her og på i det særlige Forum på orientering.dk, at oplæg og ideer vil komme.

Her kan du dog læse lidt af vores **VISION 2014** -

Vi lader Ole, Maria og Poul Erik fortælle:

Udviklingsgruppen er enige om at DOF skal møde mange forskellige



Udviklingsgruppen samledes første gang 29. marts i Odense. I collage Steffen Alm, Troels Bent Hansen, Dorthe Hansen, Lars Ole Kopp.

grupper, og derfor have en klar profil, men med stærk identitet overfor de mange grupper.

Vi tager vores udgangspunkt i otte forskellige personers syn på og oplevelse af klubbernes DOF anno 2014.

**Ole - 10 år**

Ole er lige blevet medlem af den lokale orienteringsklub. Han og hans familie har ikke tidligere haft kendskab til eller tilhørsforhold til idrætten. Han har oplevet nogle spændende ture i skoven først med hans SFO og siden med skolen. Han synes ikke det er svært at læse et kort.

O-løb fangede Ole's interesse, da han kunne se, at han var blandt de bedste, ved de mange *stjerneløb* han deltog i. Her valgte han efterhånden at snuppe 2-3 poster, alene ud fra sin hukommelse. Det var pærelet.

Også den særlige *testbane* med 10 poster og elektronisk brik på en fast afmærket rute, syntes han var smart og sjovt. Han havde løbet den flere gange og slået sin egen rekord igen og igen. Hans seddel med mellemtiderne på alle posterne hænger stadig som nummer 3 i klubhuset.

Udover Tage, der går i gymnasiet og er Ole's ungdomstræner, er der Inge som er leder af børne- og ungdomsafdelingen i klubben og gamle Jørn, der altid er i klubhuset. Inge er vist nok også medlem af bestyrelsen.

Jørn er efterløner og en rigtig lun skovtrold, der sikrer at alle får lidt at spise, at de nye bliver tilmeldt til løb og at der altid er biler nok. Tage tager sig af det i skoven og underviser i brug af kort og kompas. Inge er den der sender mails og breve ud, og som står for turene til bl.a. venskabsklubben i Jylland og i Sverige. Hun er også kontakt til regionens deltidsansatte *ungdomskonsulent*, der har ansvaret for den årlige 8 dages *O-camp* i sommerferien og de 3 *24-timerssamlinger*, der holdes. Han startede med de grøn og blå-baner, men blev hurtigt flyttet til de røde baner. Det er ligesom ski løjper og karate - den sværeste bane hedder sort.

Det er lidt ærgerligt at der kun var træning en gang om ugen. Fra gymnastik og fodbold er han vant til at træne to gange hver uge. Det er blevet bedre efter at ungdomstræningen var flyttet til tirsdag mens klubbens almindelige træningsløb ligger om torsdagen. Tirsdag og torsdag er nu hans træningsdage. Torsdag må han selv vælge bane.

Det er sjovest, hvis Tage kommer for han har altid en rød "*Udfordring*" med. En *Udfordring* er et A4 plastlamineret ark, med en opgave, der skal løses inden man snupper sin bane. Sidste gang stod der: Find ud fra banelæggerens mønsterkort for rød bane to gode langstræk. Løb dem to gange - med forskelligt vejvalg. Tjek dine EKT - mellemtider. Ole kan også vælge at gå med i Voksentræningen - her er sværhedsgraden sort, men det går an i kendt terræn.

Alle oplysninger om klubben og regionens aktiviteter finder Ole på nettet. Der er mange forskellige sider at vælge imellem. I klubbladet er der spændende historier om store oplevelser i skoven og fra ture til løb i udlandet. Klubbladet udkommer nu kun tre gange om året. Derimod får han 6 gange hvert år medlemsbladet: orienteringsløb.dk. Inde i plastomslaget ligger der hver gang et *nyhedsbrev* fra hans egen klub. Endelig har Jørn en *PC'er i klubhuset*, hvor de kikker på websider for løb og fra hele verden, ligesom Inge jævnligt sender en mail, en SMS eller ringer hvis hun skal have et hurtigt svar.

Det er lykkedes for Ole at få en skolekammerat med. Han hedder Søren. Han er ikke så hurtig. Han har det stadig lidt svært med at få kortet vendt rigtigt. Det er ellers nemt nok med hjælp af kompasset. Den røde ende af kompasnålen skal bare pege op imod den *røde kant af kortet*.

(Fortsætter næste side)

## Udviklingsgruppe

Udviklingsgruppen p.t.  
Troels Bent Hansen, Allerød, Østkredsen, klubformand, far i en aktiv o-familie  
Dorthe Hansen, Silkeborg, Nordkredsen, ungdomsleder, tidligere eliteløber  
Steffen Alm, Haderslev & Aabenraa, Sydkredsen, TKC-træner  
Lars Ole Kopp, Karup, Kredsformand i Nordkredsen, praktisk - teknisk baggrund  
Preben Schmidt, Esbjerg, DOF, skriverkarl §§-vrider, breddekonsulent.  
Kim Folmann Jørgensen, Svendborg, DOF, HB, FU, strateg og projektmager  
Charlotte Trane, OK Øst Birkerød, Østkredsen, Skole-O, eliteløber, O-mor  
Tilknyttet som ekstern resurseperson: Torben Freij Jensen, DIF, Udvikling & Rådgivning, er i det daglige ansvarlig for breddekonsulentordningen og yder bistand til specialforbundene vedrørende udformningen af breddeidrætspolitik.

Maria er deltager i den særlige tøseklub under DOF. De har deres egen hjemmeside med et hemmeligt password – og den er kun for "power-girls". Det har de noget sjov af. Hun har også lige været på O - camp i Sverige. Det var en uge i en klubhytte midt i den svenske ødemark. De var ca. 30 af sted fra hele regionen.

På Lejren testede de et nyt GPS-49-system, hvor der slet ikke er sat poster i skoven. Hver løber har derimod en brik, der giver et bip, når de passerede indenfor fem meter af det punkt, der er plottet på kortet. Det virkede perfekt, selvom den ene sender, der var placeret i Jørns bil gjorde lidt knuder i starten. En bærbar PC'er, to biler med hver sin sender og 30 brikker klarede forberedelserne og afviklingen af dette træningspas på no time.

Maria har prøvet det meste indenfor sporten allerede. Hun er så småt ved at tage lidt ansvar for andre bl.a. som fast skygge, når der er "Børn & Sjøv" i regionen.

Det hed vist tidligere "Børne- og Ungdomskarruseller", men det navn var der ingen der kunne forstå. Der kommer stadig mange – især små børn med deres forældre, men det stadig lidt svært af få dem til at melde sig ind klubberne

Måske er forældrene lidt bange for at blive forpligtet af et medlemskab i klubben og dermed tvunget til at lave et stort arbejde. Det er blevet lidt bedre med medlemstilgangen efter at prispolitikken er lagt om, så det er en klar fordel at blive klubmedlem.

En af klubberne har samtidig indført en ny ordning, så nye voksne er fredet for opgaver det første år, med mindre de selv direkte melder sig. I samme klub har man i øvrigt indført en særlig "Orlovkontingent", som betyder at man betaler et højere årligt kontingent, og samtidig er fredet for opgaver inden for dette år. Denne løsning har flere forældre med små børn valgt. Så er der rene linier.

#### Poul Erik – 17 år

Løber sort bane og har deltaget i alle workshops på vejen hertil.

Poul Erik er Marias storebror. Han elsker fart og behård træning. Cykler en del MTB-O og har tit sin MTB på traileren, når de er til regionsstævne. Her er der en åben bane på typisk 10 km med lette poster, som man kan snutte på cykel efter turen i skoven. Bare som lidt ekstra træning. Typisk er det bare 7-8 poster, men med flere gode vejvalgsmuligheder. Banen har sværhedsgrad blå, så posterne står ved sti og vej. Det er samme bane som bruges

til MapCross. En klasse for godt løbende unge og voksne, der gerne vil løbe langt og stærkt, idet de endnu ikke er klar til røde og sorte baner.

Poul Erik er medlem af den landsdækkende "AdventureClub.dk", der til dels er et modstykke til pigernes fnis, men også har plads til skrappe piger. Hvert år deltager der hold fra på tværs af klubberne i Fjellrævens Adventurerace. Det er bare sejt, men også hårdt. Deltagelsen var lidt billigere, fordi arrangørerne havde valgt at løse et C-medlemskab hos DOF, som betyder at arrangementet bliver sikret forsikringsmæssigt.

Poul Erik prøver i øjeblikket at blive optaget i det regionale talentprojekt. Det ligger godt nok 80 km hjemmefra, men det betyder ikke noget, når man gerne vil. Klubbens eliteafdeling støtter han med penge til tøj, rejser, startafgifter og betaler hans *elitelicens*.

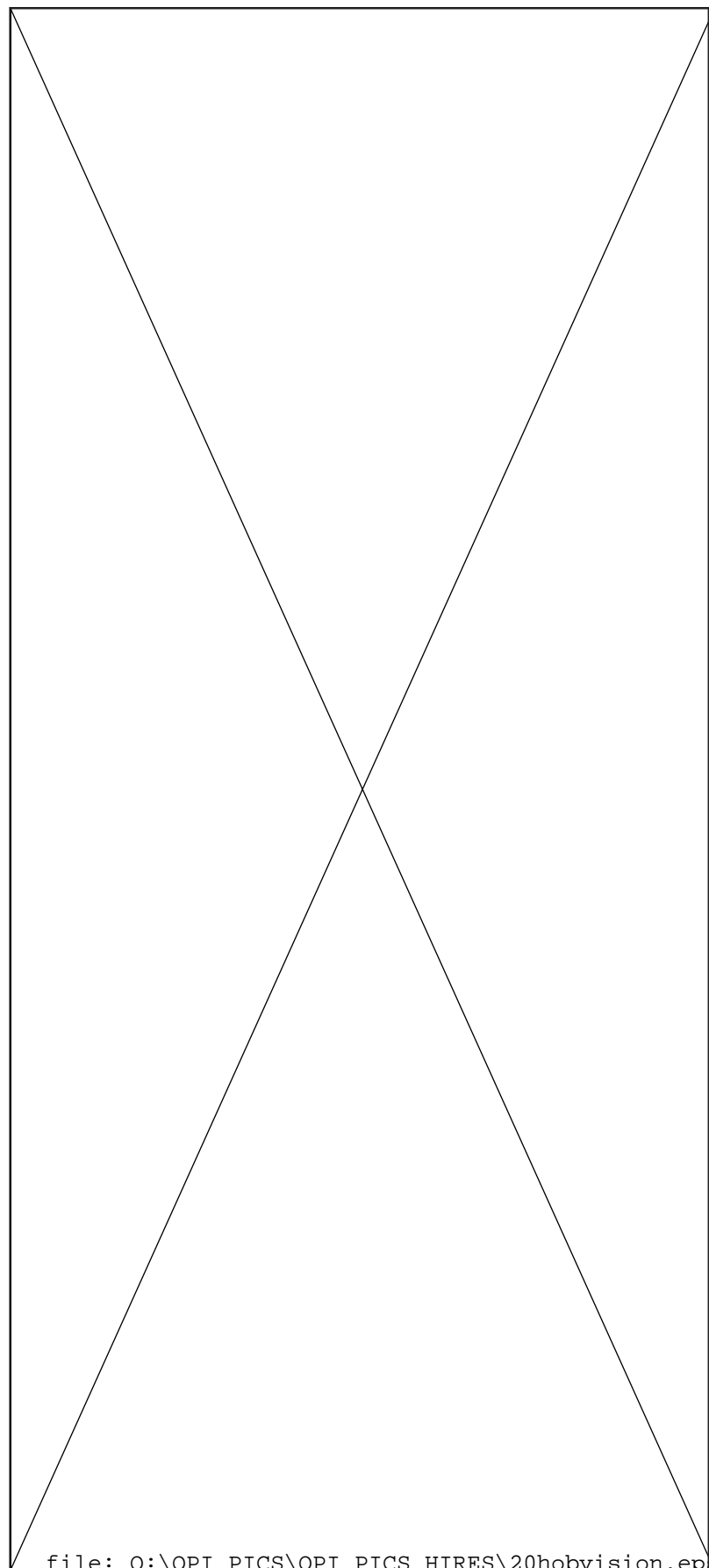
Poul Erik er godt tilfreds med den dækning, han får i den lokale gratisavis, men synes det er helt uforståeligt, at den lokale Web-tv-kanal ikke gør mere. De er faktisk tre unge, fra helt forskellige idrætsgrene, der har fundet sammen og som nu prøver at få mere fokus på deres sport. De har fået et lille digitalt kamera, stillet til deres rådighed og er nu selv i gået gang med at lave en fælles Web-TV-præsentation.

#### Hanne – 21 år

Studerer til ingeniør. Hun har aldrig løbet MapCross. før hun fandt et sjovt opslag i kantinen på DTU. Det var egentlig sponsornavnet.....

*fortsættelse følger*

DOFs næstformand, Kim Folmann Jørgensen



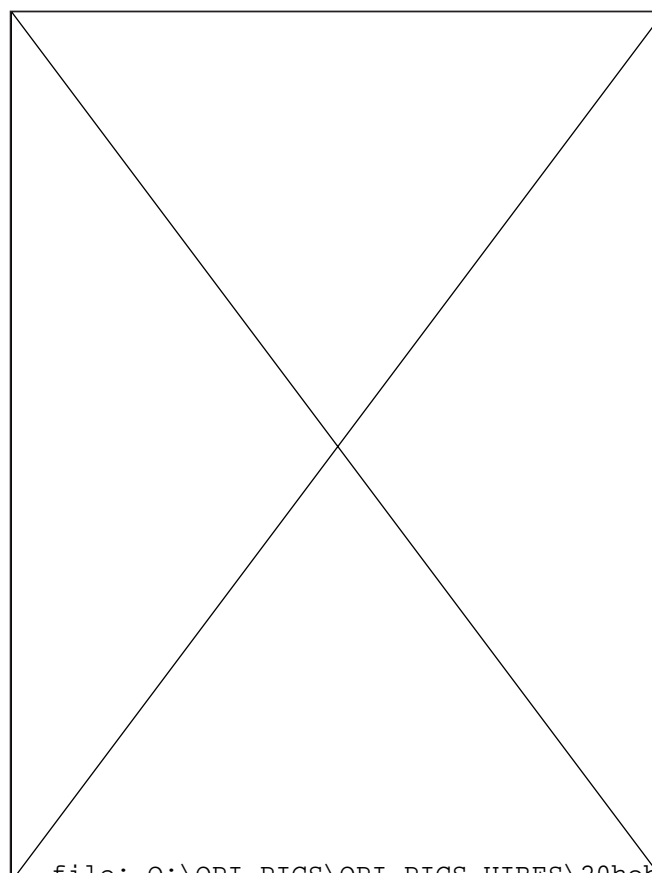
Søren er god nok. For ham er det mest hyggesnakken i bilen, klubhuset og teltet på stævnepladsen, der tæller. Han har lært at læse resultatlisten nedefra, men det betyder ikke så meget, når bare gamle Jørn er med.

#### Maria – 13 år

Ole ser op til Maria. Hun er lidt ældre end ham, og meget smuk. Hun er også smadder god til at løbe og læse kort samtidig. Regionsmester flere gange i

sin klasse, så hun har længe løbet de sorte baner.

Maria kommer fra en rigtig o-familie. De er fire, der alle er aktive. Marias mor er Inge, som du kender. Hendes far har været rigtig god, og har vist en enkelt gang været med på landsholdet. Han løber stadig stærkt og er træner for det regionale talentprojekt under forbundet.



# Det kunne jeg ikke sige nej til...

Vagtskifte i Eliteudvalget - med Helge Lang Pedersen, Farum OK som ny formand

Af Lars Rask Vendelbjerg

På repræsentantskabsmødet var der udskiftning på en enkelt post i Hovedbestyrelsen (HB), idet Rasmus Ødum valgte at trække sig for at undgå eventuelle habilitetsproblemer i forbindelse med bror Jakobs rolle som ny lands-træner. I stedet valgte Repræsentantskabet Helge Lang Pedersen, Farum OK til posten.

Han fik et godt tilbud...

- Tjah - Rasmus ringede og fortalte at posten var ledig og spurgte om det var noget for mig. Og det var det. Jeg synes DOF har en virkelig god eliteorganisation med en erfaren sportschef og mange dygtige trænere og ledere og med store mesterskaber på hjemmebane lige foran er det en opgave, der nærmest ikke var til at sige nej til.

*Hvilke kvaliteter kan du tilføre jobbet?*

- Det må andre selvfølgelig vurdere, men jeg har en gang været eliteløber og kender mange nuværende og tidligere eliteløbere og så har jeg været rimeligt aktiv o-løber i mange år. Derudover har jeg en del erfaring i ledelse fra mit arbejde. Mit største bidrag er dog nok engagementet. Jeg har meget stor respekt for den indsats de bedste

eliteløbere yder for at nå verdenstoppen, og jeg synes de fortjener al mulig støtte i deres bestræbelser.

*Ildræts-politik*

Hvor sportschefen er den administrative leder af elitearbejdet, så er eliteudvalgsformanden den politisk ansvarlige.

- Jeg repræsenterer eliten i HB og deltag i HBs arbejde på linie med de øvrige medlemmer. Derudover er jeg med til at koordinere DOFs holdning i IOF, eksempelvis om hvordan sæsonen for eliten skal skrues sammen. Og så er der en del sparring med sportschefen og trænerne, hvor jeg forhåbentlig kan bidrage med lidt inspiration, men det er ikke meningen jeg skal blande mig i det daglige arbejde.

*Har du nogle nye initiativer i ærmet?*

- Ikke umiddelbart - vi er midt i realiseringen af Plan 2007, som blev vedtaget af repræsentantskabet i 2002. Der er mange initiativer i den, som skal følges til dørs. Kraftcentre og Talent-

kraftcentre er allerede en realitet, men vi skal også have det nye Topsportsakademii bragt ud til klubberne. Begge dele er resultater af et virkelig godt samarbejde med TEAM Danmark. Derudover arbejder eliteudvalget allerede med at gøre eliten mere synlig, blandt andet ved at tilbyde at eliteløberne kommer på besøg i klubberne. Det er et godt initiativ. Jeg synes DOFs klubber bakker flot op omkring eliten, men

afstanden fra nogle klubber til eliten er nok ret stor og det kan det her initiativ hjælpe med at gøre noget ved.

*Generationskifte*

*Hvordan ser du dansk eliteorienterings chancer i de nærmeste år?*

- Vi er midt i et generationskifte. Vi blev sidst i 90-erne vænnet til, at dansk orientering sad tungt på toppen af verdenseliten, men konkurrencen bliver hele tiden hårdere og nogle af stjernerne fra dengang har trappet lidt ned. Men i år har vi en drømmesituation, hvor flere af de yngre står umiddelbart foran det store gennembrud samtidig med, at de gamle "stjerner" tager en tårn til op til EOC her til sommer og dermed presser kvaliteten op. Og al erfaring viser at de helt store resultater kommer, når der nationalt er stenhård konkurrence om at komme på holdet.

- Jeg tror, at det er realistisk at vi i år kommer til at leve op til Plan 2007s ambitioner om mindst en medalje, men bredden i verdenstoppen er stor, så uden lidt tur i den går det ikke.

*Dobbeltrølle*

Helge Lang Pedersen er både banelægger og speaker ved EOC.

- Habilitetsmæssigt er der ikke noget problem det. Vores sport er så lille at vi er vant til at håndtere flere kasketter samtidig og Rasmus havde jo i øvrigt en tilsvarende dobbeltrølle. Tidsmæssigt bliver det presset her i forår, men heldigvis kan mange af tingene jo kombineres.

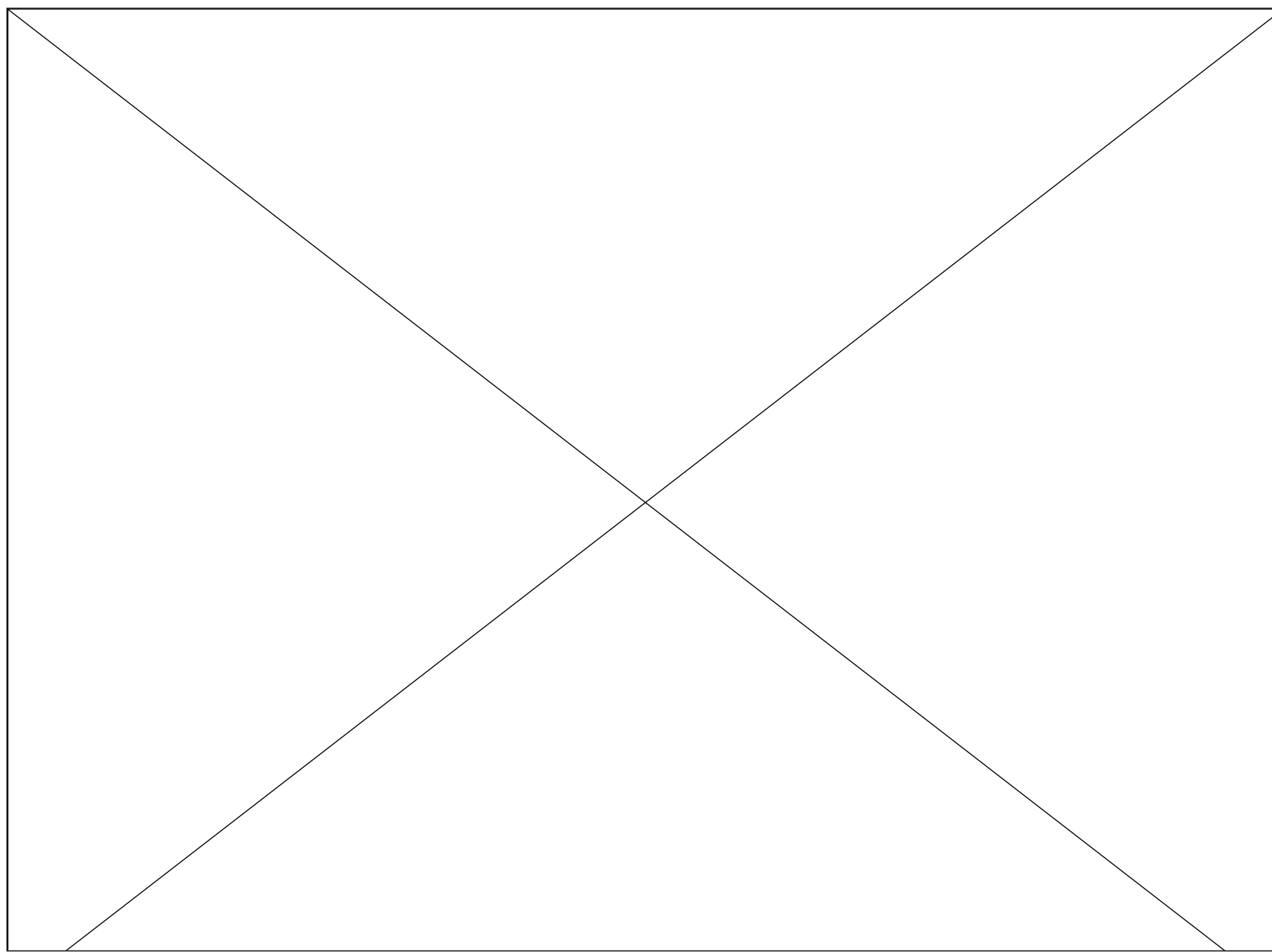


- Jeg har meget stor respekt for den indsats de bedste eliteløbere yder for at nå verdenstoppen, og jeg synes de fortjener al mulig støtte i deres bestræbelser.



- Al erfaring viser at de helt store resultater kommer, når der nationalt er stenhård konkurrence om at komme på holdet. Det giver forhåbentlig bonus ved EOC, håber Helge Lang Pedersen.





Dorthe Hansen - hædret for organisationstalent på årsmødet.. Foto: Preben Schmidt.

# Engagement og begejstring

I foreninger kan vi alle få opgaver, der kan give den enkelte ansvar, sociale relationer og udfordringer.

*Af Dorthe Hansen, Silkeborg OK - årets modtager af Organisatoren*

At modtage en pris giver anledning til mange tanker - hvad var bemærkelsesværdigt - hvorfor gjorde jeg det - hvad var vigtigt - hvad vil jeg gøre anderledes næste gang osv.

Det er vel engagementet og begejstringen for vores unikke sport, der har drevet værket. Jeg kan ikke forestille mig andre idrætsgrene, der kan forene motion, naturoplevelser, familiefællesskab, sociale oplevelser og meget mere.

Jeg vil gerne give så mange som muligt mulighed for at få gode oplevelser med

o-sporten.

**God oplevelse**

Jeg har i tidens løb set mange unge mennesker afprøve o-sporten, nogle blev begejstrede og blev ved mens andre faldt fra igen. Jeg håber at nogle af de frafaldne trods alt har fået en god oplevelse af at deltage i ungdomstræningen - måske vender de tilbage på et tidspunkt.

Noget, der har været vigtigt for mig, har været at viderebringe den del af den danske kulturarv, der handler om forenings-fællesskabet. Der ligger mange gode værdier i at inddrage flest muligt i arrangementer - i foreninger kan vi alle få opgaver, der kan give den enkelte ansvar, sociale relationer og udfordringer.

**Succes**

Succes-kriterier, målopfyldelse - ja, der kan bruges mange ord for at evaluere. Jeg synes noget er lykkedes, når jeg oplever unge mennesker være gla-

de for o-idrætten, opnå gode resultater eller påtager sig ansvar for store som små opgaver på klub, kreds eller forbundsplan. Ud fra de kriterier føler jeg, at jeg har haft stor succes - at jeg så personligt har lært, at det er en god ide at organisere tingene, så flest muligt tager en tørn, at tage ting som de kommer og at acceptere den forskellighed vi alle har både som ydere og nydere af o-sporten - gør ikke oplevelserne mindre.

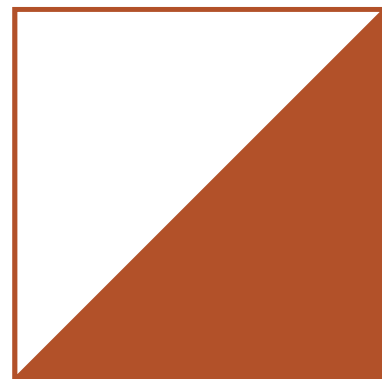
**Positiv tilgang**

Jeg vil sige tak, både fordi jeg fik denne anerkendelse, men også til alle de mennesker, der har bidraget til at ungdomsarbejdet i Silkeborg kunne lykkes. Først min familie, der både bidrager og bærer over med mit fravær, men sandelig også alle de klubmedlemmer, der beredvilligt siger ja, når jeg spørger om hjælp, eller kommer med ideer. Jeg har oplevet meget positiv tilgang til arbejdsopgaver, ideer og diskussionsemner både fra klub- og forbunds-

medlemmer.

Jeg håber at rigtig mange af DOF's medlemmer kan få lov at opleve den opbakning jeg har modtaget. Når jeg tænker på alle mine år i DOF, har jeg mange minder om at have oplevet forståelse for mine synspunkter og vilje til gennem respektfuld dialog at finde den for begge parter bedste løsning.

*Som en sidste afrunding må jeg jo fortælle, at jeg har valgt at træde ud af ungdomsudvalget i Silkeborg, men har den fornøjelse, at jeg stadig er velkommen til ungdomstræning. Jeg har brug for i en periode at lægge mere tid til udvikling af mit arbejdsliv.*



# Nordmænd vilde med nordjysk 2 dages

1000 nordmænd forlod den hjemlige sne til fordel for Aalbæk og Tversted

*Af Lars Rask Vendelbjerg*

1000 fra Norge, 320 fra Sverige og 640 fra Danmark. - Nordjysk 2 dages var tæt på de 2000 deltagere og kan registrere flot vækst fra 1715 deltagere sidste år og 1664 i 2002.

Især nordmændene er begejstret for det nordjyske stævne. Omkring 60 klubber var med i år og antallet vokser.

Godt for sammenholdet Største klub var ubetinget Kongsberg med 111 deltagere.

- Det er blevet et rigtig godt løb. For 10 år siden var det nærmest et træningsløb. Men nu er det fint, mener Tine Fjogstad, leder af sportskomitten i Kongsberg O-lag.

For klubben er det en familietur og et fint fremstød for sammen-

holdet.

- Det er også en eksklusiv tur, hvor vi bor lækkert på Skallerup Klit med gode faciliteter, hygger os, spiser og drikker godt - og slapper af indimellem, siger Tine Fjogstad.

Derhjemme ligger 1 meter sne. Derfor var lørdagens snestorm i Ålbæk en slem streg i regningen. Men med søndagens skønne solskin var det hurtigt glemt.

Mange af de norske familier tog allerede hjemmefra torsdag, for at få sig noget dansk løbetræning.

Tine Fjogstad fungerer som hygge-tante.

- Jeg løber ikke selv, men følger de mindste til start og får en god snak med dem.

Man mærker at det sociale er i højsædet.

Høj vækst

- Vi har satset meget på rekruttering de sidste ti år, hvor vi er vokset fra 250 til 450 medlemmer, fortæller Tine Fjogstad.

Et af initiativerne er en særlig børne- og ungeklub.

- Forældrene er inddraget. Det forlanger vi simpelthen. Der er forældre med på alle træninger.

Træningen er meget uformel - og meget andet end o-løb: der går ture, spilles fodbold og mange andre ting.

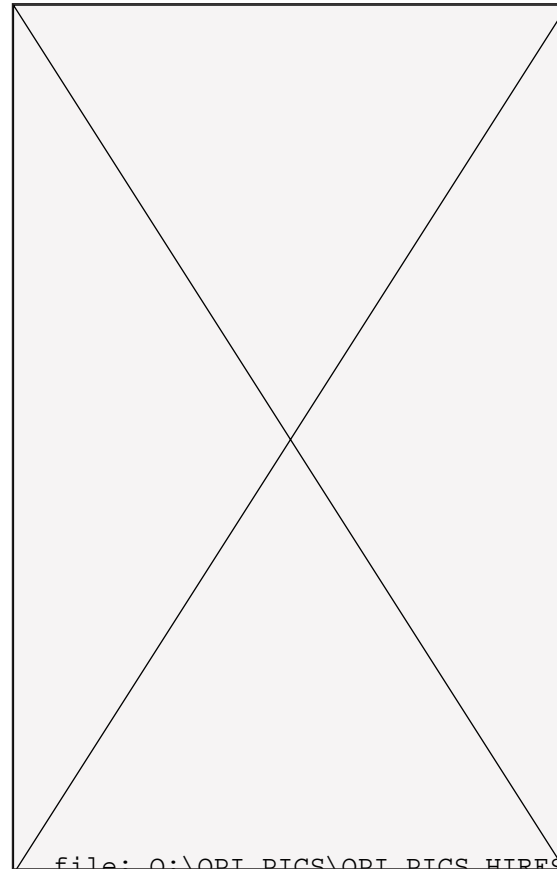
Indtil 13 år trænes en gang om ugen og her er ca. 70 børn. Gruppen af 13-18 årige, der træner to gange om ugen, omfatter 45.

Tina Fjogstads forhåbning er, at omkring halvdelen af børnene bliver hængende i orienteringsmiljøet.

Hun har stor glæde af sine erfaringer på hjemmebane i sit professionelle job som klubudvikler i Norges Orienterings-Forbund.

- Klubberne har brug for inspiration og derfor har vi skabt en idebank på internettet med mange gode tips.

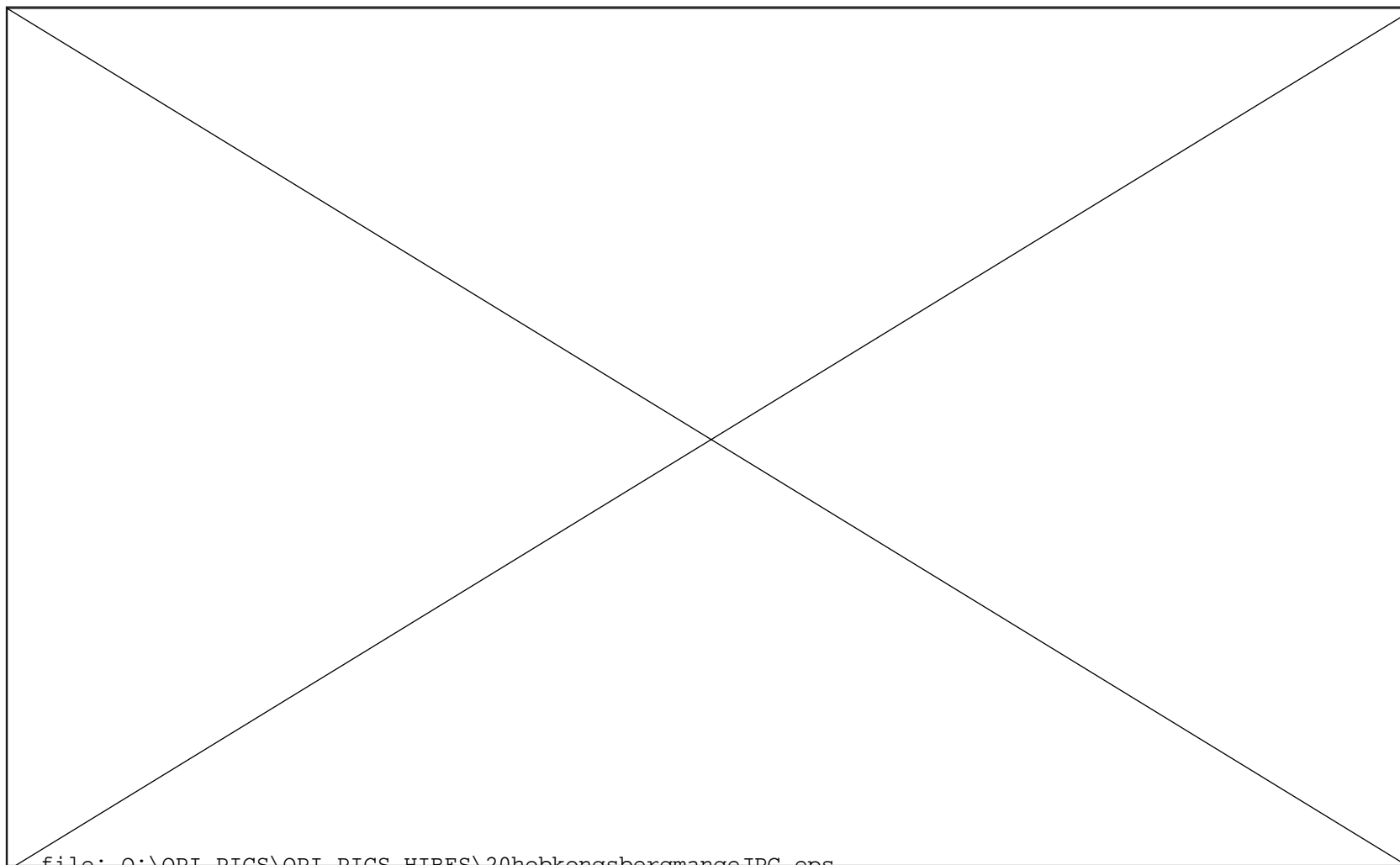
Et stort problem i mange klubber er trænere til børn og unge. Her bør der virkelig sættes, mener Tina Fjogstad.



file: O:\OPT\_PICS\OPT\_PICS\_HIPES

- Jeg løber ikke selv, men følger de mindste til start og får en god snak med dem, fortæller Tine Fjogstad

Nordmændene kommer fra 1 meter sne og forstår at hygge sig i det danske forår.



file: O:\ORT\_BICS\ORT\_BICS\_HIPES\20hebKongsbergmangeIDC.png

En stor satsning på ungdomsarbejdet har givet bonus for Kongsberg O-lag, der nu kan mønstre 450 medlemmer. Ved 10-mila var Kongsberg repræsenteret med hele seks ungdomshold. Foto: Lars Rask Vendelbjerg

# Syv-dobbelt verdensmester

Øyvin Thon har tre døtre med til Nordjysk 2-dages

Af Lars Rask Vendelbjerg

4. plads i Ålbæk og 2. plads i Tversted.- Jo, 46-årige Øyvin Thon fra Kongsberg O-lag kan godt være nogenlunde med fremme. Men storhedstiden var for 25 år siden,

hvor den hurtige normænd huse-rede: individuel verdensmester i både 1979 og 1981 - og ialt 7 verdensmesterskaber.

Nu hygger han sig med at løbe - og er for 10. gang med i Nordjysk 2-dages.

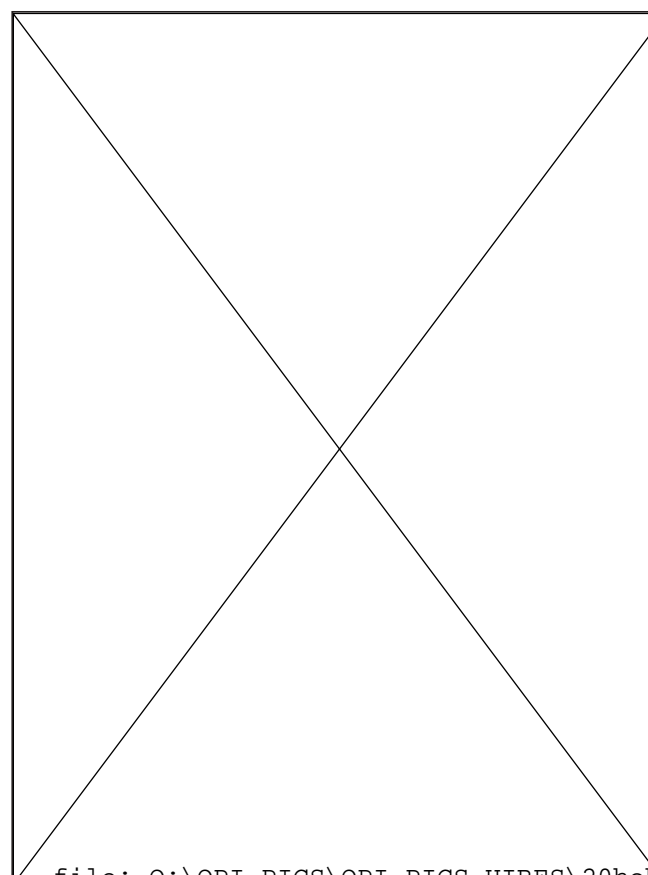
- Jeg rodede lidt rundt i går (Ålbæk), men bommede kun et par minutter i dag. Og banerne har været ok, mener den sympatiske nordmand, der i dag arbejder i den

norske forsvarsindustri - i Kongsberg Defence.

Han har glædet sig til turen - sammen med døtrene på 10, 12 og 14 år.

- Det er en sjov tur og en dejlig forsmag på foråret, siger Øyvin Thon.

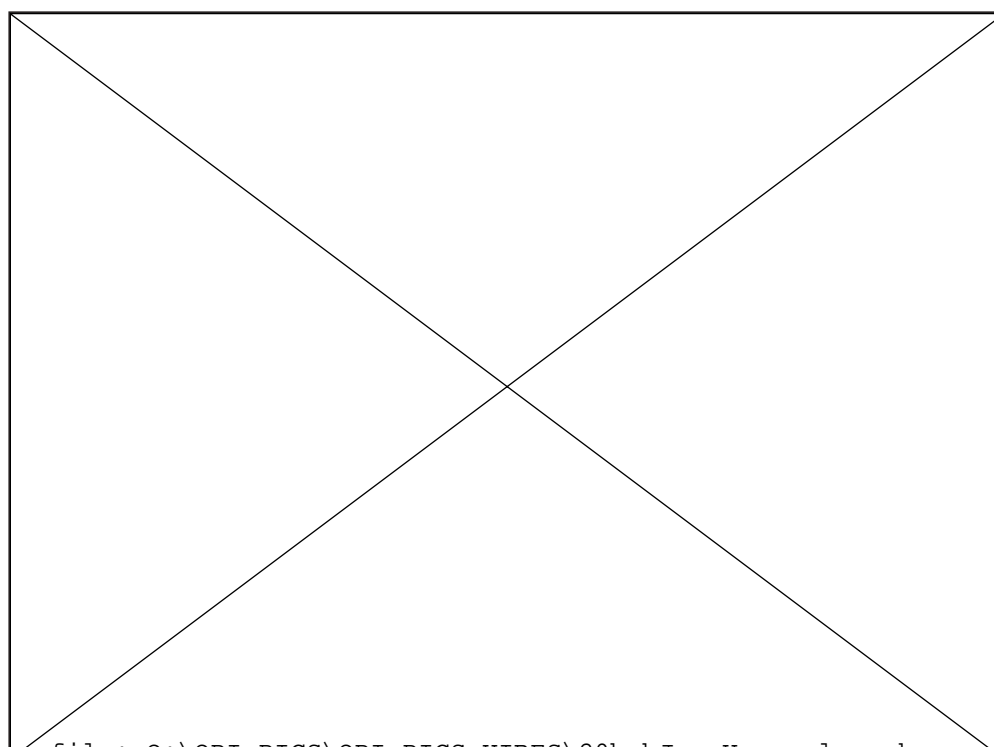
- Det var et "jävligt" vejr i går men heldigvis "bra" i dag, konstaterer han.



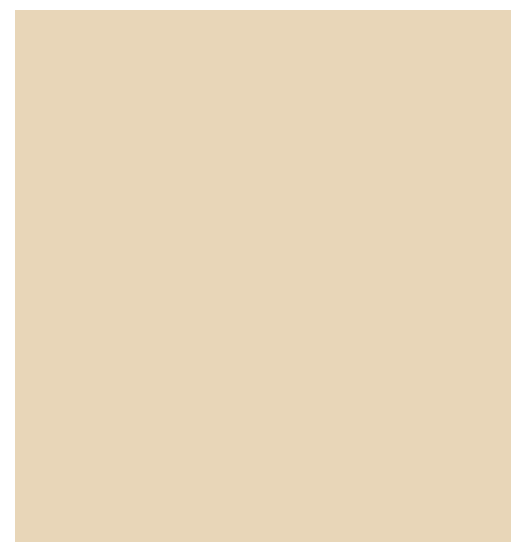
file: O:\ORT\_BICS\ORT\_BICS\_HIPES\20hebØyvin Thon - 7 dobbelt verdensmester - hygger sig i Nordjysk 2-dages.

Øyvin Thon - 7 dobbelt verdensmester - hygger sig i Nordjysk 2-dages.

Så barsk var vejret lørdag. Her kæmper Jan Haverslev fra Pan sig i mål. Foto: Torben Utzon.



file: O:\ORT\_BICS\ORT\_BICS\_HIPES\20hebJan Haverslev og pan



# Pragtfuld påske - igen

Over 1800 løbere nød det dejlige forårsvejr i Gyttegård og Frederikshåb plantager syd for Billund. Kolding OK og Gorm Jelling stod bag det meget vellykkede arrangement.

Af Søren Kjær

Blå himmel, sol på næsen, lunere luft end i ugevis – foråret kom med et brag og forsødede tilværelsen for knap 2000 orienteringsløbere med påhæng i årets påskeløb. Hvem skulle have troet det oven på det sure, vindblæste og regnfulde vejr til DM-lang søndagen inden? Der var feststemning over stævnepladserne, og ikke engang en mindre bøvs i resultatformidlingen på andendagen kunne forstyrre det gode helhedsindtryk af arrangementet for de glade og tilfredse løbere. Til gengæld var luften fuld af lovord om de gode kort og de fine og afvekslende baner. Og også alt det andet der skal være der ved så stort et stævne – god speak, hyggeligt og effektivt madtelt, omsorg og aktivitet for børnene, for at nævne nogle af tingene – var i den grad på plads og i orden.

#### Fejlfrit parløb

De to klubber Kolding OK og Gorm Jelling har deltes broderligt om arrangementet.

“Det er en styregruppe på fire – to fra Gorm og to fra KOK – der har taget det tunge slæb med forberedelserne. De har været i gang i halvandet år,” fortæller Peer Kristensen fra KOK.

“Efter alt på den måde er blevet planlagt, har alle andre ressourcpersoner

været sat i sving i de sidste måneder. Efter vores erfaring er det en god model som forhindrer at man løber sur i forberedelserne.”

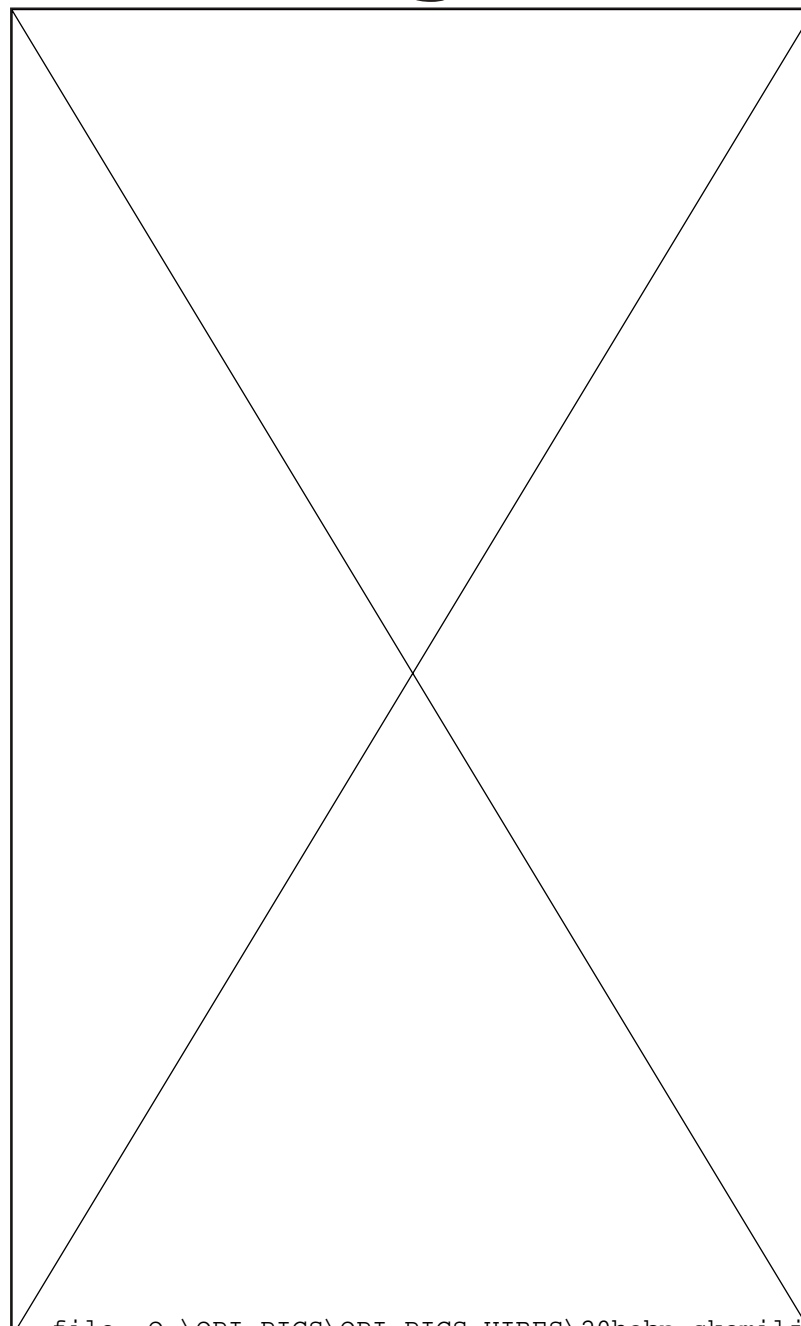
- Har arrangementet været en stor mundfuld for jer?

“Egentlig ikke,” siger Peer Kristensen, “for vi har haft masser af opbakning fra nærområdet. Vejle Amt har støttet os med 25.000 kr., og derudover har vi fået opbakning fra 20 større og mindre sponsorer. F.eks. gav Slotssøbadet i Kolding fri entré for deltagerne til en tur i svømmeren, og det havde nok kunnet være et plaster på såret for mange børnefamilier hvis ikke vejret var blevet så godt. Alle præmierne har vi fået foræret af Jelling, Kolding og Egtved kommuner. Pressemæssigt synes jeg også at stævnet har fået den omtale det kan tilkomme – det er jo trods alt et breddearrangement. Og på førstedagen var TV Syd på pletten og lavede et langt indslag til de regionale nyheder om aftenen.”

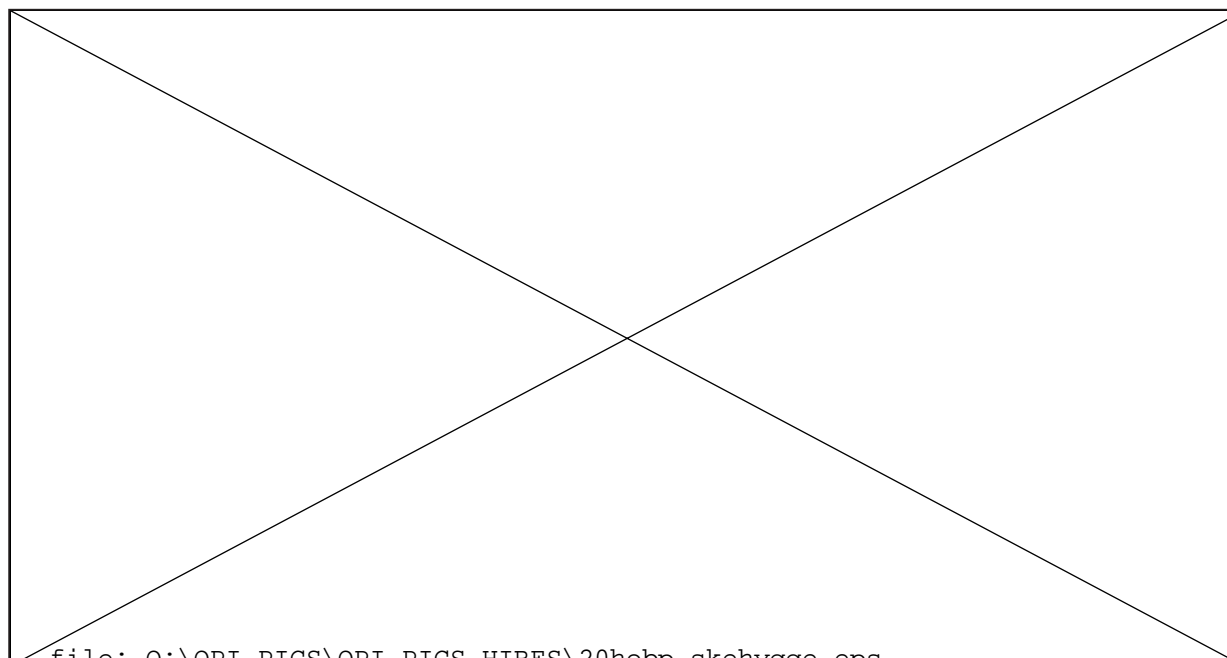
#### Hård fight over hele linjen

Det hører vel ikke til god tone at tale om det sportslige i et breddearrangement, men det sportslige var der skam. Jagtstarten på sidstedagen sætter prikken over i'et, og de efterhånden lidt møre stænger bliver ansporet til at gøre en sidste nobel indsats når man mærker konkurrenternes ånde i nakken, frydes over deres kiksede vejvalg, ærgrer sig over egne små og store bom. Spurttopgøret bliver ikke mindre intenst når deltagerne er i H 65, hvor Preben Kristiansen fra Odense i år nakkede Knud Sørensen fra Pan med sølle 18 sekunder til trods for at Knud havde lagt ud på sidste etape med et forspring på 2.35 i kampen om førstepladsen.

Landsholdet var der ikke. Når katten er ude, spiller musene på bordet, og



Skønne udfordringer i det grønne. Foto: K.K. Terkelsen



Klubhygge på den velorganiserede stævneplads. Foto: Søren Kjær

måske var det andre navne der stod øverst på resultatlisten i H/D 21 end vi er vant til at se. Men at vinderen i D 21, Charlotte Thrane fra OK Øst, er stærkt løbende, beviste hun søndagen før påske da hun blev 3'er ved DM lang efter Helene Hausner og Anne Konring Olesen. Og at Jens Knud Maarup fra Pan, der vandt H 21, står og tripper lige uden for døren til landsholdet, kan heller ikke undre – så god må man være hvis man vil vinde et etapeløb som påskeløbene, hvor alt hvad der kan krybe og gå i dansk orientering, er med.

Men ellers kan man roligt udnævne påskeløbene i ungdoms- og veteranklasserne til uofficielt dansk mesterskab, for de var der alle sammen.

# Det er for børn

Ekstra mange rosende ord var der til børnepasning og børnebaner. Lisbeth Thomsen fra KOK tog sig af de forhåndstilmeldte 70 børn i 0-8-årsalderen, og de blev sat i sving med et indianertema. De voksne var udklædt i fuld krigsmaling, og børnene lavede selv deres indianerkostumer. Der blev stegt pandekager og ristet popkorn over lejrålet i lange baner – mange ungdomsløbere kom og hjalp til med at passe de små efter at have gennemført dagens bane.

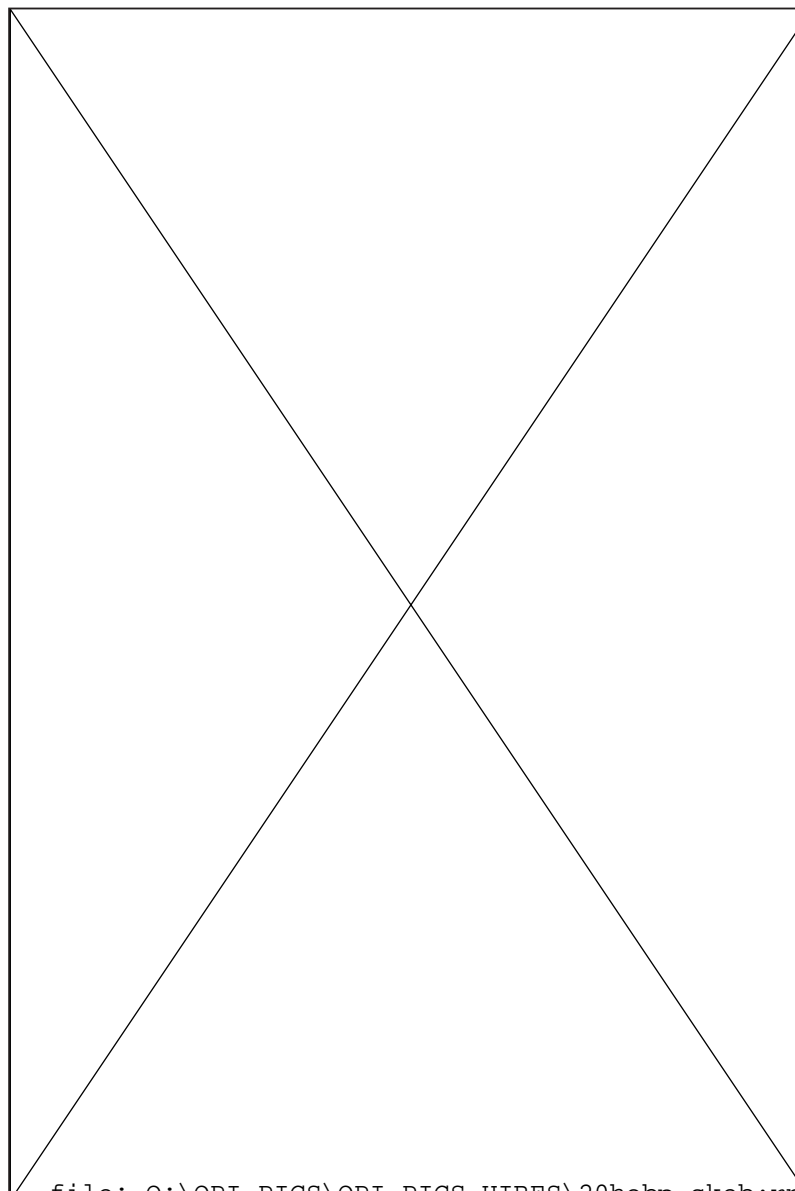
Børnebanerne var rigtig glimrende. "Asta Terkelsen fra Gorm lavede banerne," beretter Jesper Fenger-Grøn fra KOK, "og det var meget gennemtænkt. Der var usædvanlig mange poster så børnene ikke mistede gejsten undervejs. Specielt godt var det på andendagen hvor børnebanerne gik over en højderyg med en pragtfuld udsigt. Der var også noget for de voksne at se på!" Omkring 150-200 børn benyttede sig af tilbuddet hver dag i påsken.

## Også for udlændinge

Nordjysk Todages har efterhånden ord for at være et af årets største norske orienteringsløb. Men også til påskeløbene var der kommet rigtig mange nordmænd, 280 i alt. Meget markante på stævnepladsen var Raumar O-lag med 14 heltændte medlemmer fra klubben, og deres dygtige drenge satte sig på førstepladsen i H 11-12 A

og de to første pladser i H 13-14 A. "Vi er vant til at det går lidt mere op og ned," siger Kari K. Hovind med et smil. "Her skulle der virkelig løbes til. Men terrænet her er bare flot." Det tyske juniorlandshold var også med, men dominerede ikke så kraftigt i toppen af resultatlisterne som de norske løbere gjorde.

*Knap 200 børn var hver dag ude på påskeløbets børnebaner*



# Vinderens 3. etape

En løbers beretning:  
Påskeløb 3. etape, Frederikshåb Øst

*Af Emil Folino og Philip Giødesen Lund*

Voldborg og hans team af meteorologer havde endnu engang taget fejl og vejret i Påsken 2004 var blevet helt fantastisk. Ikke en sky på himlen og termometeret viste for første gang i år over 15 grader.

Slaget i de mange klasser skulle gå Frederikshåb Øst, ligesom de andre skove i denne udgave af Påskeløbene var 3. etape i en let gennemløbelig plantage skov med enkelte åbne områder. Mange steder i skoven havde skovfolkene været ude med motorsaven, og dette gjorde at der mange steder var mere eller mindre fremkommeligt.

*I den næste passage følges de virkelige hændelser på stævnepladsen og i skoven under og efter nr. 1 i H 17-18 Philip Giødesen Lunds (Søllerød OK) løb, fortalt med*

*hans egne ord.*

Dagens løb

Skoene blev strammet og løbetrøjen sad ordentligt, kompasset var i den rigtige hånd og brikken var med. Jeg løb ned mod FIFs telt for at følges med nogle af banditterne derfra. Vi løb i samlet flok ud til starten og fik numre på næsten alle sammen. Starttiden nærmede sig og jeg kunne lige nå de sidste opvarmnings spurter. Inden start fik jeg lige sagt god tur til de andre og løb ind i boksen. Jeg vidste at jeg havde et godt forspring og bare skulle løbe et stille og roligt løb hvor jeg ikke satte noget tid til. Jeg kunne mærke nogle få sommerfugle i maven. Det skulle nok blive et sjovt løb.

Teknikken fungerer

Starturet viste 10:10:00 og jeg løb hen til kassen med kortet og fiskede det øverste op. Kiggede et kort øjeblik på kortet og konstaterede at der var et langstræk til etteren. Løb hurtigt op mod startpunktet og videre ud i skoven. Allerede nu kunne jeg mærke at adrenalinen pumpede og at o-teknik-

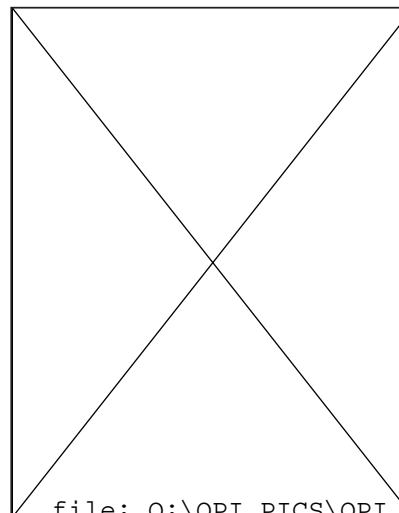
ken fungerede. Fint op til etteren, fandt den lille lavning uden så meget som et lille svej og videre ind i gennem det tætte granområde, som lå lige syd for posten. Inde i det tætte område lå der en masse fældede grene på tværs af løbsretningen.

Av mit knæ

Jeg hoppede op på en af grenene, en gren får fat i min fod og jeg faldt ned på den anden side af grenbunken og slog mit knæ. Lå i 30 sekunder og ømmede mig, men fandt ud af at jeg nok hellere måtte se at komme af sted igen. Jeg rejste mig og løb resten af banen med høj koncentration og i god fart, og knæet gjorde egentligt ikke særlig ondt. Til sidst på banen skulle vi ud og løbe en lille runde ude i "klitterne". På den sidste del begyndte trætheden at melde sig, og det blev helt galt da jeg hen mod en af de sidste poster måtte stå og sunde mig på toppen af en bakke. Men fik overtalt mig selv til at det nok var bedst at komme videre og mål. Og det gjorde jeg så. Glad kunne jeg løbe i mål på en flot solskinsdag.

Vingummi-kup

Efter løbet begyndte mit knæ at gøre ondt og jeg måtte ligge lidt is på. Men et lille plaster på såret var at min gode ven Andreas Munk (OK Melfar), lavede et af sine næsten legendariske kup, hvor han købte en masse vingummi-sutter i kiosken til næsten ingen penge.



*Trods et ømt knæ bevarede Philip koncentrationen*

# Her starter sæsonen for alvor...

Morten Jensen har fulgt Påskeløbene gennem alle årene

Af Morten Jensen

Nok er der flere nationer repræsenteret til Spring Cup - nok er det finere at vinde et dansk mesterskab - og nok er det ikke et stævne med hele den danske elite, men på mange andre områder er Påskeløbet uovertruffen. Påskeløbet er dansk orienteringsløbs "mekka". Her mødes hele den danske o-familie år efter år, og bliver budt på noget af det bedste dansk orientering har at byde på.

Preben Schmidt beskrev det sådan på DOF's hjemmeside umiddelbart efter dette års Påskeløb i Gyttegård og Frederikshåb:

*- Påskeløbene er en jysk opfindelse. Stilfærdigt, solidt og spændende. Med årets arrangement er det endnu engang blevet understreget, hvor vigtigt dette arrangement er. Her starter sæsonen for alvor. Her følges klubben på tur, og oplever fællesskab og sammenhold. Her lægges der i hjørnet af en spejderhytte en sen aften efter mad og rødvin vigtige planer for mange års kommende arrangementer. Her får børnene og de unge plads til hård fight i skoven, afslappet snak på stævnepladsen og råhygge med spil og leg, ved overnatningen. Her støbes der drømme i nye og gamle hjerner og her mærkes bredden i vores sport helt ud i sidste led. Påskeløbene er fight til målstregen - men samtidig storladet hjælpsomhed, glæde og virkelyst. - Mange siger dybt i deres sjæl - det kan vi også gøre.... Et eksempel til efterfølgelse - Perfekt Påske, giver en perfekt start på en lang sæson. Vi ses... I skoven*

*- Det er der miraklet sker.. Stressende mennesker finder glæden, overskuddet og lysten. Tænk det kan et kort, et kompas og*



Morten Jensen - fortæller glimt af påskeløbnes historie

*en flok rød/hvide skærme gøre ved mennesker..."*

Historien

Påskeløbets historie går tilbage til 1968. 1. etape blev arrangeret af Sønderborg OK i Gråsten Skov og 2. etape blev afviklet i Ho Plantage, hvor OK West var arrangør. Der deltog i alt 110 orienteringsløbere. Det havde dog også været almindeligt, at man før 1968 havde løbet nogle orienteringsløb i påsken, hvor man så overnattede sammen og nød fællesskabet. Men ideen til det Påskeløb, som vi nu kender, udsprang fra OK West med den daværende formand Per Breinholdt som initiativtager. Året efter blev der så afviklet tre etaper af tre forskellige klubber - hvilket var konceptet frem til 1973.

1974 blev et af de skelsættende Påskeløb. For første gang arrangerede en enkelt klub alle tre etaper. Det var selvfølgelig OK West. Det var også her, at der for første gang anvendtes en "stævnehal". Den gamle hal i Oksbøl fungerede som stævnecenter. Det var også i 1974, at der første gang blev løbet på kort i målestok 1:15.000. Som noget

nyt havde arrangøren investeret i et målur. Og endelig markerede Påskeløbet i 1974 indførelsen af edb i dansk orientering. Et program var udarbejdet til at lægge tiderne sammen og til beregning af starttider for tredje

etape. Mange år herefter var edb noget vi især huskede Påskeløbene for. Hvor mange gange stod vi ikke i en hal hen mod midnat og ventede på dagens resultater?

Påskeløbene havde de første mange år hjemme i Sydkredsen og i 1976 blev der for hidtil eneste gang løbet Påskeløb på Fyn. Men i 1979 rykkede stævnet så op i Nordkredsen, hvor OK Pan arrangerede på Mols. Men det var stadig OK West, der trak det største læs, da de arrangerede hvert tredje år. I 1983, hvor OK West atter arrangerede, toppede Påskeløbet med 2200 deltagere.

Fem magre år

I 1985 arrangeredes alle tre etaper på Fanø af OK Esbjerg - og så var det slut med Påskeløbene i den kendte form. Der var blevet lavet en ny skovaftale, hvor der var begrænsning på 800 løbere til et stævne i forårsmånederne. Så herefter afholdte de tre kredse hver deres Påskeløb. I "fem magre år" blev landets løbere så fordelt på forskellige stævner. Det kneb mest for Østkred-

sen, da det kun lykkedes at få stablet et Påskeløb på benene i de tre første år - og med meget lave deltagerantal. I 1987 blev der således også løbet Påskeløb på Bornholm!

I Nordkredsen kunne man ikke finde en arrangør i 1990, så man lagde tre B-løb i påskedagene, og kaldte dem Nordkredsens Påskeløb. Der var dog intet stævnecenter og ingen gennemgående konkurrence.

Sydkredsen lagde i 1989 Påskeløbet til Holsten, hvor den lokale klub i Malente lavede et glimrende arrangement. Her deltog 1300 danske løbere, mens der kun var 100 tyske .....

Meget af Påskeløbets charme var dog forsvundet - og alle drømte om at få de "rigtige Påskeløb" tilbage. Og det skete så i 1991 i Skagen, hvor DOF samtidig markerede sit 40 års jubilæum.

1993 var 25 års jubilæum - og selvfølgelig stod OK West bag dette Påskeløb. I øvrigt sidste gang, stævnet har været i Oksbøl.

I 1995, da Ulfborg var stævneby, anvendtes for første gang EKT. Det har siden - med en enkelt undtagelse - altid været "klodserne" fra EMIT. Undtagelsen var Horsens OK's Påskeløb i 2003. Her kom "pindene" fra Sport Ident for første gang i brug.

Højt niveau

Gennem alle disse Påskeløb har der selvfølgelig været diverse fejl og skønhedspletter - men generelt kan det konstateres, at stævnerne har været afviklet på et meget højt niveau. År efter år er vi blevet budt på noget af det bedste, som klubberne har formået. OK Gorm og Kolding OK har i år fortsat denne gode tradition. Og vi har noget at se frem til i 2005. Her arrangerer Ålborg OK med stævnecenter i Fjerritslev.

## Hyggen i højsædet

- Vi kommer hvert år, lyder meldinger fra mange klubber

Af Søren Kjær

Hvorfor tager man til påskeløb? Ud over selve løbene, som naturligvis er det vigtigste, er det fordi der er dømt klubhygge. Campingpladser, spejderhyt-

ter og vandrehjem i miles omkreds havde fuld belægning af klubber på deres store årlige fællestur, og for mange klubber var der virkelig mange mand af huse. Det er rigtig godt skuldret når f.eks. OK Roskilde havde 72 løbere på udflugt til det jyske ud af klubbens 150 aktive medlemmer, men også mange andre klubber havde fået langt mere end bare den hårde kerne ud af hullerne. Man ved hvad man får: garanteret høj service på stævnepladsen, hyggelige

gensyn op og ned ad gaderne i klubteltbyen, gode baner på kort der er kælet for - og så er der alt det andet, turen til og fra, oplevelserne når der ikke står o-løb på programmet, og skæmsomt samvær om aftenen over maden og rødvinen.

"Vi kommer hvert år, og at vi er 45 medlemmer på turen er ikke usædvanligt for os," fortæller Bettina Gjedde og Ole Jensen fra Mariager OK.

"Vi har haft det smadderhyggeligt i

DFD-hytten i Vork, i øvrigt lige ved siden af hvor Silkeborg har holdt til. Og så har arrangementet været alletiders - med gode, afvekslende baner i fine terræner. Vi havde selvfølgelig heller ikke regnet med andet, for sådan er det jo i påsken hvert år."

Ja, det er det man regner med - det skal nok blive godt i påskeløbene. Det bliver det sikkert også næste år.

# Ros og ris til DM-stævner

På vej med systematisk evaluering af DM-stævner. Interesserede inviteres til at melde sig.

*Af Kent Lodberg, OK Pan Århus*

Der har indtil nu ikke været en systematisk evaluering af vores DM-stævner, men blot sporadisk ros eller kritik fra enkeltpersoner. Det er frustrerende at opleve kraftig ros af stævner, hvor man selv har været voldsomt skuffet over kvaliteten og lige så frustrerende er det, når enkeltpersoner fremfører ubalanceret kritik af stævner, som man selv og alle andre man har talt med har været begejstrede for.

Jeg har sammen med **orienteringsløb.dk**'s redaktør Lars Vendelbjerg taget initiativ til at starte en gruppe, som vil forsøge os med at evaluere vores DM-stævner systematisk på godt og ondt. Herved vil vi kunne sikre stævnearrangører konkret, objektiv og neutral tilbagemelding om vellykkede og mindre vellykkede enkeltelementer af deres stævner. Resultatet vil blive bragt

i orienteringsløb.dk, og stævnearrangører vil ved at sende mig en mail kunne modtage stævneevalueringen så snart den foreligger. Det er også muligt at gøre oplysningerne tilgængelige på DOF's hjemmeside.

## Seriøs kritik

Dette skal tjene til at sikre seriøs positiv såvel som negativ bedømmelse af arrangementer og på den måde være med til at hæve kvaliteten af vore o-stævner. Det er også tanken, at vi vil kåre "årets DM-stævne" ud fra disse bedømmelser. Endelig vil vi gerne fremover undgå enkeltpersoners indlæg med stævnekritik i "orientering.dk". De tjener ikke noget formål, med mindre der er tale om en generel tendens i vores idræt, og dette skulle gerne blive afsløret via den systematiske evaluering. Det er nemlig tanken, at vi med mellemrum ved behov vil behandle generelle problemer, hvis nogle sådanne forekommer.

Jeg har lavet et simpelt scoringsystem, som bedømmerne naturligvis får mulighed for at kommentere og påvirke, inden vi går i gang. Oplægget er, at vi skal bedømme forskellige forhold så som start, væske, mål / stævneplads,

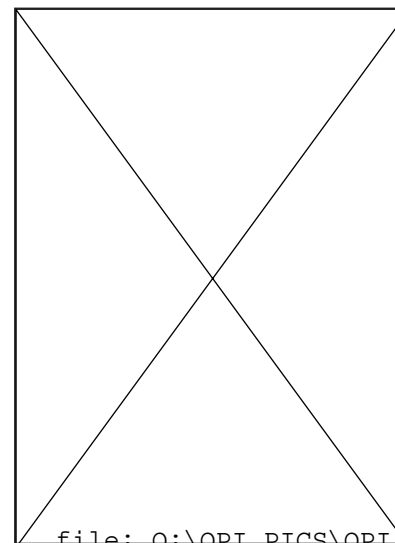
resultatformidling, løbskort, baner, toiletforhold og afmærkninger. Hvert punkt har underpunkter, hvor der er mulighed for at afgive points, således at stævnet kan tildeles en samlet score. Der bliver også en "fritekst" med mulighed for at afgive points i positiv eller negativ retning.

## 10 stabile dommere

Jeg har brug for minimum 10 stabile dommere, gerne flere og med en vis aldersmæssig og geografisk spredning, som har følgende egenskaber. Du skal:

- Være o-løber gennem mange år, have interesse i stævnekvalitet og være fast deltager ved DM
- Selv have deltaget som arrangør af o-stævner
- Være villig til at gøre arbejdet med bedømmelse af DM'erne incl. et mindre antal baner HVER GANG
- Skal kunne sende resultatet til mig kort tid (max 1 uge) efter hvert DM pr. E-mail med en vedhæftet excel-fil indeholdende din bedømmelse.

En altoverskyggende personlig egenskab er stabiliteten. Du skal være med på at gøre det HVER GANG, så man kan sammenligne stævnerne. Det du'er



*Kent Lodberg efterlyser mindst 10 stabile dommere, gerne flere og med en vis aldersmæssig og geografisk spredning.*

ikke, at der er skiftende bedømmere. Til gengæld kan jeg love, at det ikke bliver voldsomt belastende arbejdsmæssigt.

Hvis det er noget for dig at være med, må du gerne sende en mail på [kic@dadlnet.dk](mailto:kic@dadlnet.dk). Jeg sender dig herefter det foreløbige bedømmelsesskema. Det kan være, at jeg bliver nødt til at begrænse antallet, hvis alt for mange har lyst, men som udgangspunkt er du meget velkommen, hvis du opfylder kriterierne og er villig til at gøre en lille indsats for at forbedre kvaliteten af vores orienteringsstævner.

# Tips til stævnekiosken

Det gælder om at nærlæse tilbudsaviser og have øjne og ører åbne.

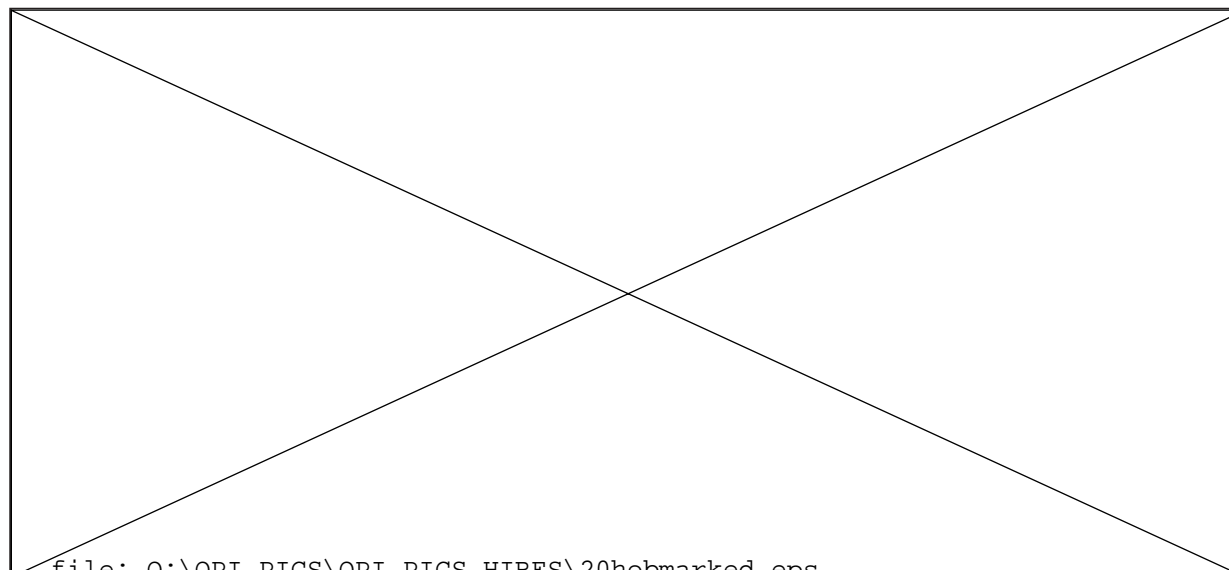
*Af Lisbeth Møller Nielsen, OK PAN*

Da jeg er blevet anmodet om at skrive et indlæg om det at have kiosk ved et orienteringsløb, vil jeg prøve at fortælle, hvorledes jeg griber sagen an. Først tager jeg en snak med stævneledelsen, da kioskens placering på pladsen er uhyre vigtig. Den skal ligge tæt på mål og resultatavle, hvor mange mennesker færdes.

Dernæst skal man gøre sig klart, hvor stort et telt man har behov for, og om der evt. skal være plads til bænke og borde, således at der kan blive lidt "cafemiljø". Sidstnævnte er især vigtigt ved større stævner i for- og eftersæson.

I god tid hverves personale, og der er jeg så heldig at have erfarne mennesker at trække på.

Det er rart med et team, der er vant til at arbejde sammen, da der i perioder er meget travlt.



*Med fornuftigt indkøb - og ditto priser - kan kiosken give et pænt dækningsbidrag til klubben, viser erfaringer fra OK Pan.*

Indkøb foretager jeg løbende op til stævnet, når jeg - eller klubkammerater - ser nogle gode tilbud. Jeg køber så at sige aldrig ind ved grossister, da man ikke selv kan bestemme kvantum, - og prisen er som regel for høj i forhold til

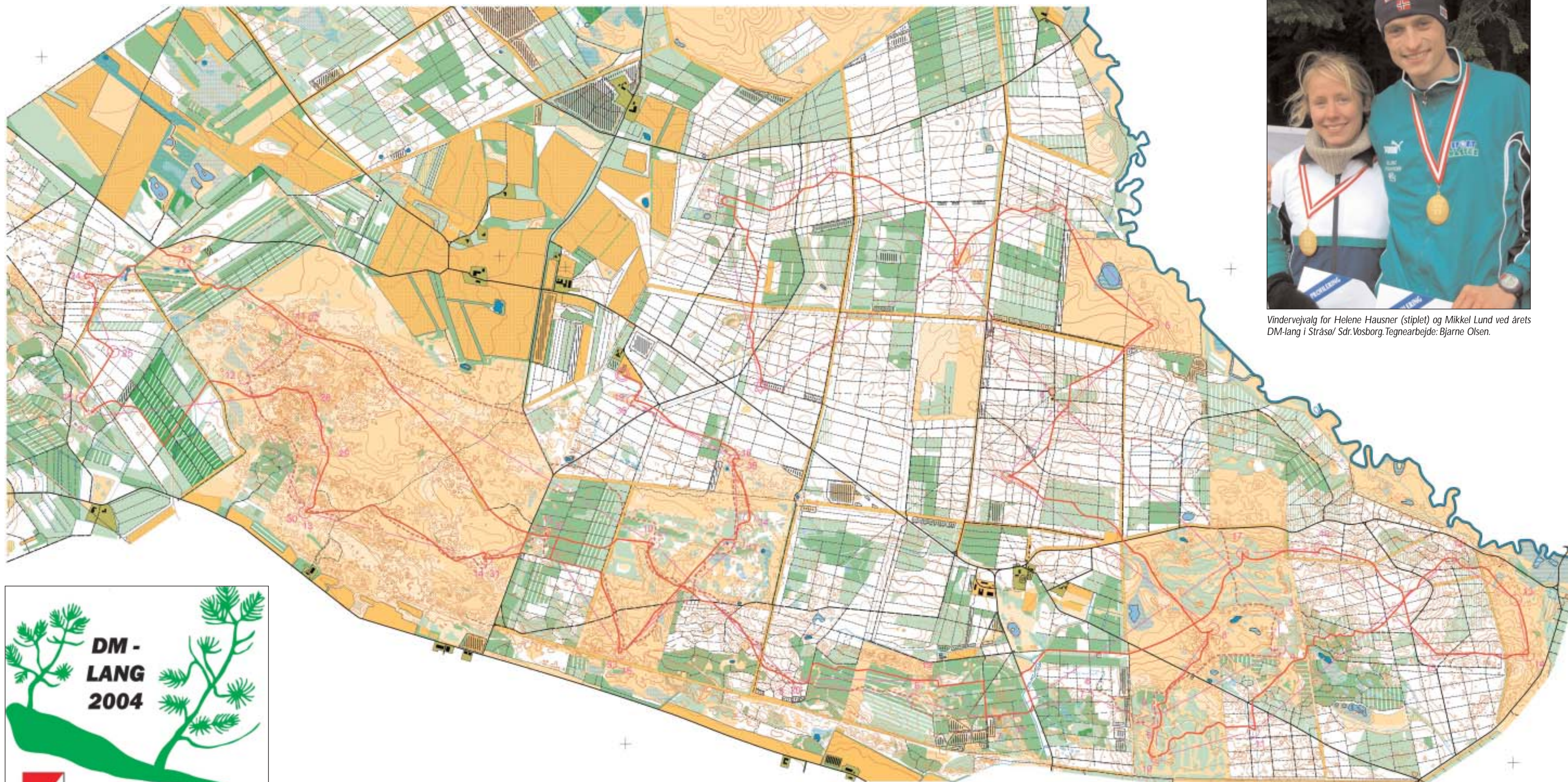
supermarketers tilbudspriser. Det gælder om at nærlæse tilbudsaviser og have øjne og ører åbne. Varesortimentet skal ikke være for bredt, men alligevel dækkende.

Man skal have runde - ikke for høje

priser - det giver et godt salg.

—

*Lisbeth Nielsen har stor erfaring som ansvarlig for kiosken ved mange af OK Pans arrangementer. Kiosksalget giver et pænt dækningsbidrag.*



Vindervejlæg for Helene Hausner (stiplet) og Mikkel Lund ved årets DM-lang i Stråse/ Sdr.Vosborg. Tegnearbejde: Bjarne Olsen.





# DM-lang i blæst og regn

13 sekunder mellem guld og sølv efter 25 km's strabadser i H21-klassen

Af K.K.Terkelsen

Arena for årets første danske mesterskab, DM-lang, var det smukke og orienteringsmæssigt krævende hede og indlandsklitområde ved Sdr. Vosborg/Stråsø vest for Holstebro. Sidst der var mesterskabsløb her, var da DM-klassisk og DM-stafet blev afviklet i 2000.

Denne første søndag i april blev den orienteringsmæssige udfordring endnu større på grund af barsk vejr med strid blæst og kold regn.

I damernes seniorklasse vendte Helene Hausner, OK Øst Birkerød tilbage til langdistancetronen. Helene var også mester på distancen i 2001, stillede ikke op i 2002 og blev diskvalificeret sidste år. En tilfreds Helene Hausner sagde efter løbet:

- Jeg var før start lidt usikker på min form, da jeg på grund af min knæskade har måttet træne meget alternativt i den sidste stykke tid. Men jeg følte mig godt løbende i dag og havde fuld koncentration stort set banen rundt. Kun til sidst begyndte det at knibe lidt med overskuddet, og jeg lavede nogle mindre fejl, men ingen katastrofer. Dejligt at få bekræftet at den alternative træning ikke har sat mig tilbage. En anden af dagens favoritter, Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, fik ikke det nødvendige flyd over orienteringen. For mange fejl flere steder på banen, betød at hun måtte se sig henvist til andenpladsen. Den nyoprykkede sølvvinder ved sidste års Junior-VM, Signe Søes, Farum

OK, kæmpede bravt på den lange bane i sit første danske mesterskab som seniørløber og kom ind som nr. fem. Sidste års sølvvinder, Olena Zabrodska, Farum OK, blev nr. 7

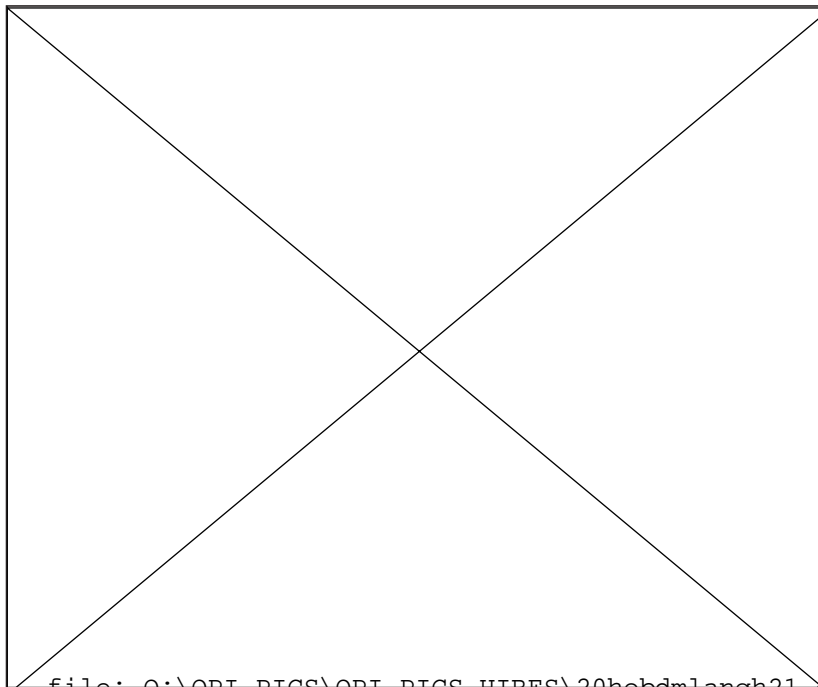
13 sekunder fra guld

Hos herrerne fik Mikkel Lund, Fåborg OK sit første danske mesterskab. Sidste års vinder Jacob Grønnegaard sluttede lige uden for medaljerækken på en fjerde plads. Mikkel Lund var som Helene Hausner meget tilfreds med sit løb. Havde kun mindre bom på den vanskelige bane og havde hele løbet igennem det fysiske overskud. Lidt overraskende kom Michael Sørensen, OK Øst, Birkerød ind på en andenplads. Michael er i år gledet ud af forbundets U-25 gruppe, men havde overskuddet til at give den danske mester kamp til stregen. Kun 13 sekunder var Michael Sørensen fra guld. Men selv om han havde et godt løb, var det alligevel en lidt skuffet Michael Sørensen, der modtog sølvmedaljen, for som han udtrykte det: "nu er det er tredje gang jeg er blevet henvist til denne placering ved DM-lang. På tredjepladsen kom Mads Ingvarsdén, Farum OK. Havde masser af overskud til sidst på banen og var ærgerlig over at have lagt for defensivt ud. Rene Rokkjær, der op til dette mesterskab har været sengeliggende og derfor helt frem til start var usikker på om han skulle løbe, var efter omstændighederne tilfreds med sin femte plads.

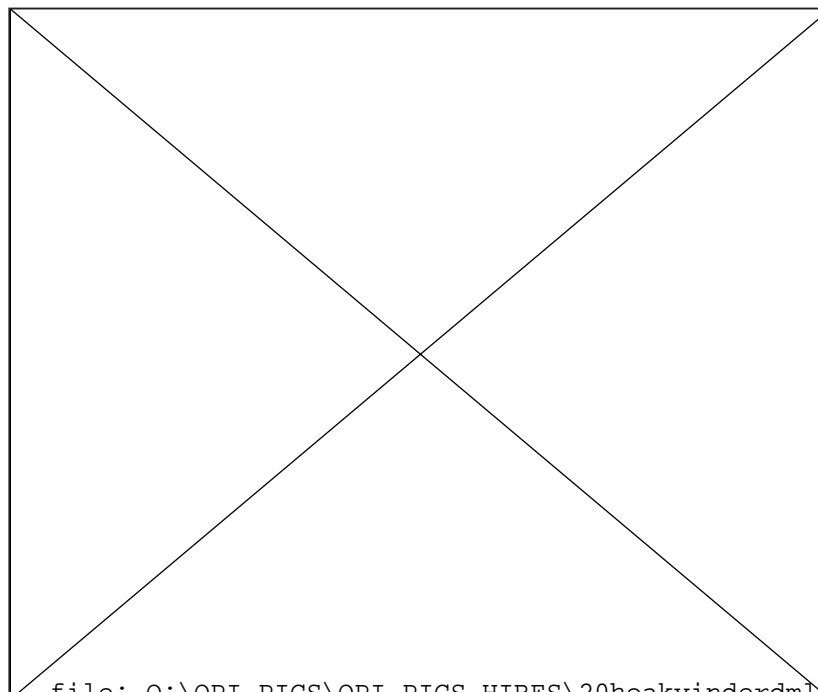
**Resultater:**

**D 21 (16) 14.8 km**

1. Helen Hausner, OK Øst Birkerød, 1.41.48 2. Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, 1.45.25 3. Charlotte Thrane, OK Øst, Birkerød, 1.49.17 4. Yvonne



Michael Sørensen, Mikkel Lund og Mads Ingvarsdén i H21. Fotos: Torben Utzon



Anne Konring Olesen, Helene Hausner og Charlotte Thrane i D21

Fjordside, OK Pan, Århus, 1.51.14 5. Signe Søes, Farum OK, 1.51.55

**H 21 (31) 24.775 km** 1. Mikkel Lund, Fåborg OK, 2.22.12 2. Michael Sørensen, OK Øst Birkerød, 2.22.25 3. Mads Ingvarsdén, Farum OK, 2.23.46 4. Jacob Grønnegaard, Farum OK, 2.26.35 5. Rene Rokkjær, OK Pan, Århus, 2.27.05

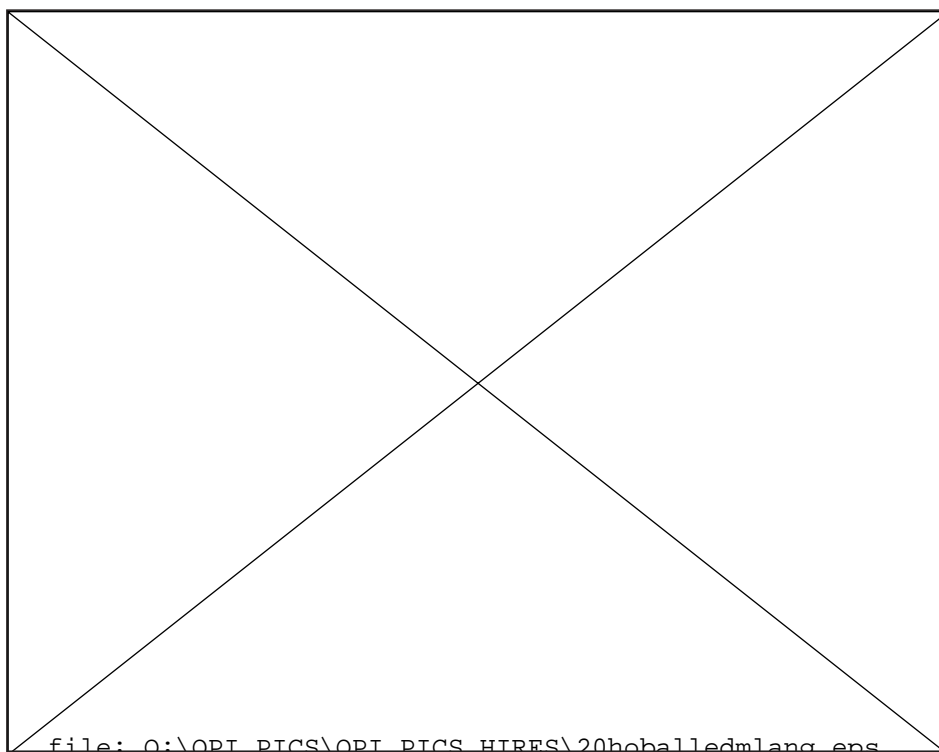
**D 18 (7) 11.575 km** 1. Ane Linde, OK Pan, Århus, 1.33.46 2. Sofie Sørensen, OK Roskilde, 1.42.54 3. Line Søderlund, Farum OK, 1.53.28

**D 20 (7) 11.575 km** 1. Karina B. Knudsen, Horsens OK, 1.30.33 2. Annika Rhima, Farum OK, 1.38.01 3. Sarah N. Thomsen, Horsens OK, 1.39.37 (midlertidig resultat p.g.a. protest)

**H 18 (21) 18.5 km** 1. Rasmus Djurhuus, FIF Hillerød, 2.00.22 2. Emil Folino Nielsen, FIF Hillerød, 2.02.11 3. Harald Hermanrud, Odense OK, 2.02.52

**H 20 (11) 18.5 km** 1. Ole Ravnshøj Andersen, Farum OK, 1.48.51 2. Christian Christensen, OK Pan, Århus, 1.50.59 3. Bjarne Knudsen, Fåborg OK, 1.51.48

Samtlige vindere i herre-klasserne ved DM-lang



# Hårdt udlæg og tempo

Af Mikkel Lund, vinder af H 21-banen ved DM Lang 2004

Taktikken var klar, jeg skulle lægge hårdt ud og så øge tempoet, eller i hvert fald prøve at holde det så længe jeg kunne. Jeg vidste, at jeg havde trænet rigtig godt i vinter, bedre end nogen sinde. Det beviste jeg også til Spring Cup, hvor jeg desværre tabte min brik og lavede nogle dumme småfejl.

Banen startede ud i et meget let løbet og ikke krævende o-teknisk terræn (Post 1-7). Det var fuld fart frem, jeg forsøgte at presse på, men det var som om at jeg ikke rigtigt kunne få pulsen op i det røde område. Så selvom jeg syntes at jeg løb hurtigt, så havde jeg en del mere at give af.

Ved post 8 skiftede banen karakter og jeg viste, at jeg nu måtte koncentrere mig 100% om o-teknikken og stræbe efter følelsen af flyd. Tempoet blev sat lidt ned, orienteringen blev lidt kantet, men jeg fandt frem uden de store problemer.

På langstrækket 11-12 følte jeg, at jeg kom dårligt igennem det grønne område midt på strækket. Jeg vidste, at nu måtte jeg tage mig sammen og det gjorde jeg.

Den næste del af banen (post 12-20) var igen hurtigt terræn, men lidt mere o-teknisk krævende end starten af banen. På denne del havde jeg godt flyd i

orienteringen, lavede kun et lille sving på post 17 og lidt fast igennem det grønne før post 20. Jeg løb rimelig hurtigt og var stadig frisk i kroppen.

Nu skiftede banen karakter og urfugle reservatet nærmede sig. Jeg tog post 21 lidt sikkert og fortsatte videre. Jeg følte, at jeg kom lidt skævt ud fra posten, uden at gøre det og derfor holdt jeg lidt langt til venstre igennem det grønne område.

Igennem det grønne område oplevede jeg noget jeg aldrig har prøvet på en konkurrence før: jeg blev nødt til at stoppe for at tisse!!! Hvilket sikkert også var grunden til, at jeg ikke var helt



Helene Hausner og Mikkel Lund beskriver vejvalget fra post til post. Se forløbet side 16-17.

koncentreret i udløbet fra posten. Jeg følte at det tog lang tid, så jeg pressede godt på ud over urfugle reservatet.

Så marken, fuld fart frem, så den lille høj efter stien, fuld fart frem, fortsatte på retningen til den store flade lavning og derfra kunne jeg set højen foran posten.

Til post 23 sad jeg lidt fast i det grønne og derfor tog jeg stien rundt til post 24. På vej ind til post 24 forstod jeg ingen ting, der var væltede træer og små høje over alt. Jeg prøvede at klatre der ind af på retningen og fik læst mig ind på nordvest siden af højen vest for posten.

Dette fik mig til at tage mig sammen på ny. Jeg følte, at jeg havde sejlet lidt for meget rundt og det gik godt, hurtigt og sikkert på de næste poster (25-27).

Langstrækket 27-28 blev noget kantet, jeg bestemte mig bare for at løbe på stierne rundt i fuld fart, for at undgå at sidde fast i det grønne. Posten så svær ud og tempoet blev sat noget ned, da jeg kom ud i urfugle reservatet igen, dermed gik jeg rent i posten. Her indhentede jeg den gamle langdistance konge Flemming Jørgensen med 12 min. Det gav lidt ekstra kræfter, selvom jeg nu begyndte at mærke at trætheden havde meldt sig.

Tilbage over urfugle reservatet (post 29-31) var jeg nok lidt for fokuseret på, at jeg skulle holde farten oppe og jeg lavede små bom/sving på flere af po-

sterne. Jeg måtte tage mig sammen igen og post 32 blev fundet sikkert og roligt. Endelig lidt sti igen og jeg prøvede at give den fuld gas, videre ned over det åbne, forbi mosen og så igen lige et lille sving op over højen vest for posten. Videre mod post 34 i fuld fart mod skovhjørnet, derefter blev farten sat væsentligt ned forbi den store mose, den lille mose/sø, igennem den hvide stribe og til højre lige hen i posten, dejligt.

Så gik det videre over det åbne område mod post 35 og jeg ramte lige i posten, nej forkert nummer, shit. Jeg fik heldigvis læst mig hurtigt ind og løb de 20 meter øst på til posten. Derfra var det at løbe alt hvad de sidste kræfter kunne holde til sidste posten og i mål.

Nyt hele tiden

Alt i alt en rigtig god DM-lang gennemførelse, hvor jeg ikke lavede nogen store fejl. Jeg havde godt flyd, rigtig fokus, koncentrerede mig om de rigtige ting og klarede at holde jævn høj fart hele vejen. Også ros til banelægger Anders Ingvarsen for en meget god og varieret bane. Jeg begyndte slet ikke at kede mig, hvilket jeg ellers ofte er kommet til, når jeg har løbet rigtig langt og trætheden har meldt sig. Her var der ikke tid til andet end at koncentrere sig om o-teknikken, der var noget nyt hele tiden. Så det var dejligt at blive dansk mester for første gang.

# God udfordring

Af Helene Hausner, DM-lang vinder i D21

## Start – post 2

De første to stræk var relativt lette, så jeg benyttede muligheden for at læse fremad på den første del af banen. Samtidig fik jeg gennemført dem i god fart – kun et par væltede træer her og der spændte lidt ben.

## Post 2-3

Først nu, hvor jeg kigger på kortet igen, har jeg set højre vejvalget langs det grønne i det åbne område, men jeg valgte altså at løbe mere lige på. Min plan var at løbe stort set langs strengen til kanten af det åbne område, men gennemløbeligheden var nedsat af væltede træer og andet guf, så jeg blev tvunget lidt mere mod venstre end planlagt. Mistede lidt retningsfølelsen i det grøn-gule område, så besluttede at løbe helt ud til kanten for at undgå tidstab.

## Post 3-4

Mit første bom. Syntes egentlig at det passede fint med bevoksningskanten,

men blev tvunget mere mod højre end forventet og kom ud på det gule bælte bagved posten. Derfra var posten ret let.

## Post 4-7

Løb relativt disciplineret på de næste stræk. Kortet stemte fint med terrænet, og jeg fik tjekket kortet en ekstra gang de skumle steder.

## Post 7-8

Min plan var at løbe fra hegns hjørnet op til den nordligere sti i slugten og derefter langs lavningen i det åbne stykke, men slugten var mere diffus end jeg havde forventet, og jeg blev straffet for at være lidt sløset med retningen. Derfor endte jeg sammen med Rie Baun på et af bælteerne syd for posten – og var vist lidt heldig, da jeg drejede fra og stort set løb lige ned i posten. Jeg mødte i hvert fald et par andre, der havde brugt væsentlig mere tid...

## Post 8-10

Puha, jeg blev lidt overrasket da jeg fik det nye kort. Der var væsentlig længere hjem end jeg havde troet, men jeg følte mig heldigvis stadig frisk i ben og

hoved. Læste mest muligt fremad på de næste stræk for at udnytte friskheden og løb lidt skævt mod 10'eren.

## Post 10-14

Jeg havde virkelig glædet mig til posterne i det åbne område! Michael Sørensen og jeg havde nørdet det gamle kort grundigt i bilen på vej over for at få styr på kurveforløbet og eventuelle markante højdepartier. De åbne partier inden post 11 og 12 betød dog, at begge poster var forholdsvis entydige. Strækket 12-13 var nok var et af banens sværeste. Kold blæst, slud og meterhøje buske i området omkring posten gjorde i hvert fald deres til at øge modstanden væsentligt. Samtidig var der ved at være udsolgt på øverste etage. Trætheden var nu meget markant og jeg mistede aldrig kortkontakten på vej ind til posten, hvor jeg for en sikkerheds skyld løb til den markante lavning nord i cirklen. På vej mod 14'eren blev jeg virkelig træt, men havde god kontrol indtil jeg lod mig lokke for lidt langt mod syd af Olena, der løb lidt forvirret rundt på højdepartiet.

## Post 14-16

Lidt små træthedsfejl til 15'eren, men ellers ingen problemer. Bed tænderne sammen for ikke at gå i stå og holde koncentrationen oppe.

## Post 16-mål

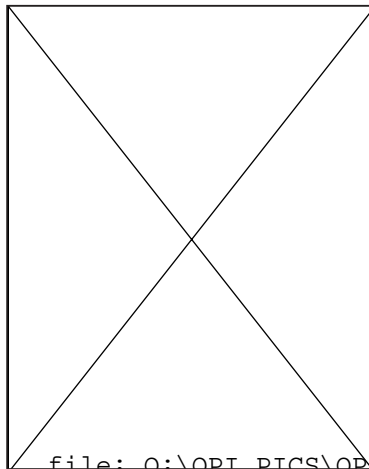
Allerede tidligt på banen havde jeg lagt mærke til den svære postindgang til 17'eren. En rigtig fælde sent i løbet. Hvis jeg ikke havde frygtet at fejle, havde jeg sikkert undgået mit bom, men jeg var så fokuseret på at det kunne gå galt – at det skete. Jeg så posten ved punkthøjen lige sydvest for lavningen, så havde jeg været lidt skarpere, var jeg gået lige i posten. Det blev i stedet til et bom på omkring et minut – og jeg var da lidt ærgerlig, da jeg så Olena stå ved væsken i mål.

Alt i alt er jeg nu meget tilfreds med mit løb på en god bane i et spændende og udfordrende terræn. Strækkene var måske isoleret set ikke så svære, men når løbstid, banelængde, vind og vejr iberegnes, så synes jeg nu, at det var et "rigtigt" DM-lang i år.

# Vinder-kommentarer

orienteringsløb.dk fik følgende kommentarer til deres egen DM-lang indsats fra tre af vinderne.

Af Lars Rask Vendelbjerg



Jens Knud Maarup

**Jens Knud Maarup, OK Pan, suveræn vinder af H35 – med 13 minutter og 22 sek.**

- Jeg havde et stabilt løb – kun ganske få fejl i urfugleterrænet, hvor jeg var lidt usikker, stoppede op og læste mig ind. Spændende og flot tegnet siger han om kortet.

Og om banen:

- Den første del var ikke så svær, men banen ændrer karakter flere gange. Især urfugleområdet er en stor udfordring. Generelt en rigtig god skov og gode bane.

Fysisk kørte det godt for Jens Knud Maarup – med en km-tid som bagefter gav anledning til den spektakulære debat: kunne han have taget mesterskabet i H21.

- Det er naturligvis svært at spå om. Den var trods alt 4 km længere, men jeg er da ikke i tvivl om, at jeg kunne have klaret mig hæderligt i toppen.

Faktisk var det en undtagelse for ham at stille op i H35. Det beviste han få uger senere med sin suveræne indsats på H21-banen i Påskeløbene.

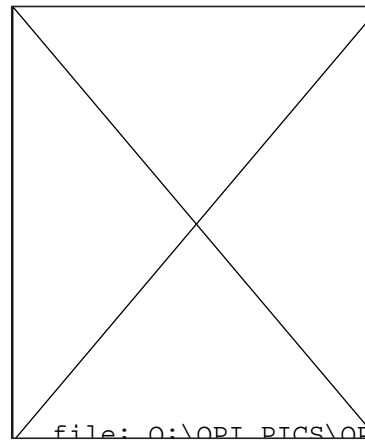
- Jeg frygtede at blive smadret i benene, hvis det var for langt. Det kunne gå ud over træningen.

Jens Knud Maarup træner dagligt - under flere gange dagligt - så formen er perfekt!

**Betty Folino, FIF Hillerød, vinder i D50**

Det var en perfekt bane. Det var afvekslende - Vi havde nogle poster inde i en plantage, hvor man skulle orientere på den ene måde og så kom vi ud i en hel anden type terræn, hvor man lige pludselig skulle justere orienteringen. Jeg var rigtig glad for banen - men jeg vandt jo også.

Den var ikke så krævende som de klasser, der løber dobbelt så langt, så jeg kunne jo slet ikke snakke med, når de fem unge, jeg havde med i bilen, snak-



Betty Folino

kede om deres strabadser og ondt i benene - i 15-16 og 17-18- klasserne.

**Kaj Laursen, Aalborg OK, vinder i H65 - med et forspring på 8,37 min.**

- Det var simpelthen årets løb for mig. Det kan vinderen sige med overbevisning efter at have vundet 9 af de 17 delstræk - mens 4 konkurrenter "fik lov" at tage to hver.

- Jeg havde set frem til DM-lang med stor forventning, fordi jeg havde trænet en del op til stævnet.

- Og jeg kunne mærke god glid i løbet helt fra starten, hvor der var store langstræk og stiløb. Allerede ved post tre hentede jeg flere konkurrenter med 10 minutter.

Kaj Laursen sørgede for at bruge skridttælling, så han var sikker i sin sag.

Det gav bonus i urfugleterrænet.

- Her gjaldt det virkelig om at holde tunge lige i munden. Det er simpelthen SÅ svært og gik langsommere end forventet. Til gengæld fik jeg både første og anden post i reservatet 100 pct og havde kun et lille sving på 3. post.

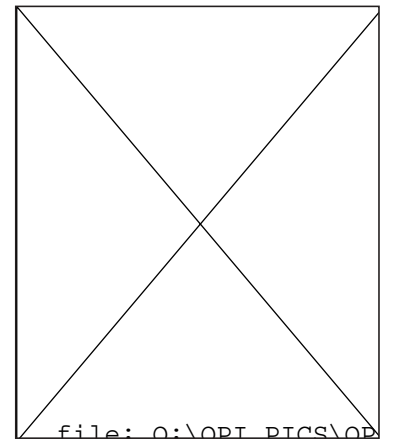
Her blev Kaj Laursen nervøs fordi en konkurrent var omtrent på niveau.

- Det går galt dette her, tænkte jeg.

Det viste sig senere at være Torsten Boe Larsen fra Odense, der også havde et flot løb i det vanskelige terræn og tog bronze.

De sidste to poster var bare kompas-set på og så hjemad for Kaj Laursen.

- Det var en barsk men stor oplevelse, siger vinderen, der aldrig generes af barsk vejr. Det var f.eks. også under barske vilkår har tog DM-lang guld i Vrads Sande.



Kaj Laursen

## Vind 500,- kr. til din startkonto

Det norske orienteringsforbund har taget en dristig beslutning. De har valgt radikalt at skifte profil - fra: "Idrett for alle" til "Vilt, vakkert & Raat".

Det er en helt almindelig O-løber Gørtil Fristad på 24 år, der kom med ideen om et nyt slogan. "Det er nødvendigt med et mere tidssvarende slogan", fortæller hun og bemærker videre..."Og det er vigtigt at fortælle, at vi dyrker ekstremsport. Det har vi for øvrigt gjort længe før, der var nogen der begyndte at bruge det ord..."

Den ny profil blev vedtaget på NOF's stormøde i november 2003.

I DOF's udviklingsgruppe tænker vi lidt i samme baner, men vil gerne indbyde dig til at tænke med. Vores profil er slap og svag. Lad os finde de rigtige ord, som kan fange dagens trend og vise, hvem vi er. Det har vi brug for både ud ad til og overfor os selv.

Derfor:

### Kom med dit forslag til en ny profil - et nyt slogan

Vi indbetaler 500,- kr. til din startkonto, hvis du rammer plet.

Når du deltager i vores lille konkurrence giver du DOF ret til at bruge dit forslag.

Vi forbeholder os ret til at sammenskrive forskellige forslag eller helt kassere dem alle...

Send dit forslag til:

Udviklingsgruppen, c/o Preben Schmidt, Højtoftevej 41, 6700 Esbjerg eller på mail ps@schm.dk.

Fristen er 1. juni 2004

# Hård konkurrence

## Venter mange tætte løb i EOC

- På eliteplan ser jeg frem til nogle meget spændende konkurrencer, hvor også de danske eliteløbere har en god mulighed for at nå helt til tops. Siger DOFs formand, Ole Husen om EOC på dansk grund på Sjælland 10.-17. juli

- Det er min vurdering, at de valgte skove vil give løberne alle de udfordringer, som de måtte ønske sig. De vil

komme til at opleve en noget anderledes undervegetation end de er vant til. Både de to kvalifikationsløb til klassisk distance og kort distance ved Aunstrup og finalerne i henholdsvis Grønholt Hegn og Klinteskoven vil vise, at det bliver en hård konkurrence. Sprinten som finder sted i og omkring Roskilde, med finalen som et aftenarrangement er tilrettelagt som et meget publikumvenligt arrangement.

- Det glæder jer mig til at følge. Stafetten som afslutter hele arrangementet vil blive gennemført i en del af Hvalsø-

skoven. Det bliver med garanti en tæt affære mellem de bedste landshold, mener DOFs formand.

### Testløb og udtagelse

EOC- organisationen har planlagt et stævne i dagene 11.-13 juni i Valdekilskovene, hvor mange landshold vil komme og gennemføre testløb og samtidig udtage deres løbere til EOC2004. Det danske landshold vil også blive udtaget ved den lejlighed.

Ole Husen opfordrer så mange som muligt til at følge EOC og være med i

Sjællandsk 5-dages.

- 5-Dages giver både danske og udenlandske orienteringsløbere mulighed for dels at følge de spændende konkurrencer i EOC2004 og samtidig få lejlighed til selv at prøve kræfter med nogle af de delstræk, som eliten har løbet.

- For mange familier kan det blive en rigtig god oplevelse både orienteringsmæssigt og samtidig med mulighed for - via de to hviledage - at opleve mange af de seværdigheder, som Sjælland kan byde på, siger Ole Husen.

# Et grønt stævne

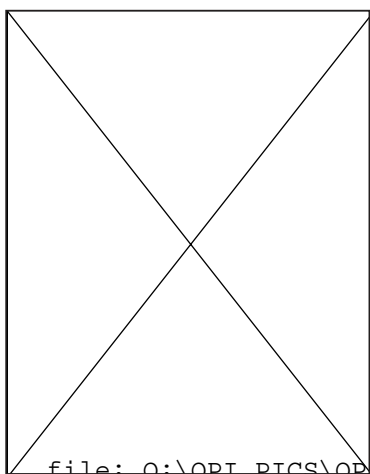
## EOC2004 giver miljøet mere end en tanke

Af Anne-Mette Jansen, Miljøkoordinator EOC2004

Arrangørerne bag EOC 2004 ønsker at gøre stævnet. Det koster at værne om miljøet, og flere vil måske argumentere for, at vi alligevel ikke rigtig lægger mærke til det. Men vi forestiller os at en ganske almindelig o-løber som f.eks. Peter giver miljøet en lille tanke efter en tur i skoven.

Hans dag i skoven ved Dansk 5-dages 2004 kunne f.eks. forme sig på følgende måde:

Ved ankomsten til stævnet får Peter udleveret en stofpose, med programmer, løbsbrikker m.m. Han kan bl.a. læse at EOC2004/Dansk 5-dages 2004 er et grønt stævne, hvor alle får mulighed for at være med til at præge en bæredygtig udvikling for miljøet. Det lyder meget flot, men det er måske ikke lige det Peter tænker mest på lige her og



Stævneleder Dan Haagerup

nu på vej til start.

### Svanemærket

På vej ud til starten smutter Peter lige ind i toiletvognen. Mens han sidder der, kan han læse på et skilt at både toilet-papir og sæbe er miljømærket med "Svanen". Lidt lettere i maven lunter

Peter ud til starten. På vejen derud kommer han forbi børnebanen, hvor hans kone og børn lige er kommet i mål. Børnene får som præmie en malerbog og en lille børneshampoo – Peter lægger mærke til at svanen fra toiletvognen også er på shampooen – Hmm..tænker han - den er åbenbart også miljømærket. Kone og børn ønsker god tur og Peter kommer godt fra start.

### Genbrugskrus

I den stegende sol, når han langt om længe til væskeposten. Han tar' et krus – det er noget kraftigere end det plejer at være - og da han kaster det ned i kassen til brugte krus, når han lige at se at der står "Genbrugskrus" på siden af kassen. I mål får han endnu en gang fat på et af de kraftige krus, men denne gang er det fyldt med saft – "Økologisk saft" står der på et skilt.

Peter går med familien ned i kiosken for at få lidt frokost og en kop kaffe. Der hænger et stort skilt med, hvad der kan

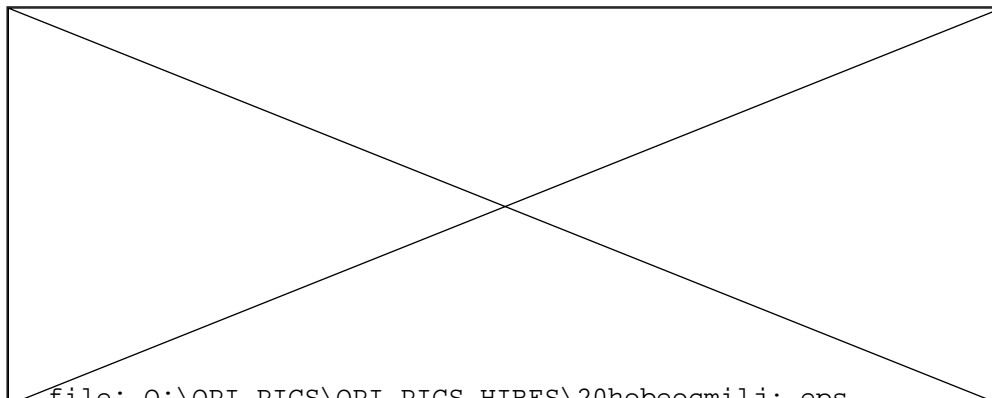
købes. Ud for en del af varerne er der et rødt Ø. Familien køber en sandwich hver – den er ikke økologisk - men det er til gengæld kaffen og isen til børnene. Peter får kaffen i et plastickrus, som er lidt mindre end dem ude i skoven - "Du skal betale 5 kroner i pant for kruset" siger den flinke dame i kiosken. Det er et genbrugskrus så det skal returneres i kiosken, når det er tomt. Senere da Peter får sit løbskort tilbage ser han, at der nede i bunden af kortet er trykt et billede af "Svanen fra før – "Miljøcertificeret trykkeri" står der.

### Eftertanke

Da Peter og familien kører fra stævnepladsen, tænker han over Svanemærket, Det Røde Ø, genbrugskrusene og stofposen som han fik i starten. Det var mange små ting der dukkede op rundt omkring. Han tænker på sin bil – det er jo nok den der forurener mest – måske kunne man indføre gratis bustransport en anden gang.

## Tilmelding kan fortsat nås

Frem til 31. maj modtagerne de fem arrangørklubber tilmeldinger til løbene, der indledes med klassisk og mellemdistance i Ny Tolstrup. Derefter er der mellemdistance i Grønholt Hegn ved Hillerød og en sprint i Roskilde By inden det hele afsluttes med jagtstart over klassisk distance i Klinteskoven på Møn. Omkring 850 deltagere havde 30. april tilmeldt sig.



Miljøet er i højsæde ved EOC 2004

EOC2004  
10. -17. juli  
Roskilde  
Danmark

Dansk 5-dages  
EOC 2004

Kom og oplev verdens bedste orienteringsløbere dyste om EM titlen og vigtige WorldCup point og deltag samtidig i Dansk 5-dages 2004 i nogle af landets bedste terræner.

Yderligere information på:  
**WWW**  
**eoc2004**  
**dk**

Tilmelding senest 31. ma

# Hvor er fællesskabet og solidariteten

Vigtigt, at klubberne aktivt og positivt medvirker til at identificere de afgiftsgivende løb.

Af Helge Søgaard, DOFs økonomiformand

Medlemmerne i orienteringsklubberne i DOF har fået ny afgifts- og kortpolitik!!.

Heldigvis har moderne ny printteknologi medført nogle fantastiske muligheder, som gør det muligt for enhver klub at "trykke"/printe et o-kort eller ud-snit heraf, til brug for træning, træningsløb, og løbsarrangementer i det hele taget. Smart, praktisk, hurtigt og nemt og dermed en klar fordel for klubber og medlemmer, der jo netop anvender kort i deres daglige omgang med o-sporten. Har man skovtilladelsen, har man i princippet også kortet eller har i hvert fald mulighed for nemt at låne en ajourført og printklar kortfil hos naboklubben eller korttegneren. I kølvandet på disse spændende muligheder for vores sport, har det været nødvendigt at formulere en ny kortpolitik.

Den nemme og nye praktiske tilgang til kort har også den konsekvens, at det hidtidige princip om opretholdelse af et centralt offsettrykt kortlager på DOF's kontor er forældet. Og derfor er DOF lige nu i gang med at gennemføre et "ophørs-kortudsalg" af den store kortbeholdning, som ligger på kontoret, hvorefter alle kort vil ligge som printversioner ude i de respektive klubber.

Fælles udgifter

UDGIFTS-økonomien omkring den nye kortpolitik er herefter, at tilskud til korttegnings fortsat kan søges, omend i mindre omfang, til ganske specielle kortproduktioner, samt at DOF fortsat afholder udgifter til fotoflyvning og fotogrammetrisk udtegning af de skove, som klubberne ønsker at tegne kort over. Endvidere afholder DOF udgifterne til driften af kortudvalg og kortkonsulent, som dels varetager fælles interesser og opgaver indenfor kortområdet – nationalt og internationalt – og dels yder stor hjælp og bistand til klubbernes kortproduktion, print af kort, og som i det hele taget stiller et serviceapparat og rådgivningsfunktion til rådighed, som klubber og korttegnere frit kan trække på. For uanset at kortproduktion og -forvaltning nu er flyttet fra DOF til klubberne, er der naturligvis fortsat behov for opretholdelse af standarder, kvalitetsniveau og ensartet-

hed på vores vigtigste idrætsredskab: O-kortet.

Klubben tjener

INDTÆGTS-økonomien omkring den nye kortpolitik er herefter, at klubberne fremover står for al kortproduktion til eget forbrug og salg til interessegrupper inden- og udenfor o-sporten. Det har heldigvis den konsekvens, at kortproducerende og løbsarrangerende klubber nu får adgang til en stor og interessant indtægtskilde, som følge af at de nu selv kan printe kort til en lav produktionspris – uden at skulle betale kortafgift til DOF!!.

DOFs dilemma

DOF har igennem mange år haft en fortjeneste ved produktion og salg af o-kort. En fortjeneste som har medvirket til at finansiere en del af de samlede udgifter, som DOF afholder på vegne af fællesskabet. Enhver kan læse af ovenstående, at **denne fortjeneste hermed er faldet bort!**

Samtidigt er værdien af DOF's kortbeholdning, som faktisk består af rigtig mange kort over det ganske land, nu pludseligt faldet drastisk, som følge af at klubberne med en ny kortpolitik selv kan printe de samme kort. Det vil sige at DOF's hidtidige IND-TÆGTS-økonomi nu ændres markant ved bortfald af salgsindtægter på kort (som jo nu ligger ude i klubberne!), foruden at DOF skal bære en éngangsudgift på rundt kr. 710.000, som vedrører nedskrivning af kortbeholdningen.

Enhver kan forstå, at det er en voldsom omlægning og påvirkning for en forholdsvis lille økonomi, som DOF's.

Nye afgifter

Éngangsudgiften på kr. 710.000 afholdes ved at dykke ned i DOF's egenkapital og ganske enkelt betale regningen!

Bortfaldet af fortjenesten ved at sælge kort forsøges kompenseret ved at indføre en ny aktivitetsbestemt afgift på kr. 10,00, som i princippet pålægges alle løb undtagen deciderede træningsløb. En rimelig betragtning, når man tænker på at DOF, med den nye kortpolitik, reelt mister provenuet af et kortsalg, "hver gang der løftes et printet o-kort op fra kortkassen ved start" i forbindelse med en løbsaktivitet. Repræsentantskabet – som jo består af klubberne (=medlemmerne) - har derfor vedtaget at DOF's nye afgiftspolitik blandt andet medfører at:

- Alle løb, der hæver sig over det ugentlige træningsløb, skal pålægges en løbsafgift p.t. kr. 10,00.

- Større løb af national eller in-

ternational karakter pålægges en forhøjet løbsafgift p.t. hhv. kr. 18 (ungdom/junior) og kr. 25 (senior).

- Alle andre afgifter, herunder kort- og kopiafgift bortfalder.

Udover disse aktivitetsbestemte afgifter betaler klubberne som hidtil kontingent til DOF, p.t. med følgende satser:

Grundbeløb kr. 600 pr. klub, samt hhv. kr. 90 (8-20årige) og kr. 215 (senior) for A-klubberne.

Øvrige B og C-klubber, med løser eller passiv tilknytning til o-sporten, betaler lavere takster.

Definitionen

Den praktiske definition på løb – der hæver sig over det ugentlige træningsløb – blev vedtaget som løb, der er optaget på terminslisten som A-, B-, C- eller D løb/stævner, eller er optaget på løbskalenderen på DOF's hjemmeside.

Disse afgiftsvedtagelser administreres af DOF's Økonomiudvalg, og syntes umiddelbart nemme at håndtere.

MEN, - for der er et men....

Der afholdes over hele landet en lang række forskellige løb, benævnt som traditionsløb, supertræningsløb, nytårs- og juleløb osv., som klart hæver sig over det ugentlige træningsløb. Det kan være i form af indbydelse, instruktion, tidtagning, resultatformidling, praktisk set-up, særlige tiltag, m.v., men løb som ikke p.t. står på terminslisten eller løbskalenderen. Med andre ord løb som i form og indhold tangerer et C eller D-løb.

Dette faktum fritager ikke disse løb for afgift, da de jo klart er omfattet af den vedtagne definition, og der skal derfor lyde en kraftig opfordring til at klubberne medvirker til at disse løbstyper kommer på løbskalenderen, således at de er "identificerede" som afgiftsbelagt. Der vil naturligvis blive taget hensyn til specielle ønsker (som følge af skovtilladelser m.v.) om IKKE, at synliggøre enkelte løb på løbskalenderen/terminslisten, blot der afregnes løbsafgift på linje med andre løb på løbskalenderen eller terminslisten.

For god ordens skyld skal det nævnes at disse "alternative" løbsinitiativer absolut hilses velkommen som en progressiv, nødvendig og ønsket udvikling af vores sport – udover det traditionelle o-løb – helt på linje med MTB-O, Adventuresport m.v..

Solidaritet

Det kan lyde som en forslidt frase, men det er nødvendigt at understrege.

Der er i denne artikel redegjort for de endog meget store økonomiske på-

virksomheder, som

den fagre nye teknologi heldigvis har medført i form af en ny kort- og afgiftspolitik for DOF. Hertil kommer at den praktiske implementering er vanskelig at opgøre præcist på nuværende tidspunkt.

**Der hviler derfor et tungt ansvar på os alle i fællesskabet DOF for øjeblikket.**

I lyset heraf er det særdeles vigtigt, at klubberne aktivt og positivt medvirker til at identificere de afgiftsgivende løb. Løbsafgiften er ikke indført for at tage penge op ad klubkassen, da den jo reelt betales af de aktive løbere, som "løfter kortet op ad kortkassen ved start", men for at sikre et indtægtsgrundlag, der gør det muligt at finansiere og drive fællesskabet DOF, som jf. overskriften - netop består af KLUBBER og MEDLEMMER.

Set i sammenhæng med Kortpolitikken, har klubberne nu faktisk mulighed for at vælge, om man vil lade løberne alene betale den nye løbsafgift, eller om klubkassen via forøgede kortsalgsindtægter/kortprint-besparelser vil bidrage hertil med medlemstilskud, alternativt nedsatte startafgifter (før tillæg af ny løbsafgift). En interessant og reel valgmulighed!!.

Fremtiden

Vi er i gang med at vurdere DOF's fremtidige struktur. Efter oplæg og forslag fra HB har Repræsentantskabet nedsat en Udviklingsgruppe, der skal komme med et bud herpå, som naturligvis også skal have indflydelse på sammensætningen af DOF's fremtidige økonomi.

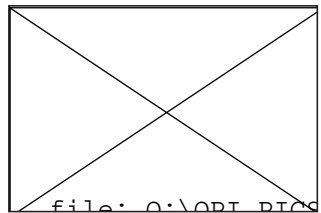
DOF's udgiftsøkonomi er ret stabil og der er ingen usædvanlige eller ubegrundede stigninger på udgiftsområder, på trods af enkelte klublederes hastige, men fejlagtige opfattelse heraf.

Til gengæld er der med en ny, nødvendig og uundgåelig kortpolitik skabt usikkerhed omkring DOF's indtægtsgrundlag. En problematik som er yderligere forstærket af store engangsudgifter, som følge af udfasningen af kortbeholdningen på DOF's kontor.

Derfor skal vi ALLE i fællesskab medvirke til at sikre den fælles økonomi:

- HER OG NU - ved at få flest mulige løb frem til afgiftsafregning, og på
- LÆNGERE SIGT - tage godt imod Udviklingsgruppens kommende forslag til omlægning af struktur og DOF's økonomi - generelt set.

**Enkelt og nemt!! - så det må da være synspunkter som ALLE, der vil DOF, KLUBBERNE, MEDLEMMERNE, og dermed O-sporten noget godt, kan bakke op om-**



Der afholdes over hele landet en lang række forskellige løb, benævnt som traditionsløb, supertræningsløb, nytårs- og juleløb osv., som klart hæver sig over det ugentlige træningsløb. Dem skal der naturligvis betales afgift af, fastslår Helge Søgaard.

# Høring om DM-startret

Kommentarer til reglerne for DM-startret skal afleveres senest 27. maj

Af Klaus Olsen, formand for Konkurrenceudvalget i DOF

I et tillæg til "Reglement for Orienteringsstævner 2004" blev det anført, at bl.a. §§ 11.1.2 og 11.1.3 ville blive sendt til høring i løbet af foråret 2004.

HB behandler herefter bestemmelserne på et møde, således at de kan anvendes fra og med DM-kort i august 2004.

Bestemmelserne har følgende ordlyd:

**1. Ikke danske statsborgeres deltagelse i nationale mesterskaber i 2004:**

For at deltage i danske nationale mesterskaber, DM, FM og 1. div. matcher i divisionsturneringen skal ikke danske statsborgere væ-

re indmeldt i en klub under DOF og være registreret i DOF's sekretariat senest 31. marts 2004 for forårssæsonen eller senest 31. juli 2004 for efterårssæsonen forud for det enkelte af ovennævnte løb.

**2. Dog kan ikke-danske statsborgere ikke deltage, hvis de indenfor samme halvår (1/2 – 31/7, 1/8 – 31/1) har deltaget i et nationalt mesterskab i et andet land.**

**3. Deltager en ikke dansk statsborger indenfor samme halvår i et nationalt mesterskab i et andet land efter deltagelse i et dansk mesterskab under punkt 1., diskvalificeres løberen eller holdet (stafet) i det/de danske mesterskab(er), resultatliste rettes og eventuelle medaljer inddrages. I divisionsturneringen diskvalificeres den pågældende løber, resultatet justeres og resultatlisten rettes. Er divisionsturneringens landsfinale gennemført diskvalifi-**

ceres den pågældende løber, resultatet justeres og resultatlisten rettes.

Disse bestemmelser er valgt for at nærme os reglerne i andre lande og ud fra samme principper som klubtilhørsforhold, dvs. man vælger hvilket lands mesterskaber, man vil deltage i inden for en given periode (et halvt år).

Konkurrenceudvalget ønsker at få reaktioner fra medlemmer, klubber, kredse og udvalg **senest torsdag den 27. maj 2004.**

Konkurrenceudvalget ser gerne udtalelser om bl.a. følgende:

Skal registreringer hos klub/forbundet været foretaget senest 31. januar (for forårssæsonen 1. februar – 31. juli) og senest 31. juli (for efterårssæsonen 1. august – 31. januar), eller skal fristen være længere i forhold til et DM, f.eks. ½ eller 1 år længere?

Skal registreringen af en ikke dansk statsborger hos klub/forbundet sup-

pleres med yderligere krav?

I §§ 11.1.2/11.1.3 bestemmes, at en løber kun kan deltage i ét lands nationale mesterskaber. Ønskes en så restriktiv bestemmelse opretholdt? Evt. andre forhold.

Overordnet har Konkurrenceudvalget ønske om at forenkle reglementet til hjælp for alle og især arrangører. Derfor er det Konkurrenceudvalgets intention at reglerne:

skal være ens for alle løbsklasser

skal være ens for alle DM'er

skal være objektive uden fortolkningsmuligheder

ikke medfører et stort kontrolarbejde, eller er svære at overholde

gør det let for stævneledelsen at afgøre om en deltager opfylder reglementets krav.

Husk kommentarer **senest torsdag den 27. maj 2004 til:**

[dofkonku@hotmail.com](mailto:dofkonku@hotmail.com)

## Tre principper

Forum på orienterings.dk bugner af debat om DM-startregler. orienteringsløb.dk har valgt dette oplæg fra Jørgen Kirkeby

Af Jørgen Kirkeby

Jeg mener at regler om startret til DM'erne skal opfylde tre overordnede principper:

1. Man skal have tilknytning til Danmark eller dansk orientering for at deltage i et dansk mesterskab.
  2. Startret skal kunne afgøres endeligt inden konkurrencen finder sted.
  3. Man må ikke kunne løbe 'Uden for konkurrence' til et DM.
- ad 1. At man kun skal kunne deltage i DM'er hvis man er dansk statsborger, mener jeg er for snævert.

Jeg mener heller ikke at evt. deltagelse i andre landes nationale mesterskaber bør have indflydelse på startretten til DM'er. Dette af to grunde: 1. Det er ganske svært at kontrollere, bl.a. fordi deltagelsen kan ske efter det danske mesterskab. 2. En løbers tilknytning til Danmark/dansk orientering behøver ikke at være mindre fordi løberen også deltager i nationale mesterskaber i andre lande. Tilknytning til Danmark/dansk orientering bør fastlægges ud fra hvad løberen fortager sig i Danmark, ikke hvad løberen ellers gør andre steder.

ad 2. Det er uholdbart at der til næsten hvert DM er tvivl om løberes startret, særligt når tvivlen først synliggøres med protester under eller efter konkurrencen. De nuværende midlertidige regler er efter min mening helt uholdbare. At resultatlisten kan ændres ved løberes efterfølgende deltagelse i andre nationale mesterskaber er ikke acceptabelt. Derfor er det afgørende at man allerede ved tilmeldingens udløb

entydigt kan afgøre de tilmeldte løberes ret til at deltage, således at startlisten alene viser de 'godkendte' løbere. ad 3. Et dansk mesterskab skal afgøres uden indflydelse fra løbere, der ikke har mulighed for at blive mestre. Det er ikke holdbart at en løber bliver mester eller vinder medalje, fordi vedkommende 'kunne følges med' en stærk udenlandsk løber, der imidlertid løb uden for konkurrence. Dermed siger jeg også at jeg ikke er tilhænger af at danske mesterskaber bliver gjort til WRE-løb (World Ranking Events). Undtagelsen kunne være at udenlandske WRE-deltagerne starter så meget før eller efter DM-deltagerne, at disse ikke ses i skoven.

Ud fra ovenstående vil jeg foreslå følgende udkast til/principper for regler gældende for individuelle DM'er samt DM-stafet:

1. Danske statsborgere har startret til DM'erne. Dette gælder også løbere med dobbelt statsborgerskab, blot det ene af dem er dansk.

2. Ikke danske statsborgere kan opnå startret til DM'er, hvis følgende forudsætning(er) er opfyldt:

a. Løberen har uafbrudt været tilmeldt det danske folkeregister i 6 måneder før sidste tilmeldingsfrist.

b. Løberen har inden for de seneste 6

måneder før sidste tilmeldingsfrist deltaget i mindst 4 løb på DOF's terminsliste. Der skal være 6 uger eller mere mellem første og sidste deltagelse. - Kriteriet om de seks uger anses for opfyldt hvis løberen deltager i første konkurrence f.eks. en søndag, og deltager i sidste konkurrence søndagen, der ligger 42 dage senere.

- Med deltagelse menes at løberen er startet til den pågældende konkurrence, men ikke nødvendigvis har gennemført løbet. - Deltagelse kan også foregå til Put&Run løb eller på åbne baner, så længe løbet er på DOF's terminsliste.

c. Ved tilmelding af løbere, der ikke er danske statsborgere, vedlægges løberens klub dokumentation for startberettigelse (vedr. a: dokumentation for tilmelding til folkeregisteret. Ved b: Resultatliste, samt link til disse på nettet, så kontrol kan gennemføres). - Startret vurderes ud fra den dokumentation, der foreligger ved den ordinære tilmeldingsfrists udløb. - Er eftertilmelding muligt til løbet, kan vurdering af startret ske ved udløbet af fristen for eftertilmelding, forudsat at en evt. forhøjet startafgift/gebyr for eftertilmelding er betalt. 3. Reglerne om startret med de nævnte frister, vurderes for ét DM-stævne ad gangen.

### Norske regler

**NOFs reglement siger om deltagelse i NM - Norgesmesterskabet**

Udenlandske statsborgere skal have været bosat i Norge fra kalenderårets begyndelse og have været medlem af klub tilsluttet NOF mindst en måned.

Udenlandske eller norske statsborgere kan ikke i samme kalenderår deltage i samme øvelse (samme type mesterskab, red.) i NM og et andet land.

orienteringsløb

orienteringsløb

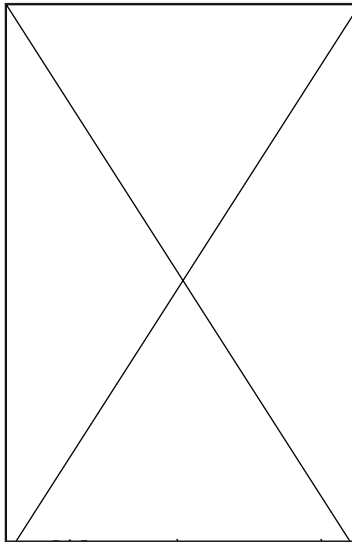
# Bekymret for troværdighed

Silkeborg ønsker klare DM-regler

Af Inga Jager, formand Silkeborg OK

I Silkeborg OK ønsker vi klare regler for udenlandske løberes deltagelse ved DMere. Her i foråret er et forslag fra Hovedbestyrelsen i høring. Det er et forslag, som åbner op for en meget friere startret for udenlandske løbere, fx behøver man ikke bo i Danmark, blot man er medlem af en dansk klub. Man bliver dog frataget sin medalje, hvis man deltager i et nationalt mesterskab i et andet land.

Vi synes forslaget er dårligt. Vi er bekymrede for de danske mesterskabers troværdighed, for vinder en udlænding



Inga Jager, Silkeborg OK - opfordrer til at læse hos [www.silkeborg-ok.dk](http://www.silkeborg-ok.dk)

skal han/hun måske afgive medaljen senere på året. Vi tror, at så uklare regler vil betyde mange protester, som gør DM til en dårligere oplevelse for deltagere og publikum. Vi mener endvidere, der er en pr-mæssig gevinst ved, at danske løbere bliver danske mestre. Vi vil dog ikke udelukke herboende udlændinge, og er også åbne for at udlændinge kan deltage i konkurrencen uden at blive danske mestre.

Umiddelbart før påske sendte jeg på vegne af Silkeborg OK ændringsforslaget ud til samtlige klubber, kredsformænd, DOF, Hovedbestyrelsen og teknisk udvalg. Resultatet har været mange positive tilkendegivelser. Jeg nævner i flæng Ålborg OK, HTF, Herning OK, Karup OK, vores kredsformand i Nordkredsen. Vi kunne dog godt bruge flere tilkendegivelser også fra nogen,

som ikke er enige med os – dem har vi slet ikke hørt fra endnu.

Personlig mener jeg, det er vigtigt at værne om demokratiet i DOF. I Silkeborg fremsatte vi et forslag, som ligner det jeg har rundsendt, allerede i november. Dette forslag kunne have dannet grundlag for en debat på repræsentantskabsmødet. I stedet kom et meget anderledes forslag fra Hovedbestyrelsen efter repræsentantskabsmødet.

Hvorfor møder vi ingen modargumenter til vores forslag, men bare et meget anderledes forslag?

Hvad er argumenterne for Hovedbestyrelsens forslag?

Vi bøjer os gerne for et bedre forslag end, det vi har fremsat i Silkeborg, især når argumenterne er gode og debatten er åben.

## Brug for pigerne

Klubformand opfordrer flere kvinder til at påtage sig ledergerning - og være med til at skabe et anderledes forbund.

Af Lars Rask Vendelbjerg

- Selvom vores idræt kan spores tilbage til livets begyndelse, behøver vores ledelse jo ikke at indrette sig som

de gjorde før kvinderne fik stemmeret!?

Anfører Jørn Andersen, HTF, der har kigget forbundets ledelse og organisation efter i sømmene - rent kønspolitisk.

- Hovedbestyrelsen er kun mænd, i alt 11 stk.. Samtlige øvrige stabsfunktioner er også besat med mænd, 11 stk.. også her.

Hvad værre er: Elitens ledere 9 stk. i alt er det kun den assisterende juniorelitetræner Lone Hansen, som her kan påvirke med kvindelige synspunkter! Her er det værd, at bemærke, at den

kvindelige senior-landstræner også er af mit eget køn.

Ja, om det så ikke var nok, så er vores 2 konsulenter og sportschef også mænd!

Jørn Andersen glæder sig over, at "Orienteringsløb.dk" nu trods alt har fået en kvindelig reporter.

- Og hvad er der nu galt med mænd, fortsætter Jørn Andersen.

- Ja, vi er fra naturens hånd nok født egoistiske. Måske fordi der inderst inde i os alle stadig bor en jæger, hvis vigtigste opgave er at overleve og forsørge familien. For at anskueliggøre denne

påstand om forskellen mellem mænd og kvinder kan jeg nævne bare et enkelt eksempel - nemlig at dobbelt så mange kvinder som mænd er organdonorer!

- Mit budskab med dette er blot, at vi i vores medlemskreds (også uden for bestyrelsen) har kvinder, som vil være velegnet til et af de nævnte job. Så jeg vil opfordre **DIG** til, at sige **JA**, når du bliver spurgt og især i denne tid, hvor "mændene" vil have et "Anderledes DOF"???

## Fortræffeligt korttræf

25 korttegnere fra hele landet brugte Bededagsferien til at snakke - kort og godt!

Af Michael Dickenson, formand for DOF's kortudvalg

Knap er "blækket tørt" på vores nye kortreglement, før klubberne forsøger at flytte grænserne for anvendelsen af print til åbne løb. Vores nye reglement foreskriver, at kort i alle målestok til vores A-arrangementer og kort i 1:15.000 til øvrige åbne løb skal offsettrykkes. Alligevel har der allerede været afholdt løb med printede kort i 1:15.000 og KU har modtaget en ansøgning om dispensation til at printe kort til et DM. Nok bliver kvaliteten af print stadig bedre; men den kan fortsat ikke måle sig med offsettrykning. De ty-

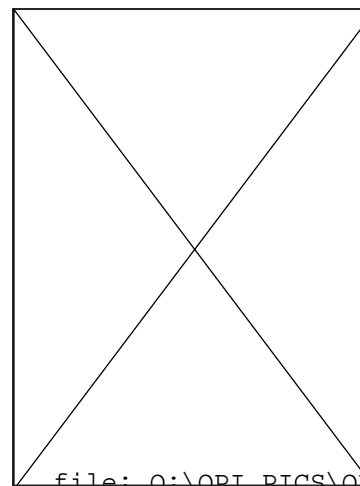
piske problemer ved print er skarpheden af kurvebilledet, kurver i tætheder og skelnen mellem åben skov (hvid) og halvåben kulturland (50 % gul). KU mener, at hensynet til løberne tilsiger, at reglementet overholdes.

Kortnorm

Lørdag blev det nye kort over Silkeborg Vesterskov udsat for en kritisk gennemgang. Som altid når korttegnere er samlet var der mange gode diskussioner og især anvendelsen af hugningssignaturen blev genstand for heftige meningsudvekslinger. KU vil forsøge at præcisere rekognosceringsbestemmelserne.

Fotogrammetri

Nok er fotogrammetri et uvurderlig værktøj til kortfremstilling; men det skal anvendes med omtanke. Det blev ved selvsyn konstateret under besøget



Michael Dickenson, Kortudvalget

i skoven. Samtidig kunne Søren oplyse, at 2004 blev året, hvor vi ikke fik fotograferet de billeder, som vi havde bestilt. Sagt meget firkantet kan årsagen

tilskrives det faktum, at DOF er en lille kunde, som let risikerer at blive nedprioriteret. Den bitre erfaring er, at hvis vi vil være helt sikker på at kunne få fotogrammetrisk grundmateriale, så skal vi være i god tid - mindst 3 år før kortet skal være færdig.

Kortkonsulenter

Om det var rødvin og osten fredag aften skal være usagt; men efter træffet er endnu et par brikker i en moderniseret kortkonsulentordning faldet på plads. Nu mangler vi kun en konsulent i den sydøstlige del af Nordkredsen. Evt. interesserede kan henvende sig til John Holm, Nordkredsens kortudvalgsformand. KU vil informere nærmere om den nye konsulentordning og DOF's kvalitetsmærke til kort, når vi har hele ordningen på plads.

# 50.000,- kr. til "Unge tegner kort"

Nyt projekt fra Danmarks Idræts-Forbund og DOF

Af Preben Schmidt

Danmark Idræts-Forbund har i disse år en satsning på "den unge resurse". Der tænkes her på at finde de unge kræfter frem i de mange specialforbund.

DOF & DIF har i fællesskab, ud fra et

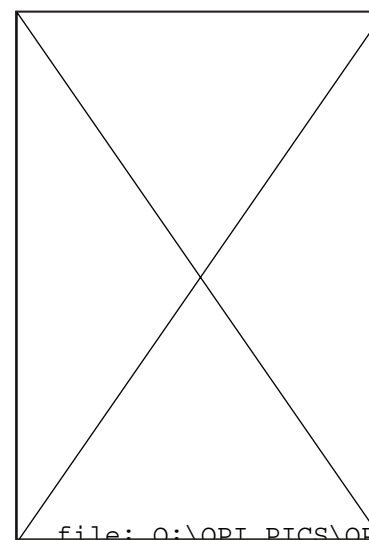
norsk forbillede, skabt et kortprojekt. Det er tanken at nogle af de mange dygtige unge skal ud og prøve kræfter med korttegning. DIF lægger 50.000,- kr. på bordet og DOF og klubberne knofedt og konsulentbistand.

Der er ikke stillet krav om en bestemt anvendelse af tilskuddet. Det vil således være muligt, at bruge midler til at "frikøbe" de unge fra sommerferiejob, så de i stedet kan lære at tegne kort.

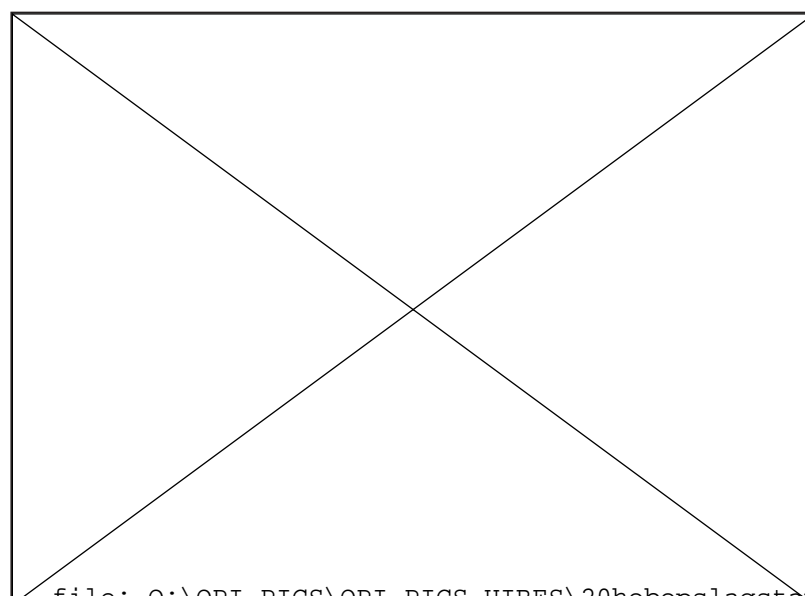
Det kan godt være at man ikke umid-

delbart bliver en god korttegner. Sigtet med projektet er også mere langsigtet. Har man prøvet, og har man oplevet succes med korttegning er der altid noget spændende at falde tilbage på, hvis talentet og træningsflid ikke rækker til en elitekarriere.

Yderligere oplysninger om projektet finder du på projektets hjemmeside [www.schm.dk/ung/kort.html](http://www.schm.dk/ung/kort.html) eller ved at kontakte Kortkonsulent Søren Nielsen.



DOF & DIF har i fællesskab, ud fra et norsk forbillede, skabt et kortprojekt.



Hver side giver plads til 2x5 stk. A4 eller 4 stk. A3

## Bliv synlig

Fritstående trefløjet opslagstavle – lige til stævnepladsen, gågaden, bankens forgang eller rådhus hallen

Af Preben Schmidt [ps@schm.dk](mailto:ps@schm.dk)

En nyhed præsenteret på DOFs stand ved Påskeløbene var en fritstående trefløjet opslagstavle – lige til stævnepladsen, gågaden, bankens forgang eller rådhus hallen. I den fulde version med både magnetplader og stof beklædte sider af træ samt kraftigt glas klart plast medgår der materialer for små 1.000,- kr.

En beskeden investering for en velgennemtænkt løsning, der kan genbruges i mange år. Med to-tre sæt af disse opslagstavler vil selv et stort stævne være dækket – og samtidig får man en yderst præsentabel løsning til udstil-

linger og præsentationer.

Hver side giver plads til 2x5 stk. A4 eller 4 stk. A3. Med nyeste printteknologi er det meget enkelt at lave en flot udstilling med egne billeder og egen tekst.

Er der mange klubber, der tager imod ideen og køber eller selv fremstiller disse opslagstavler vil jeg med jævne mellemrum tilbyde en pakkeløsning med printet materiale til en flot udstilling. Det er ulige lettere, når jeg præcis ved hvilken plads der er til rådighed. Også billeder vil Breddekonsulentent kunne hjælpe med.

Lars Ole Kopp, Karup har været en central person i udviklingen af prototypen. Kan vi samle en større serie, vil vi kunne holde prisen nede, men helt at undgå arbejds løn, vil ikke være muligt. Send en mail til Breddekonsulentent, hvis der er interesse. Når vi har et overblik, kan vi melde tilbage med en endelig pris incl. levering.

## Flammernes bytte

Tre nye trailere pulveriseret

Af Preben Schmidt, Voksen- & Klubudviklingsudvalget

Det var tæt på 1. april 2004 at det skete. Natten før. Tre sprit-nye trailere til DOF's børn og unge var næsten klar. De skulle lige finpudses inden præsentationen til Påskeløbene.

Men sådan gik det ikke. Simple tyveknægte, der føjede hærværk og brandstiftelse til deres ugering ødelagde ikke bare værdierne – men også glæden og et stort frivilligt arbejde. Alle tre næsten færdige trailere blev flammernes bytte.

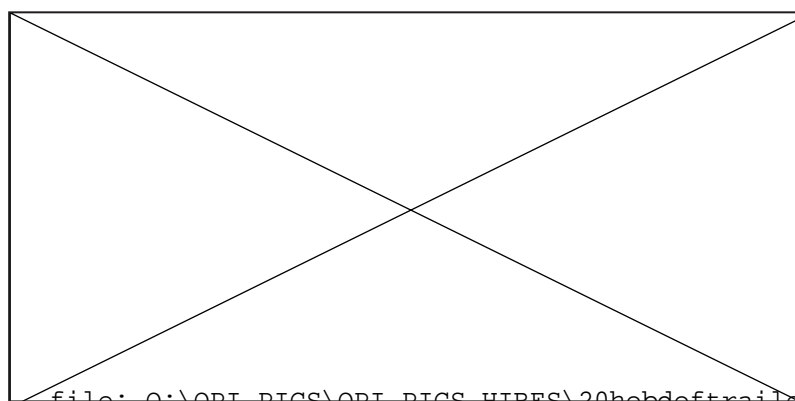
Der skal nok komme tre nye trailere, men vi skal lige sunde os lidt.

Trailerne skal overdrages fra DOF til kredsene, - en til hver kreds. I trailerne vil der være allehånde legeredskaber og aktivitetsmuligheder til de små og alle andre legesyge sjæle.

Det er tanken at trailerne skal med ud på stævnepladserne hver weekend. Så ved børnene hvor de hører til.

Midt i ugen kan de besøge børnekaruseller, skoler, eller fritidsordninger og på denne måde indgå i klubbernes synliggørelse i nærsamfundet. Kun klubbernes fantasi sætter grænser.

Men vi kommer igen – stol på det. Tid og sted for præsentationen kommer på DOF's hjemmeside.



De sørgelige rester af det, der skulle have været nye DOF-trailere. Foto: Preben Schmidt.

orienteringsløb  
orienteringsløb



# Det er service - O-service..

10 umiddelbare muligheder i DOFs nye IT-løsning

Af Charlotte Bergmann, Carsten Stenberg & Preben Schmidt

Med virkning fra 15. marts 2004 har O-service og DOF fundet sammen i et samarbejde på IT-området. Det vil virkeligt flytte os ind i IT-alderen på det kommunikationsmæssige og administrative område. Men der lurder andre spændende ting længere fremme: her er 10 visioner

## 1. Indberetninger -

Når O-service og DOF's medlemsbase trækker på et fælles system, skal alle indberetninger af medlemsdata kunne ske et sted. Det er en stor lettelse for alle, især hvis klubberne også vælger helt at lægge deres medlemsregistrering ind O-service, så der kun findes en liste, nemlig den man senest har trukket på systemet.

Grundlæggende er det fortsat klubberne, der giver alle data til O-service og DOF, men med den nye løsning vil medlemmerne selv via deres password kunne gå ind og rette i de fleste af deres egne oplysninger.

Set i forhold til oprævning af det medlemsbaserede klubkontingent er der heller ikke nogen ændring. Klubberne har fortsat det fulde ansvar for at indberette det korrekte medlemstal. Det sker nu bare via O-service i stedet.

O-service er nu indrettet således, at en løber der slettes af en klub, stadig findes i systemet en tid. Dette giver DOF og den af repræsentantskabet valgte revisor mulighed for at gå tilbage og lave en revision, hvis det skulle blive nødvendigt.

For ikke at skabe en alt for skarp overgang kan en løber, der ikke er medlem endnu, tilmeldes O-service som friløber. Det betyder man i en halvsæson kan blive tilmeldt til løb via systemet, selvom man ikke er medlem af klubben. Ved hver halvsæsonens ophør må klubben tage stilling til om friløberen skal slettes eller tilmeldes som aktiv.

## 2. Adresselisten

Mange har efterspurgt forbundets adresseliste. Den blev sidst opdateret og udgivet i 2001. Med det nye fælles og enstregede system vil de nødvendige adresse- og funktionsdata blive tilgængelige i elektronisk form. De vil løbende være opdaterede og kan sorteres på forskellig vis.

I systemet vil kun klubbernes kontaktadresse blive synlig for alle udefra.

Alle der har password vil også få adgang til flere oplysninger. Først og fremmest kan man se egen klubadresseliste, men også benytte søgemuligheden "find løber". Den giver adgang til e-mail adresser på alle andre o-løbere i

systemet. Her kan man således gå på tværs af klubber.

Er man logget på kan man endvidere se personer med tillidshverv i andre klubber, i kredsene eller forbundet. Oversigten over personer med funktion eller ansvar i forbundet vil også blive vist på DOF's hjemmeside. Der kommer en link i højre spalte. Det bliver her man fremover kan finde det officielle DOF.

Når de enkelte løbere har fået tildelt en funktion på klub, kreds og forbundsplan, vil der samtidig ske registrering i en række e-mailgrupper som kun kan benyttes af Sekretariatet. Der vil således via systemet fra Sekretariatet kunne sendes en e-mail til alle klubformænd eller f.eks. til alle der registret som klubbens ansvarlige for kortsalg. Kredsadministrator vil i begrænset omfang kunne gøre det samme.

## 3. Kurser, samlinger og lejre

Der bruges i dag meget tid på at undersøge af indbydelser og anden information til U-grupperne. Det er en evig kamp at få fat i den seneste adressefil, og at sikre informationerne kommer til de rigtige. Det manuelle arbejde er omfattende og portoudgiften voksende.

Det er tanken at oprette de mange grupper som "klubber" i systemet.

Det vil betyde, at informationssiderne og kalendersystemet også kan dække kurser, samlinger og lejre. Dette vil gælde både i regi af B&UU, UDU og Eliten. - Der må forventes en periode med oplæring og tilvæning, men det er utvivlsomt være den rigtige vej at gå.

For nogle grupper vil det stadig være bedst med et rigtigt brev. Det gælder især de nye og mindste, men hen ad vejen vil disse lidt kedelige breve blive afløst af kortfattet frisk mail eller SMS fra lederne med besked om at kikke ind på O-service, hvor det sidste oplysninger om den kommende weekend ligger klar.

## 4. Medlemsbladet

Fremover vil adresseoplysningerne blive trukket på O-service. Det er og bliver løberne og klubberne der selv har ansvaret for at listen er ført ajour. Ikke flere sure miner overfor Sekretariatet, der måske har overset en adresseændring i bunden af en e-mail.

Adresserne på særlige grupper - betalende abonnenter, kommuner, skovfolk vil stadig være Sekretariatets ansvar.

## 5. Kortoversigten, Klubber, Faste poster

Med den nye kortpolitik lægges alle kort ud i klubberne. Det betyder at der nu findes et stort behov for en effektivt opdateret kortoversigt. Det gælder både i forhold til eksterne og interne brugere. De skal let kunne finde den ansvarlige person for et kort eller en kortfil.

En løsning via klubbernes egne hjemmesider vil sikkert blive etableret, men opfylder ikke de krav brugerne har og som det nye kortreglement forskriver.

Der arbejdes derfor nu på en samlet løsning hvor klubberne lægger oplysningerne ind i O-service, mens brugerne går ind via DOF's hjemmeside. Vi har indgået aftale med Kort & Matrikelstyrelsen, om brug af deres kortmateriale i til en søgefunktion.

Det betyder at vi kan lægge farvede punkter ind på kortet, med underliggende links til de websider i O-service, der fortæller om kortet. Rød punkt viser kort til salg. Gult punkt viser hvor der findes klubber og et blått hvor der er opsat faste poster.

Det er klubberne der lægger oplysningerne ind om kortene, de faste poster eller klubhuset. Det vil ske på samme måde, som når klubberne lægger oplysninger om deres egne løb ind i systemet.

Kommer der senere et betalingssystem i O-service vil en landsdækkende kort-net-butik være inden for rækkevidde.

## 6. Indberetning - DIF

Denne indberetning er et mellemværende mellem klubberne og DIF direkte. Det skal ske hvert år ud fra medlemstallet pr. 1. december. DIF's system er nu internetbaseret og meget let at arbejde med. Det er et begrænset antal oplysninger der skal indtastes.

Denne indberetning er i princippet O-service uvedkommende, men på klubbernes side i O-service er der allerede en statistik funktion, der kan hjælpe med sortere oplysningerne i databasen i de enkelte aldersgrupper. Det er talene herfra, der skal tages ind DIF's system

## 7. Betalinger & regnskab

Der findes i dag en mindre regnskabsfunktion i O-service.

Hvis denne funktion blev udbygget og suppleret med et small-money system kan meget blive enklere. Vi bruger mange penge i gebyrer og taber valørdage ved at flytte stort set de samme penge rundt imellem en forholdsmeget snæver kreds af klubber, kredse og arrangører. Kommer der salg af O-kort med i et betalingssystem, vil fordelene vokse.

Vi forestiller os at systemet drives af DOF, mens alle løbere, klubber, kredse som optræder som klienter med hver deres egen bogføringskonto, der dagligt føres ajour som det sker i enhver onlinebank.

## 8. Pull frem for push

I dag er vi slæmme til at sende for mange og for lange mails.

Ønsket er at O-service vil kunne hjælpe os med at skabe en bedre kultur på dette område. Det gøres bedst ved at opdele modtagere af mails i to grupper: de frivillige og de tvungne.

De fleste grupper bør oprettes som nyhedsgrupper hvor man selv tilmelder sig. Kun få skal være tvungne og styres af Sekretariatet eller en kreds.

Kulturen skal ændres, så vedhæftede filer begrænses. I stedet skal oplysningerne lægges ud på nettet om nødvendigt under password så den kan ses og hentes herfra.

Altså er en kultur, hvor man i højere grad selv trækker - Pull - de oplysninger man vil se frem for at få en masse i hovedet via et - Push.

## 9. Ranglister

Vælger vi på et tidspunkt at lade resultater gå retur til O-service åbner det muligheder for flere nye funktioner. En af disse er opdatering af ranglister.

Det er en stor mundfuld, men teknisk muligt. Især hvis klubberne på et tidspunkt vælger en fælles software til løbsadministration. Det skal være et system der kan snakke med direkte med O-service på en sikker måde. Det Svenske OLA-system, der dækker begge EKT-løsninger, giver de nødvendige returdata til resultatstatistik og ranglister.

## 10. Handicap

Det er et gammelt ønske, at kunne indføre et handicappointsystem, som det vi kender fra Golf.

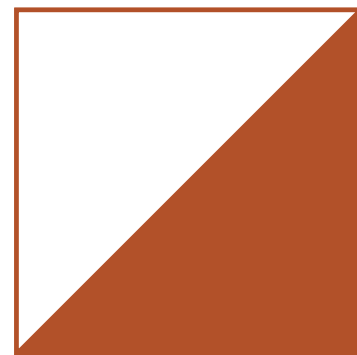
En løsning heraf kunne ligge i O-service, hvis resultatdata sendes retur. Man kan vælge at måle tiderne i en klasse op imod den bedste eller de bedste 3 tider i ens egne klasse. Herved fik man over et par løb et realistisk mål for, hvor mange "bonus" minutter og sekunder pr. km man skal godskrives. Et handicap på 2,15 lyder da flot - ik?

Det kunne give op til flere alternative resultatliste, der kunne findes på nettet ved et lille klik...

## Hvad nu?

Vi har lagt en plan - Et lille step hver gang, så der tid til at få de nye funktioner indarbejdet. Derfor er tålmodighed en dyd. Har du en konkret ide - så brug funktionen i O-service, under: Hjælp -> Debat & Forslag.

Arbejdsgruppen  
Charlotte Bergmann, Carsten Stenberg & Preben Schmidt



# Live tracking i city-cup

**Orienteringsløb kommer til byen i Copenhagen City Cup 25. maj og 1. juni**

Af *Chris Terkelsen*

Copenhagen City Cup byder igen i år velkommen til sjov, hyggelig og intensiv orientering i Københavns parker. Vi har i år fundet frem til 2 rigtig gode løbsområder (Bellahøj og Valbyparken), som vil overraske mange med varierede og spændende baner. Vi byder i øvrigt på god speakning, flotte lodtrækningspræmier, hygge, stemning - og som altid i Copenhagen City Cup: pragtfuldt vejr!

**Alle er velkomne!**

Copenhagen City Cup er lagt specielt

tilrette for folk uden erfaring med orienteringsløb skal kunne deltage, og vi har lagt os i selen for at vise vores sport fra sin bedste side. Vi vil derfor kraftigt opfordre alle orienteringsløbere til at invitere deres familie, venner og arbejdskollegaer med til en hyggelig og sjov tur i parken. Man behøver ikke at være medlem af en klub og alle kan tilmelde sig direkte via vores hjemmeside. For at lægge vægt bag ordene tilbyder vi til alle:

*Få tre nye ansigter med til start - og din egen startafgift er gratis.*

(mere info på [www.copenhagencitycup.dk/ok-oest/ccc/2004/gratis.asp](http://www.copenhagencitycup.dk/ok-oest/ccc/2004/gratis.asp))

**Oplev verdens bedste på tæt hold - og mål dig med dem!**

Copenhagen City Cup er introduceret i år en spændende nyhed. I samarbejde med FollowIT og CBB Mobil introdu-

cerer Copenhagen City Cup live-GPS/GPRS-tracking af de bedste løbere. Eliteløberne vil have en lille GPS/GPRS-enhed på ryggen, og du vil således på en skærm på stævnepladsen kunne følge med i deres fremfærd på præcis den samme bane, som du lige selv har løbet. Blandt andre har regerende verdensmester på sprint-distancen Jamie Stevenson (GBR) og vor egen tidligere verdensmester Carsten Jørgensen samt flere finske landsholdsløbere meldt deres ankomst.

(mere info på [www.copenhagencitycup.dk/ok-oest/ccc/2004/tracking.asp](http://www.copenhagencitycup.dk/ok-oest/ccc/2004/tracking.asp))

**Copenhagen City Cup for virksomheder**

Vi har også et særligt tilbud til virksomheder, der ønsker en at give deres medarbejdere en sjov og anderledes udfordring. Vi har således i år en særlig

virksomhedspakke med start i Copenhagen City Cup, special instruktion ved nogle af Danmarks bedste orienteringsløbere og hygge efter løbet med en rigtig lækker picnic-kurv fra Emmerys..

(mere info på [www.copenhagencitycup.dk/ok-oest/ccc/2004/firma.asp](http://www.copenhagencitycup.dk/ok-oest/ccc/2004/firma.asp))

Så kom og vær med til et par sjove og hyggelige aftener i Bellahøj (tirsdag d. 25. maj) og Valbyparken (tirsdag d. 1. juni).

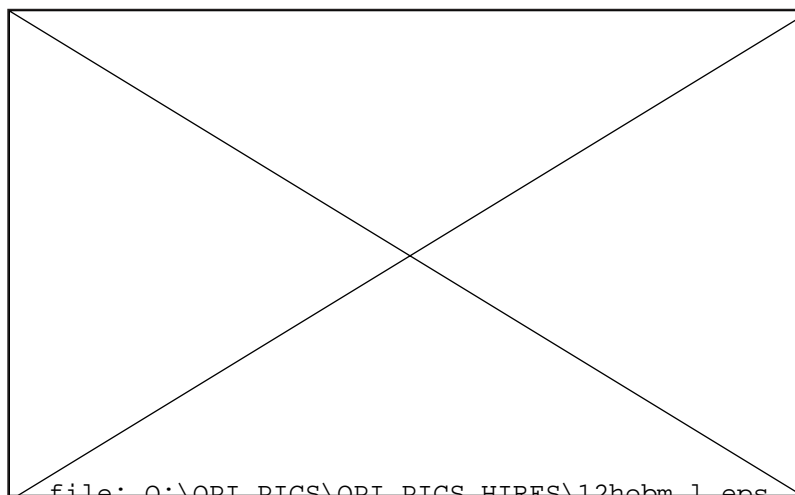
Mere information på [www.CopenhagenCityCup.dk](http://www.CopenhagenCityCup.dk), hvor du også kan tilmelde dig og downloade vores brochure. Hvis du ønsker en stak af vores trykte brochure til familie og venner eller plakater til dit arbejde, sender vi det meget gerne til dig. Skriv til os på [ccc-info@copenhagencitycup.dk](mailto:ccc-info@copenhagencitycup.dk)

## Læsø glæder sig...

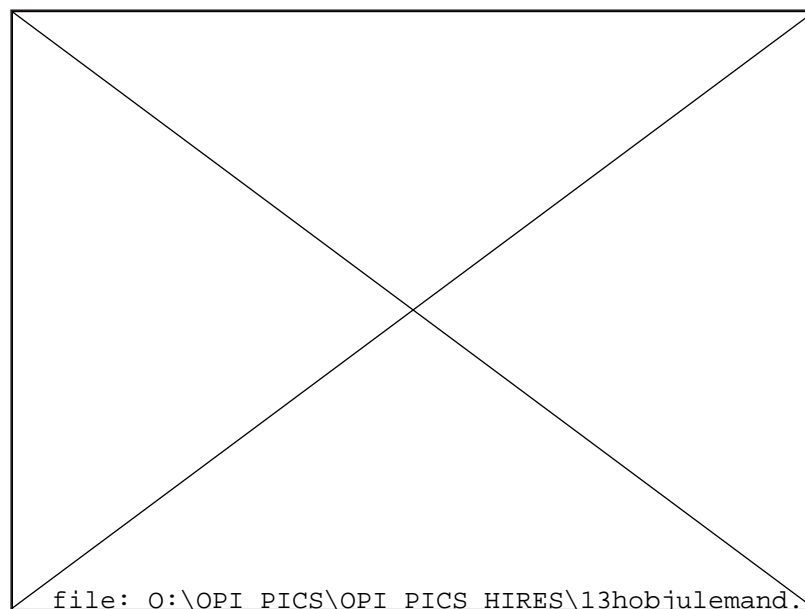
Højst 400 får lov at komme med i Læsø 3-dages.

Af *Lars Rask Vendelbjerg*

- Læsø glæder sig allerede til en ny omgang 3-dages i orienteringsløb. Manillamærkerne er sat i skoven - og jeg kan love at det bliver svær orientering, fortæller Ole Lind fra De Hårdes Klub om tredages stævnet 4. til 7. august. Læsø er Danmarks nyeste landområde, der steg op af havet for bare ca. 4000 år siden. Her finder du noget af den mest uberørte natur i Danmark og en meget spændende klitplantage med store områder af birkeskov, helt uden stier!



Stævnepladser på hvide sandstrande - det er bare Læsø 3-dages!



Midt om sommeren kan man godt møde en juleklædt o-løber på Læsø.

I Læsø 3-dages der arrangeres for 4. gang af Viborg OK & De Hårdes Klub sker der altid noget nyt.

- I år byder vi på Prolog på Vesterø Havn. Her er samlet start og traditionen tro mulighed for "vandvittige" vejvalg. Denne prolog har udviklet sig til et tilløbsstykke rent publikumsmæssigt og vi forventer flere hundrede "ikke o-løbere" som tilskuere, fortæller Ole Lind.

Der er to almindelige o-løbsetaper i Læsø Klitplantage og et cykelpointløb rundt på Læsø.

Stævnet er desuden krydret med stævnepladser på hvide sandstrande, miniaturegolfturnering, pastaparty, mjødfest med underholdning af bl.a. lokale musikere.

Der er deltagerbegrænsning på 400 deltagere. Tjek mulighederne for deltagelse på [www.3days.dk](http://www.3days.dk)



**Holstebro Orienteringsklub DANMARK**

**NORDISK B-LANDSKAMP**

Danmark - Sverige - Norge - Finland

**Fredag 2. juli kl. 18.00**

Sprint, Vestre Plantage, Holstebro

**Lørdag 3. juli kl. 11.00**

Mellemdistance, Stråsø/ Sdr. Vosborg

**Søndag 4. juli kl. 09.00**

Langdistance, Stråsø/ Sdr. Vosborg

**Kort:**

Sprint: JDR 1:5000, 2004  
Stråsø/ Sdr. Vosborg: 1:15.000  
og 1:10.000, rev. 2004

**Afmærkning:**

Fredag: Ringvejen, Holstebro  
Lørdag/søndag: Torstedvej, Ulfborg.

**Publikumsløb**

Test dig selv mod landsholdsløberne.  
Tilmelding via O-service eller ved start.

**Information:**

4098 3499

# O-løb på Lolland

Maribo OK ønsker sig flere ildsjæle

Af Morten Jensen

Rundt om på stævnepladser er det ikke ualmindeligt at høre løbere fortælle, at man har løbet i så og så mange forskellige lande. Men prøv så at spørge, om vedkommende har løbet orienteringsløb på Lolland!

Sandsynligheden herfor er ikke særlig stor. For orienteringsidrætten er nærmest ikke eksisterende på Danmarks tredjestørste ø. Og det er faktisk en skam. Både for dem der bor på Lolland – og for os andre.

Det er vel i gennemsnit kun hvert tredje eller fjerde år, at der er placeret et terminsliste-løb på Lolland, men den 13. marts i år havde alle chancen igen. Østkredsen havde med et regionalløb (tidl. c-løb) lagt deres sæsonpremiere i en "ny skov". Kortet/skoven hedder "Hedeskov og Flintinge Byskov" og er beliggende lidt øst for Sakskøbing.

Kun 60 i jomfruelig skov

Man kan så undre sig over, at kun ca. 60 løbere have tilmeldt sig, når Østkredsen for en sjælden gang skyld disker op med et jomfrueligt terræn. Dagen efter afvikledes ligeledes et regionalløb i Grønholt Hegn, en skov vi løber ganske ofte i, og som til sammenligning trak 288 løbere.

Men de forholdsvis få deltagere fik en god oplevelse. Maribo OK stod for et velgennemført stævne – dog med lidt hjælp fra Herlufsholm OK til edb'en, og

løberne blev budt på nogle udmærkede baner i en skov, som absolut kan bruges til andre og større stævner. At det så var hundekoldt, og at det regnede ned under hele stævnet – ja, det kan Maribo OK næppe gøre for ....

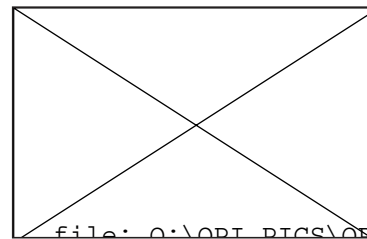
Usikker fremtid

Efter løbet fik jeg mig en snak med stævneleder Jens Asserbo fra Maribo OK, om situationen på Lolland for vor idræt.

Jens Asserbo synes ikke at fremtiden ser særlig lys ud. Med så lavt en medlemsskare er det svært at virke udfarende og få øget aktiviteterne. Det er ikke fordi, at der mangler egnede løbesterræner på øen. Nok er nogle af skovene, som Kristianssæde Skov og Guldborg Skov, hermetisk lukket – mens man mange andre steder gerne vil til lade orienteringsløb i et eller andet omfang. Løbet denne lørdag var kommet i stand ved en personlig kontakt med Krenkerup Gods. Derimod mente Jens Asserbo, at det egentlige problem er manglende aktive orienteringsløbere i området. Det sker dog, at der kommer henvendelser fra interesserede, men man har jo ikke meget at tilbyde. Så nogle ildsjæle vil være en rigtig god gave. På det seneste har man fået en kontakt til DGI Sydhavsøerne, som er en stærk forening på egnen. Dette har dog ikke indtil videre givet tilgang af medlemmer, men DGI har betalt for fremstillingen af det nye orienteringskort.

På spørgsmålet om han var skuffet over det lave deltagerantal, svarede Jens Asserbo, at man ikke havde for-

ventet særlig mange deltagere, og kun havde søgt tilladelse til 120 løbere. Men havde Østkredsen nu ikke lagt deres KUM-udtagelsesløb i Grønholt Vang – men på Lolland i stedet, ville det jo have pyntet en del på startlisten.



Formand Jens Asserbo ved et af vinterens træningsløb, der holdes sammen med to naboklubber.

## Maribo OK

Kun 18 medlemmer, hvoraf de ti er aktive orienteringsløbere

Af Morten Jensen

Maribo OK er Lollands eneste orienteringsklub. Den er en af landets ældste, stiftet tilbage i 1948. Men Maribo OK har aldrig sat sit præg på dansk orientering. F.eks. er det (så vidt vides) aldrig blevet til et dansk mesterskab – ligesom at der aldrig har været afviklet store stævner, f. eks. DM, med Maribo OK som arrangør.

Der er i dag kun 18 medlemmer, hvoraf de ti er aktive orienteringsløbere. Formand Jens Asserbo er den mest aktive, men stiller op i åbne løb for Herlufsholm OK, da det blandt andet her er muligt at komme på stafethold. Endvidere er han også kasserer i Herlufsholm OK!

Maribo OK stiller normalt med fire mand på et fælles divisionshold med O-63 Vordingborg og Nykøbing Falster Roklub. Dette fælleshold blev sidste år nr. 2 i 4. division.

Herudover er det yderst sjældent, at en løb overhovedet løber uden for Lolland og Falster.

I et samarbejde med de to naboklubber fra Vordingborg og Nykøbing kan man tilbyde medlemmerne et træningsløb ca. en gang om måneden. Af sociale arrangementer har man et sommertræf og et vintertræf. Og så mangler vi vist bare at nævne den årlige generalforsamling!

Maribo OK har intet klublokale – men har derimod en ganske flot hjemmeside, klubbens størrelse taget i betragtning.

Informationer om Maribo OK kan i øvrigt fås på [www.maribook.dk](http://www.maribook.dk).

# Den skæve kreds

Hvad har Østkredsen (og/eller DOF) gjort de senere år, for at fremme orienteringsløb i områder som Nordvestsjælland, Stevns, Falster og Lolland? Hvad vil man gøre i de kommende år?

Af Morten Jensen, lokalredaktør

Østkredsen kan bryste sig af at være den af landets tre kredse, der har det største antal aktive orienteringsløbere. Klubber fra Østkredsen henter de fleste DM-medaljer, det er (næsten) altid en klub fra Østkredsen, der vinder DM for klubhold, og Østkredsen er (næsten) altid bedste kreds ved KUM.

Men kredsen er "skæv" – endda "meget skæv". Kredsen kunne med rette kalde sig "Kredsen for Frederiksborg Amt og Omegn".

Af Østkredsens 11 topklubber (de klubber, som de sidste fire sæsoner har været rangeret blandt de 11 højeste i divisionsturneringen, red.) er de seks fra Frederiksborg Amt. Heraf kredsens fire største målt på antal medlemmer: FIF Hillerød, OK Øst, Farum OK og Helsingør SOK. Endvidere er Tisvilde Hegn OK og Allerød OK også fra Frederiksborg Amt. Og arealmæssigt er Frederiksborg Amt jo ikke af de største. Amtet er faktisk ikke meget større end Lolland.

Kigger vi sydover, er der tre klubber i Københavns Amt, nemlig Ballerup OK, Lyngby OK og Søllerød OK. Tilbage er der så kun OK Roskilde (Roskilde Amt) og Herlufsholm OK (Storstrøms Amt). Det er jo ikke just nogen speciel ligelig fordeling på en kreds, der dæk-

ker alt øst for Storebælt.

Hvorfor dog denne ulighed? Og er den ikke blevet forstærket gennem de seneste 15 år?

Hvad har Østkredsen (og/eller DOF) gjort de senere år, for at fremme orienteringsløb i områder som Nordvestsjælland, Stevns, Falster og Lolland? Hvad vil man gøre i de kommende år?

For år tilbage, var der i Østkredsen et udvalg der hed Bornholmsudvalget. Det er der åbenbart ikke mere. Ved Østkredsen (og/eller DOF) hvad der foregår på Bornholm i dag? Er Bornholm kun interessant, når der skal bruges skove til DM sådan cirka hvert tolvte år?

Kigger man på et almindelig kort, vil man se, at de nævnte områder er ganske rige på skove. Altså er det egne, hvor der burde være nogle forholdsvis store orienteringsklubber. Og den der med, at de unge mennesker flytter ind

til universitetsbyerne, dur ikke længe. Langt de fleste aktive orienteringsløbere i Danmark er langt over skolealderen ....

Og når vi nu er ved "udkantsområder". I Københavns Kommune, Frederiksborg Kommune og i forstæderne vest og syd herfor, bor der knap en million mennesker, som ikke har en lokal orienteringsklub, de kan melde sig ind i. Dette kunne også være et fokusområde i fremtiden.

Jeg er af den overbevisning, at en satsning i yderkantsområderne vil kunne blive til meget stor gavn for dansk orientering i fremtiden. Det vil give et langt større rekrutteringsgrundlag, og der vil komme flere lokale kontakter mellem orienteringsidrætten og skovene. Det skal jo helst ikke ende med, at der om ti år kun findes aktive orienteringsklubber i Nordøstsjælland og i Østjylland.

# orienteringsløb .d

# orienteringsløb .d

## Rykker øst på

Af Morten Jensen

Som noget nyt i år placerer Østkredsen to af sine kredsløb (tidl. B-løb) i Skåne. Dette initiativ er gjort, for at give en mere spændende terminsliste, og give løberne en let adgang til at konkurrere i et helt anderledes terræn.

Løbene kobles på et skånske terminslisteløb – og tilmeldingen kan foregå direkte via O-service.

Den 21. marts havde dette nye initiativ debut – og det blev en succes. Mere end 275 sjællandske orienteringsløbere udgjorde ca 25 pct af startfeltet til OK Ringsjö's arrangement i Frostavallen. De fik ganske udmærkede baner i

et stenfyldt terræn – dog måtte de yngste løbere sande, at sværhedsgraden er noget sværere i Sverige end hjemme. Desværre var vejrguderne ikke med stævnet. Det var koldt og regnfuldt, og stævnepladsen endte med at være en mudderpøl. Men så var det jo godt, at man kun skulle gå nogle få hundrede meter hen til det udendørs

(!) bad. Her var dejligt varmt vand til alle. Alt dette for kun 57 danske kroner. Næste gang Østkredsen rykker østpå er den 10. oktober. Her kobler man sig på et stævne på Kullen. Et spændende og udfordrende terræn venter kun 30 kilometer fra Danmark.

## Trænersag afsluttet

DIF's appeludvalg stadfæster afgørelse fra DOF's ordens- & amatørudvalgs

Af Lars Vendelbjerg

Sagen imod den tidligere juniorlandstræner i DOF, Henrik Markvardsen, har nu fundet sin afslutning.

DIF's Appeludvalg har den 14. april 2004 stadfæstet DOF's ordens- & amatørudvalgs afgørelse.

Afgørelsen betyder at den tidligere juniorlandstræner er udelukket uden tidsbegrænsning fra enhver leder- og/eller trænergerning i klub, kreds eller forbund omfattende børn og unge under 18 år.

Udelukkelsen gælder også uanset alder

i 5 år for enhver leder- og/eller trænergerning i klub, kreds eller forbund regnet fra dato i straffesagen, den 6. maj 2003.

DIF's appeludvalg anerkendte at DOF's ret til straks at bortvise juniorlandstræneren og at DOF i § 6 har hjemmel til at foretage såvel udelukkelse som at dømme karantæne.

Tre medlemmer ud af udvalgets fem

medlemmer fandt imidlertid den af DOF ikendte personlige karantæne på to år for vidtrækkende og da alle fem medlemmer kunne tilslutte sig den af ordens- og amatørudvalget fastsatte udelukkelse blev resultatet en stadfæstelse af DOF's ordens- & amatørudvalgs kendelse i sin helhed.

Sagen er hermed endelig afsluttet.

### EMIT-forum

Dansk eTiming Forum - for alle EMIT-freaks - har fået ny indgang: [orientering.dk/etiming](http://orientering.dk/etiming)

### Er adressen rigtig?

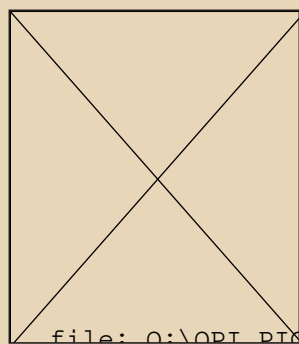
Hvis din adresse er forkert eller bladet er adresseret til en forkert person i husstanden, er det din klubadministrator for O-service, du skal rette henvendelse til.

Det nytter således ikke længere at rette henvendelse til redaktionen, postvæsenet eller DOF's Sekretariat.

Det er dig selv, der har ansvaret for korrekt adresse, mens din klub skal sørge for at din husstand modtager bladet

### Farlig flåt

Danmarks farligste dyr - er der mange, der kalder den lille skovflåt, der kan overføre sygdomme. Du kan læse om flåten på Skov og Naturstyrelsens hjemmeside: [www.skovognatur.dk](http://www.skovognatur.dk)



Læs hvordan du fjernes skovflåten på [www.skovognatur.dk](http://www.skovognatur.dk)

### Reduceret Vikingedyst

OK HTF har droppet fredagens korte distance i Vikingedysten. Lørdag den 3. juli løbes i Stensbæk Nord og søndag den 4. juli i Haderslev Vesterskov.

### Nordisk i DM-lang skoven

Fik du ikke nok af det lækre urfugle-reservat i Stråsø ved Ulfborg - eller vil du bare opleve det i bedre vejr - så er der en ny chance 3. og 4. juli,

hvor Holstebro OK arrangerer Nordic Meeting - B-landskamp mellem Danmark, Norge, Sverige og Finland i det spændende orienterings-terræn.

Efter at have fulgt landsholdsløbernes kæmpe om ære og point, kan publikum nemlig teste sig selv på banerne.

Landskampen indledes i øvrigt fredag aften med sprint på et nyttegnet kort ved Jyske Dragonregiments kaserne i Holstebro. Her er publikum også velkommen.



### Nyt printer-batteri

Martell printeren er den oprindelige printer leveret med MTR2 og 3. Nogle brugere har oplevet, at udskrivningskapaciteten er faldet drastisk på denne printer. Årsagerne kan være mange, men forklaringen er, at den genopladelige batteripakke har mistet sin styrke, oplyser Møller Sport

Der fås en ny NI MH batteripakke til printeren til kr. 500- incl. moms. Den er enkel at skifte. Man behøver blot en stjerneskruetrækker, en saks og noget stærkt ca. 2 cm. bredt tape. Vejledning medfølger. Levetid: ca. 3-4 uger afhængig af andre leveranser fra Emit A/S.

# indbydelse

## Srdag 22. maj, MTB-løb

### Teglstrup-, Nyrup- og Danstrup-Krogenberg Hegn

#### 1. afdeling af MTB-O cup og VM-2004 udtagelsesløb

Arrangør: HSOK - Se [hsok.dk](http://hsok.dk)

Første start kl. 11.00

Mødested: Helsingørshallen, Gl. Hellebækvej, Helsingør

Krak 28D6

Omkledning/bad: Helsingørshallen

Kort: Special MTB-O kort 1:20.000

Baner: Iflg. DOFs MTB-O guidelines, se [hsok.dk](http://hsok.dk)

Reglement: Se [www.dk.orientering.org](http://www.dk.orientering.org)

under Dokumenter / Love, regler m.v.

Eftertilmelding: Ingen, der henvises til de åbne baner.

Startafgift: 140 kr. Intro-bane 90 kr.

Ekt: SPORTident (lejebrik +10 kr.)

## Søndag d.23. maj 2004 Allerød Xtreme Relay

Østkredsen, Ravnholtsskov, D-løb, Stafet, 4. afdeling af Østkredsens Stafetliga

Arrangør: Allerød Orienteringsklub

Mødested og afstande: Ravnholtsskolen, Søparken, Allerød Krak 85 F7, 1200 m til stævnepladsen

Omkledning/bad: Ravnholtshallen, Søparken, Allerød

Kort, målestok: Ravnholtsskov 1:10.000 ækv. 2,5 m revideret 2003

Baner: Classic Relay i de traditionelle klasser og banelængder 7,5 km svær + 4 km mellem-svær + 5,5 km svær,

Power Relay 6x3 km stafet på svær bane, mindst 2 løbere

Kidz stafet for ungdomsløbere 3x3 km let og 2 km begynder,

Put'N Run 7 km svær, 5 km svær, 4 km mellem-svær og 3 km let,

Fast Trail på stierne 3, 6 eller 9 km.

Børnebaner: ja

Startafgift: Stafet 180 kr. pr. hold, Kidz 90 kr. pr. hold, Put'N Run og Fast Trail 50 kr. / 30 kr. børneklasser (tilmelding på dagen mulig-gebyr 10 kr)

EKT: SportIdent. Allerød OK udlejer brikker for et tillæg på 10 kr. pr. løber

Første start: kl. 10

## 23. maj, Nystrup Klitplantage og klit-/klithedeområder.

### Klitløbet 2004.

Arrangør: Nordvest OK.

Start: Start kl. 9:00, samlet afgang til start kl. 08:40.

Mødested: P-plads ved Nystrupvej/Vandet Sø (vestside). Afmærkning fra Kystvej (rute 181) sydøst for Klitmøller og i Vang vest for Thisted.

Parkering: I umiddelbar nærhed af stævnepladsen.

Bad/omklædning: Omklædning ved bilerne.

Kort: Farvekopi af Wild West særtryk fra 1971. 1:25.000, ækv. 2,5 mtr. Nemme baner på o-kort fra 1994 i målestok 1:10.000.

Klasser/baner: Barske baner (7-21 km). Lettere baner (5-10 km). Nemme baner (3-6 km).

Åbne baner/efteranmeldte: Ingen åbne baner, efteranmeldelse på løbsdagen.

Startafgift: Barske og lettere baner: DKK 60. Nemme baner: DKK 40.

## 25. maj, Degnemosen og Brønshøjparken, D-ØK

Copenhagen City Cup - Sprintorienteringsløb

Arrangør: Farum OK/OK Øst

Første start: 17.30

Mødested: Friluftsscenen ved Bellahøj Skole (På vejen Svenskelejren).

Kort: Degnemosen, 1:4.000

EKT: SportIdent

Startafgift: D/H -16 : 20 kr (rabat ved tilmelding til begge afdelinger 10 kr)

D/H 16- : 50 kr (rabat ved tilmelding til begge afdelinger 20 kr)

Leje af brik: 10 kr

Eftertilmelding + 20 kr

Omkledning og bad: Ingen bad. Omklædning på stævneplads

Baner: 3,33 km ca. 20 poster

Eftertilmelding: Senest 25 maj på målpladsen.

Mere info: [www.copenhagencitycup.dk](http://www.copenhagencitycup.dk)

## 30. maj Egekrattet, C, NK

Arrangør: Randers OK

Mødested, stævneplads, omklædning, bad: Ege-skovskoven, Vestre Ringvej 11, Bjerreringbro. Afm. vej 525.

Kort, målestok: Egekrattet 1:10.000, ækv. 2,5 m, rev. 2004

Baner: if. reglement

Børnebaner: ja

Børneparkering: ja, kræver tilmelding

Tilmelding: o-service

Startafgift: -20: 50,- kr. Øvrige: 60,- kr. Eftertilmelding: + 5 kr.

EKT: SportIdent

Første start: 10.00

## 1. juni, Valbyparken, D-ØK

Copenhagen City Cup - Sprintorienteringsløb

Arrangør: Farum OK/OK Øst

Første start: 17.30

Mødested: Nordøstlig indkørsel til Valbyparken via Hammelstrupvej.

Kort: Valbyparken, 1:4.000

EKT: SportIdent

Pris: D/H -16 : 20 kr (rabat ved tilmelding til begge afdelinger 10 kr)

D/H 16- : 50 kr (rabat ved tilmelding til begge afdelinger 20 kr)

Leje af brik: 10 kr

Eftertilmelding + 20 kr

Omkledning og bad: Ingen bad. Omklædning på stævneplads

Baner: 3,33 km ca. 20 poster

Tilmelding senest: 28. maj via klub, o-service eller [www.copenhagencitycup.dk](http://www.copenhagencitycup.dk)

Eftertilmelding: Senest 1. juni på målpladsen.

Mere info: [www.copenhagencitycup.dk](http://www.copenhagencitycup.dk)

## 6. juni, Vejle-Stafet, Højen/Pedersholm, D

Arrangør: SNAB

Mødested, omklædning, bad, stævneplads: Søndermarkshallen, Søndermarksvej, Vejle

Kort, målestok: Højen/Pedersholm 1:10.000 2004, ækv. 5 m.

Baner: Classic: svær: 4 ture: 5 km - 3,5 km - 3,5 km - 5 km. (På 3,5 km må H 17-39 ikke deltage)

Light: 4 ture: 4 km ms, 3 km let, 2,5 km beg., 4 km ms.

Børnebaner: På O-kort: 15,- kr. På kopi: gratis

Børneparkering: nej

Tilmelding: 28. maj. Eftertilmelding: 1. juni kl.

18. (+ 40,- kr.)

Startafgift: 220,- kr. pr. hold

EKT: EMIT

Første start: kl. 10.00

## 13. juni, Marielund, D- stafetløb

Arrangør: Kolding OK

Start: Kl. 10.30

Mødested: Motorvejsafkørsel 64 i rundkørsel mod Kolding vest

Kort: Marielund Bramdrup skov, 1:10.000, 2004

Klasser: Åben herre 3 x 6 km svær, Åben dame 3 x 4 km svær, D/H 130 3 x 4 km svær,

Mix 4 km svær + 3 km let + 6 km svær

EKT: Emit

Startafgift: 165,- Kr. / hold i alle klasser (- 10,- kr./ løber med egen brik)

Børnebaner: Gratis

Bad/omklædning: Nær stævneplads

Klubvis tilmelding: 2. juni via O-service eller e-mail [4season@post10.tele.dk](mailto:4season@post10.tele.dk)

## 3.-4. juli 2004

### Vikingedysten

Arrangør: OK-HTF, Haderslev.

Mødested: Jels skole, Krygersvej 2, Jels.

Stævneplads og afstande: Lørdag Stensbæk Nord. Afm. Arnum by, ca. 40 km fra Jels.

Søndag Haderslev Vesterskov. Afm. motorvejs-afk 67

Haderslev Nord ca. 25 km fra Jels. Maks. 500 m. til start begge dage.

Start: lørdag kl. 14.00, søndag kl. 10.00.

Kort: lørdag Stensbæk Nord

1:10.000/1:15.000, indlandsklitter. Søndag Haderslev Vesterskov 1:10.000, varieret løvskov.

Baner: se HTF's hjemmeside: [www.okhtf.dk/viking2004/indbydelse.htm](http://www.okhtf.dk/viking2004/indbydelse.htm).

Ekt: Emit.

Børnebaner: ja.

Børneparkering: ved forhåndstilmelding.

Overnatning: mulighed for overnatning på skole eller i telt.

Forplejning: der kan bestilles morgenmad og aftensmad.

Startafgift: D/H-20, 140 kr. H/D21-, 170 kr.

Tilmelding: senest den 20. juni 2004 via o-service.

Eftertilmelding: senest den 30. juni kl. 18.00.

Evt. bemærkning: For træning: fredag i Revsø, 7 km fra Jels.

Husk muligheden for at se Vikingspillet Kong Skjold.

## 3. juli, Stråsø Øst, D

Arrangør: Holstebro OK

Mødested og afstande: Afm. A 16 i Ulfborg ad Torstedvej.

Omkledning, bad: nej

Kort, målestok: Stråsø Vest 1:10.000, rev. 2004

Baner: A: 6 km, B: 4,5 km

Børnebaner: Nej

Børneparkering: Nej

Tilmelding: O-service og v. start.

Startafgift: 60,- kr.

EKT: EMIT

Første start: kl. 13 (ca.)

Evt. bemærkninger: start 30 min efter sidst startende i Nordic Meeting-landskampen.

## 4. juli, Stråsø/ Sdr. Vosborg, D

Arrangør: Holstebro OK

Mødested og afstande: Afm. A 16 i Ulfborg ad Torstedvej.

Omkledning, bad: nej

Kort, målestok: Stråsø/ Sdr. Vosborg 1: 15.000, rev. 2004

Baner: A: 15 km, B: 8 km.

Børnebaner: nej

Børneparkering: nej

Tilmelding: O-service og v. start

Startafgift: 60,- kr.

EKT: EMIT

Første start: kl. 11.30 (ca.)

Evt. bemærkninger: start 30 min efter sidst startende i Nordic Meeting-landskampen.

## 4 - 7. august 2004

Læsø 3-dages - D- Etapeløb

Arrangør: Viborg Ok & De Hårdes Klub

Stævnecenter: Hotel-Strandgaarden i Vesterø på Læsø.

Første start: Prolog kl. 19, 1,2 og 3-etape kl. 10.

Kort:

Prolog 1:5000 Kærene & Vesterø Havn 2004.

1 & 3-etape 1:10000 Læsø klitplantage 2002.

2- etape 1:25000 Læsø, bemærk Cykel OL.

Baner: 9 forskellige efter alder og køn.

Ekt.: Emit, nummer på egen brik oplyses ved tilmelding.

Startafgift: kr. 380,- + brikleje kr. 20,-

Overnatning: Stævne camping på Vesterø Camping.

Tilmelding: Senest 1/6, O-service eller via hjemmeside.

Bemærk: Pastaparty fredag, Mjød fest lørdag.

Internet: [www.3days.dk](http://www.3days.dk)

## 8. august, Kompedal Nord, C

Divisionsturnering 1. division

Arrangør: Karup OK

Første start: Kl. 10.00

Mødested: Afmærkning fra hovedvej A13 ved Knudstrup

Kort: Kompedal Nord 1:10.000

EKT: Emit

Startafgift: D/H -20: kr. 50,- og D/H 21-: kr. 60,- leje af brik kr. 10,-

Børnebaner: Gratis

Børneparkering: På stævnepladsen

Omkledning og bad: Omklædning på stævnepladsen, ingen mulighed for bad.

Klubvis tilmelding: Senest 30. juli. Eftertilmelding

indtil 4. august mod ekstragebyr kr. 40,-.

## 14. august 2004

Svinkløv, A1, DM Kort/DM Mellem (kun D/H21) WRE

Arrangør: Aalborg OK

Kort: Svinkløv 1:10.000, ækv. distance 2,5 m, revideret 2004

Første start: kl. 10.00

Mødested: Åben plads i den nordøstlige del af skoven. Afmærkning fra hovedlandevej 11 øst for Fjerritslev.

Baner: Ifølge reglementet

Ekt: Emit

Startafgift: D/H-21: 130 kr., D/H21: 130 kr., D/H35-: 145 kr.

Tilmelding: Klubvis tilmelding via O-service senest 2. august.

Børnebaner: Gratis.

Børneparkering: Gratis. Tilmelding påkrævet.

## Vejledning

Stævneledelsen skal selv sørge for at maile løbsindbydelsen i denne korte form til orienteringsløb.dk og sørge for link til DOFs hjemmeside.

# indbydelse

# DOF- Butikken 2004



Elevhæfte

## Undervisningsmateriale

Kan du finde vej?  
Elevhæfte

- orientering med kort og kompas		
Pr. stk.	12,50	vnr.: 110
Pakke med 25 stk.	200,00	vnr.: 111
Pakke med 50 stk.	300,00	vnr.: 112
Pakke med 100 stk.	500,00	vnr.: 113

Et godt elevhæfte på 48 sider, der henvender sig til børn i 10 til 14 års alderen. Hæftet er målrettet Folkeskolen, men som også er velegnet til klubbernes begynderundervisning – både i forhold til børn og voksne. Til hæftet hører også en Instruktør/lærervejledning og en plakat, som leveres gratis sammen med elevhæftet, når de købes som pakke.

## Plakat - og lærervejledning

CONDES 7,0 til Windows:  
Program til banelægning på kortfiler og/eller til styring af udplotning af baner, samt beregning af banelængder, udskrivning af postdefinitioner mm. Den udvidede licens åbner mulighed for at se kortet på skærmen

## EDB-program



## Teknik og træning

## Banelægning

### Banelæggerbogen

Grundig gennemgang af banelægning i såvel teori som praksis. Omfatter alle typer løb med snevevis af eksempler, heraf er godt 20 i farver. Vildtvenlig banelægning og banekontrollantens rolle bliver behandlet i det grundige, instruktive værk.

116 sider - A4 ringbind, udg. 1990 195,00 vnr.: 400

### Grundlæggende banelægningsteori

Sort/hvid hæfte – der har til formål at sætte banelæggeren i stand til at lave gode baner til træningsløb og C-løb. Giver en oversigt over de grundlæggende begreber i metodik, vurdering af terræn, opbygning af delstræk og postplaceringer samt banelæggerens opgaver i øvrigt.

24 sider - A5-format, 1990 30,00 vnr.: 401

### Postbeskrivelser

Sort/hvid hæfte - "Postbeskrivelser" er en international samling af betingelser for en korrekt postbeskrivelse illustreret med eksempler samt en oversigt over de internationale symboler (IOF)

16 sider - A5-format, 2004: 10,00 vnr.: 410

## Korttegning

## Kontrolkort

## Stiftklemmer



## Skærm

## Materiel

Nylonskærme, trefløjede, 30 x 30 cm	45,00	vnr.: 201
Vinylskærme, trefløjede, 15,5 x 13,5 cm	15,00	vnr.: 202
Stiftklemmer, Silva	30,00	vnr.: 210
Manillamærker, vandfast - postafmærkninger pr. 100 stk.	60,00	vnr.: 220
Elastikker - pr. æske med 200 - 215 stk.	100,00	vnr.: 230
Kontrolkort - fremstillet på riv- og vandfast papir.		
EDB-kontrolkort i endeløs bane (34 klip) pr. 100 stk.	120,00	vnr.: 240
EDB-kontrolkort i endeløs bane (57 klip) pr. 100 stk.	280,00	vnr.: 241
Plasticlommer i tre størrelser		
- Sælges kun i bundter på 100 stk.		
- I: 220 x 320 mm (A4) 100 stk.	45,00	vnr.: 250
200 stk. eller flere. pr. 100 stk.	35,00	vnr.: 251
- II: 320 x 320 mm 100 stk.	50,00	vnr.: 255
- III: 320 x 440 mm 100 stk.	70,00	vnr.: 257
Refleksbånd til poster, hvid, selvklibende 76 mm, pr. m:	70,00	vnr.: 260

## Layout

## Kortnorm



## Rekognosceringsnorm

## Arrangementer Synliggørelse

### DOF's reglement

### for orienteringsstævner

- Findes på hjemmesiden under Love, regler & vedtagelser  
Supplerende regler for Østkredsen kan derudover rekvireres.

A5-format, 2000-udgave 25,00 vnr.: 300

### Folder

Orienteringsløb - Udfordring, aktivitet og naturoplevelse.

4-farvet folder. Velegnet til uddeling i forbindelse med PR-arrangementer. Stadig aktuel.

Pr. stk. 2,00 vnr.: 001  
Pakke med 50 stk. 50,00 vnr.: 002  
Pakke med 200 stk. 100,00 vnr.: 003

### Signaturforklaring 2002

- 5 farver, A5 0,00 vnr.: 010

## Refleksbånd



Plastlommer

**Bestilling:**  
dof@dk-orientering.dk  
tlf. 43 45 77 30

# 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**



## ORIENTERING ALT TIL O-LØB & TRÆNING



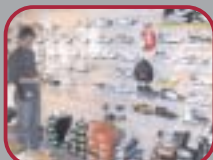
Se dem på  
[www.mollersport.dk](http://www.mollersport.dk)

### MØLLER SPORT

Egernvej 18 • 8680 Ry • Tlf.: 8689 1996 • Fax: 8689 3346 • e-mail: [gjuip@vip.cybercity.dk](mailto:gjuip@vip.cybercity.dk)



Hos Løberen får du  
en grundig og seriøs  
vejledning.



Vi har et bredt  
sortiment i løbesko,  
løbetøj og tilbehør fra  
alle førende mærker.



Prøv løbebåndet  
og få gratis filmet  
din løbestil.

Se mere på:  
[loberen.dk](http://loberen.dk)



### Clima Cool T-Shirt



Løbeshorts

Forårstilbud  
**130,-**

Normalpris kr. 180,-



Fås også i hvid

Forårstilbud  
**130,-**

Normalpris kr. 180,-



Korte Tights

Forårstilbud  
**160,-**

Normalpris kr. 200,-



Husk vi også har O-udstyr fra:

TRIMTEX

SILVA



Vestergade 36 - 7100 Vejle - Tlf. 75 72 09 00  
Vestergade 49 - 8000 Århus - Tlf. 86 12 41 48  
Lyngby Torv 10 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 93 18 16