



**Hel O-verden
samles til EOC**

4

**Mr. Orienteering:
Flemming
Nørgaard**

8

**KUM -
skal opleves**

12



Dansk
Orienterings-
Forbund



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

Internet-hjemmeside:
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. arbejde4557 0777
Tlf. privat4586 4416
Fax4586 6782
E-mailole@ohusen.dk

Sportschef:

Karl Kristian Terkelsen
Vinkelvej 1, 7300 Jelling
Tlf.7587 1705
Fax7587 1412
E-mail.....karikt@post4.tele.dk

Breddekonsulent:

Preben Schmidt
Højtoftevej 41, 6700 Esbjerg
Tlf.7545 1563
Mobil2296 0847
E-mail.....ps@schm.dk

Kortkonsulent:

Søren A. Nielsen
Odsvej 7, 3000 Helsingør
Tlf./fax4925 1029
E-mail.....dof-kort@post4.tele.dk

Landstræner/ TV-kontakt:

Jakob Ødum
Ærøvej 3, 4. th. 2000 Frederiksberg
Tlf.3833 2660
Mobil2144 6454
E-mail.....jakob.odum@tiscali.dk

Forsiden: Copenhagen City Cup - var i aller højeste grad med til at gøre osporten synlig. Foto: Preben Schmidt.

EOC 2004

Store mesterskaber på hjemlig grund bør være og har da også vist sig at være en anspore for vore bedste O-løbere.

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund

Så er det nu! Dansk Orienterings Forbund står overfor nogle store udfordringer i disse år. Da vi for nogle år siden søgte værtskabet først for EOC 2004 og siden for WOC 2006/7 var det ud fra et ønske om at få sat fokus på O-sporten i Danmark, men også et ønske om at styrke vores elitesatsning. Store mesterskaber på hjemlig grund bør være og har da også vist sig at være en anspore for vore bedste O-løbere.

Plan 2007, som netop nu er til "service-check", er en væsentlig del af denne satsning. Den har helt klart styrket vores talentudvikling og været med til at skærpe indstillingen hos eliten. Team Danmark har vist os tillid i denne satsning – uden havde det været umuligt.

Ambitionerne er store forud for EOC. Der skal høstes medaljer siger landstræneren. Jeg håber det



Ole Husen

lykkes. Lad os vise, at vore elitefolk kan stå for forventningspresset om topplaceringer og lad os ikke fortvivle, hvis det bliver "tæt" på medaljerne. Konkurrencen er utrolig hård og de andre nationers løbere har også forberedt sig på dansk terræn.

Men vi skal ikke glemme at bag ved EOC-arrangementet står en organisation, som bygger på en frivillig indsats. Der har i de sidste par år været arbejdet intenst på at få et perfekt arrangement op at stå. Der er udfoldet store anstrengelser for at EOC 2004 bliver et flot arrangement, som vi i dansk orientering kan være stolte af.

EOC-ugen er også for O-fanatiske publikumsløbere. Vi får lejlighed til

at prøve kræfter med krævende terræner på kort af meget høj kvalitet, efter vi har heppet på vore favoritter på mesterskabsbanerne.

Det er derfor skuffende og uforståeligt at så få danske o-løbere har valgt at bakke op om dette arrangement og dermed snyde sig selv for en fantastisk oplevelse. Blot 1000 løbere hvoraf kun ca. 1/3 er danske! Det er for dårligt! Jeg håber at mange, der ikke har andre planer for perioden tager imod tilbuddet om deltagelse på de åbne baner.

Jeg vil gerne her på forhånd takke de arrangerende klubber og ikke mindst en meget hårdtarbejdende stævneledelse for deres indsats. Stævnet skal nok blive en stor suc-

orienteringsløb .dk

orienteringsløb .dk

Indhold

03 Vi skal holde fast i kort-kvaliteten

04 Løbere fra hele verden

04 EM-medaljekandidater

05 Tæt kamp om EM-pladser

06 Damerne - klar til EOC

07 EOC-programmet

08 Mr. Orientering: Flemming Nørgaard

10 Årets banelægningskonkurrence

12 KUM - det skal opleves

14 Struktur på ungdomstræningen

16 Udvikling: fra stagnation til fremgang

18 Farum OK: I god tro

20 Glimrende pr i Copenhagen City Cup

21 Prøv grænser af på Bornholm

23 Indbydelser



orienteringsløb.dk

ISSN 1603-8282

Udgivet af
Dansk Orienterings-Forbund
Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum

Redaktør (ansv.)

Lars Rask Vendelbjerg
Engparken 97, Tvis, 7500 Holstebro
Træffes normalt
kl. 9-14 på telefon9975 7461
Mobil4098 3499
Aften9743 5559
Fax9741 0320
E-mailrask@de-bergske.dk

Lokalredaktør Nordkredsen

Inga Jager
Jyllandsgade 20, 8600 Silkeborg
Telefon8681 5250
E-mailja-ny@kunst.dk

Lokalredaktør Sydkredsen

Søren Kjær
Rosenvænget 33, 6100 Haderslev
Telefon7453 2749
E-mailsoren.kjaer@mail.dk

Lokalredaktør Østkredsen

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

Ungdomsredaktionen

Emil Folino Nielsen
E-mailemilfolino@hotmail.com

Henriette Baun - Horsens OK:
E-mailbaunhenriette@mail.dk

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

orienteringsløb.dk sendes til alle aktive medlemmer (husstande) af Dansk Orienterings-Forbund ud fra adresserne i O-service. Alle adresseændringer styres af klubbens administrator af O-service.

Ekstern abonnement tegnes via DOFs kontor.

Tryk

Bergske Avistryk, Struer

Næste nummer

Deadline 28. juli
Udgivelse medio august.

Vi skal holde fast i kort-kvaliteten

Erfaringer med "Nye Kortpolitik" viser printede kort af forskellig kvalitetsniveau

Af John Holm, DOFs kortudvalg

Tre ting skal være opfyldt for at vi som O-løbere opfatter et O-løb som godt. Det er et godt kort, et udfordrende terræn og en god bane. Det betyder ikke, at der ikke skal være en god stævneplads, hurtig resultatformidling o.s.v.; men at uanset hvor god en stævneplads og hvor hurtigt resultaterne formidles efter løbet, så kan det ikke opveje vores samlede indtryk af stævnet, hvis banen ikke har givet en god oplevelse.

Forårssæsonen er nu overstået og jeg vil nu se på hvordan løbsarrangørerne har forvaltet de muligheder, som den nye kortpolitik har givet klubberne. Der har til de afviklede A-stævner, som DM-lang, Spring Cup, Påskeløbene og enkelte andre løb været anvendt offset trykte kort. For de øvrige arrangementer (kredsløb, B- og C-løb) er der benyttet printede kort af forskelligt kvalitetsniveau. Man får her det indtryk, at banelæggeren er blevet pålagt at holde banen inden for A4 formatet på et 1:10.000 kort. Dette er en begrænsning i forhold til offset trykte kort, hvor banelæggeren fik et kort over hele skoven, som kunne benyttes til banelægningen selvfølgelig fraregnet de restriktioner, som skovejerne har stillet i form af vildtlomme m.m. Dette må være det optimale udgangspunkt for at lave gode baner. Ved brug af kort i A-4 format, hvor der foruden terrænet skal være plads til kortnavn, målestoksforhold, ækvidistance, rekognosører og undertiden også postdefinitioner bliver banelæggeren nu ofte stillet over for en noget sværere opgave, specielt for lange baner. Er dette rimeligt set fra løber side?

Omkostninger

Mange klubber har efterhånden anskaffet en farvelaserprinter. Fremstillingsprisen for et A-4 print på en laserprinter ligger på omkring 2 kroner alene for forbrug af farve fra laserkassetten. På DOF's kontor kan man få fremstillet et A-3 print for 4 kroner. Jeg betaler

gerne 2 kr. mere i startafgift, hvis det betyder, at jeg kommer til at løbe i en interessant del af skoven som jeg ellers ikke vil kunne komme i, fordi banen skal krølles sammen på et kort i A-4 format. Ligeledes vil et kort over hele skoven betyde, at banelæggeren ikke behøver at sammenpresse banen, hvilket betyder, at der bliver færre banekryds, hvorved baneforløbet bliver lettere at læse.

Kortudvalget er bekendt med 4 terminslisteløb, der i foråret er afviklet på printede kort i målestoksforholdet 1:15.000, selv om det ikke er tilladt ifølge det netop vedtagne kortpolitik. Ifølge de nuværende regler er det stævnekontrollanten, som skal godkende det benyttede kort til et orienteringsstævne. Dette betyder, at kortet skal være i overensstemmelse med IOF's kortnorm, overholde de bestemmelser, som den nye kortpolitik har fastsat samt være af en brugbar trykkekvalitet. Hvis en klub anvender printede kort til et terminslisteløb skal det fremgå af indbydelsen, at løbet afvikles på printede kort. Denne oplysning glemmer arrangørerne ofte.

Man kan spørge sig selv om, hvad der får en klub til at printe et kort i målestoksforholdet 1:15.000 i A4 format. Svaret er givet overfor: En besparelse på 2 kroner, en påtale fra forbundet og nogle utilfredse løbere. Så lad os undgå printede kort i 1:15.000 indtil print kvaliteten bliver forbedret.

Ingen fremskridt

Flere klubber prøver med alle mulige argumenter at få lov til at printe kort til A-arrangementer og fremhæver alle, at netop den printer, som de anvender er markant bedre en tidligere sete. Det ville være dejligt, hvis der virkelig er kommet printere, som leverer en kvalitet, der svarer til offset trykte kort; men de prøvetryk, som kortudvalget har modtaget i løbet af det sidste års tid, har ikke vist noget fremskridt i kvaliteten. Når man vurderer et printet skal man være klar over, at det ikke er tilstrækkeligt, at man kan læse kortet under optimale lysforhold hjemme i dagligstuen. Når kort anvendes under en konkurrence bliver de pakket i en plastikpose, løbet bliver måske afholdt i regnvej og løberen har undertiden behov for at læse kortet i en tæt skov, hvor lys-

forholdene er stærk nedsatte eller måske under et natløb.

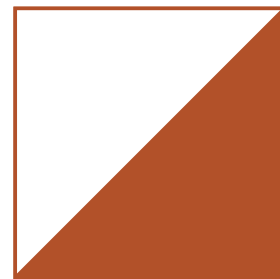
Kurve-problem

De mangler som printede kort oftest lider af, er at kurverne ikke fremstår skarpe, hvilket betyder at det ikke er helt hvidt mellem tætliggende kurver. Dette giver en dårligere kontrast og dermed bliver det sværere at læse kurver. Kurver i farvede områder (tæthed 2 eller 3) gengives normalt dårligt på printede kort. Det betyder, at det er sværere for løberen at erhverve sig et overblik over et kompliceret kurveforløb. Det tredje område, hvor farveprint ofte leverer dårlige resultater, er gengivelsen af gule områder, specielt signaturen 50% gul (område med spredt bevoksning) varierer meget fra printer til printer og hvis området ikke dækker et tilstrækkeligt stort areal kan man normal ikke se dette område under løb.

Der er også eksempler på printede kort, hvor farvekvaliteten varierer fra side til side af kortet. F.eks. kan man i den ene side af kortet se en tydelig farveintensitet mellem tæthederne 1, 2 og 3 og så have et grønt farvet område i kortets anden side, hvis tæthedstype ikke kan afgøres ved at sammenligne med tæthedsfarverne i venstre side. Dette er ikke acceptabelt.

Print kun banen

En altovervejende grund til at løbsarrangører ønsker at anvende printede kort er, at det giver en nem måde at få banen overført til kortet, da dette kan ske sammen med printningen af kortet. For større løb bør man overveje at printe banen på et i forvejen offset trykt kort i A3 eller A4 format. Dette vil give løberne kort i offset trykt kvalitet og gøre det let for arrangørerne at overføre banen til kortet. Denne løsning vil for større løb ikke fordyre udgifterne til kortet væsentligt i forhold til printede kort og vil med den print kvalitet som kendes i dag, give et mere læsbart kort. DOF's kortkonsulent, Søren Nielsen er ved at udarbejde en "køgebog" for hvordan man bedst muligt printer baner på offset trykte kort.



Løbere fra hele verden

294 EM-løbere fra 33 nationer, bakket op af 1.036 løbere fra 19 lande i Dansk 5-dages.

Af *Jesper Lundsgaard*

Det bliver et meget internationalt felt, når verdenseliten samles i Roskilde for at kæmpe om hæder, ære, medaljer og ikke mindst world cup-point til EM.

Fra 10. juli og en uge frem er Sjælland centrum for hele orienteringsverdenens opmærksomhed. Hvalsø-skovene, Grønholt Hegn, Roskilde By samt Klinteskovene er de skove, hvor løberne skal kæmpe om EM-medaljerne.

- Vi glæder os til at byde vel-

kommen til de mange løbere både fra eliten og bredden, siger stævneleder Dan Haagerup, Tisvilde Hegn OK, der står i spidsen for omkring 200 hjælpere fra fem sjællandske klubber, der skal være med til at få stævnet til at forløbe uden problemer.

Men samtidig med glæden over at tage imod de mange gæster fra hele verden, så er Dan Haagerup også skuffet over deltagerantallet ved publikumsløbene:

- Vi havde regnet med 1.500 deltagere og håbet på at få 2.000 deltagere, som er det maksimale vi må sende i skoven.

Men det er især de danske løbere, der har svigtet. Kun 310 danskere har valgt at være til stede ved den største danske orienteringsbegivenhed i 30 år,

siger han og konstaterer, at det er svært at lokke jyderne til løb øst for Storebælt.

I stedet kan Dan Haagerup glæde sig over deltagere fra så fjerne egne som Portugal, Hong Kong, Japan, Australien og New Zealand.

Publikumsvenlige baner

Mens banerne ved Dansk 5-dages er forholdsvis tyndt besatte, kan stævneledelsen i stedet glæde sig over, at

stort set hele verdenseliten er til stede. Det tegner til at blive nogle spændende og tætte konkurrencer på de fire distancer, der skal konkurreres i. Ved alle fire finaler har banelæggerne gjort sig stor umage med at lave publikumsvenlige baner. Alle fire dage passerer banerne stævnepladserne kort før mål og især sprinten i Ros-

kilde tegner til at blive en oplevelse - ikke kun for løberne men også for tilskuerne.

Med start og mål i et grønt område vil der være rig mulighed for at følge løberne rundt på den actionprægede bane, hvor vindertiden forventes at blive 12 minutter. Sprintfinalen indledes klokken 18.00 og kort før klokken 20 er vinderen hos både kvinder og mænd fundet.

Andet på programmet

Der vil dog ikke kun være orienteringsløb på programmet i stævneugen. Allerede 9. juli indledes stævnet med en indvielsesceremoni ved Palægården i Roskilde. Her vil der være indmarch med fanerne fra de 27 deltagende nationer og underholdning med Svogerslev Brass Band.

Som i mange andre byer har Roskilde sommerunderholdning i løbet af sommeren. Tirsdag 13. juli vil sommerunderholdningen blive krydret af medaljeoverrækkelsen fra formiddagens finale på mellemdistancen i Grønholt Hegn. Efter medaljeoverrækkelsen vil sangerinden Maya Albana gå på scenen og levere musik til både løbere og Roskilde-borgere.

Har man ikke meldt sig til løbene, er der altså masser af grund til at dukke op på stævnepladserne for at overvære løbene. Arrangørerne har i hvert fald gjort deres til at sikre masser af spænding for tilskuerne.

EM-medalje-kandidater

Nok er den danske målsætning for dette EM to medaljer. Men de danske løbere får masser af konkurrence i bestræbelserne for at kunne smykke sig med et stykke metal om halsen

Af *Jesper Lundsgaard*

Den største EM-favorit må være schweiziske **Simone Niggli-Luder**, der hentede fire verdensmesterskaber på hjemmebane sidste år. Hun har haft en god sæson i sin svenske klub Ulricehamn OK og virker meget stærk for tiden.

Måske kan hendes landsmand, veteranen **Vroni König-Salmi** give noget konkurrence på sprinten og mellemdistancen. König-Salmi er sprintverdensmester fra 2001, men havde et skuffende VM på hjemmebane sidste år og det vil hun sikkert revanchere sig for ved EM.

Én af de største konkurrenter til Simone Niggli-Luder på alle distancer vil dog sikkert blive klubkammeraten **Jenny Johansson**, som er den eneste, som for alvor har kunnet følge med Simone Niggli-Luder i

den svenske Elitserie i år. Jenny Johansson viste også at hun er stærk i sjællandsk terræn, da hun hentede en første- og andenplads ved de danske udtagesløb, hvor det svenske EM-hold også deltog.

I den norske landsholdsdragt er det især værd at holde øje med **Hanne Staff**, der altid gør en god figur ved store mesterskaber. Hun har haft et udmærket forår og viste gode resultater ved de norske udtagesløb, der også fandt sted i Danmark.

En outsider kan være det svenske løbefænomen **Emma Engstrand**, som havde et formiddabelt løb på langdistancen ved de danske udtagesløb. Hun slog Jenny Johansson med over tre minutter og danske Anne Konring Olesen var fem minutter efter Emma Engstrand.

Fra Finland er det værd at holde et vågent øje med Heli Jukkola. Finnerne viser sig ikke så ofte uden for deres egne skove, men **Heli Jukkola** har vist gode resultater, både i de store stafetter i foråret og til VM i Schweiz sidste år.

Desuden skal de to polakker **Barbara Baczek** og **Anna Gornicka** heller ikke helt afskrives. De var begge med i top-ti ved VM sidste år og det polske terræn har visse ligheder med både Grønholt Hegn og Klinteskovene.

Mange bud hos mændene

Udover de danske mænd er der masser af bud på, hvem der kan rejse hjem med en medalje fra årets EM. Men i modsætning til hos kvinderne er der ikke én eller to klare favoritter. Sverige har altid mange gode bud på medaljevindere. **Emil Wingstedt** er kendt for at slå til ved de store løb, selv om han ikke deltager i mange konkurrencer i løbet af sæsonen. En bronzemedalje ved sidste års VM og et nordisk mesterskab på sprinten fortæller om hans alsidighed.

Debutanten på det svenske hold, **Kalle Dalin**, viste gode takter ved de danske udtagesløb, hvor han var bedste svensker på mellemdistancen og blev treer på langdistancen. Norge har tidligere vist at de har det lidt svært når de bevæger sig uden for de rå, skandinaviske terræner. Men flere af dem viste at de har lært at løbe i de danske skove. Veteranen **Bjørnar Valstad** har været syg og skadet i løbet af foråret, men i de seneste uger har han vist at han er på toppen igen og han bliver en sikker medaljekandidat på alle distancer.

Landsmanden **Jørgen Røstrup** betegnes af mange som verdens bedste på mellemdistancen. Det er også den eneste distance, han deltager i

ved EM og det giver ham optimale muligheder for at levere et topresultat netop dér.

Ligesom de finske kvinder kommer de finske mænd heller ikke så ofte ud af deres egne skove. Men medaljekandidater har de altid. **Pasi Ikonen**, **Mats Haldin**, **Jani Lakanen**, **Jonne Lakanen** og **Jarkko Huovila** er alle stærke stafetløbere og især Pasi Ikonen har vist sig som en specialist på sprinten og mellemdistancen.

Kontinentet kan også levere flere stærke medaljebud. Især fra Østeuropa er der mange gode medaljebud. Verdensmesteren fra 1995, **Yuri Omeltchenko**, Ukraine, er efter et par svage år tilbage i den absolutte top igen. Løbefænomenet er et godt bud enten i sprinten eller på langdistancen.

Rusland stiller også med stærke løbere i **Mikael Mamleev** og **Valentin Novikov**, der begge er gode på de længere distancer. Især Mamleev har vist sig som utroligt stærk i konkurrence med de bedste svenskere.

Polen har også et par stærke kort i **Robert Banach** og **Janusz Porzycz**, der begge har vist at de sagtens kan begå sig i de sjællandske skove. Begge er

gode outsiderbud på en medalje.

Selv om han kommer fra én af de mindre nationer på det europæiske orienteringskort må man ikke glemme **Thierry Georgiou** fra Frankrig. Med et løb, der betegnes som det bedste nogensinde vandt han sidste år VM på mellemdistancen med utrolige 2.37 foran nummer to. Desuden viste han sig som en snu stafetløber ved det nyligt overståede Jukola, da han løb sin finske klub, Kalevan Rasti, til en samlet sejr.

Jamie Stevenson fra Storbritannien er regerende verdensmester i sprint og har ved andre lejligheder vist sig som meget stærk i den disciplin. Men også på mellemdistancen har han gode resultater og han har gode erfaringer med de danske terræner.

Med andre ord, så er der lagt op til et meget spændende EM, hvor der er mange gode bud på medaljevindere. De danske løbere får brug for masser af opbakning i jagten på deres store mål, to EM-medaljer.

Har du ikke mulighed for at være tilstede på stævnepladsen vil der være live opdatering af finalerne på www.eoc2004.dk. Her kan du også finde nyheder og resultater fra løbene.



Tæt kamp om EM-pladser

Det bliver en trup med fem kvinder og ni mænd, der skal kæmpe om danske medaljer til EM på hjemmebane. Der blev plads til flere debutanter i truppen

Af Jesper Lundsgaard

Det bliver et toptunet dansk landshold, der skal kæmpe om medaljer ved EM på hjemmebanen i Roskilde. Og forventningerne til de fem kvinder og ni mænd er store. En optimistisk landstræner Jakob Ødum siger at målet er to medaljer. Med andre ord så er målsætningen at levere det bedste EM nogensinde. Danmark har aldrig vundet mere end én medalje ved samme EM eller VM tidligere.

Men truppen er velforberedt til at opfylde den ambitiøse målsætning. Efter en weekend med tre hårde udtagelsesløb i skovene omkring Sorø kunne Jakob Ødum udtage de 14 løbere, der i første omgang blev samlet til en uges træningslejr i Ringsted, inden det for alvor går løs med EM.

Hos kvinderne var Anne Konring Olesen ganske suveræn. Tre sejre i tre løb gjorde hende selvskreven til et EM, hvor hun står til at få sit store, internationale gennembrud. Anne Konring Olesen skal som den eneste danske kvinde løbe alle fire distancer ved EM.

Også unge Signe Søes, Farum OK fik vist, at hun bliver spændende at følge til hendes første, store mesterskab hos se-



Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK (Sprint, mellemdistance, langdistance)

nierne. En flot andenplads i lørdagens mellemdistance blev fulgt op af en ottendeplads på langdistancen. Det skal blive spændende at se om sidste års sølvmedaljevinder ved junior-VM også kan følge med de allerbedste seniorer.

I den anden ende af aldersskalaen viste 38-årige Dorte Dahl, FIF Hillerød, at hun ikke har glemt hvordan man løber meget stærkt. Tre gode løb gav hende også en sikker billet til hendes måske sidste internationale opgave. Dorte Dahl får lov til at vise sine evner på sprinten og på langdistancen.

Tæt dyst hos mændene

Mens det hos kvinderne ikke var de store overraskelser, var der uhyre tæt kamp om pladserne hos mændene. Hele otte mand placerede sig i top-tre ved de tre udtagelsesløb. Kun



Mikkel Lund, Faaborg OK (sprint, mellemdistance, langdistance)

Chris Terkelsen, Farum OK kom på podiet to gange. Den tidligere World Cup-vinder kan se frem til at skulle dyste om medaljer på mellemdistancen.

Allan Mogensen, Farum OK havde et par skuffende udtagelsesløb med en 11. og en femteplads, men Jakob Ødum valgte alligevel at tage ham med, da den tidligere verdensmester har vist stor fremgang i løbet af foråret.

Også Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK er klar til at kæmpe om medaljer på hjemmebane. Hans kraftfulde løbestil gav en tre placeringer i top-fem og dermed er han klar til et stort mesterskab, hvor han skal gennem mammutprogrammet på alle individuelle distancer. Dertil kommer højst sandsynligt en plads på stafet-holdet.

Truppens overraskelse er Nicolai Nielsen, Aalborg OK, der



Claus Bloch, OK Pan Århus (sprint)

kun har løbet o-løb i seks år. Med placeringer som nummer tre, syv og 14 sikrede han sig en overraskende EM-billet til langdistanceløbet, der bliver hans debut til et internationalt mesterskab.

Mellemdistancevinder til B-landskamp

At herreløberne er meget jævnbyrdige viser også den endelige EM-trup. Nummer et og to fra mellemdistanceløbet, Christian Hansen og Jens Knud Maarup fik ikke plads på holdet, men må i stedet drage til B-landskamp i Holstebro.

Der var til slut usikkerhed om, hvordan holdsammensætningen skulle være. På forhånd var udtagelseskravet at der skulle være potentiale til en placering i top-30 og her vurderede Jakob Ødum i samråd med dametræner Bjarne Hoffmann at en niende mand havde større chance for at opnå denne målsætning end en sjettede kvinde. Mændenes stafethold bliver først offentliggjort i forbindelse med EM.

Kvinder

Anne Konring Olesen, FIF Hillerød 25 år (sprint, mellem, lang, stafet)



:Christian Nielsen, Faaborg OK (sprint, mellemdistance)

Dorte Dahl, FIF Hillerød 38 år (sprint, lang)

Signe Søes, Farum OK 21 år (mellem, stafet)

Helene Hausner, OK Øst Birkørød 27 år (mellem, lang, stafet)

Yvonne Fjordside, OK Pan 34 år (sprint, mellem, lang)

Mænd

Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK 33 år (sprint, mellem, lang)

Chris Terkelsen, Farum OK 32 år (mellem)

Allan Mogensen, Farum OK 36 år (mellem, lang)

Mikkel Lund, Faaborg OK 25 år (sprint, mellem, lang)

Christian Nielsen, Faaborg OK 26 år (sprint, mellem)

Troels Nielsen, Horsens OK 29 år (lang)

Rene Rokkjær, OK Pan Århus 29 år (sprint, mellem, lang)

Claus Bloch, OK Pan Århus 27 år (sprint)

Nicolai Nielsen, Aalborg OK 28 år (lang)



Nicolai Nielsen, Aalborg OK (sprint, langdistance)



Allan Mogensen, Farum OK (mellemdistance, langdistance)



Chris Terkelsen, Farum OK (mellemdistance)



Troels Nielsen, Horsens OK (langdistance)



Rene Rokkjær, OK Pan Århus (sprint, mellemdistance og langdistance)

Klar fysisk, teknisk og mentalt

Danmark er rykket væsentlig nærmere de fire store nationer på kvindesiden: Schweiz, Sverige, Norge og Finland.

Af Bjarne Hoffmann, DOFs dametræner

Jeg er stolt over, at stå i spidsen for et damehold, bestående af Anne Konring Olesen, Dorte Dahl, Helene Hausner, Signe Søes og Yvonne Fjordside - et hold, der har trænet stenhårdt, formodentlig hårdere end nogensinde før i dansk dameorientering, og som samtidig formår, at støtte hinanden på fornem vis, i den til tider brostensbelagte vej mod verdensstoppen, hvor bemærkninger vedrørende de leverede resultater, til tider kan være hårde og også opfattes som værende uretfærdige. Det skal jeg vende tilbage til. Fysisk, teknisk og mentalt er vi bedre forberedt end nogensinde og tilbage er "kun" at time de 3 formtoppe, - så skulle succesen og resultaterne være hjemme. Desværre er det ikke helt så simpelt og holdets akilleshæl ved de seneste par internationale mesterskaber har været, at levere den rene præstation, når det var aller mest påkrævet.

Fysikken

På det fysiske område er jeg slet ikke i tvivl om, at vi er kompetitive med de allerstærkeste nationer. Enkelte løbere har i vinterens løb, da temaet var mængdetræning, trænet op imod mod 60 timer pr. måned og siden vi iværksatte vores



Anne Konring Olesen, FIF Hillerød (sprint, mellemdistance, langdistance og stafet)

specifikke EM-forberedelser i begyndelsen af maj, er der blevet gennemført mange stenhårde interval- og distance-træningspas. Der er lagt dag-dag træningsplan for de sidste 8 uger inden EM, jeg kan konstatere at formen hos løberne udvikler sig som ønsket og fysisk er holdet velforberedt. Vi frygter intet - ej heller de nådesløse stigninger i Klinteskoven eller evt. kvinde-mod-kvinde opgør i stafetten. Til både denne og andre situationer har vi arbejdet med positive mentale billeder.

Teknikken

Teknisk kan holdet stadig udvikles, særligt når det gælder nordisk terræn, men til det kommende EM og VM2006 er løbernes tekniske fundament fuldt tilstrækkelig til at begå sig i det internationale selskab. De specifikke EM-træninger og senest EM-testløbene, hvor løbere fra Sverige og Norge deltog, har vist mig, at vi er rykket væsentlig nærmere de 4 store nationer på kvindesiden: "Schweiz, Sverige, Norge og Finland".

Vi skal ikke lade dette være en sovepude, for når svenskerne og nordmændene vender tilbage til Danmark i forbindelse med EM, vil det være med værdifuld information fra de danske testløb, som de deltog i, og vi skal formå at være fokuseret og koncentreret om den tekniske præstation under hele EM-ugen, for det er en af nøglerne til succes.

På et enkelt område er vi imidlertid en smule på ukendt grund, trods hjemmebanen. Arrangørerne har frigivet et par korteksempler og i træner teamet er der enighed, at kortene efter dansk målestok sandsynligvis er en kende overtegnet. Løbernes tekniske kunnen, forståelse for korttegningens kunst og mangfoldighed samt evnen til at forenkle kortbilledet vil være afgørende elementer i bestræbelserne på hurtigt, at omstille sig til kortmaterialet. Denne problemstilling er imidlertid ikke uvant, da det er proces man oftest skal igennem i forbindelse med alle



Yvonne Fjordside, OK Pan Århus (sprint, mellemdistance og langdistance) Foto: Tutzon

internationale mesterskaber.

Det mentale

Indledningsvis nævnte jeg, at holdets akilleshæl på de seneste par mesterskaber havde været, bevidst at kunne levere den rene præstation, når det var påkrævet. Det største udviklingspotentiale i holdet er på det mentale område og her er en anden af nøglerne til succes - og den vigtigste af dem alle efter min vurdering. På internationalt topniveau findes der et hav af gode o-løbere, som fysisk og teknisk er vældigt dygtige, men det, der i sidste ende oftest afgør placeringen, er den enkelte løbers mentale ressourcer og styrke. Omkring 80 % af alle bom blandt eliteløbere (jf. finsk undersøgelse) skyldes ikke manglende tekniske evner, men manglende eller utilstrækkelig koncentration, så koncentrations- og fokuseringsevnen vil være afgørende i bestræbelser på at levere den rene o-tekniske præstation. I og med at mesterskabet foregår på dansk grund, kan forventningspresset og den øgede opmærksomhed dog resultere i, at fokus og koncentration flyttes væk fra orienteringsopgaven, men det er mit håb og forventning, at vi har arbejdet tilstrækkelig målrettet med denne problemstilling, til at håndtere enhver situation - vi har trods alt haft god tid til at forberede os på den - og vil følge arbejdet helt til dørs - helt frem til den afsluttende stafet. Vi er klar!

Nuanceret kritik

Og så en lille bøn, om man vil.



Dorte Dahl, FIF Hillerød (sprint og langdistance)

Jeg nævnte ligeledes indledningsvis, at vejen til verdensstoppen til tider kan virke brostensbelagt og selvfølgelig er det en naturlig del af jobbet som eliteløber, at man må forholde sig til den opmærksomhed, det medfører at repræsentere landsholdet og at der kommenteres på de leverede resultater. Jeg synes imidlertid, at kritikken af resultaterne de seneste par år, hvor niveauet er højnet betragteligt, kunne være en smule mere nuanceret. Jeg kunne give flere eksempler, men særligt husker jeg fra begyndelsen af min dametrænerkarriere, hvordan man i O-posten efter VM 2001 "glemte" at nævne damernes 9. plads blandt top 10 resultater - der var ellers ikke så mange at holde styr på, for derudover var der kun Carstens 7. plads på kortdistancen. Dette eksempel, står for mig, som et symbol på den skygge som dameorienteringen ubeleget lever i. Uanset placering på resultatlisten, så lad os sammen finde frem til de gode historier bag resultaterne - dem har vi alle brug for. Særligt de dårlige resultater kan have behov for en nærmere undersøgelse og ikke bare en tom konstatering med konklusionen; skuffende. Lad så samtidig denne "bøn" være en opfordring til alle, der måtte have behov for at vide mere om baggrunden for resultaterne under EM, om at kontakte løberne eller undertegnede under EM. Vi stiller os gerne til rådighed.

Mål for 2006

Lad mig slå fast, så der ikke er tvivl herom, at opfordringen



Helene Hausner, OK Øst Birkerød (mellemdistance, langdistance og stafet)

ikke skal ses som et ønske om at ynkes. Jeg har selv sat mig i spidsen af en proces, der skal toppe til VM 2006 på hjemmebane og har meldt klart ud at målsætningen er, at vi i 2006 skal have realistiske medaljebud både individuelt og i stafet på damesiden. En målsætning som løberne også bakker op om. Undervejs dertil vil der komme skuffelser og kritikken værd hård - fair nok - men bevar nuancerne, fortæl de gode historier om både glæde og skuffelser. Det gør det nærværende. At stille sig op på stævnepladsen og råbe "pinligt", som en official gjorde i forbindelse med Spring Cup stafetten, kan ingen være tjent med. Det "pinlige" udmøntede sig iøvrigt senere i en 2. plads. Hverken jeg eller de nuværende løbere i elitegruppen er indstillet på, at de 2 top 10 placeringer (Charlotte Thrane, nr. 6 i 85' og Ulrika Ørnhagen Jørgensen, nr. 9 i 91'), der har været de seneste 20 år, skal stå alene - vi vil mere end det. Jeg kan ikke garantere, at vi lever op til alles forventninger, men vores egne er efter min bedste overbevisning realistiske og jeg ved at løberne vil yde deres maksimale for at indfri målsætningen til EM, der lyder på top 6, både individuelt og stafet. Vel mødt til EM - nu giv vi den gas!



Signe Søes, Farum OK (mellemdistance og stafet)



Festlige indslag

Ceremoniudvalgets opgave har bl. a. været at finde "underholdning" i forbindelse med præmieoverrækkelser m.v..

Fredag den 9. juli: Åbningsceremoni

Kl. 19.45 Optog med alle 27 nationers deltagere i landsholdsdragter udgår fra Kildegården. Forrest i optoget marcherer Holbæk Garden med musik og ungdomsløbere går foran hver nation med skilt og en deltager bærer landets fane. Optoget slutter i Palægården hvor åbningsceremonien indledes med lurblæsere i vikingedragter (det er to oldboysløbere fra Odense, som er meget dygtige til at blæse fanfarer). Hvorefter stævnet erklæres åbent. Der afsluttes med en reception for deltagerne. Før optoget ankommer til Pa-

lægården er der musikalsk underholdning ved Svogerslev Brass Band.

Det bliver et publikumsvenligt arrangement i den gamle smukke gård.

Kl. 20.00: Ceromien indledes v. Palægården

Tirsdag den 13. juli. Medalje og præmieoverrækkelse i Byparken fra kl. 18.30

Arrangementet afvikles i samarbejde med Roskildes ugentlige musikaftejn i Byparken. Lurblæsere indleder igen selve overrækkelsen, og der bliver herefter musikaftejn arrangeret af Roskilde Event - Det vil også være et meget publikumsvenligt arrangement.

Onsdag den 14. juli Sprint med stævneplads og mål ved amfiteatret i Folkeparken.

Sprintløbet afvikles rundt om og i Roskilde centrum. Vinderen forventes i mål 19.52

Det bliver en aften med fest og mange oplevelser med de

sprintende 0-løbere i parken ved Amfiteatret.

Onsdag den 14. juli Medalje- og præmieoverrækkelser i Folkeparken.

Fra kl 20. - 20.30 giver "Unge piger & Young Men" fra Jyllinge Gymnasterne. en yndefuld, kraftfuld og munter opvisning inden de rejser på opvisningsrejse til Kenya.

20.30 Lurblæsere giver en fanfare og sprintmedaljer og præmier fra 5-dages overrækkes.

Lørdag den 17. juli Vikingebanket - afslutningsfest for deltagerne i Roskildehallen.

Arrangementet bliver en form for vikingetaffel.

Sidst på eftermiddagen er der langgrill og stegning på plænen foran hallen. Lurerne gælder endnu en gang medens deltagerne nyder et krus mjød inden afslutningsfesten inde i hallen med ca 400 gæster.



Fakta om EOC

Løbene finder sted fra 10.-17. juli. 10.- og 11. juli løbes der kvalifikation på henholdsvis mellem- og langdistance i Hvalsøskovene sydvest for Roskilde. Stævnepladsen er begge dage placeret ved Avnstrup Asylcenter og første start er klokken 10.

Efter en hviledag er det tid til finalen på mellemdistancen i Grønholt Hegn. Første kvinde løber i skoven klokken 10 og klokken 13.45 er vinderne på begge distancer kåret.

Onsdag 14. juli er der kvalifikation til sprinten fra klokken 9.30. Selve finalen begynder klokken 18 og slutter kort før klokken 20.

Efter endnu en hviledag bliver finalen på langdistancen afviklet i Klinteskoven på Møn fredag 16. juli fra klokken 11. Her er vinderne kåret omkring klokken 15.00.

Lørdag 17. juli er der stafet i den sydlige del af Hvalsøskovene. Her er der start klokken 13.00 og forventet afslutning klokken 15.30

Åbne baner

Skulle man have lyst til at møde op og løbe en åben bane er der også mulighed for det. Banerne kan fås i alle sværhedsgrader og længden varierer fra to til otte kilometer. Prisen er 80 kroner. Der kan dog kun købes åbne baner i Hvalsøskovene, Grønholt Hegn og Klinteskoven.

Europamesterskaberne i orienteringsløb Roskilde 2004



Fredag den 9. Juli

Svogerslev Brass Band 19.30
Opstilling nationsoptog 19.30
Holbækgården afgang 19.40
Ankomst 20.00
Åbningsceremoni 20.05

Åbningsceremoni

Palægården
Kildegården
Kildegården til Palægården
Palægården
Palægården

Underholdning
Landsholdsløbere til optog med nationsfane
Optog med Holbækgården i spidsen for landshold fra 30 nationer
Landsholdsløbere på plads i Palægården. Publikum velkommen
Officiel åbning med musikindslag

Tirsdag den 13. Juli

Lurblæsning 18.30
Præmier 5 dage 18.35
Lurblæsning 18.45
Medaljer mellemdistance
Byparkunderholdning 19.30

Medaljeoverrækkelse EOC mellemdistance. 5 dages 3 etaper

Scenen i Byparken
Scenen i Byparken
Flagceremoni med musik
Rockorkester

Præmietagere på scenen
Medaljetagere på scenen
Turbulenze - Maya Albana

Onsdag den 14. Juli

A-finaler Sprint 18.00
A-finaler Sprint 18.51
Underholdning 20.00
Lurblæsning 20.20
Medaljeoverrækkelse 20.20
Præmieoverrækkelse 20.30

EOC finale i sprint omkring og i Roskilde by

Amfiteatret Folkeparken stævneplads start og mål
18.50 finalesejr mænd
19.52 finalesejr damer
Opvisning Jyllinge gymnaster damer og herrer
EOC 2004 sprint Flagceremoni med musik
5 dages sprint præmier

Fredag den 16. Juli

Lurblæsning 16.00
Lurblæsning 19.00

Langdistance Møns Klint

Medaljeoverrækkelse og flagceremoni på stævnepladsen
Foran Roskildehallen Lurblæsning og afslutning EOC 2004

EOC 2004

Mr. Orienteering!

Et stærkt personligt portræt af DOF nyeste æresmedlem, Flemming Nørgaard

Af Torben Jørgensen

Hver idrætsgren har sine store profiler, enten som aktiv eller som leder eller som begge dele.

Men ingen har, som orienteringsidrætten med dens unikke kombination af aktiv deltagelse så længe man orker, store profiler, der er begge dele samtidig.

Og dem har vi og har haft mange af gennem tiderne.

En af de største, om end ikke den allerstørste, når historien engang skal skrives, er Flemming Nørgaard, der netop er blevet 60 år og tildelt æresmedlemskab af DOF. Et passende tidspunkt at sige stop på, vil de fleste mene.

Men nej, karrieren fortsætter på højt niveau, både som aktiv og som leder.

Og den har været lang, mangfoldig og flot, den karriere. Det er svært at forestille sig nogen, der har sat så mange fodaftryk på så meget, som Flemming.

Tæt på VM-sejr

Det hele startede i 1961, hvor bagersønnen fra Viborg løb sit første løb af en række, der skulle komme til at indeholde en række danske mesterskaber, et utal af forbundsmesterskaber, flotte internationale resultater samt en række andre løb.

Flemmings første danske mesterskab var i 1967 i Vrås Sande, hvor der for første gang benyttedes nyt o-kort. Det kunne vel næppe være mere fortjent med Flemmings indsats for o-kortene i hukommelsen.

Flemming var med til at sætte nye standarder for, hvor meget der skulle trænes, og det gav også internationale resultater. Det største var ubetinget 6. pladsen til VM i Østtyskland i 1970. Her var han blot 171 sekunder fra titlen efter et ærgerligt bom helt i slutningen af løbet. Dette bom er nok blevet vendt og drejet i Flemmings bevidsthed en del gange, men han er trods det nok tilfreds, hvilket han også gav udtryk for til sin 60 års fødsels-

dagsfest på Kvitåvatn, hvor en af historiens allerbedste løbere, nordmanden Åge Hadler, måtte høre om det flere gange. Ham slog Flemming nemlig klart i det løb!

Wild West som 19-årig

De løb, der måske har den største plads i Flemmings o-hjerte, er Wild West-løbene. Han deltog for første gang i 1963 som 19-årig, vandt sit første i 1965 og har deltaget og gennemført samtlige siden, hvilket er en ganske enestående præstation.

Flemmings landsholdskarriere strakte sig over 10 år. Han kunne sagtens have fortsat, men valgte at gå ind i trænerarbejdet og blev den første landsholdstræner i DOF. Det skal ikke være nogen hemmelighed, at Flemming og andre landsholdsløbere på den tid ikke var tilfreds med DOF's tilbud. Dette førte til dannelsen af "E-Cirklen", en organisation af løbere, der ville træne og blive bedre, og som lavede sine egne samlinger. Fra 1972 blev dette program DOF's officielle elitetræningsoplæg, og det har Flemming haft stor betydning for. Også for forbundets senere elitearbejde, hvor vejen blev vist allerede dengang.

Og i sin egenskab af træner, blev Flemming bagmand for Monas verdensmesterskab. Det kan da vist kalde teamwork!

Sej og vedholdende

På lederside har Flemming også i ufattelig grad gjort sig gældende. Man kan sige, at hvor der var noget, der kunne og skulle gøres, der var Flemming. Ikke med de store armbevægelser – det har aldrig været hans stil – men med det gennemtænkte, seje og vedholdende arbejde, der inspirerede og motiverede andre.

Først på klubsiden. I 1969 var der ca. 17 medlemmer, der udgjorde PAN. Det måtte kunne gøres bedre og anderledes, og så gik Flemming og andre i gang, og snart blev OK Pan en af landets stærkeste klubber, både resultatmæssigt og lederrekruiterende set.

I gennem årene har lederopgaverne bestået af klubbestyrelsesopgaver, træningsudvalg i DOF, næstformand i DOF, medlem af IOF-udvalg og Council. Hertil kommer opgaver som "event adviser" til VM



i 1985 i Australien og senest i Schweiz sidste år. Ærefulde opgaver, der kun gives til yderst kompetente personer.

Idemand og arbejdshest

Et andet kapitel i Flemmings lange række af meriter er hans arrangementer. "Hans" arrangementer, sådan ville han aldrig selv beskrive dem, men uomtvisteligt er det, at han både har været idemand og arbejdsmand i en række vellykkede arrangementer. I flæng skal nævnes "Midgårdsormen", som han startede i 1971 sammen med sin senere meget brugte samarbejdspartner Kurt Jensen, World Cup i Gjærn bakker i 1990, som var første internationale løb på computertegnet kort samt World Master Orienteering Championship i 1999. Og nu senest i fuld gang med stævneledelse og kortfremstilling til VM i Danmark i 2006.

Dybt imponerende! Bliver han aldrig træt?

Kortets historie

Og så mangler vi det område, hvor Flemming har ydet sin måske største indsats – kortene.

Flemming var en af de løbere, der tidligt så, at vi måtte til udlandet for at dygtiggøre os, og det bragte ham til også til Norge, hvor inspirationen til frem-

stilling af egne kort, specielt til orienteringsløb, opstod. Dette kombineret med hans professionelle arbejde med kort i dagligdagen, lagde grunden til det, vi i dag opfatter som noget naturligt, et fuldstændigt korrekt kort over løbsområdet med symboler, der er standardiserede i hele verden.

Men begyndelsen var ikke så let. Det første kort var over Hald Ege og Dollerup Bakker, som skulle benyttes til "Bjergløbet" i 1966. Et kort på 12 kvm., en hård vinter med recognoscering i lyngområder på ski (!) samt manglende opbakning fra kredse i DOF. Udfordringer, der kan få de fleste til at stå af. Men os, der kender Flemming, vil sige at det for ham var brændstof til tanken.

Hård modstand

Det er interessant at tænke tilbage på modstanden mod "de nye kort". Mange mente, at det var begyndelsen til enden for orienteringsidrætten, det blev alt for nemt, terrænløb efter kort og andre udsagn af samme art fyg i luften. Det er i dag meget let at konstatere, at uden disse kort, ville orienteringsidrætten være død.

Modstanden rakte naturligvis også ind i DOF-ledelsen, som ikke ville betale trykningen. Flemming har fortalt, at formanden for den daværende

Midtjyske kreds, Poul Thrane fra Viborg fik sat fart i DOF'erne, da han sagde, at hvis DOF ikke var i stand til at klare betalingen, ville han med glæde gøre det af egen lomme!

Siden gik det stærkt. Andre klubber fulgte hurtigt med tilsvarende kort, og allerede samme år nedsattes et kortudvalg, og Flemming blev første officielle kortkonsulent. Han fik udarbejdet en kortnorm, og i 1967 forelå den første kortbog. Derefter fulgte en række kurser rundt i landet.

En af kortudvalgets første opgaver, var udformningen af reglerne om "den solidariske kortpolitik", som gjorde det muligt, at kortene kostede det samme overalt i landet uanset salgstal. Interessant at tænke på i dag!

Flemming var medlem af kortudvalget indtil i år, og at han er stoppet, har vist kun noget at gøre med travlhed med mange andre opgaver.

Internationalt

Næste milepæl i korttegningen var indførelsen af digital korttegning. Det er vel ikke nødvendigt at nævne, hvem der stod bag! Flemming udarbejdede et system i illustrator (alle ved, at "Apple" er Flemmings bløde punkt). Det første digitalt tegnede o-kort i verden er Risskov i Århus.

Internationalt har Flemming været helt central i udviklingen af o-kort på verdensplan. Som medlem af IOF's kortudvalg og som formand i to perioder, har han en meget stor ære af, at vi kan løbe på kort tegnet efter samme norm uanset hvor i verden, vi befinder os

Et helt menneske

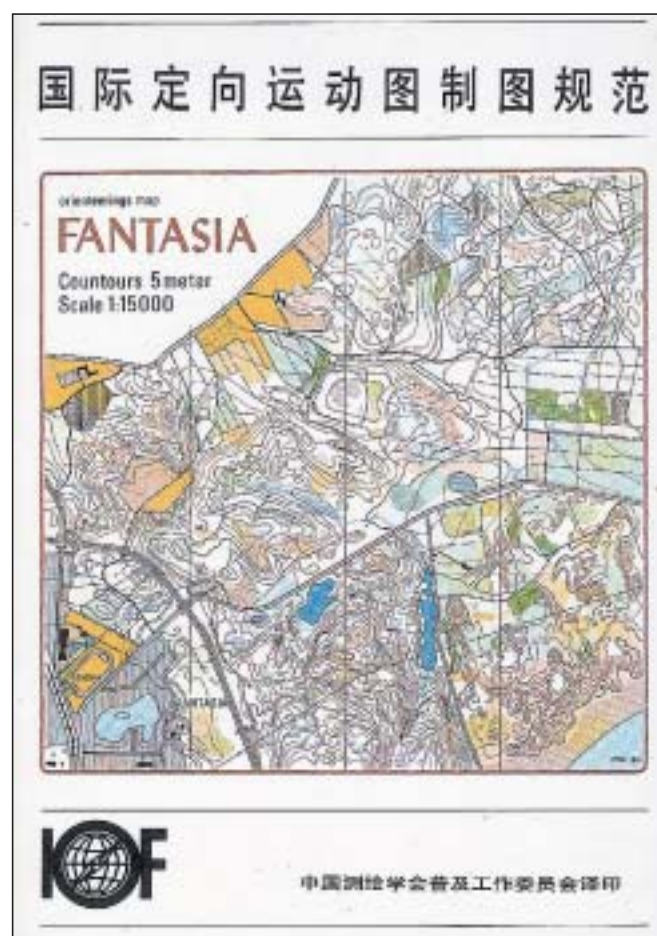
Samtidig med alle disse gøremål har Flemming også været familiefaderen – godt støttet af Mona (verdensmester 1974, red.) - , klubkammeraten, der altid har været en støtte og klar med gode råd samt et menneske, det er rart at være sammen med.

Ufatteligt, at han når det hele – har nogen oplevet Flemming stresset? – og han fortsætter nu med VM i Danmark. Han vil nok selv sige, at det er det sidste "store", han påtager sig, men.....

Held og lykke med det og tak fra mange for alt det, du har ydet indtil nu.



Aktiv ved årets DM lang i Stråsel/ Sdr.Vosborg.



Flemming Nørgaard står bag "møsterkortet" for IOFs 1984 kortnorm. Han klippede nogle forskellige kort (bl. andet Gjern og Rude Skov) i stykker og satte dem sammen til "fantasia" som blev eksemplet på det moderne o-kort" i hele verden. Der findes bl. andet en japansk og en russisk udgave.

Flemming Nørgaard

Wild West

Første gang med i WildWest 1963 (19år) og blev nr 3. Har deltaget og gennemført samtlige siden. Vandt mit første i 1965. Boede 1 1/2 år i Trondheim hvor jeg trænede og løb for NTHI

Første DM:

Vandt mit første individuelle dansk mesterskab 1967 i vrads.

Bedste internationale resultat:

Verdensmesterskaberne 1979 i Østtyskland - nr 6, 171 sek efter vinderen.

Landstræner for DOF 1972 - 1979.

Job

Administrativ leder af en afdeling på Biologisk Institut, Århus Universitet, herunder udviklingen af IT. Underviser på kurset "GIS (geografiske informations systemer) and Spatial Analysis"

Orienteringssporten Startede karrieren i orienteringsløb april 1961 i "SNABs" forårsløb i Grejsdalen. Fast på "landsholdet" fra 1963, hvor jeg blev udtaget til firelandskampen i Karlstadt. "Fast" på landsholdet til og med VM i Tjekoslovakiet 1972.

Slump

Da jeg startede med o-løb foregik konkurrencerne altid på Kort- og Matrikelstyrelsens (Den gang Geodætisk Institut) kort som var mangelfulde og ofte forældene. Det betød at slump og tilfældigheder ofte afgjorde konkurrencerne. Inspireret af specielt norske kort og qua min uddannelse på Kort- og Matrikelstyrelsen begyndte jeg meget tidligt at interessere mig for fremstilling af orienteringskort.

Det første o-kort

Januar 1966 fik vi af en del af kortet (Egeskoven ved Hald Ege) fremstillet et prøvetryk, som vi lavede træningsløb på og som dannede grundlag for den videre udvikling af symbolerne. Vi kom i voldsom tidnød, da rekognosceringen tog længere tid end vi regnede med samtidig med at det blev en meget streng vinter. Det blev dog færdig til tiden og 300 løbere oplevede starten af en ny æra i dansk orienteringssport.

Igangsætter

En måde hvorpå jeg flere steder fik sat gang i korttegningen var ved at fremstille grundmateriale og rekognoscere en km² - hvorefter jeg fik "lokale" til at forsætte arbejdet. Det skete bl. andet i Rude skov, Gråsten, Vejle Nørreskov og Vrads. Jeg var også stærkt indvoveret i OK West, hvor Per Breinholdt gjorde et stort arbejde med kortene som klubben (og vi andre) i mange år havde stor glæde af.

Pionerer

En anden af pionererne fra dengang og som jeg arbejdede meget sammen med var Ib E. Nielsen fra Helsingør. Han var med i IOFs første kortgruppe som resulterede i den første internationale kortnorm i 1969. Han forlod i protest kortudvalget i 1974 da DOF for første gang lagde en "afgift" på kortene og afveg princippet med at kortene skulle hvile i sig selv. DOF manglede penge!

Korttegning internationalt Jeg blev meget hurtigt indblandet i det internationale arbejde og tog del i udviklingen af den første kortnorm med beskrivelse af de enkelte symboler i 1974. Snart efter blev jeg medlem af IOFs kortudvalg hvor jeg var medlem indtil 1996, hvor jeg blev valgt ind i IOFs council. I to perioder 1984-1988 og 1994-1996 var jeg formand for udvalget. Jeg nåede i perioden at sætte et stærkt fingertryk på revisionerne af kortnormen i 1984 og 1992. 1984 normen samlede 15 års udvikling op og er næsten identisk med den norm vi har idag med undtagelse af at specifikationerne blev forfinede med indførelsen af digital rentegning. Jeg holdt i perioden en række korttegningskurser i USA, Canada, Australien, Japan og Hong Kong udover flere i Europa


Rådgivning

Det internationale arbejde førte mig også ind i "Event Adviser" rollen, hvor jeg sammen med "Røde" var kontrollant i VM i Australien 1985 og senest for VM i Sveits i 2003.

Orienteringskortet En milepæl for korttegningen var indførelse af digital korttegning, hvor jeg udviklede et system i illustrator parallelt med at OCAD blev født. Risskov som var mit "experiment kort" blev således en af de første digitalt rentegnede kort i o-verdenen. De næste år holdt jeg et stort antal kurser. Interessen var meget stor.

Flemming Nørgaard - klar til natlig postjagt.







Orienteringsforbundet af
Dansk Orienterings-Forbund

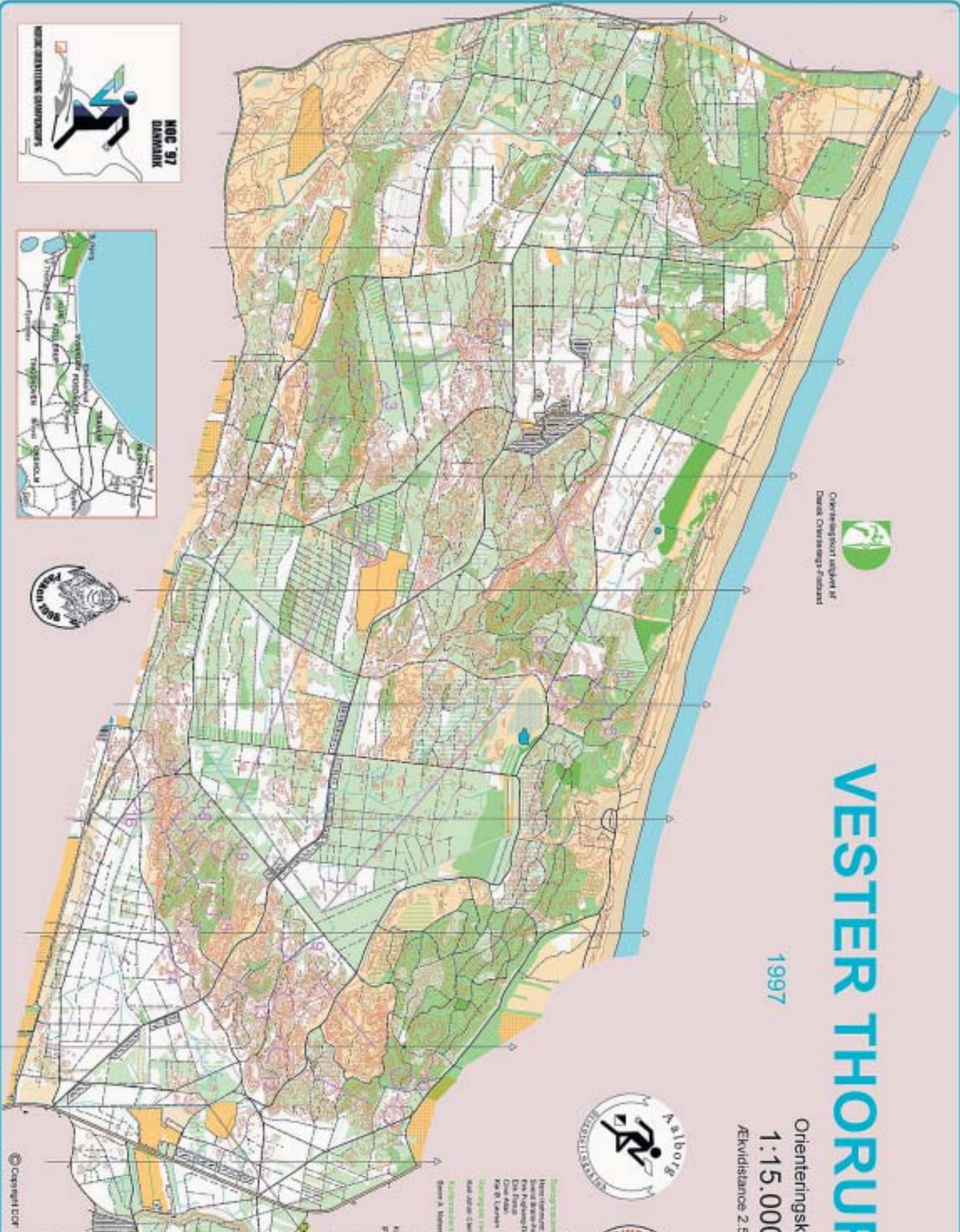
VESTER THORUP

1997


Orienteringskort
1:15.000
Ækvivalens 2,5 m


Vinderbanen - kreeret af Erik Nielsen, Mariager OK




Vester Thorup		10000	
H 19-20 A			
1 50	●	⊗	○
2 31	⊗		○
3 32	⊗		○
4 33	⊗		○
5 34	→		○
6 35	○		○
7 36	→		○
8 37	↘		○
9 38	○		○
10 39	⊗		○
11 40	→		○
12 41	←	●	○
13 42	↘	○	○
14 43	↘	●	○
15 44	⊗		○
16 45	○		○
17 46	○		○
18 47	↑		○
19 48	→		○
20 49	↘		○




150 m



HOC 97
DANMARK





ROSILDE
ORIENTERINGSKLUB

© Copyright IOR

Hovedvægt på bane kvalitet

Banelægningskonkurrencen 2004

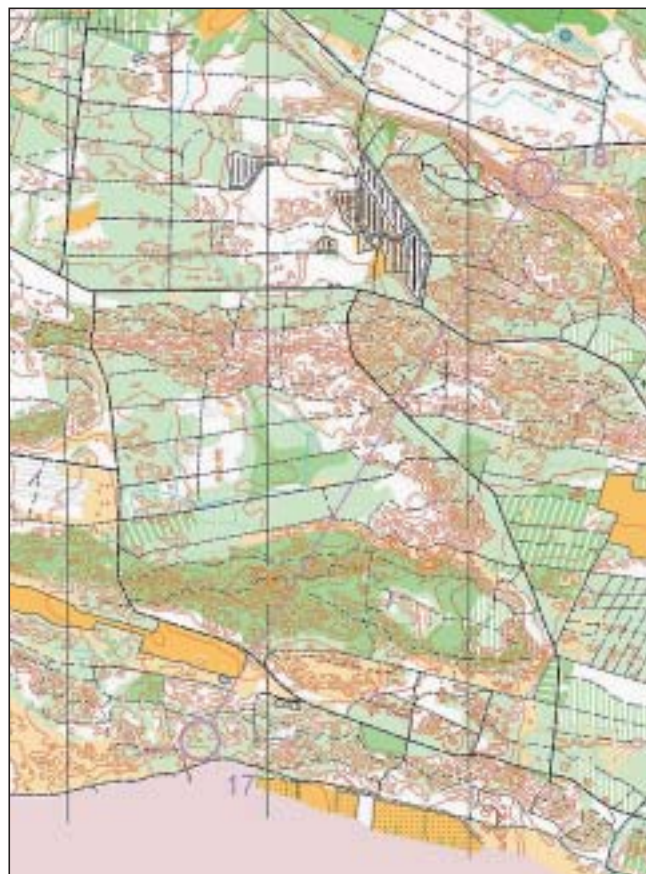
Af Kent Lodberg og Kai Ø. Laursen

Først tak for de mange gode besvarelser, vi har fået i Banelægningskonkurrencen 2004. Årets konkurrence er ændret i forhold til tidligere på flere punkter. Der er sket en forsimpning, hvor hovedvægten i bedømmelsen nu ligger på at præmiere kvalitetsindholdet i banerne – en positiv bedømmelse. Kun de væsentligste regelsforskeligheder er taget med og LANGT størstedelen af deltagerne energi har kunnet koncentreres på at lave en god bane. Det har i år været muligt at deltage anonymt,

men få har valgt den løsning. Det er således tilsyneladende ikke blufærdighed, der afholder mange flere fra at deltage, men det er nok en mulighed, der er kommet for at blive. I årets konkurrence er alle baner bedømt uafhængigt og hemmeligt af alle 4 dommere, som har været geografisk jævnt fordelt (to fra Århus, én fra Aalborg og én fra Farum) efter en testbedømmelse, hvor vi på forhånd sikrede os, at vi alle fire brugte bedømmelseskemaerne på samme måde. En efterfølgende analyse har vist god indbyrdes overensstemmelse mellem dommerne. Således havde tre af 4 dommere årets vinder, Erik Nielsen, Mariager OK som nr. 1 mens den fjerde dommer havde ham som nr. 2, og der var

meget stor enighed om såvel top-10 som pointgivningen i den anden ende af listen. Der sker mindre ændringer i næste års bedømmelsesredskab baseret på årets erfaringer, men også næste år vil vi arbejde på at sikre jer en fair konkurrence af høj kvalitet, hvilket vi håber vil anspore endnu flere til at være med. Vi håber, at deltagerne føler sig rigtigt og retfærdigt bedømt, og at også de mindre rutinerede deltagere har kunnet bruge tilbagemeldingen konstruktivt på vejen mod at blive bedre banelæggere. Alle har fået de 4 dommers bedømmelser og kort med banen tilsendt.

Overordnet set har det i betragtning af terrænets karakter været overraskende at se, hvor svært det er at lave god finorientering i tilstrækkeligt omfang. Kent har samlet en buket af eksempler indenfor de enkelte strækkategorier: langs-



En række delstræk kommenteres på www.orienteringsløb.dk

træk, vejvalgsstræk, grovorienteringsstræk, finorienteringsstræk og bingostræk, som kan ses nedenfor, og som snart vil kunne findes på DOF's hjemmeside under "orienteringsløb.dk".

Vi har haft stor fornøjelse af arbejdet, og vil godt tilbyde at gentage øvelsen til næste år.

Vinderen bliver begavet med den nye vandrepræmie (Olaf

Andersens Banelæggerpris) samt 500 kr. Der er yderligere præmie til nr. 2, 3, 4 og 5, med henholdsvis 400, 300, 200 og 100 kr. Vinderen bliver hædret og Banelæggerprisen overrækkes ved DM-individuel 2004 i Rønhøj Oudrup.

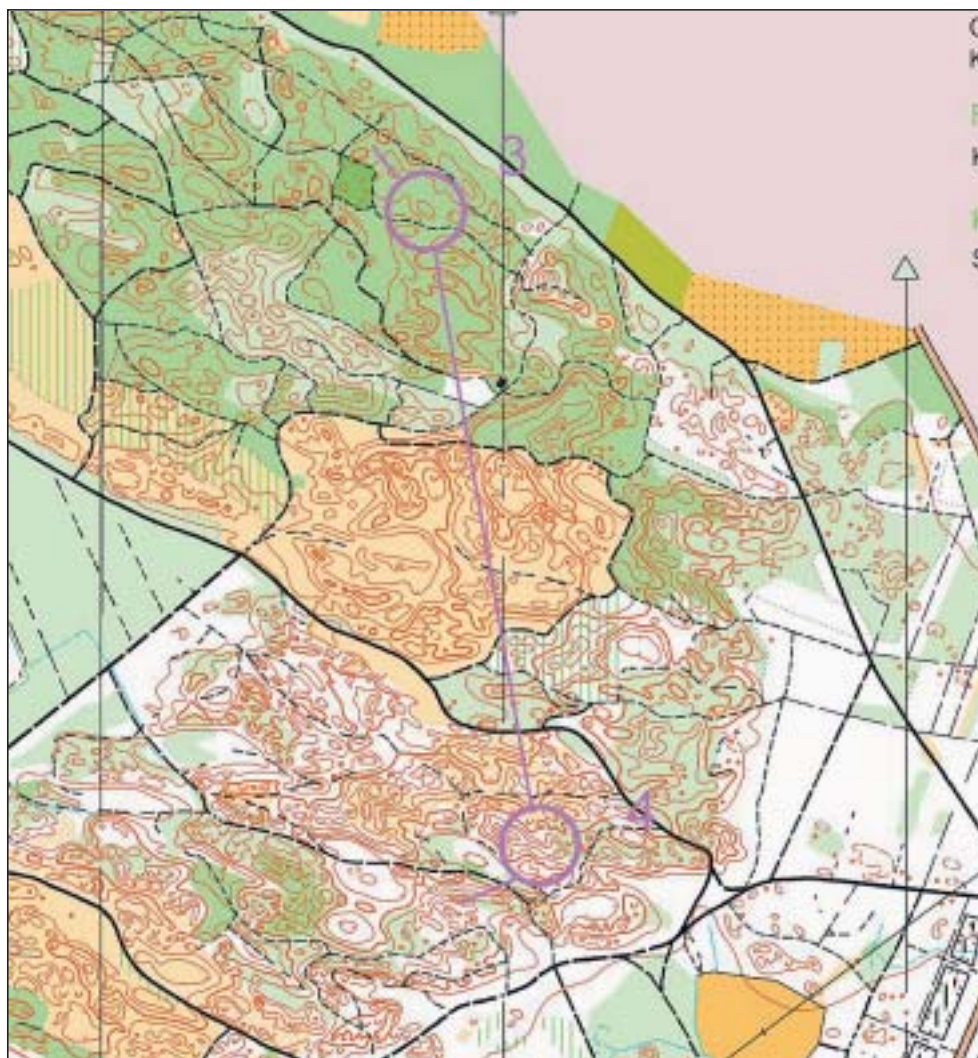
På dommergruppens (Helge Lang Pedersen, Farum OK; Kenneth Skaug, OK Pan; Kai Ø. Laursen, Aalborg OK og Kent Lodberg, OK Pan) vegne.

banelægnings konkurrence Resultatliste 2004

1	Erik Nielsen	Mariager OK	H 55	100.09
2	Lars Testrup	OK HTF	H 35	94.74
3	Nils-Jørn Fogh	OK SYD	H 45	94.43
4	Per Nielsen	HSOK	H 40	93.97
5	Nils Jørgen Iversen	Mariager OK	H 55	93.83
6	Anita Lunding	Svendborg OK	D 35	93.05
7	Marianne Lyngre Krogh	Kolding OK	D 35	89.41
8	Jens Christensen	Mariager OK	H 45	89.39
9	Mette Nielsen	TRRI	D 21	88.06
10	Bjarne Christensen	Svendborg OK	H 50	87.44
11	Clive Allen	Silkeborg OK	H 60	87.41
12	Jens Korsholm	Farum OK	H 50	87.25
13	Lars Ole Larsen	Silkeborg OK	H 60	87.06
14	Egon Neregaard	Tisvilde Hegn OK	H 65	86.81
15	Nivå			86.52
16	Harald Hermanrud	Odense OK	H 17-18	85.82
17	Jens Peder Jensen	OK HTF	H 45	85.75
18	Keld Østergaard	Mariager OK	H 50	85.31
19	Bent Petersen	AA.I.G. O-afd	H 45	85.19
20	Kuno Rasmussen	Ballerup OK	H 55	84.71
21		410q		84.47
22		BIOMAC		82.81
23	Erich Nielsen	Roskilde OK	H 65	81.74
24	Ulrik Staugaard	Kolding OK	H 21A	81.69
25	Lise Nielsen	OK HTF	D 45	80.58
26	Christian Christensen	OK Pan	H19-20	79.67
27	Henning Larsen	Horsens OK	H 55	79.45
28	Evald Laustsen	Århus 1900	H 65	76.61
29	Erling Trankjær	Holstebro OK		76.31
30	Anne Assenholm Hansen	Kolding OK	D 15-16	75.59
31	Bent Johansen	OK73	H 50	75.53
32	Jimmy Hoen	K. F. I. U.	H 50	72.65
33	N. P. Pedersen	Kolding OK	H 65	70.81
34	Tove Straarup	Horsens OK	D 50	70.09
35	Mogens Frederiksen	Fredensborg OK	H 65	66.78
36	John H. Pedersen	Lyngby OK	H 50	56.42
37	Rasmus Lau Petersen	Lyngby OK	H 13-14A	54.40

UFK. bane 50 % for lang.

Arne Pedersen	Mariager OK	H 60	89.91
J1S1			53.81



Der er mange gode stræk af glæde sig over.

KUM - det skal opleves!

Sådan slår de unge sig løs i årets dyst-

Af Henriette Baun

Lørdag d. 8. Maj var **NORD, SYD-** og **ØST**kredsens skarpeste løbere alle på pletten i den nordsjællandske skov Jægersborg Hegn, hvor **KUM 2004** tog sin begyndelse med Søllerød OK som årets arrangør! For nogle løbere var det deres første KUM, mens det gik op for andre, at det faktisk var deres allersidste KUM.

Skoven for lørdagens Klassisk, Jægersborg Hegn, viste sig at være en hurtig skov, hvor det især var super fedt at løbe i den grønne og åbne bøgeskov. Banerne var interessante, og man skulle være koncentreret for at løbe lige i posterne. På stævnepladsen kunne man også følge med i hvordan det gik løberne, da publikumsposten og det 230 meter lange opløb gav god anledning til at heppe på hinanden. Efter løbet steg stemningen endnu et par grader, da det næste program punkt var selveste *KUM festen*.

“Bank i bordet”

Årets fest skulle holdes på Skovlyskolen i Holte, og efter man havde fået det sure løbetøj op af taskerne, taget et velfortjent bad og gjort sig festklare, stod den på en fin festmiddag.

Da alle sad pæne, spændte og glade ved bordene, så spurgte man sig selv: Hvad er et KUM uden, at man skal snuppe en ske og banke i bordet? For dem, som ikke har været til KUM lyder dette måske lidt

vanvittigt, men sådan er det... Og sådan vil det højst sandsynligt fortsætte med at være. Denne tradition har dog også sin charme: Alle sidder simpelthen og banker i bordet med en ske(...)

Festmiddagen var god, og efter nogle afbrydelser af “ta’-din-ske-og-bank-i-bordet”-episoder og “stemningsråb” fra de 3 kredse med enten: “Øst er bedst”, “Syd er bedst” eller “Nord er bedst” så var tiden kommet til lidt underholdning.

Sejr til Øst

Underholdningen fik igen kredsen til at markere sig, da der blev lavet et hold fra hver kreds, som skulle konkurrere i disciplinerne: “Lav to spejlæg og spis dem”, “Flødebolle-spining” og “Drik en udefinerbar drik”. Alle kredse kæmpede bravt i konkurrencerne, og bagefter kom den længe ventede præmieoverrækkelse og afsløring af hvilken kreds, som havde været stærkest til dagens løb i Jægersborg Hegn. Spændingen var stor og resultatet blev, ligesom sidste år, at Østkredsen løb af med en overlegen sejr. Nord kom på en 2. plads og traditionen tro endte Syd på sidste pladsen. Dette fik dog hverken Nord eller Sydløbernes humør til at falde, så da det svenske Band “På G” spillede op til dans, var de fleste klar på at fyre den af. Bandet var en succes, eftersom de spillede velkendte hits, men det var dog ærgerligt, at strømmen gik to gange. Hvis man i løbet af aftenen fik varmen af at danse, var det oplagt at gå udenfor, hvor den klassiske ølstafet blev afholdt af kredsens ældste løbere og vundet af Nordkredsen.

Nord i spidsen

Nordkredsen viste atter sin styrke i den mere seriøse stafet dagen efter, hvor løberne, nogle mere søvnige end andre, skulle med busserne ud til Folehaven for at løbe årets KUM stafet.

H17-20 løberne, var de første, som kom i skoven, dog med en vis selvforskyldt forsinkelse.

Samtidig med at nogle var ude og løbe og kæmpe for deres hold, kunne de andre følge med fra stævnepladsen og nyde det super gode vejr. – sådan skal KUM bare være: Med godt vejr!

Resultatet af stafetten blev, at Nordkredsens 1. hold vandt, hvor Østkredsens 1., 2. og 3. hold indtog hhv. 2., 3. og 4. pladsen, og så måtte Sydkredsens 1. hold se sig tilfredse med 5. pladsen. Til dagens stafet var der også en fødselar, nemlig Østløberen Nina Vindegaard Grønberg, som kom med fødselsdagskage til alle KUM deltagerne, hvilket var et hit.

Efter alle løbere var kommet i mål og præmieoverrækkelsen var blevet afviklet, så var tiden kommet til at sige farvel til vennerne og konkurrenterne og smutte hjem med en KUM oplevelse rigere. Hjemturen var ikke lang for Østløberne, og Sydløbernes bus kørte hurtigt af sted. Nordløberne derimod fik lidt mere ud af KUM, da deres bus var gået i stykker, og de skulle derfor vente i Folehaven i 2 timer på en ny bus, før de kunne vende næsen mod Jylland.



Syds KUM T-shirt, hvor festen er i fokus

Legendarisk

Af Henriette Baun

Dette års KUM kan afgjort kaldes en stor succes: God stemning, gode baner, god mad, god fest, godt vejr, ja, i det hele taget havde Søllerød OK stablet et rigtig godt arrangement på benene. Derfor har næste års arrangør, OK West, i den grad noget at leve op til, når de skal skabe rammerne for KUM 2005. Som sagt, KUM er legendarisk, og det skal opleves, så det er bare med at komme ud til diverse KUM udtagelsesløb til næste forår og få løbet sig med på næste års KUM hold.

På tværs

Af Morten Jensen

I 1973 blev kredsungdomsmatchen - kaldet KUM blandt de indviede - afviklet for første gang efter følgende ide: “sportsligt og socialt arrangement på tværs af alder og kredse”. Det var en god ide, man fik den gang i halvfjerdserne - for ideen holder stadigvæk. Ja, KUM er for mange unge orienteringsløbere årets højdepunkt - juleaften inklusiv.

Flere orienteringsløbere har gennem årene fået deres konfirmation flyttet, fordi der har været sammenfald datomæssigt.

Men KUM er ikke åben for alle og enhver. Man skal først udtages af sin kreds. I alt udpeges 180 løbere fordelt ligeligt på de tre kredse, på drenge og piger og på fem aldersklasser mellem 11 og 20 år.

At man skal kvalificere sig, er måske en af grundene til, at KUM er så populært. Og så er det et stævne, hvor man ikke, som til alle andre stævner, har sin mor og far med. Endelig er der så festen lørdag aften. Her er det også godt, at mor og far ikke er med



H17-20 løberne Christian Bobach, Jens Christoffersen og Andreas Lyngaa efter 1. turen i Folehaven.

Årets højdepunkt

Sejr for femte år i træk til Østkredsen i Kredsungdomsmatchen

Af Morten Jensen

Den 32. kredsungdomsmatch var i år lagt i hænderne på Søllerød OK. Bag hele stævnet stod Søllerød OKs formand John Aasøe. Han udtalte, at der ved hele planlægningen og afvikling af stævnet var taget meget hensyn til de mange traditioner, der hører til et KUM. Stævnets individuelle afdeling blev løbet lørdag eftermiddag i en lysegrøn forårsskov. Jægersborg Hegn lagde træer og skovbund til. En skov der aldrig løbes orienteringsløb i og ellers mest er kendt for at huse Dyrehavsbakken længst mod syd. Men Søllerød OK havde fået tilladelse til dette ene stævne, så de to banelæggere - Troels Christiansen og Peter Horstmann - skulle ikke bare lægge de ti baner, men også re-kognoscere og rentegne skoven. De fik i øvrigt stor ros for både kort og baner - og det fra både de yngste og ældste løbere.

D 11-12

Her var der en sikker sejr til Anne Nørskov (Ø) i så god en tid, at havde hun løbet i den tilsvarende drengeklasse, var det blevet til en bronzemedalje. Nummer to blev Emma Klingenberg (S) - samme placering som sidste år i Mols Bjerger.

H 11-12

Marius Thrane Ødum (Ø) vandt en snæver sejr på 26 sekunder foran Ole Hasholt (S). Ole mente nu nok, at han med nogle bedre vejvalg kunne have sparet disse 26 sekunder. Begge var dog enige om, at det havde været en god bane, hvor

der var god variation i strækene, og at man skulle koncentrere sig.

D 13-14

Den mest overlegende sejr stod Signe Klinting (Ø) for. Signe sejrede med mere en seks minutter over nummer to, Ida Bobach (N), der sidste år vandt D11-12. Kilometertiden for Signe blev 6,8, hvilket var hurtigere end H13-14 blev vundet på.

H 13-14

I modsætning til stort set alle andre klasser, var der her en sekundstrid om placeringerne i toppen. Asmus Asmussen (S) slog Henrik Bendt (Ø) med bare fem sekunder - og nummer tre og fire, hhv. Andreas Bergmann (Ø) og Christian Ørskov (S) var mindre end et halvt minut fra sejren. Noget usportsligt fik Henrik Bendt hjælp af speakningen i hele løbet, da Asmus sluttid da allerede var kendt. Bortset fra denne lille fejltagelse - var der dog tale om en god og kompetent speakning. I mål roste Asmus Asmussen banelæggerne, som han mente havde lavet en perfekt bane. Asmus, der sidste år blev nummer 13, havde før løbet håbet på en sejr, men vidste, det ville blive svært. Henrik Bendt var nu også ganske godt tilfreds med andenpladsen. Han havde ikke turde håbe på noget bedre end en 6. plads før løbet.

D 15-16

Her vandt forhåndsfavoritten Camilla Bergmann (Ø) som ventet. Trods et par småbom undervejs var sejren i forhold til Lærke Sørensen (Ø) på andenpladsen mere end to minutter. Både Camilla og Lærke er første års løbere i klassen. Camilla Bergmann blev den eneste vinder fra sidste års KUM (D13-14), der også vandt



KUM flaget hænger flot i det grønne i Jægersborg Hegn i år.

H 15-16

Søren Bobach blev Nordkredsens eneste banevinder. Men til gengæld var det en suveræn sejr med to et halvt minut foran Kasper Fjellerup (Ø).

D 17-18

Her blev det en noget overraskende sejr til roskildeløberen Sofie Sørensen (Ø). Storfavoritten Ane Linde (N) førte da også planmæssigt ved meldeposten, men på en af de sidste poster bommede hun katastrofalt - og måtte således nøjes med andenpladsen i sin ottende KUM-deltagelse. Det var Sofies første KUM-sejr i syv deltagelser.

Dagen efter tog Ane Linde så revanche, da hun på sidsteturen bragte Nordkredsens hold

til sejr i stafetten ved at overhale netop Sofie Sørensen, der var startet ud på sidsteturen på Østkredsens hold med et forspring på mere end to minutter.

H 17-18

Emil Folino Nielsen (Ø) indrømmede i målet, at han havde bommet en del. Men dog ikke mere, end at han kunne hente den forventede sejr hjem. Han syntes dog også, at det havde været en hård bane. Nummer to blev klubkammeraten Sigge Lundedal Jensen (Ø). De fire første placeringer tilfaldt alle løbere fra Østkredsen.

D 19-20

En Sydkredsesejr ved Anne Louise Gadsbølle (S). Anne Louise vandt ret sikkert med et forspring på tre et halv mi-

nut til Sarah N Thomsen (N). Lidt beskæmmende at se, at man ikke kan finde 18 løbere i Danmark i den aldersgruppe. Der startede kun 11. Heriblandt Henriette Baun (N) på en femteplads, og som har en egen beretning fra KUM andetsteds på denne side.

H 19-20

Sydkredsens stærkeste bane med dobbeltsejr til fäborgløberne Bjarne Knudsen og Tue Lassen. Sidstnævnte vandt sidste år H17-18. Det var noget af herrebane, de unge mænd skulle ud på - næsten 13 km. Men det er jo også her, at morgendagens eliteløbere skal findes.

Kredsresultatet

Både Sydkredsen og Nordkredsen havde på forhånd erkendt, at det var andenpladsen de løb om. Og her vandt Nordkredsen med 22 point. Østkredsen er for tiden et pænt stykke foran de andre kredse i langt de fleste klasser, og sejren i år var den femte i træk og den 20. totalt. Medvirken til dette er blandt andet det store arbejde som FIF Hillerød, OK Roskilde og Allerød OK har lagt i ungdommen de senere år, samt at udbyttet af arbejdet med børnekarusellen nu er ved at vise sig.

Selv om der ikke var spænding om resultatet, var der dog en god opbakning i alle tre lejre. De store heppede på de små - og omvendt. Og man var heller ikke sen til at anerkende en god indsats fra en anden lejr. Efter løbet og et velfortjent bad var der så KUM-fest på Skovlyskolen i Holte. Men her var pressen forment adgang

KUM klassisk 8. maj 2004 Jægerspris Hegn

D 11-12	3,8 km		
	1. Anne Nørskov (Ø)	24:33	
	2. Emma Klingenberg (S)	25:49	
	3. Signe Sperling (S)	30:07	
D 13-14	4,8 km		
	1. Signe Klinting (Ø)	32:37	
	2. Ida Bobach (N)	38:33	
	3. Kari Johannsen (N)	40:15	
D 15-16	5,7 km		
	1. Camilla Bergmann (Ø)	43:47	
	2. Lærke Sørensen (Ø)	46:29	
	3. Marie Abrahamsen (N)	50:02	

D 17-18	6,8 km		
	1. Sofie Sørensen (Ø)	51:38	
	2. Ane Linde (N)	53:18	
	3. Maja Bramming (S)	60:05	
D 19-20	7,3 km		
	1. Anne L Gadsbølle (S)	52:38	
	2. Sarah N Thomsen (N)	56:00	
	3. Annika Rihma (Ø)	57:08	
H 11-12	3,8 km		
	1. Marius Thrane Ødum (Ø)	23:51	
	2. Ole D Hasholt (S)	24:13	
	3. Martin M Frich (Ø)	26:57	
H 13-14	5,5 km		
	1. Asmus F Asmussen (S)	40:03	
	2. Henrik Bendt (Ø)	40:08	

	3. Andreas Bergmann (Ø)	40:27	
H 15-16	7,1 km		
	1. Søren Bobach (N)	43:55	
	2. Kasper Fjellerup (Ø)	47:20	
	3. Rasmus Kragh (N)	47:44	
H 17-18	10,1 km		
	1. Emil Folino Nielsen (Ø)	55:48	
	2. Sigge L Jensen (Ø)	57:52	
	3. Rasmus Djurhuus (Ø)	58:40	
H 19-20	12,7 km		
	1. Bjarne Knudsen (S)	71:41	
	2. Tue Lassen (S)	72:59	
	3. Jeppe Borch (N)	73:22	

Holdresultater		
	Øst - Nord	304 - 195
	Øst - Syd	310 - 186
	Nord - Syd	253 - 231

KUM stafet 9. maj 2004 Folehaven

1. Nordkredsen I	2.26:27
2. Østkredsen I	2.27:06
3. Østkredsen 2	2.33:00
4. Østkredsen 3	2.37:35
5. Sydkredsen I	2.38:13

Struktur på træningen

Klar arbejdsdeling og god opbakning er med til at give succes for ungdomstræningen i Silkeborg OK.

Af Dorthe Hansen,
OK Silkeborg

Tirsdagstræningen, som er det gennemgående element i ungdomsarbejdet har gennem mange år været meget struktureret, forstået på den måde, at det har været planlagt i god tid, og at der er veldefinerede arbejdsopgaver for den enkelte. Efterhånden som vi har fået ældre ungdomsløbere, der har kapacitet til det, er de blevet tildelt opgaver – især har vi haft stor glæde af Torbjørn Gasbjergs entusiasme og løbskapacitet.

Vi har prøvet at inddrage mange af klubbens øvrige medlemmer til at sætte poster ud og

tage dem ind igen. Det giver en vældig aflastning af den person, der er ansvarlig for den aktuelle træning. De første år, havde vi udskrevet 1-2 personer som hjælpere (til at skygge og hjælpe de urutinerede). Det har vi ikke gjort de sidste år, da der som oftest er mange voksne, der gerne vil skygge de mindste. Hvis der ikke er behov for skygning løber de voksne selv en bane.

Uøvede forældre prøver vi at lokke med i skoven – også med skygge, hvis vi har kapacitet til det.

Der er tirsdagstræning i alle skoleuger.

I vinterplanen har vi gang i mange forskellige aktiviteter – både sportslige og sociale.

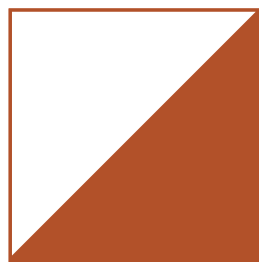
Vi laver f.eks. fællesspisning 4 gange i løbet af vinteren. Det er et tilløbsstykke, der er ofte over 20 personer til spisning (incl forældre).

Hvert år i januar tager vi til Rønbjerg en week-end. Det er meget hyggeligt og socialt.

Nogle år har vi mange af juniorerne med, andre år er det mest de yngre u-løbere. Med forældre er vi omkring 20-25.

For at tilfredsstille de ældste løberes behov har vi de sidste 2 år arrangeret tur til Sverige i september, ligesom vi prøver at få et hold med til ungdomstiomila.

Der er mange gode tiltag på ungdomsfronten i SOK, så jeg er vældig fortrøstningsfuld. Mine efterfølgere gør det rigtigt godt – og jeg får lov at være med om tirsdagen.



Instruktion tages meget seriøst i ungdomsafdelingen i Silkeborg



Ingrid Johanssen instruerer



Der er skabt et rigtigt godt ungdomsmiljø. Fotos: Inga Jager

Målsætning

Det kører godt for børn- og ungetræningen i Silkeborg OK. Den første afgørende ændring, skete efter at klubben gennem en målsætningsdebat fik opsat mål for de forskellige grupper (ungdom, senior). Samtidig blev der lavet en arbejdsfordeling i ungdomsudvalget, så det enkelte medlem ikke blev overbelastet, fortæller Dorthe Hansen. Hun har i en årrække koordineret ungdomstræningen, men er nu trådt ud af udvalget for at koncentrere sig mee om sit fag.



Dagens instruktion skal prøves i praksis

Det kører efter planen

Der trænes forskellige momenter om sommeren: fx stafetræning, postudsætning, kompas, følg John, kort-lang osv.

Om vinteren er der natløb ca. en gang om måneden, Hallen på Himmehjergeggen ca. en gang pr. mdr., alm løb/styrketræning en gang pr. måned + andet svømning, Laser magic m.m. Endvidere er der også fællesspisning en gang om må-

neden.

Der er mellem 25 og 30 ungdomsløbere. Klassen U1 årgang 91 - 93 tæller flest ca. 12. U2 tæller ca. 10, det er årgang 88 - 90. Juniorgruppen er på 8, det er årgang 85 - 87. I ældste gruppe er der 6 drenge og en pige. I mellemste gruppe er der 2- 3 piger, resten drenge. I yngste gruppe har vi omkring 8 - 9 drenge og 4 piger

Aktivitetsplan ungdomsudvalget efterår 2004

11. juni 2004

Dato	Aktivitet	Mødested	Mødetidspunkt	Diverse	Ansvarlig
10. aug	Stafetræning, Nordskoven Ø.	Klubhuset	17.45		Niels/fam. Nykrog
17. aug	Stafetræning, Hårup Sande	Klubhuset	17.45		Asbjørn/Tove
24. aug	Parløb, Sønderskoven V.	Klubhuset	17.45		Lars B.
31. august	Postudsætning, Vesterskoven S.	Klubhuset	17.45		Christian B.
7. sept	Stjerneløb, Nordskoven V.	Klubhuset	17.45		Kristian N/Niels
14. sept	Alm. O-løb, Sønderskoven Ø.	Klubhuset	17.45	Tidtagning	Dortbe
21. sept	Mangepostløb, Østerskoven	Klubhuset	17.45		Jens
28. sept.	Perlekæde, Købskov	Klubhuset	17.45		Søren
2-3 okt.	Tur til Rebild	Se speciel indbydelse	Se indbydelse	Se indbydelse	Jacob
5. okt.	Sløjfer, Vejlsø	Klubhuset	17.45		Ingrid
12. okt.	Efterårsferie				
19. okt	Løbetræning	Klubhuset	17.45	Spisning, medbring 15 kr	Tove
26. okt	Natløb, Balle	Klubhuset	17.45	Medbring Lampe	Asbjørn
2. nov	Bowling og lasermatic	Se speciel indbydelse	Se speciel indbydelse	Se speciel indbydelse	Jan
9. nov	Idrætshal	HNIE	17.45		Lars B.
16. nov	Natløb, Købskov	Klubhuset	17.45	Husk Lampe	Jeppe
23. nov	Løb + svømning	Nordvest-badet	17.15 for løb og 18.00 for svømning	Medbring penge til entre	Jacob
30. nov	Styrketræning + løb	Klubhuset	17.45		Ingrid + Jens
7. dec	Juleafslutning	Se speciel indbydelse	Se speciel indbydelse	Se speciel indbydelse	Lars + én Nykrog

HNIE betyder Himmehjergegns Natur og Idræts Efterskole. Den ligger i Glarbo mellem Virklund og Ry.

Ungdomstræningen er lagt i faste rammer.

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 "Vildt, 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 ekstrem sport. 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 bane, 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

NOF's nye profil:
Vilt, vakkert & rått

- Ski-o-kalenderen 2003/2004
- Terminlisten 2004
- Månerbruket i Halden
- Kretsledermødet 2003
- Gampeløpet i Bysmarka
- Skautræveren Holt Hansen

Tema: **Kart og synfaring**
+ Se forskjellen fra 1968 til 2005

Fristen er 1. august 2004

Fra stagnation til fremgang - gennem større enkelhed

Udviklingsgruppen spiller ud med forslag til stævner og løb

Af Preben Schmidt, DOFs udviklingsgruppe

Ser vi tilbage på Cafe-debatten på repræsentantskabsmødet, var det et udbredt ønske, at tingene må kunne gøres mere enkelt.

Det gælder såvel vores struktur som vores måde at lave løb på.

Strukturen kommer vi tilbage til i et senere oplæg. Her tænker vi på vores stævne- og løbsafvikling.

Hvordan giver enkelhed fremgang?

Det er vores opfattelse, at større enkelhed er en af vejene frem, så vores frivillige og økonomiske ressourcer bliver brugt bedre. Kort sagt: udvikling betyder, at vi må lade noget vi kender forsvinde eller blive lagt på is et stykke tid.

Bruger vi alle vores kræfter på at holde gang i alt det vi kender, er der ikke plads og overskud til konsekvent at udvikle et eksisterende område eller et nyt område. Administrationen af stagnationen skal væk, for at skabe plads til prioriteringer, nytænkning og fremgang.

Stævner og Løb

En kernekompetence i vores sport er den store tæthed imellem at nyde og yde.

Der er ingen kommunale folk, der klipper græsset og kridter stregerne, inden vi kan komme i gang.

Tværtimod må vi ydmygt starte med at spørge om lov, selv tegne vores kort, selv lægge banerne og endelig selv stå for afvikling, stævneplads og op-

rydning.

Det er ikke noget vi skal regne med vil ændre sig væsentligt. Der skal arbejdes på bedre grundvilkår, dvs. bedre skovadgang, offentlige midler til korttegning etc., men det vil være naivt at tro, at der sker større ændringer i de frivillige ressourcer, der kaldes på.

Stævner og løb vil altid kræve mange frivillige timer. Og det er som sagt et særkende og skal ses som en kvalitet ved vores sport. Gennem godt arbejdsfællesskab skabes stærke klubber. Bliver det at lave stævner og løb alt for krævende, tappes klubberne for ressourcer.

Rammerne bør være i orden

Hvad er det så at fællesskabet DOF kan gøre for klubberne?

Der er her flere indsatsområder, der bør drøftes.

Stævner & løbstyper

Udviklingen har i mange år gået i retning af flere løbskategorier med stadig større formelle krav til arrangørerne.

Der er ingen tvivl om, at nye løbsformer som sprint, Langdistance og senest MTB-O er med til at skabe en spændende mangfoldighed, mens f.eks. det traditionelle B-løb er på retur. C-løb med divisionsmatcher har for længst overhalet B-løb indenom.

Det er vores påstand, at stævne- og løbsstrukturen bør forenkles – men på en måde så dynamik og mangfoldighed kan bevares.

Et forslag kunne være en inddeling i 3 kategorier, idet vi fortsat alene tænker på løb der hæver sig over det ugentlige træningsløb.

***A – Elitestævner – 100 % regelbundne**

***B – Regionale stævner –**

få minimumskrav

***C – Profilstævner – ingen krav – egne regler**

Elitestævner er alle løb af national/international interesse.

Regionale stævner henvender sig til deltagere fra mindst en og højst to af de nye amtsregioner.

Profilstævner dækker en mangfoldighed af særtilbud om natløb, sprint, stafetter, pointløb, langdistance, etc.

Især de **regionale stævner** skal finde en ny struktur. Vi foreslår følgende minimumskrav (se skema) -

Farverne udtrykker de sværhedsgrader, som vi kender.

Bemærkninger i øvrigt

*Let 10 km. – Kan løbes og cykles - MTB-O bane og mapcross

*Samlet start på alle sorte (svære) og røde (mellemsvære baner), men også åben for put

Sort	8-10 km	6-8 km	4-6 km
Rød		5-7 km	3-5 km
Blå	10 km		3-5 km
Grøn			2-3 km

Skema

& run efterfølgende
 *Put & run på øvrige baner
 *Mindst 5 baner med salg af start på dagen – lidt dyrere – tag hvad vi har, så længe vi har.
 *Resultatlisten kan indeholde opdelinger i flere klasser.

Løbsreglementet

Har gennem tiderne udviklet sig mest ved knopskydning, og efter kludetæppeprincippet i takt med enkeltsager, nye løbstyper etc. Ingen tvivl om at vi har et omfattende og dækkende reglement, men....

Vi mener en gennemskrivning i

forbindelse med en ny løbsstruktur vil kunne gøre reglementet slankere og enklere.

Også reglerne om protest, anke, overdommer og jury bør genovervejes, så flere sager kan løses på stedet og proceduren for øvrige sager forenkles.

Endelig er det en uskik, at et forbund på ca. 6.000 medlemmer skal have flere forskellige reglementer. Derfor bør kredsenes ret til at lave egne reglementer afskaffes. Hvorfor kan hele Danmark ikke arbejde efter det samme regelsæt?

Løbs-IT

Udviklingen af Løbs-IT i tæt samspil O-service og hjemmeside ligger lige for. Her løber udviklingen allerede stærkt, og vi ser gerne den stimuleres fra DOF's side.

Det er et mål, at de forskellige systemer taler tæt sammen, og at driftssikkerheden, samt brugervenligheden styrkes.

Sammenfatning

Vi ønsker større enkelhed – med plads til mangfoldighed og bedre afsæt for udvikling.

Senere kommer debatoplæg – Enkelhed i strukturen, klarhed om Image og ny styrke via større tilgængelighed.

Læs mere på www.orienteringsløb.dk og deltag i debatten på www.orientering.dk



Enkelhed - kan give nye kræfter

WE ARE THE
ASICS GEL-NIMBUS.
WE ARE LONG DISTANCE TRAINERS,
EQUIPPED WITH
THE LATEST TECHNOLOGIES LIKE
BIOMORPHIC.
THIS MAY SOUND LIKE
SCIENCE FICTION TO YOU,
AND ACTUALLY, TO OTHER SHOES
IT IS.



asics.

Intelligent sport technologies.

Farum OK : Vi handlede i god tro

Vigtigt at en juridisk kapabel uvildig myndighed tager stilling

Af Lars Vedel Jørgensen, Farum OK

"Hvor er retssikkerheden hende?" - har Lars Vedel Jørgensen, Farum OK givet som overskrift på dette indlæg om startret ved DM.

En del har sikkert hørt og set om debatten om en 19-årig ukrainer Yevhen Kandybey's startret til DM-klassisk og DM-hold sidste år. De færreste kender nok historien inde fra og endnu færre ved måske, hvad uenigheden reelt har gået på.

Da vi føler at sagen efter vores mening har haft et meget uheldigt forløb vil vi gerne gøre rede for sagen. Alt hvad der står i det efterfølgende kan om ønsket dokumenteres fuldt ud ved hjælp af papirer, som bl.a. DOF er i besiddelse af.

Da der var uenighed om denne løbers startret til DM-lang sidste år, ville vi være helt sikre på at der ikke var problemer med hans startret til DM-klassisk. Derfor bad vi DOF's sportchef om en udtalelse om hans startret. Herunder dokumenterede vi at han havde været i Danmark fra ultimo

marts 2003, bortset fra lidt ferie og udtagelsesløb til junior-VM samt junior-VM-deltagelse og dermed klart opførte reglementets tidskrav om at han skulle være her fra 1. juli. Sportschefen meddelte os at Yevhen ud fra vores oplysninger efter hans mening var startberettiget. Vi var selvfølgelig klar over at dette kun var vejledende, men vi mente det var det bedste sted for en uvildig vurdering.

Efter at det var klart at han havde vundet en medalje til DM-klassisk blev der nedlagt protest mod hans startret. Stævneledelsen godkendte protesten og diskvalificerede ham. Argumentet for diskvalifikationen var at han var i Danmark på et turistvisum og ikke havde en dansk folkeregisteradresse. Stævneledelsen var altså af den holdning at fast bopæl betyder folkeregisteradresse. Diskvalifikationen blev anket til juryen, som fastholdt den uden skriftlig begrundelse. Vi fik i øvrigt først afgørelsen flere uger efter og først efter flere rykkere.

Det kan nævnes at der allerede længe før DM-klassisk var søgt au-pair visum til Yevhen, men at der pga. ophobning af sager kan gå adskillige måneder med udstedelse af visum. I den mellemliggende tid har man en midlertidig opholdstilladelse og kan i den periode ikke få en folkeregisteradres-

se. I Yevhen's tilfælde gik der næsten 7 måneder fra han kom til landet til han fik sit visum og kunne søge folkeregisteradresse.

I mellemtiden kunne vi bl.a. i et klubblad læse at nogen havde den holdning, at vi bevidst havde prøvet at snyde for at få flere medaljer. Dette var vi selvfølgelig meget skuffede over og det var medvirkende til at vi gerne ville vise at vi havde gjort hvad vi kunne (og mere til) for at følge reglementet.

Da vi kort efter DM-klassisk skulle melde til andre DM'er skrev vi umiddelbart efter DM-klassisk til Hovedbestyrelsen og bad om en udtalelse om deres holdning til bl.a. Yevhen's startret. Vi fik et helt klart svar tilbage, hvor HB's formandskab konkluderede at ud fra de givne oplysninger anså de at Yevhen var startberettiget til de efterfølgende DM'er (og derfor også til DM-klassisk). Vi tilmeldte derfor også Yevhen til bl.a. DM-hold.

Diskvalifikationen af Yevhen til DM-klassisk blev anket til DOF's Ordens- og amatørudvalg, da vi anså det for meget vigtigt at få fastslået at vores klub havde undersøgt sagen grundigt på forhånd og absolut var i god tro om hans startret, da vi tilmeldte ham. Og fordi vi mente at vores (og HB's Formandskab's) tolkning om "fast bopæl" var den korrekte.

Noget senere - faktisk meget senere - fik vi så afgørelsen fra

DOF's Ordens- og amatørudvalg, som uden høring og uden en redegørelse for forholdene valgte at fastholde diskvalifikationen. Vi blev på intet tidspunkt i denne lange periode spurgt om noget af udvalget.

Afgørelsen fra DOF's Ordens- og Amatørudvalg var ikke acceptabel for vores klub - ikke fordi den gik os imod, men fordi der ikke var nogen begrundelser for beslutningen.

Sagen blev derfor anket til DIF's Appeludvalg. Her oplevede vi det for os dybt frustrerende at der først blev holdt en høring, som virkede seriøs og grundig, hvorefter Appeludvalget mere eller mindre konstaterede at det ville de ikke blande sig i, blandt fordi DIF for nylig havde vedtaget at de ikke vil indblandes i "mindre" sager.

Da vi var meget utilfredse med at der heller ikke i denne instans reelt var taget stilling til sagen har vi i to efterfølgende omgange henstillet til DIF's Appeludvalg, at de skulle komme med en stillingtagen og begrundelse. Det er nu delvist sket i et brev af 9. juni, som også DOF har fået kopi af. **Her konstateres det at Farum OK var i god tro, da de tilmeldte Yevhen til de pågældende løb, og at tvisten udelukkende drejer sig om, hvordan begrebet "Fast bopæl" skal tolkes.** Det nægter Appeludvalget desværre at tage stilling til.

Vi er på Yevhen's vegne kede af hele denne sag, som vi netop forsøgte at undgå ved at søge vejledning hos DOF, men vi er tilfredse med at det hermed er fastslået at vi har været i god tro, og gjort hvad vi kunne inden tilmeldingen.

Det er egentligt mindre vigtigt, om vi eller stævneledelsen har ret i fortolkningen af begrebet "fast bopæl" og det er ikke vigtigt om vi får en medalje mere eller mindre, men det er meget vigtigt at der er en juridisk kapabel uvildig myndighed, som kan tage stilling i sådanne sager. Det er desværre vores oplevelse, at sagsbehandlingen i DOF's appelorganer i denne sag ikke har været tilstrækkelig grundig og det er efter vores opfattelse helt uacceptabelt, at DIF's Appeludvalg som uvildig instans ikke ønsker at tage stilling i sagen.

Jeg håber at denne sag leder til, at Dansk Orienterings Forbund meget kraftigt opfordrer DIF til at ændre den nye "ikke indblandings" politik for deres appeludvalg. Det er meget vigtigt, at idrætsverdenen har et sådan organ. **Som det er nu oplever vi at vores "retssikkerhed" ikke eksisterer.**

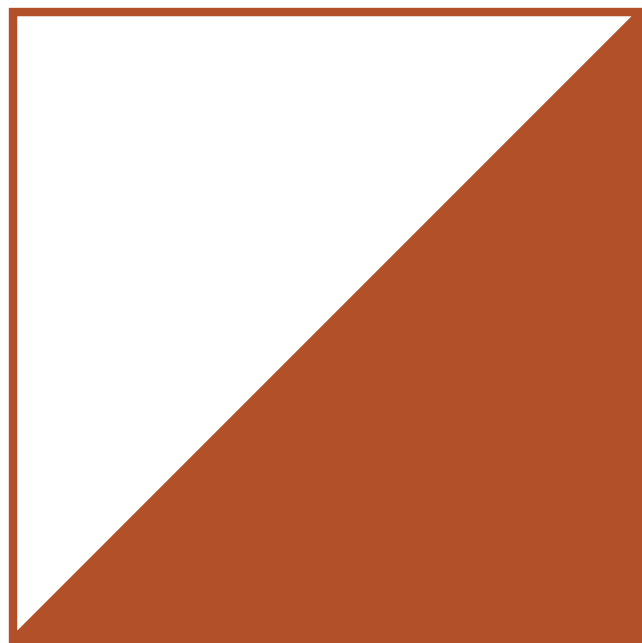
Og så er det meget vigtigt at det nye reglement, udover at være rimeligt, sikrer at man ved hvem der er startberettigede til DM'er inden start, så vores udenlandske løbere ikke risikerer uforvarende at komme i en ubehagelig situation.

Kommentar

Kommentar fra formandskabet til læserbrev fra Farum OK

Det tidligere reglement for udenlandske løbere opererede med det vage begreb "fast bopæl i Danmark". Det har været FU's opfattelse ud fra det oplyste, at dette kriterium var opfyldt i sagen om Yevhen Kandybeys deltagelse i DM'er i efteråret 2003. Der er siden hen taget skridt til at få klare regler. Der forventes vedtaget nyt regelsæt på et ekstraordinært HB møde d. 11. juli til erstatning for det midlertidige fra marts 2004. DOF har taget problemstillingen omkring udmeldingerne fra DIF's appeludvalg op med DIF's bestyrelse.

På FU's vegne
Helge Søgaard



Ny på pinden

Spændende at være klubformand synes nytiltrådte Erik Thomsen, Herning OK

Af Erik Thomsen, Herning OK

Jeg startede med at løbe orienteringsløb i 1978 i det dengang hed Orienteringsklubben Uldjyderne her i Herning.

Som så mange andre o-løbere blev interessen dog vakt allerede i drengeårene, hvor dygtige ledere i FDF forstod at vække interessen for at arbejde med kort og kompas.

Udvalgsarbejde

Jeg kom ret hurtigt ind i klubbens organisatoriske arbejde,

og var kortudvalgsformand i perioden 1979 til 1990. I denne periode var jeg med til at lave et af de første store kort, hvor der til udtegning af kurvebilledet blev anvendt fotogrammetri.

I perioden 1992 til 2002 var jeg meget lidt aktiv som o-løber, bl.a. holdt en knæskade mig i en meget lang periode ude af sporten. Så min deltagelse i klubbens liv var i denne periode mere af sporadisk karakter. Til gengæld var jeg aktiv i lederarbejdet i de foringer, hvor vore 3 børn har været såvel aktive som instruktører. Min ide er, at vil du nyde noget, så må du også yde noget til gengæld. Er på 34. år gift med Inga.

Rekrutterings-succes

I efteråret 2001 blev jeg bedt om at deltage i det kommende års VKU-projekt sammen 10-



- I den korte tid jeg har haft på formandsposten, synes jeg, der har været mange spændende opgaver. Bl.a. årets repræsentantskabsmøde med en visionseftermiddag synes jeg var spændende og for mig, som ny i faget, også lærerig, siger Erik Thomsen.

12 af klubbens øvrige medlemmer. Vi gennemfører nu projektet på 3. år, og håber på samme succes som de foregående år. Vi får hvert år mange nye medlemmer, men vi er i klubben ikke helt gode nok til

at inddrage alle disse nye medlemmer i klubbens daglige arbejde, og dermed gøre dem til en del af klubben.

En udfordring

Ved årsskiftet gik jeg på før-

tidspension fra mit arbejde i Handelsbanken Midtbank. Da lysten til igen at løbe orienteringsløb var vendt tilbage sammen med arbejdet med VKU-projektet, var det i grunden min ide, at jeg ville genoptage korttegningen.

En henvendelse om at opstille til formandsposten ved generalforsamlingen her i februar måned, blev efter nogen tids overvejelse besvaret med et ja. Det skulle senere vise sig, at der ikke ligefrem var rift om formandsposten.

Så jeg glæder mig gevaldigt til arbejdet i klubben, såvel sammen med bestyrelsen som med alle klubbens medlemmer. Det bliver spændende, hvad vi i fællesskab kan få ud arbejdet med at udvikle klubben.

WOC-skove afsløres

Skovene ved WOC i Danmark offentliggøres på hjemmesiden www.woc2006 sidst i juli

Af Bent Nørgaard, WOC 2006

Er du blandt dem, der er spændt på at høre, hvilke skove der skal konkurreres i, når Dan-

mark i 2006 er vært ved WOC (VM), så vil det være en god ide at aflægge besøg på WOC's hjemmeside sidst i juli. Adressen er www.woc2006.dk.

Sidst i juli offentliggøres skovene – såvel til verdensmesterskaberne som til de store publikumsløb.

Skovtilladelse er alle i hus for nogen tid siden, men mens disse linjer skrives, er det endnu ikke muligt at få stævneleder Flemming Nørgaard til at røbe, hvilke skove det drejer

sig om.

Omkring 20. juli udsendes der en WOC-bulletin til de nationale orienteringsforbund, og før de har modtaget den, offentliggøres skovene ikke.

Nogen hemmelighed er det dog ikke, at der er tale om skove i øst- og midtjylland med vægt på Horsens/Silkeborg-området. Så vidt muligt bliver publikumsløbene i de samme skove som mesterskabskonkurrencerne, det har dog ikke været muligt i samtlige tilfælde.

Træningskort

Fra WOC-fronten kan det desuden fortælles, at de første

kort tegnet efter de krav, der også stilles til konkurrencekortene ved mesterskaberne, nu har været i brug. Der tegnes tre træningskort over skove ved Silkeborg. Det første, der var færdigt, omfatter Vesterskoven og Østerskoven, og det blev indviet ved Silkeborg OK's Gudenådyst 2. maj. Siden har kortet også været i brug ved træningsløb og af det finske B-landshold, der netop har været på træningsophold. Om kort tid følger så kort over Nordskoven og Sønder-skoven, og der er igen mulighed for at prøve et nyt WOC-kort, når Silkeborg OK 29. au-

gust har C-løb i Sønder-skoven. WOC-forberedelserne har i øvrigt også ført til, at de involverede klubber er gået sammen om at arrangere såkaldte supertræningsløb - fælles træningsløb med udvidet service. Det er forskelligt fra løb til løb, hvor udstrakt servicen er, men det kan f.eks. være i form af indprikkede kort ved forhåndstilmelding og bedre resultatformidling. Der er supertræningsløb cirka en gang om måneden, og det har hidtil været en stor succes med masser af deltagere.

WMOC i Canada 2005

WMOC 2005 er en del af World Masters Games 2005, der afvikles i Edmonton, Canada i juli måned.

Vor fællesrejse koster kr. 12300 og inkluderer bl.a. Flyrejse, lufthavnsskatter, transfer til hotellet, 12 overnatninger, morgenmad hver morgen, rejseleder, deltagelse i orienteringsløbene, deltagelse i åbnings- og afslutningsceremoni, fri transport med offentlige transportmidler.

Rabat på kr. 110 ved tilmelding inden 22. juli 2004.

Bustur gennem Rocky Mountains efter WMOC fra Edmonton til Vancouver - 10 dage incl. hotel, mange måltider, rejseleder, etc. etc. koster kr. 6800.

Vi hjælper gerne med individuelle rejser, biler, motorhomes etc. etc.

Alle oplysninger hos

Special Rejser, Holstebro - tlf. 97.41.37.60

e-mail: info@specialrejser.dk

Bidt af o-sporten

Klubformand ny redaktør i Nordkredsen

Af Lars Vendelbjerg

- Jeg kan lide at løbe, snakke om, planlægge næsten alt, som har med o-løb at gøre - siger Inga Jager, formand for Silkeborg OK og nu også lokalredaktør for Orienteringsløb.dk i Nordkredsen. Inga Jager startede med oriente-

ringsløb som barn og ung i OK West. Holdt pause som senior. - For omkring 10 år siden begyndte jeg at løbe igen, og jeg fik den ide, at min mand og vores sønner skulle lære min barndomssport at kende. Det lykkedes: de løber nu alle fire orienteringsløb. - Det allerbedste ved orienteringsløb er dog selv at løbe en god bane i en spændende skov, mener Inga Jager, der til daglig er lektor i billedkunst på Silkeborg Seminarium. Inga Jager afløser

Søren Bak, Aalborg, der fortsat er tilknyttet bladet som reporter. Klubblade fra Nordkredsens klubber bedes omadresseret.

Facts: Inga Jager, Jyllandsgade 20, 8600 Silkeborg, 86815250 janny@kunst.dk

Glimrende pr - og sjovt

En løbers oplevelse af Copenhagen City Cup

Af Morten Jensen

Redaktøren sendte mig et e-brev: "Tager du ikke lige til Valby på tirsdag, og skriver lidt om Copenhagen City Cup". Umiddelbart havde jeg slet ikke haft dette orienteringsløb i tankerne. Forårssæsonen har budt på mange spændende arrangementer - så et orienteringsløb i storbyen, havde slet ikke været i mine overvejelser. Det var også med nogen skepsis, at jeg sagde "ja". Men da Valbyparken ligger ganske bekvemt mellem arbejdsplads og bopæl - kunne det jo være helt godt med lidt "fyraftens-orientering", selv om det skulle foregå i en park. Og det der med Copenhagen - var det nu ikke lidt snobbet?

Det skal være indrømmet, at jeg mødte meget tvivlende op til stævnet. Var det ikke blot en let gang løb rundt på en græsplæne blandt sprittere, ludere, blottere og lommetyve?

Nej - jeg må indrømme, at jeg faktisk aldrig før har deltaget i et så professionelt arrangeret stævne. Et stævne, hvor den moderne teknologi blev anvendt på bedste vis. Et stævne, hvor næsten hele den danske og finske elite var lokket til. Et stævne, hvor ikke-orienteringsløbere kunne prøve vores idræt i trygge rammer. Et stæv-

ne, hvor den danske presse var godt repræsenteret.

Alle samme bane

Alle løbere skulle løbe den samme bane på 3600 meter. Tænk en gang: kun en bane. En og samme bane til ham/hende, der aldrig havde prøvet at løbe orienteringsløb før, til den usikre orienteringsløber, til den garvede orienteringsløber og til verdenseliten.

Fra starten, som selvfølgelig var placeret på stævnepladsen, blev der sendt en løber af sted hver 15. sekund. Heriblandt var der løbere, der startede i "orange startgruppe". Det var gode løbere, som man forventede sig gode tider af, og som blev speaket.

Skønsomt var hver tredje deltager løbere, der ikke hørte hjemme i en orienteringsklub. Disse løbere kunne i et telt få en kort introduktion, inden de blev sendt ud på banen.

Da alle så var hjemme igen, gennemgik landstræner Jakob Ødum så nogle af vejvalgsmulighederne fra nogle af strækkelserne. Alle interesserede kunne følge med på en storskærm.

Høj klasse

Herefter kom så dagens "clou". De allerbedste løbere var gemt til sidst - såkaldt "rød startgruppe". Her skulle landsholdsløbere fra Finland, Storbritannien, Ukraine og Danmark så løbe den samme bane, som alle vi andre tidligere havde gennemløbet. Et var så at

stå og skue ud over parken, og se disse løbere drøne mellem de poster, vi allerede havde erfaring med - men samtidig bar de en radiomodtager på ryggen, så man på storskærmen kunne se, hvor de aktuelt befandt sig - og hvilke vejvalg de tog. Samtidig var der spekning af Michael



Storskærm! ved Copenhagen City Cup. Foto: Preben Schmidt.

Sommer og landstræneren i allerhøjeste klasse.

En spændende konkurrence blev vi vidne til, hvor det endte med en meget smal sejr til Claus Bloch, OK Pan. Han vandt med to sekunder til Peteri Muukonen, Finland og Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK, som delte andenpladsen. Hos damerne var der tredobbelt sejr til Finland med Heli Jukkola (flot efternavn til en orienteringsløber) som vinder.

Endvidere var det sjovt også at følge med i kameramændene fra både DR og TV2, der spændede rundt mellem eliteløberne i Valbyparken, for at få de bedste billeder med hjem. Det er ikke just hverdagskost i dansk orientering.

En imponerende indsats af holdet omkring Chris Terkelsen. Copenhagen City Cup er ikke bare en glimrende pr for vor idræt - det er faktisk også sjovt at deltage i. Det er helt sikkert en løbsform, der er kommet for at blive.



Storskærmen giver et fantastisk overblik



Prøv grænserne af!

Søndag den 3. oktober 2004 kl. 9.00 går starten til det traditionsrige Wild East, der afholdes af Almindingen-OK på Bornholm.

Af Torben Kjeller, formand for Almindingen OK

Den første weekend i oktober er der alltid chancen for en stor oplevelse i den flotte bornholmske natur.

Søndag den 3. oktober 2004 kl. 9.00 går starten til det traditionsrige Wild East, der afholdes af Almindingen-OK på Bornholm. Løbet samler hvert år deltagere fra hele landet. Wild East er ment som et motionsløb, hvor den enkelte prøver sine grænser af, men hvor det også er tilladt at konkurrere indbyrdes. Samløb er tilladt. Startstedet ligger ikke i nærheden af mål, da Wild East ikke bare er en rundtur i skoven, men derimod en "rejse" fra start til mål gennem den varierede bornholmske natur og korthistorie.



Der er ikke brændenælder og brombær i samme målestok som andre steder i Danmark, men til gengæld vil man nok se nogle flere sten og klipper end normalt.

Kortene

Kortene ved Wild East er et kapitel for sig. Løbet foregår på mange kort af skiftende alder, type og målestok. Stort set alt tilgængeligt materiale kan bruges - lige fra nyeste o-kort til gamle mere end 50 år gamle kort, luftfotos samt skovkort. Kortene er dog ikke manipulerede og det er et krav til banelæggeren, at der gives deltagerne en reel mulighed for at følge vejvalg en fair og reel mulighed for at finde posterne. Årets banelægger er Kaj Erik Mortensen.

Løbet foregår i statsskoven Almindingen samt de omkringliggende skove og plantager. Ter-

rænet varierer fra flad granplantage til åbne løvskovsområder med god kupering. Der er ikke brændenælder og brombær i samme målestok som andre steder i Danmark, men til gengæld vil man nok se nogle flere sten og klipper end normalt.

På depoterne vil der være vand, sportsdrik og frugt. I mål vil der desuden være varm saft, sportsdrik, vand og frugt. Efter en tur i bad vil der være et udvalg af lækre lune retter.

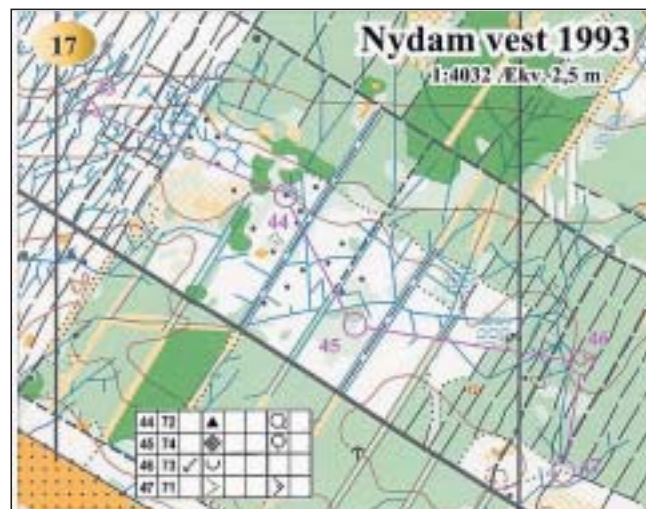
Banerne

Wild East banen er på ca. 25 km og Wild East Light er den halve distance. Om lørdagen den 2. oktober arrangeres en Wild East Prolog, der er et "kend-dig-selv"-løb på 4 km. Kortet er nye og gamle kort 1:10.000 af forskellig type. Ud fra oplysninger om kort og ba-

nelængde skal deltagerne fastsætte en forventet løbstid. Det gælder så om at komme i mål så tæt på den forventede løbstid som muligt. Arrangørerne vil ud fra disse forventede løbstider lave en startliste, der - hvis alle deltagere gætter deres tid - vil medføre at alle løbere kommer i mål på samme

tid. Det er ikke tilladt at have ur med i skoven, eller på anden måde at benytte "chronografiske hjælpemidler", såsom at spørge andre: "Ved du hvad klokken er?"

Læs mere om dette spændende arrangement på www.almindingen-ok.dk



Christian Hansen på podiet - behørigt iført dannebrog.

Studenter-sølv

flot sølvmedalje i sprinten til Christian Hansen, Farum OK

Af Mikkel Lund

Christian Hansen, Farum OK slog til ved studenter VM i Tjekkiet ultimo juni med en meget flot sølvmedalje på sprinten. Christian der for nylig også viste at han er i form ved at vinde EM-testløbet på mellemdistance, var 17 sek ef-

ter vinderen Øystein Kvaal Østerbø fra Norge. Startfeltet var som sædvanligt meget stærkt med mange af de bedste øst-europæere, franskmænd, nordmænd og finner. Så det må siges at være en meget flot præstation.

På den klassiske distance løb Christian også godt og blev nr. 14, han var 9.19 efter vinderen Michal Smola fra Tjekkiet. På mellem distancen havde Christian desværre en dårlig dag og blev nr. 66, han var 13.01 efter Marian Dávidík fra Slovakiet.



Lars Grevang, OK Esbjerg, er blevet ny formand i Sydkredsens, efter at den hidtidige formand, Steffen Alm, har taget tjansen som træner for Talentkraftcenter (TKC) Esbjerg.

Lars Grevang, der bor i Billund, har fået sin orienteringsmæssige opdragelse i det nordsjællandske Lars kan træffes på telefon 7535 3354, mobil 2213 9824, mail: grevang@dadlnet.dk

SE OG HØR GUNNAR NU FONDEN **SE OG HØR**

SEND ANSØGNING NU

Legater uddeles bl.a. til

- ★ Unge stjerner i svøb
- ★ Til utrættelige ledere
- ★ Til foreninger

Eller for et flot resultat, et bemærkelsesværdigt stykke arbejde eller til en lovende idrætskarriere. Alle kan ansøge om midler, og det er tilladt at indstille sig selv. Skriv ansøgningen på maskine og send den senest den 6. august 2004 til

SE OG HØR GUNNAR NU FONDEN
Vigerslev Allé 18, 2500 Valby

Fonden har siden 1975 uddelt over fem millioner kr. til dansk idræt

Hans Steinegger in memoriam

Skaberen af tegneprogrammet OCAD, Hans Steinegger, døde 19. juni, efter et hjer-teanfald.

We have received the sad and shocking message that our Friend and colleague Hans Steinegger has died in a heart attack. A family and a partner in life has lost a dear one, the world of orienteering has lost a person that through his work has made fundamental impact.

Hans Steinegger was an enthusiast. His life-project, the creation of the OCAD software for mapping, started as something of a hobby and ended up in a business that stretched out world-wide, and far beyond the scenes of the orienteering sport. He was an extremely gifted designer and

programmer who saw possibilities and realised them. The quality of his program surprised even the largest providers of professional cartographic systems, and the OCAD software came to be used in a variety of organisations working with computerised cartography.

But Hans had his roots in the orienteering sport and its cartography, and kept this focus while developing OCAD. The possibilities and extraordinary quality of OCAD, paired with a pricing that made it affordable for clubs and individual mappers, played a fundamental role in the process of revolutionising the drawing and production of orienteering maps with the use of computers. OCAD filled a gap where traditional professional systems failed. Also, Hans understood that besides quality and ease-of-use a key to success was to make OCAD affordable, in fact he even decided to give away a

version for free, and in this way Hans helped attracting new generations of map makers to the art of orienteering mapping.

Many of us has worked close to Hans, while others got to know him through using his software. He was a silent man with very clear ideas. He had a bright mind that impressed, and made people listen. When Hans lectured at IOF mapping seminars or elsewhere, he always had the full attention of his audience, because everyone knew that what he was going to say was important and would make impact, whether it was news about OCAD, ideas or comments to IOF mapping specifications, or just his professional opinion in general orienteering issues.

Hans is missed by a world of orienteers, mappers, friends, and colleagues. We are thankful for what he did for us and for our beloved sport, and that



Hans Steinegger

we had the pleasure of knowing and working with him. We can only hope that his colleagues in Baar has the strength to continue his work, developing and supporting the hobby project of a silent Swiss man that grew into a life mission, spread all over the world and made fundamental impact on the orienteering sport.

This day our thoughts and sympathies are with Hans Steineggers family and dear ones.

*Flemming Norgaard
Chairman IOF Map Comm
1994-1996*

*Björn Persson
Chairman IOF Map Comm
1996-2000*

*Andreas Dresen
Chairman IOF Map Comm
2000-2002*

*Laszlo Zentai
Chairman IOF Map Comm
2002-*

Skovkarlenes førstemand

Efter 16 års som "landsskriver" blev Ole Christensen afløst af erfarne Leif Damborg

115 skovkarle, alle afrundet af den danske orienteringssport, havde den 19-20 juni fundet vej til Limfjordsøen Livø, hvor

Nordjyllands Skovkarleklub have kaldt til Fællestræf, et træf der afholdes hvert 4. år. Der er i dag godt 7000 skovkarle i Norden fordelt på 46 klubber. I Danmark er der 9 klubber med i alt 470 skovkarle. Den sidst tilkomne klub er Burgunderholm Skovkarleklub på Bornholm.

Skovkarle fra alle de 9 danske klubber havde fundet vej til den naturskønne Livø, og efter en guidet tur rundt på øen af

den lokale skovfoged samledes skovkarlene til Landsråd, hvor de sidste 4 års arbejde og organisation blev gjort op og flere emner var desuden på dagsordenen.

Efter 16 år på posten som Landsskriver ønskede Ole Christensen, Midtjyllands Skovkarleklub, at fratræde dette hverv. Han blev hædret af gammelkarlene for de mange års indsats på posten - og fik overrakt en skulpturel træfigur fra de nordjyske karle.

Som ny Landsskriver valgtes den tidligere talsmand (fra 1984 til 1998) for Nordjyllands skovkarleklub, Leif Damborg, som vil være kendt af mange for sit alsidige arbejde for o-sporten

Fællestræffet havde samlet 115 danske skovkarle på Livø.



Leif Damborg (t.v.) afløste på fællestræffet Ole Christensen som den danske skovkarles førstemand - og han bærer derfor nu titlen: Landsskriver. Foto: Lars Rask Vendelbjerg.

og for skovkarlene i Nordjylland.

Fællestræffet blev afsluttet med et orienteringsløb, som krævede både god sans for finurligheder og gode orienteringsmæssige evner.

Trods de til tider lidt svingende vejrmæssige forhold blev

det er vellykket træf. Næste større begivenhed finder sted i pinsen 2005, hvor de nordiske skovkarlene samles til Allting på Ålandsøerne, og forberedelserne til dette træf er i fuld gang.



indbydelse

4 - 7. august 2004

Læsø 3-dages - D- Etapeløb
Arrangør: Viborg Ok & De Hårdes Klub
Stævnecenter: Hotel-Strandgaarden i Vesterød på Læsø.
Første start: Prolog kl. 19, 1,2 og 3- etape kl. 10.
Kort:
Prolog 1:5000 Kærene & Vesterød 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 Vesterød Camping.
Tilmelding: O-service eller via hjemmeside.
Bemærk: Pastaparty fredag, Mjødfeest lørdag.
Internet: 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, ækvistancen 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

20. august DMI Feltspport 2004, Ulfborg Plantage

Arrangør: Jydske Dragonregiment

Ildrætsforening
Mødested: 2 km uden for IDOM Mod Ulfborg
Stævneplads: Ulfborg Skyttecenter
Start: Kl. 10.00 ca.
Kort: Ulfborg Plantage 1:10.000
EMK: Emit
Overnatning: Holstebro Kaserne
Startafgift: 80 kr for civile løber indbetales på 04001039800353 Mærket feltspport 2004
Tilmelding senest d. 4 August til DMI Postboks 2521 2100 KBH Ø

Lørdag den 21. august, Slagelsekovene, D, Regionalløb.

Arrangør: OCSlagelse.
Mødested: P overfor Parcelgårdsvej 7, herfra 400 m til stævneplads.
Start: 13.00 - 14.00 (put and run).
Kort: Slagelsekovene Vest 2004, 1:10.000.
Baner iflg. reglement.
Startafgift: seniorer kr. 55,-. Juniorer kr. 30,-. Leje af brik kr. 10,-.
Børnebaner, gratis.
Kiosk.
Klubvis tilmelding senest den 13. august på o-service

Søndag 22. august, Rosenvold, JFM Klassisk, B, WRE

Arrangør: Horsens OK
Mødested: Afm. vej nr. 23 Vejle-Juelsminde.
Start: kl. 10
Kort: Rosenvoldskovene 2004, 1:10.000 og 1:15.000, ækv. 5 m.
Baner: if. reglement. Åbne hvis max. antal ikke overskrides.
Børnebaner: hvis max. antal ikke overskrides
Startafgift: -20: 70,- kr. Øvrige: 90,- kr.
Tilmelding: o-service 11. august

29. august 2004, Silkeborg Sønderkov, C

Arrangør: Silkeborg OK
Første start: Kl. 10.00
Mødested: Afmærkning Virklund syd for Silkeborg.
Kort: Silkeborg Sønderkov 2004, 1:10.000, 5 m ækv.
Baner: Ifølge reglementet + åbne baner.
Ekt: Emit
Startafgift: D/H -20: kr. 50,-, D/H21-: kr. 60,-
+ evt. brikleje kr. 10,-
Omkledning: Stævnepladsen - ingen bad
Børneparkering: Mod forudgående tilmelding
Klubvis tilmelding via O-service eller e-mail til larsole.larsen@adr.dk senest den 19. august
Ingen eftertilmelding

29. august 2004 Tokkekøb Hegn, Nordsjælland - SG's 2-mandsstafet

Kort: Tokkekøb Hegn. rev. 2003,

1:10.000
Arrangør: OK SG
Løbsform: 2 mands stafet med Farsta, 7 klasser
Start: Mellem kl. 10.00 og kl. 10.20
Mødested og parkering: Tokkekøbgård, Stumpedysevej, Krak 86 C 1.
Afstande: Fra parkering til stævneplads max. 1000 meter.
Start, skifte og mål: Stævnepladsen.

Klasser: 2x9 km svær, 2x5 km middelsvær han/hun 80+, 2x3 km let, 2x5 km middelsvær han/hun, 2x7 km svær, 2x4½ km svær "100", 2x5 km svær.

1 klasse "100" fri tilm. Samlet alder mindst 100 år, dog kan fradrages 15 år pr dame.

Åbne baner: 7 km svær, 6 km mellesvær, 4,5 km svær, 3 km beg./let

Børne- og ungdomsbaner: Tilm. på stævnepl. kl. 10-11.30: børnebane, beg./let og let.

EKT: Briknummer oplyses ved tilmelding.

Startafgift pr. løber: Under 21 år 35 kr., 21 år og derover 60 kr., Lejebrik 10 kr.

Indbetales samtidig med tilmelding til giro 225 95 83, OK Stengården. Oehlenschlägersgade 50, 4. th., 1663 Københ. V.

Børnebane: gratis. H/D -12 B og H/D 11-12A: 25 kr. på dagen.

Børneparkering: Ja

Omkledning og bad: Nej

Klubvis tilmelding: Via O-service, pr. mail til tove_og_bent@mail.tele eller pr. brev til Bent Petersen, Kjærbovænge 44, 3520 Farum senest den 20. august.

Eftertilmelding: Nej.

5. september, Ørnbjerg Mølle, C, NK

Arrangør: OK PAN, Århus
Mødested: Afm. fra vej A 21 mellem Feldballe og Ebeltoft
Første start: kl. 10.00
Omkledning, bad, nej
Kort: Ørnbjerg Mølle 2002 (offset trykt), 1:10.000
Baner: Ifølge reglementet
EKT: Sportident
Startafgift: D/H - 20: kr 50,- og D/H 21-: kr. 60,-, leje af brik kr. 10,-
Tilmelding: Klubvis tilmelding via O-service senest 27. august
Børnebaner: gratis
Børneparkering: ja, kræver tilmelding

5. sept., Syd-kredsmesterskab, Langesø, B

Arrangør: Odense OK
Første start: 10,00
Mødested, omklædning og bad: Ubberud skole
Afmærkning: Ubberudvej (fra E20 (53) ad gl. landevej (161) mod Odense)
Afstande: Skole-stævneplads: 5 km.

Parkering, start og mål: indenfor 400 m

Kort: Langesø, 1:10.000, 2004, ækv. 2,5 m. Prent med poster

EKT: EMIT

Startafgift: 52/60 + evt. 5 for leje af brik og 10 for eftertilm.

Tilmelding: via O-service senest mandag, 30. aug. kl. 18.00

Eftertilmelding: via mail: ole.balslev@anet.dk, senest fredag, 3. sept. kl. 18.00

Børnebaner: gratis "rød hånd bane" fra kl. 10,00 til 13,00

Børne-P: bestilles ved tilmelding, anfør alder og antal

Toiletter: på skole og stævneplads

Startliste og instruktion: på www.odense-ok.dk tirsdag, 31. aug.

Præmier: Kredsmesterskabsmedaljer til A-klassevindere. D/H 10-19: guld, sølv og bronze.

12. september 2004, Vester Thorup, C-løb, NK

Arrangør: Aalborg OK

Kort: Vester Thorup, 2003, 1:10.000

Første start: kl. 10.00

Afmærkning: Landevej 569, 10 km V. f. Fjerritslev i Vester Thorup

EKT: Emit

Startafgift: D/H - 20: 50,-, D/H 21-: 60,-

Leje af brik 10,-

Børnebaner: gratis

Åbne baner: Ja - udfordrende !

Børneaktivering: ja da.

Omkledning & bad: Vesterhavet !

Klubvis tilmelding via O-service senest 2. september

19. september Damsbo, DM-Hold/C-løb

Arrangør: Faaborg OK

Første start: Kl. 10.00

Mødested / afm.: På hovedvejen ml. Jordløse og Falsled

Kort: Damsbo, 1:10.000 - 2004

EKT: Emit. Eget briknr. oplyses

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

Børnebaner: Ja, gratis

Klubvis tilmelding: Senest den 13.9., kl. 12, eftertilmelding senest den 17.9. kl. 12.

25. september 2004, D.M.stafet.

Arrangør: Herning OK.

Kort: Haunstrup 1:10.000, ækvistancen 2,5 m, revideret 2004.

Første start kl. 11.00.

Afmærkning på A 15 mellem Snebjerg og Haunstrup.

Baner ifølge reglementet.

Ekt. Emit.

Startafgift D/H -20 330 pr. hold. D/H 21- 405 pr. hold.

Tilmelding klubvis gerne via O-Service eller til

Jesper Lysgaard, Vesterdamsalle 8, 7400 Herning

Tlf. 97224539, Email: jesperlys@hotmail.com.

2. og 3. oktober 2004 Wild East på Bornholm

Arrangør: Almindingen-OK Mødested: AOK's klubhus, Bygaden 25, 3720 Aakirkeby

Start: Lørdag kl. 15.30. Søndag kl. 9.00.

Kort: Gamle og nye kort af forskellig type.

Baner: Wild East Prolog 4 km svær, Wild East Light 12½ km svær, Wild East 25 km svær

Startafgift: Wild East Prolog 50,- kr., Wild East Light 175,- kr., Wild East 250,- kr.

Startafgift er inklusive forplejning ved depoter samt efter løbet søndag.

Wild East pakker samt ledsagerpakke incl. overnatning og PastaParty.

Tilmelding: Senest den 1. september 2004. Ved senere tilmelding +50 kr.

Yderligere info: www.almindingen-ok.dk

FAKTA

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

Indbydelse til De uofficielle Jyske Mesterskaber i orienteringsløb for begyndere

søndag d. 29. august 2004 i Silkeborg Sønderkov

Mesterskabet afholdes for alle løbere, som er indmeldt i en jysk orienteringsklub fra 1/1 2003 og frem.
Mesterskabet foregår som en del af C-løbet, som afholdes samme dag. Mesterskabet afvikles for herrer på bane 5, som er en mellesvær bane på 4,5-5,5 km og for damer på bane 6, som er en mellesvær bane på 3,5-4,5 km. For at tilmelde dig, skal du via o-service melde dig på bane 5, samtidigt med, at du skriver "Begyndermesterskaber" under punktet "bemærkninger til arrangør".
Der konkurreres i en dame- og en herreklasser uden aldersopdeling. Der vil være en lille præmie til den bedst placerede dame og herre.

Vi håber så mange begyndere som muligt vil tage kampen op med kortet, kompasset, o-skærmene, bakkerne, sig selv og hinanden søndag den 29. august 2004!

Vel mødt!

Er adressen rigtig

Hvis din adresse er forkert kan du selv rette i O-service og er bladet adresseret til en forkert person i husstanden, så kontakt klubbens administrator for O-service.

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 du tilmeldt som aktiv løber og dermed sikre at din husstand modtager bladet.

Returadresse:

orienteringsløb.dk er udgivet af Dansk Orienterings-Forbund, Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum

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 prislister.

Salg og leje af **SPORTident**



ORIENTERING ALT TIL O-LØB & TRÆNING



Se dem på
www.mollersport.dk

MØLLER SPORT

Egervej 18 • 8660 Ry • Tlf.: 8689 1996 • Fax: 8689 3346 • e-mail: gju@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

Vi ønsker Carsten, René og resten af holdet held og lykke til EM



Ses vi på stævnpladserne?

Vi medbringer gode tilbud på løbesko, løbetøj og andet udstyr til løb.



Gel Escape

Kraftig og slidstærk løbesko med grov sål. God trænings sko til skovstier og i terræn.



EM pris 400,-
Normalpris 700,-



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