



**DM-stafet**

**10**

**DM-klassisk**

**12**

**VM-reportage**

**18**



Dansk  
Orienterings-  
forbund



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

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

#### Kontor:

Team Danmarks Elitecenter  
Ryttergårdsvej 118 . 3520 Farum  
Ekspeditionstid:  
Mandag-fredag.....8.30-12.00  
Tlf. ....4345 7730  
Fax .....4345 7790  
E-mail.....dof@dk-orientering.dk  
Postgiro.....6 08 15 09

#### Formand:

Ole Husen  
Enghave 28, 2960 Rungsted  
Tlf. ...4586 4416 p./ 4557 0777 job  
Fax .....4586 6782  
E-mail .....ole@ohusen.dk

#### Sportschef:

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

#### Breddekonsulent:

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

#### Kortkonsulent:

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

#### Landstræner/ TV-kontakt:

Jakob Ødum  
Ærøvej 3, 4.th, 2000 Frederiksberg  
Ryttergårdsvej 118 . 3520 Farum  
Tlf. ....3833 2660  
Fax .....4345 7790  
E-mail.....dof-kort@post4.tele.dk

#### Forsiden:

-Yes, jeg gjorde det! - En sejrssikker  
Troels Nielsen ved på målstregen, at sej-  
ren er hjemme i årets fornemste danske  
mesterskab, DM-klassisk. Foto: Lars  
Rask Vendelbjerg

# DOF - en projektorganisation

## Vi er midt i processen med at løfte DOF i bredden og organisa- torisk

Af Ole Husen, formand for Dansk  
Orienterings-Forbund

Det er en spændende tid vi er i og går i møde i Dansk Orienterings-Forbund. Vores ansøgning om og til-  
deling af 2 store mesterskaber og  
iværksættelse af Plan 2007 var et for-  
søg på at løfte dansk orientering på  
det sportslige plan med en klar tan-  
ke om at benytte dette til også at løf-  
te DOF i bredden og organisatorisk.  
Det er den proces vi er midt i.

Da jeg for 6 år siden sagde ja til at gå  
ind i forbundets ledelse, var det med  
det klare mål at medvirke til at ven-  
de den lidt »opgivende« tendens, jeg  
syntes, at jeg så. Jeg synes, at vi har  
været heldige med sammensætning-  
en af vores HB med personer, der  
har samme indstilling til udvikling af  
DOF. Der er mange og svære proble-  
mer, der skal takles for blot at op-  
retholde den daglige drift. Termins-  
liste, skovansøgninger, forholdet til  
skovejere, korttegning, arrangører,  
konrollanter, regnskaber o.s.v. Det er  
derfor glædeligt, at der også har væ-  
ret kræfter til nytænkning.

Vores økonomi er anstrengt. HB har  
den generelle holdning, at vi ikke skal  
spare os ud af problemerne. Vi skal  
investere os ud af dem. Investering vil

give den nødvendige aktivitet, som  
skal bringe os fremad. Nu skal ind-  
tægter og udgifter som bekendt ger-  
ne hænge sammen. Vi kan hurtigt bli-  
ve enige om udgifterne, men indtæg-  
terne er det sværere at få enighed  
om. Der er kun os selv til at betale.  
Personligt mener jeg godt, at vi kan  
trække et lidt større fast beløb ud af  
det enkelte medlem. Kontingentfor-  
højelse på 30-50 kr. vil ikke rykke  
medlemstallet. Vi skal blot turde gøre  
det og ikke sætte en ære i at »for x'te  
gang kan vi holde kontingentet på  
samme niveau«.

DOF er bygget på forenings idéen.  
Der er en tendens i Danmark til, at  
dette koncept ikke er det eneste, der  
vil få del i folks fritid. Der er mange,  
der hellere vil gå i »supermarkedet  
for aktiviteter« og shoppe frit. Det  
er mere uforpligtende. Som medlem  
af en forening skal du jo også yde no-  
get. Vi skal naturligvis få så mange  
som muligt til at yde noget i forenin-  
gen, men det kunne jo blot være som  
kontingent.

Vores forbundsstruktur er traditio-  
nel med klubber, kredse og udvalg –  
mange udvalg. Det er ekstremt res-  
sourcekrævende og er også der, hvor  
jeg ser vores største problem. De få,  
der siger ja til et foreningsjob, bliver  
hurtigt overdænget med arbejdsbyr-  
der og den idealisme, der var båret af  
gode tanker og idéer, og visner stille  
og roligt. Vi har derfor behov for en  
strukturændring.

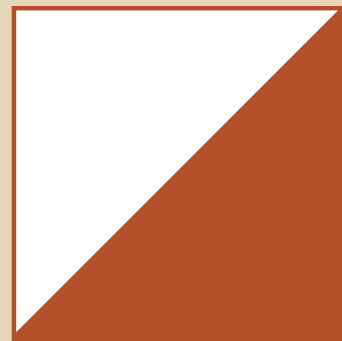
Jeg ser en mere professionel ledelse  
af forbundet med en projektorgani-  
sation som redskab som vejen ud af  
krisen. Vi har et enmands sekretariat  
til daglig ekspedition og bogholderi-  
funktion. Vi har tre hære, to enmands  
og en tomands, til at udføre aktivi-  
tetsarbejdet. Disse kræfter skal for-  
enes til en slagkraftig enhed under en  
fælles professionel ledelse.

Forbundsstrukturen bør ændres ra-  
dikalt. Vi har ikke brug for kredse  
som et ledelsesorgan. Vi skal have 3  
regioner, som varetager de lokale in-  
teresser med løb m.m. Disse regio-  
ner kan naturligvis være repræsente-  
ret i HB, men ikke nødvendigvis. Vore  
faste udvalg omkring B&U, bredde,  
konkurrencer og kort behøver ikke  
at fortsætte som landsrepræsenta-  
tive. De kan godt bestå som inter-  
esseudvalg med en ledelse, der er re-  
præsenteret i HB. Det landsdækken-  
de arbejde skal naturligvis fortsat  
være der.

Projektgrupper med emne og tids-  
afgrænset arbejde bør afløse meget  
udvalgsarbejde. Jeg tror det vil være  
væsentlig nemmere at rekruttere ar-  
bejdskraft til den type arbejde, hvor  
lillefingeren ikke bliver til hele hån-  
den – og mere til. Jeg håber og tror,  
at fornyet struktur vil skabe fornyet  
entusiasme og fornyet dynamik i  
DOF. Det kræver vilje til også at ville  
skaffe alle de former for ressourcer,  
det kræver. Måtte den blot være til  
stede!

# indhold

- 03 VM-vurdering**
- 04 Udviklingsgruppen tænker**
- 06 Vores syn på naturen**
- 08 Sund motion i det fri**
- 09 Ungdomslederseminar**
- 10 DM-stafet**
- 12 DM-klassisk**
- 16 DM-klub**
- 17 DM-mountainbike**
- 18 VM-reportage**
- 24 Baltic Junior Cup**
- 26 Midgårdsormen**
- 27 Tæt på TKC**
- 30 O-debat**
- 31 Indbydelser**



**Redaktør (ansv.)**Lars Rask Vendelbjerg  
Engparken 97, Tvis, 7500  
Holstebro

Træffes normalt

kl. 9-14 på telefon .....9975 7461  
Mobil .....4098 3499  
Aften .....9743 5559  
Fax .....9741 0320  
E-mail .....rask@bergske.dk**Lokalredaktør Nordkredsen**

Inga Jager

Jyllandsgade 20, 8600 Silkeborg  
Telefon.....8681 5250  
E-mail .....ja-ny@kunst.dk**Lokalredaktør Sydkredsen**

Søren Kjær

Rosenvænget 33, 6100 Haderslev  
Telefon.....7453 2749  
E-mail .....soren.kjaer@mail.dk**Lokalredaktør Østkredsen**

Morten Jensen

Østergade 137, 4340 Tølløse  
E-mail.....ravnholt@post6.tele.dk**Ungdomsredaktionen**

Emil Folino Nielsen

E-mail.....emilfolino@hotmail.com

**Henriette Baun - Horsens OK:**

E-mail.....baunhenriette@mail.dk

**Indlæg**

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

**Annoncer**Kontakt redaktøren. Priser fremgår af DOFs hjemmeside: [www.dk.orientering.org](http://www.dk.orientering.org)**Abonnement**

orienteringsløb.dk sendes til alle aktive medlemmer (husstande) af Dansk Orienterings-Forbund ud fra adresserne i O-service. Alle adresseændringer styres af medlemmet selv og klubbens administrator af O-service. Ekstern abonnement tegnes via DOFs kontor.

**Tryk**

Bergske Avistryk, Struer

**Næste nummer**

Deadline 28. november.

Udgivelse medio december.

# Fem løbere i Top 20

## VM-vurdering: Dansk succes selv om vi var langt fra medaljerne

*Af Thomas Jensen*

Siden 1993 har Danmark til hvert VM haft mindst én individuel placering i top 10 med undtagelse af VM i Skotland i 1999, hvor Carsten Jørgensen som bedste dansker blev nr. 11 på den klassiske distance. I 2004 lykkedes det ikke for nogen dansker at komme i top 10.

DOF's ambitiøse målsætning er til hvert VM at have mindst en medaljekandidat, og altid have én løber i top 10, 2 løbere i top 20 og 4 løbere i top 30 i hver disciplin.

Vi havde flere realistiske medaljekandidater.

Vi havde ingen i top 10 – men 2 i top 20 og 3 i top 30 på sprinten

Vi havde ingen i top 10 – men 2 i top 20 og 4 i top 30 på langdistancen

Vi havde ingen i top 10 – men 1 i top 20 og 4 i top 30 på mellemdistancen

**Positivt**

Målsætningen er ikke opfyldt. Er det så godt nok? Mit umiddelbare svar er »ja«. Det danske hold har meget positivt at tage med hjem fra VM.

VM var en skuffelse for Carsten Jørgensen. Siden 1995 har han ikke bare været bedste dansker – han har også som eneste dansker været i top 10, og det har han vel at mærke været til hvert eneste VM på nær smutteren til VM i Skotland i 1999, hvor han som nævnt blev nr. 11. Når det nu ikke lykkedes for Carsten i 2004, var der mange nye navne der slog til. Havde Carsten ikke været med til VM i 1995 til 2003 – ville vi have haft mellem 1 og 4 løbere i top 20 til hvert VM. I år havde vi 5. Af disse 5 har 3 aldrig før været i top 20. 21 årige Signe Søes viste desuden stort potentiale ved at blive nr. 29 på mellemdistancen, på en dag hvor langt fra alt klappede.

**Godt kvinderesultat**

På damesiden er Helene Hausners 15. plads på mellemdistancen i de seneste 11 år kun overgået af Anne Konring-Olesens 11. plads på sprinten sidste år. Bortset fra de 2 tid-

ligere VM-medaljetagere Carsten Jørgensen og Allan Mogensen fik samtlige danske deltagere deres hidtil bedste VM placering. Vi var desuden i den usædvanlige situation, at kvalifikationen til a-finalen kun kiksede på 2 af 16 starter.

Endelig viste damerne meget stor klasse på stafetten. 8'ende pladsen var den bedste danske dameplacering siden Tenna Nørgaard, Lone Hansen, Charlotte Thrane og Ulrika Ørnhagen blev nr. 6 i 1993 i USA.

**Potentiale**

For de fleste danske VM-løbere var hoved målet i år EM. VM har til trods for dette vist, at der er potentiale og fremtid i holdet. For første gang i lang tid, er det andre en gulddrengene fra 1997 der laver resultaterne. Hvis man til dette tilføjer, at navne som René Rokkjær, Anne Konring-Olesen, Chris Terkelsen og Morten Fenger-Grøn ikke var med til VM, ser fremtiden slet ikke så mørk ud for dansk orientering. Vi ser derfor med spænding og stor forhåbning frem mod VM i Japan i 2005 og ikke mindst mod VM i Danmark i 2006.



- Jo, der VAR grund til at vifte med de danske farver ved sommerens VM trods manglende medaljer, mener VM-reporter Thomas Jensen.. Foto:TUT.

# Fra stagnation til fremgang - gennem eliteprojekter ?

## Udviklingsgruppen tænker lidt dybere om forholdet imellem Elite & Bredde

Af Preben Schmidt, DOF's udviklingsgruppe

Eftersnak og eftertanke har altid været et godt særkende i orienteringsidrætten.

*Hvor var jeg?,*

*Hvad kunne jeg gøre bedre?*

*Hvor bommede jeg? –*

Den røde streg (tråd) på kortet giver mig ofte en stor del af svaret. Især hvis jeg kunne dele min eftertanke med andre – og få en ærlig og lærerig eftersnak.

### EOC2004

er vel i hus – Set tæt på, var det en begivenhed, der gav sølv til vores elitesatsning og næsten guld til arrangørerne.

Jeg ved godt, at der vil gå tid før alle regnskaber er gjort op, så den endelige evaluering af arrangementet kan finde sted, men set fra den brede tilskuer- og medløbervinkel, var det et stævne der vandt højde over dagene i takt med vejret.

Dette er ikke tænkt som en evaluering af EOC2004, men sommerens store danske begivenhed er mit afsæt for en dybere analyse af forholdet imellem bredde og elite i vores forbund.

### Bredde eller elite?

Som breddekonsulent bliver jeg ofte spurgt, om ikke vi bruger vores penge og ressourcerne forkert.

Ca. 200 af vores medlemmer får rent faktisk en meget stor del af vores opmærksomhed og budget.

Men vi skal også huske, at eliten i kraft af sin tilstedeværelse og sine resultater skaber en pæn del af forbundets indtægter, især i form af tilskud fra Team Danmark og DIF.

Trods dette er der ikke tvivl



Eliten kan heller ikke uden bredden, når det gælder rekruttering. Foto; PS.

om at elitesatsning 2007 trækker på DOF's og dansk orienterings knappe midler – og efter min mening er det helt OK, for vi skal have både Elite & Bredde!

### Hvorfor kan eliten ikke selv?

Hvorfor kan eliten ikke klare selv, og skabe indtægter til bredden, som f.eks. fodboldlandsholdet?

Ser vi på EOC2004, er det tydeligt, at eliten ikke kan uden bredde. Vores reelle muligheder for at skabe elitestævner som EOC2004 ligger i bredden og publikumsløbene. En tæt, sund og frugtbar kontakt, som vi skal være stolte af.

I andre idrætsgrene er det breddens og tilskuernes køb

af, tøj, udstyr og billetter, der via medier og sponsorer skaber det økonomiske grundlag for eliten.

Vores idræt har ikke umiddelbart disse muligheder. Selv arrangementer som EOC2004 har ikke en reel chance for at skabe synlige indtægter fra medier eller sponsorer. Det skyldes IKKE, at man er uduelig eller uopmærksom, men helt enkelt at vores kerneydelser den klassiske distance - ikke er medieegnet.

Selv stafetten og sprint, som burde være bedre medieprodukter, kan ikke bære TV-transmissioner, men højest en kort reportage eller et nogle sekunder langt indslag i nyhederne.

Det er ikke et dansk problem.

I Sverige, Norge og Finland, hvor man er længst fremme med disse tiltag, er det stadig vanskeligt at få de landsdækkende medier i tale. Der kom således ingen TV-transmission fra WM i Sverige dette efterår. Dette til trods for et jættestort forarbejde og en total svensk dominans ved EOC2004.

Skal vi i direkte TV, må vi gå endnu længere i tilpasning af vores sport end Sprint og PWT har gjort – og blive mere showprægede. Men er vi villige til det?

### Hvor kommer talenterne fra?

Eliten kan heller ikke uden bredden, når det gælder rekruttering. Klubbernes og

DOF's breddearbejde via børne- og ungdomsaktiviteter er afsættet til eliten.

Stort set alle danske landsholdsløbere har været igennem U-grupperne. Orienteringsløb er en ekstremt teknisk erfaringsidræt, som man ikke omskoles til på få år, selv om man har fysiske forudsætninger som løber.

En meget fokuseret, men i antal lille »import« af udenlandske talenter, ændrer ikke på det overordnede billede.

Eliten kan ikke klare sig uden bredden!

– og skal det heller ikke, for bredden har brug for eliten!

(Fortsætter næste side)

### Skaber elite bredde?

Jeg mener, at det er helt overfladisk og ureflekteret, når man påstår »Elite skaber bredde«. I dansk idræt har vi eksempler på, at den opmærksomhed, som gode elitesresultater og profiler skaber, kan påvirke en idrætsgrens image og dermed profil.

Det betyder en kortvarig interesse, der kan omsættes i medlemstilgang. Men efter min opfattelse er der andre ting, der er vigtigere, når vi taler om rekruttering. Vækstpotentialet ligger ikke i en idrætsgrens medieegnethed eller eliteprofil, men i klubbernes evne til at opfange og fastholde nye medlemmer. Er der inget børne- og ungdomsarbejde eller et voksen intro-forløb i en klub, kommer vi ingen vegne.

Det gælder selvom Carsten Jørgensen & Co. fik 4 guldmedaljer og TV bringer 30 timer spændende TV fra WOC2006 og det hele bliver krydret med skoleorientering på 500 danske skoler.

Selv en feteret og individuel sport som golf har forstået, at nye medlemmer skal oplæres og plejes i klubberne.

Det forsømmer vi i høj grad, og tillader os samtidig at være lidt fornærmede på eliten, medierne, arrangørerne og DOF – fordi man intet gør for skabe bredde via elite.

Misforstå mig ikke:

Eliten, arrangørerne og DOF skal løse deres del af opgaven og forsøge at skabe synlighed og opmærksomhed. De skal skabe et positivt image, som vi på LANGT sigt kan få glæde af. Men her og nu er det vigtigt at holde fast i, at vækstlaget ligger i klubbernes møde med børn

og unge, samt nye voksne.

Orienteringsløb er ikke en let tilgængelig idræt og bliver det aldrig, selvom meget kan gøres bedre også her.

Til gengæld er trofastheden heldigvis stor. Det sker, når de nye medlemmer møder mennesker med smil, overskud og engagement, som gider lave kort, stævner, træningsløb, ture og fester.

På få områder i bredde- og rekrutteringsarbejdet er det penge der kan flytte noget. Lidt kort, transport og en træner eller instruktør kan vi måske betale, men det er faktisk den frivillige leder og måske »bagmanden« i klubhuset, der kan sikre succesen.

Hvis du tænker efter, har du som O-løber en eller måske to personer, som har bragt dig ind i sporten og fastholdt dig i en vanskelig starttid.

Dette faktum og denne viden skal vi forstå at bruge. Desværre er vi ofte så glade for hinanden og os selv, at det kniber med opmærksomheden og åbenheden overfor nye medlemmer.

### Kort og godt –

*Det vigtigste for rekruttering er klubbernes arbejde med børn og unge, samt nye voksne. Ressourcen er de frivillige, der er opmærksomme og vil investere tid i nye ansigter.*

*En mindre men stadig væsentlig faktor er det langsigtede imagearbejde, som Eliten er endel af.*

### Time to pay back...

Men efter min mening har elitearbejdet en langt vigtigere funktion.

Med 7 talentkraftcentre, 2 kraftcentre samt landsholdsgrupperne er det en pæn del af



Efter mange flyvske, men spændende tanker og debatter er udviklingsgruppen på vej imod mere konkrete og dermed »farligere« udspil.

de unge med viden, flid, evner og kærlighed til sporten, der lægger vigtige timer her.

Nogle vil sige, at de burde blive hjemme i egne klubber, og lægge kræfterne og resultater-

ne her. Jeg tror bare ikke, at dette ville ske. Miljøet og udfordringerne vil ikke være der. I mine øjne er DOF's elitesatsning et langsigtet og effektivt træner- og leder- rekrutte-

ringsprogram.

Ser vi på de ledere og trænere vi har i dag, har rigtig mange været omkring en elitesatsning på et eller andet tidspunkt. Enten som løber, træner eller leder. Ikke alle nåede lige langt i deres satsning, men de lærte noget for livet.

Tænk bare på en personlighed som Flemming Nørgaard, der i sine unge år var eliteløber og med til at bryde mange grænser og skabe udsyn. Han var med til at skabe: E-Cirklen, og blev en af dansk orienterings dygtigste og flittigste ledere. Der kunne nævnes mange andre gode eksempler... Se dig selv omkring.

Derfor har eliten ikke problemer, når det er: Time to pay back..

Det tager tid – Det kan organiseres bedre, som der er planer for...

Men DOF, klubberne og bredden har brug for eliten – Derfor er Eliten efter min mening værd at bruge penge og kræfter på!

Derfor skal DOF have et stærkt eliteprojekt også efter at plan 2007 er gennemført.

### Den røde tråd -

En eftersnak kræver flere deltagere, hvis den skal være god. Derfor, hvordan ser dit vejvalg ud?

Hvordan kan eliten bedre leve- re trænere og ledere retur til DOF og klubberne?

Hvordan skal balancen være imellem Elite & Bredde efter plan 2007 er udløbet ?

Den debat bliver vi aldrig færdige med – HB og klubberne har ikke taget stilling, men skal snart i gang med debatten, for 2006 er ikke langt borte.

## Udviklingsgruppen - klar til landing

**Hvis udviklingsgruppen kan overbevise HB, vil der komme grundlæggende ændringer i vores planlægning og afvikling af stævner, i vores**

**administrative og politiske struktur og i vores måde at samarbejde og udvikle os på.**

Af Preben Schmidt

Efter mange flyvske, men spændende tanker og debat-

ter er gruppen på vej imod mere konkrete og dermed farlige udspil.

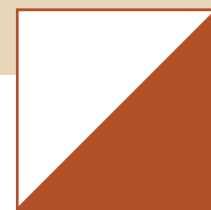
Gruppen vil komme på de tre kredsers eftersnak, for at fortælle om arbejdet, ideerne og lytte til reaktionerne. På ungdomslederseminaret den 13. november i Hillerød vil de unge ledere og trænere i forbundet få det samme oplæg med mulighed for debat og replik

Endelig vil HB på sit møde i december drøfte indstillingerne fra gruppen og beslutte sig for det videre arbejde frem imod repræsentantskabsmødet i marts.

Hvis udviklingsgruppen kan overbevise HB, vil der komme grundlæggende ændringer i vores planlægning og afvikling af stævner, i vores administrative og politiske struktur og i vores måde at

samarbejde og udvikle os på. Repræsentantskabet afgør i marts, hvilken overordnet kurs DOF skal tage i årene fremover. Vælger man ikke at gøre noget – er dette også et valg med sine egne konsekvenser.

Man kan vælge at lade fremtiden komme, som den er – eller gribe den og træffe valg og foretage prioriteringer.



# Sund motion i det fri

**Oplevelses- og undervisningsforløb i naturen for alle elever på skole i Esbjerg: »Fri så det mærkes«**

Af Jørgen Johansen, Ådalskolen Esbjerg

Ådalskolen, i Esbjerg har i uge 41 i samarbejde med Orienteringsklubben Esbjerg og Dansk Orienterings-Forbund, gennemført et oplevelses- og undervisningsforløb i naturen for alle elever.

Traditionelt deltager skolen i skolernes motionsdag fredag før efterårsferien (8/10), men i 2004 ønskede vi stærkere én vægning af sund motion i det fri.

At kunne finde vej efter kort i første omgang på skolens område, derefter i nærområdet

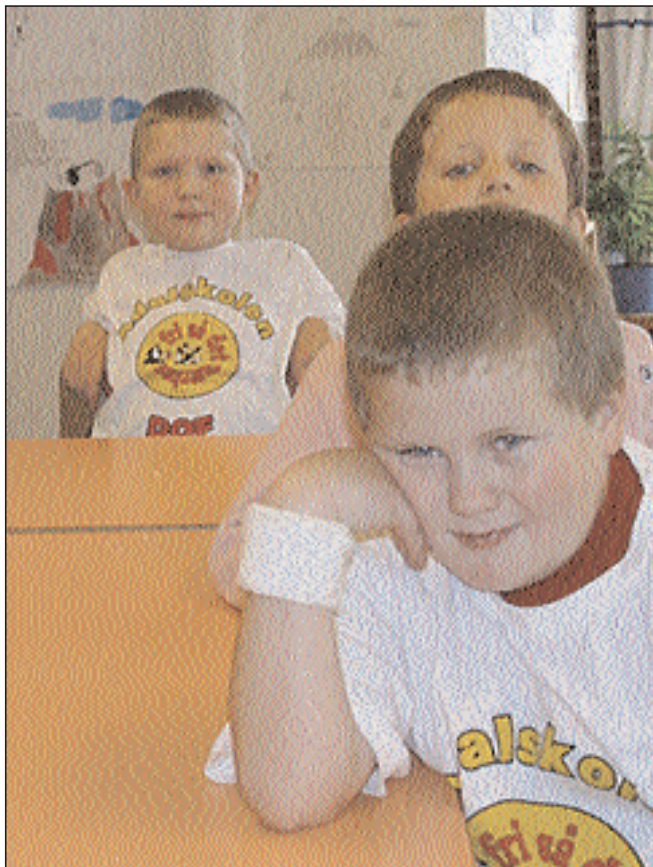
og endelig med kort og kompas i skoven synes vi kunne være en meningsfuld udfordring for skolens 513 elever 43 lærere og 14 pædagoger.

## Hvordan gik det ?

Det blev et forløb med en totaloplevelse fra skolestuen, ved PC-skærmen over skolegården, sportspladsen, nærområdet og endelig ud i skoven. Alle fag blev inddraget på tværs fra historien om Columbus, der fandt vej til den nye verden, frem til det nyeste digitale kortmateriale.

Alle kom i bevægelse for at løse opgaverne. Og det skete i gang, løb, på cykling eller som orienteringsløb på rulleskøjter eller løbehjul.

Forude venter en yderligere stor oplevelse når alle eleverne er indbudt til at være aktive tilskuere ved DM i Sprintorientering, der afholdes i bynært skovområde ikke langt fra skolen.



»Fri så det mærkes« indgår i den overordnede plan for Ådalskolens sundheds- og motionsprojekt »Ådalskolen i bevægelse«



Det blev et forløb med en totaloplevelse fra skolestuen, ved PC-skærmen over skolegården, sportspladsen, nærområdet og endelig ud i skoven. Foto: PS

## Forberedelserne og grundlaget

I perioden fra august til oktober har Preben Schmidt, Dansk Orienterings-Forbund forestået uddannelse af skolens lærere til at varetage opgaven som instruktører og ledere af aktiviteterne i det tværfaglige forløb. Pilotprojektet er en forsmag



på Dansk Orienterings-Forbunds projekt for 3.-4. og 5. klasse – »Adventure for Kids« og den første prøve på et svensk udviklet koncept for indskolingen/helhedskolen under overskriften: »Skoveventyret«.

## En del af skolens plan

»Fri så det mærkes« indgår i den overordnede plan for Ådalskolens sundheds- og motionsprojekt »Ådalskolen i bevægelse«.

Dette projekt har til formål at sikre at alle skolens elever og lærere får mindst 1 times motion og bevægelse hver dag. Projektet sætter samtidig fo-

kus på elevernes sundhed og kost og skal give elever og lærere redskaber til i det daglige at sikre en sund livsstil som kan dæmme op for den »fedme-epidemi«, der præger børns og unges hverdag i Danmark og den vestlige verden.

## Evaluering af projektet

Der forestår nu en omfattende vurdering af aktiviteterne i de enkelte klasser og en samlet vurdering af projektets effekt. Resultat vil foreligge ved afslutningen året.

Billeder og materialer fra uge 41 finder du på: [www.schm.dk/eyes](http://www.schm.dk/eyes).

orienteringsløb .dk

orienteringsløb .dk

orienteringsløb .dk



# DOFs natursyn

## DOF's Natursyn (udkast)

DOF arbejder ud fra den grundholdning, at mennesket, sammen med planter og dyr, er en del af naturen, og at kultur og natur ikke nødvendigvis står i modsætning til hinanden, men spillertæt sammen.

Den menneskeskabte kultur påvirker naturen og mennesket selv. En højtudviklet teknologisk civilisation kan gøre mennesker fremmede overfor naturen.

På det personlige plan er det orienteringsidrættens ønske - at fremmedgørelsen modarbejdes

- at positiv viden om og forståelse af naturen opbygges
- at evnen til at iagttage og forundres styrkes
- at grænsen for udholdenhed og formåen afprøves
- at fællesskab på primitive vilkår og et aktivt friluftsliv fastholdes

I forholdet til planter og dyr er det vores opfattelse

- at skoven som udgangspunkt er en robust og bæredygtig natur

- at vores aktiviteter ikke er skadelige for dyr og planter
- at der altid skal udvises hensyn i særlige områder og perioder
- at alle brugere har et fælles

ansvar for at skader og nedslidning undgås

I forholdet til skovens ejere, andre brugere, det målet

- at kendskabet til det faktiske indhold i idrætten bliver kendt,
- at der udvises gensidigt hensyn og ansvarlighed
- at alle regler, aftaler og tilfaldelser overholdes
- at klog planlægning uden dræbende bureaukrati bliver løsningen.

I forholdet til regler og lovgivning arbejder vi for

- at reglerne for adgang til naturen forenkles og lempes
- at adgangen for organiserede og uorganiserede brugere lige-

stilles

- at reglerne for færdsel i skovene gøres ens uanset ejerskab

- at brugerbetaling og afgifter alene kan pålægges erhvervs-mæssige aktiviteter, og
- at samfundet yder skovejere kompensation for indtægtstab ved udvidet adgang for uorganiseret og organiseret brug.

I forhold til samfundet, ønsker vi

- at skabe demokratisk oplæring via forpligtende fællesskaber
- at styrke de fælles oplevelser i familien på tværs af alder
- at sikre et misbrugs- og dopingfrit miljø

- at udvikle sunde trænings- og konkurrenceformer

- at opbygge viden og bevidsthed om sund kost og gode spisvaner, og
- at være seriøse medspillere i arbejdet med større folkesundhed.

Forslag til HB  
Preben Schmidt  
Oktober 2004



Dansk Orienterings-Forbund er et specialforbund under Danmarks Idræts-Forbund. Forbundet har sekretariat i Team Danmarks Elitecenter, Ryttergårdsvej 11B, 3520 Farum. Forbundet er stiftet i 1950 og har ca. 7000 medlemmer fordelt på ca. 100 klubber. Der er 5 ansatte og en balance på ca. 4 millioner kr. årligt.

## Økonomisk - administrativ medarbejder

Dansk Orienterings-Forbund har en ledig deltidsstilling på vores sekretariat i Farum. Dine arbejdsopgaver vil være:

- Økonomistyring, lønregnskab mv.
- Budgetlægning, budgetkontrol og likviditetsstyring.
- Salg og service overfor klubber og enkeltpersoner
- Telefon, mails, post og andet sekretærarbejde

Vi forventer, at du er fortrolig med:

- Navision/C5 og Officepakken.
- Sprog: Taler engelsk og forstår svensk og norsk
- Vi ser gerne, at du har erfaring fra foreningsarbejde

Vi tilbyder:

- Et spændende deltidsjob – dagligt 8.30-12.30
- En hverdag i samarbejde med øvrige ansatte og frivillige
- Rådighed over en timelønnet kontorhjælp (studerende)
- Løn efter aftale og kvalifikationer

Yderligere oplysninger kan fås hos økonomiudvalgsformand Helge Søgård tlf. 40 61 57 61 eller formand Ole Husen tlf. 40 15 44 16

Ansøgningsfrist: 1. november 2004 kl. 12. Tiltrædelse snarest.

Send din ansøgning til:

Dansk Orienterings Forbund,  
Ole Husen, Enghave 28, 2960 Rungsted Kyst. E-mail: ole@ohusen.dk

# Hvilken natur ønsker vi i Danmark?

**Breddekonsulent Preben Schmidt er netop optaget i Friluftsrådets styregruppe for indsatsområde, Natursyn. Over de kommende 2 år skal gruppen, der består af 11 repræsentanter fra de ca. 100 organisationer der er tilknyttet Rådet, formulere et oplæg til Friluftsrådets Natursyn.**

Af Preben Schmidt, breddekonsulent

På første møde i styregruppen var temaet -

**Hvilken natur ønsker vi i Danmark?**

Alle glæder sig over såvel en bølgende kornmark som en blomstereng, men blomsterengene er blevet sjældnere til

fordel for de større og større kornmarker, hvor levende hegn og vandhuller forsvinder. Dermed indskrænkes også naturens mangfoldighed og vores oplevelsesmuligheder. Tilsvarende har de danske skove over de seneste par hundrede år udviklet sig mere mod plantager end levende skov-økosystemer. For de fleste danskere er en højstammet bøgeskov en del af naturens identitet, og mange undrer sig over at man er begyndt at lade døde træer stå og nedfaldne grene ligge i skovbunden. Det ser jo rodet ud, men øger oplevelsen, for der kommer mere fuglesang om foråret og flere svampe om efteråret, og børnene gyser ved de mange smådyr, som trives ved de rådne stubbe.

· Er disse påstande rigtige eller?  
· Er det kun feinsmeckerne, der synes at der skal være plads til levende hegn, vandhuller, moser og kornblomster i markerne – eller betyder det også noget for familien Danmark?

· Hvordan skaber man balance mellem ønskerne om parklignende natur og en natur rig på arter og variation?

· Hvorfor skal der være plads til de mest krævende arter i et tæt

befolket land som Danmark, arter der kun kan trives, hvis der tages vidtgående hensyn til dem i form af fredning og uforstyrrede områder?

· Er det også en kvalitet blot at vide, at der yngler havørne og kongeørne i Danmark, uden at det lykkes ret mange mennesker at se dem?

· Har naturen en værdi i sig selv, uafhængigt af menneskelige interesser?

Senere kommer der temaer som –

**Natur for hvem?**

**Hvor meget skal FR engagere sig i naturbeskyttelse?**

**Hvor meget må vi manipulere naturen?**

**Kan vi overlade mere natur til fri succession?**

**Hvilke planter og dyr skal vi hjælpe tilbage til Danmark?**

**Hvor går grænsen for kulturmiljøet?**



Er friluftsliv og naturen lige vigtige?

## Vores syn på naturen

**DOF er med til at formulere Friluftsrådets Natursyn. Har du en holdning?**

Af Breddekonsulent Preben Schmidt

Friluftsrådet er en vigtig repræsentation og samarbejdspartner for DOF. Knap 100 organisationer med tilknytning til natur og friluftsliv er medlemmer her.

Det er en broget skare med store og små organisationer. Skaren er også broget fordi synspunkterne om, holdningerne til og brugen af naturen er vidt forskellig.

Der kan være langt fra ornitologer over O-løbere til jægere, når natursyn og dermed handlingsplaner skal udformes. Det er en besværlig men vigtig proces at komme helt på talefod og forstå det virkelige indhold i andres interesser.

Friluftsrådet er stedet det

sker, og det er vigtigt fordi det politiske Danmark, lovgiverne, ministerierne og forvaltningerne altid spørger Friluftsrådet, når nyt skal vedtages eller føres ud i livet.

**DOF's Natursyn**

Som en refleks af vores engagement er vi også tvunget til selv at formulere vores holdning til naturen.

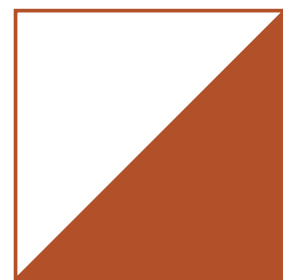
Den er ikke nyformuleret og nedskrevet inden for de seneste år, men formuleringer

er på vej.

I Temaboksen finder du et udkast fra min hånd. Men hvad siger du? Er det også den måde du ser det på?

Jeg vil gerne i dialog med dig, så jeg på bedste måde kan formulere brede DOF-synspunkter i det videre arbejde inden for Friluftsrådet.

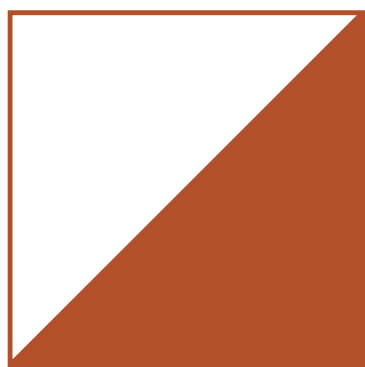
Brug e-mail: [ps@schm.dk](mailto:ps@schm.dk) eller forum: Natursyn på [www.orientering.dk](http://www.orientering.dk)







Orienteringsløbet foregik i Marbæk. Foto: Preben Schmidt.



FAKTA om  
**Ungdomslederseminar 2004**

**Tid**  
Lørdag den 13. november 2004.  
Fra kl. 10.00 til kl. 17.00

**Sted**  
Hillerødholmskolen, Hillerød  
Praktiske øvelser i Gadevang Skov

**Pris**  
100,- kr. pr. deltager.  
Der udstedes kursuskvittering  
til brug overfor kommunen eller  
idrætssamvirket

Prisen dækker undervisning, kort,  
forplejning og transport.  
Der opfordres til samkørsel.

**Omklædning & Bad**  
De to første aktiviteter foregår i det  
fri. Med omklædt tøj som kan klare  
vejret, bevægelser og lidt ventetid.

**Tilmelding**  
Personligt eller klubvis på mail til -  
Preben Schmidt, [ps@schm.dk](mailto:ps@schm.dk)  
Senest søndag den 7. november 2004  
med angivelse af navn, klub og  
e-mailadresse.

**Overnatning & Jættemilen**  
Der henvises til Jættemilen via O-service  
eller DOP's løbskalender. Husk selv at  
tilmelde dig løbet og overnatning direkte  
til arrangørerne.

**Mere og nyeste**  
[www.schm.dk/seminar2004](http://www.schm.dk/seminar2004).  
Oplæg, øvelser, links etc. vil efter  
seminaret blive tilgængeligt på dette  
websted.

**I tvivl**  
Kontakt [ps@schm.dk](mailto:ps@schm.dk) - døgnåben svarer  
efter behag - eller tag chancen på  
75 45 15 63



Børne- og Ungdomsudvalget  
Indbyder til  
**Ungdomslederseminar 2004**  
Lørdag den 13. november 2004  
i Hillerød - Dagen før Jættemilen



## Jætte Sjovt

For børne- og ungdomsledere  
og -trænere i klubber, kredse &  
U-grupperne...

**Program -**

- 10.00** Mødetid - kaffe, rundstykker, velkomst, oplæg til 1. aktivitet -
- 10.30** "Skoven som legeplads" ved Preben Schmidt  
I praksis arbejder vi med lege som pædagogisk middel. Man bliver aldrig for gammel til at lege. Mød omklædt  
Hvor finder jeg flere lege? - Hvad er min rolle som leder af legen?
- 12.00** Frokost - oplæg 2. aktivitet -
- 13.00** "Fra Norsk til Dansk" ved Rune Monrad & Thomas Jensen  
Norges Orienterings-Forbund har på sin hjemmeside et utal af spændende o-tekniske øvelser. Det er verdensmester, Bjørnar Valstad, der har stået for beskrivelsen af de mange øvelser. Vi plukker i materialet og tester i skoven!
- 15.00** Bad & Kaffe -
- 15.30** "Fra stagnation til fremgang" ved Udviklingsgruppen  
Udviklingsgruppen fortæller og lytter - debat  
"Fra børn & ung til elitesats - og måske retur" ved Jan Scheel  
Hvor ligger snitfladen imellem bredde og elite i børne- og ungdomsarbejdet?  
Hvordan sikre vi tilbud til dem, der ikke har nok talent, nok motivation eller nok træningsflid til at blive og fortsat være elitesløbere...  
Har de en fremtid i DOF?
- 17.00** Tak for i dag.

Herefter frit samvær - for dem der vil blive og deltage i morgendagens Jættemil... Det kunne blive festligt! -  
Se løbets hjemmeside og praktiske oplysninger i særlig rubrik.

# Stor begejstring for terræn og baner

## DM-stafet 2004: helt speciel oplevelse at løbe i terrænet med tidligere brunkulslejer

Af Thomas Jensen

Årets DM-stafet blev afviklet i det næsten jomfruelige Haunstrup. Området var tidligere brunkulslejer, hvilket gjorde det til en helt speciel oplevelse at løbe i terrænet. Der var generelt stor begejstring for såvel terræn som baner. Selvom selve strækkene var forholdsvis simple, var finorienteringen ind mod selve posterne meget udfordrende. Der var derfor mange, der lavede mange små fejl. Det var desuden lykkedes de 3 banelæggere at få et publikumsstræk ind på næsten alle baner, uden at det gik ud over banens kvalitet. Speakningen havde desuden godt på afgørelsen i alle klasserne – ikke bare eliteklasserne.



Både små og store fik oplevelser i det særegne terræn i de tidligere brunkulslejer. Foto: PS.

Selve scenen omkring DM-stafet levede også op til det, man kan forvente af en DM arrangement. Stævnepladsen var fin og overskuelig, resultatformidlingen var forholdsvis hurtig og som H60 sølvmedaljøren Gunnar Aaskov fra OO sagde, så var skriften på resultatlisterne for engang skyld af en størrelse, så selv dem over 60 kunne læse dem på afstand. Eneste indsigelse mod rammerne var toiletkapaciteten. Der var fra arrangørernes side gjort meget ud af at pointere, at alle toiletbesøg uanset størrelse skulle foregå i de opstillede toiletvogne – eller for herrerne vedkommende i det opstillede pissoir. Toiletvognene var af meget høj kvalitet, men der var ikke nok til at klare det store behov. Det bevirkede, at man måtte afsætte op til 15 minutter af sin opvarmning på at stå i kø. Det er ikke optimalt.

### Tre favorithold

I herreklassen var Faaborg på

forhånd udråbt til forhåndsfavoritter med OK Pan som nærmeste konkurrenter. Ellers var de største udfordrere umiddelbart at finde i Farum OK, Tisvilde Hegn OK – og med Aalborg OK som outsider. Første tur var stipuleret til en vindertid på 60 minutter. Det tog imidlertid kun Faaborgs Henrik Jørgensen 55 min at løbe banen. Med sig i mål havde han OK Pan Århus og kort efter dem fulgte Farum OK og Horsens OK. Sidstnævnte med Troels Nielsen på første tur havde imidlertid ikke den stærkeste afslutning, så 3 af favoritholdene havde allerede skilt sig ud. OK Øst, Tisvilde Hegn OK og Aalborg OK var alle omkring 5 minutter efter og dermed umiddelbart ude af guldkampen.

### Klar udskilning

På 2 tur blev denne udskilning endnu mere udtalt. OK Pan og Faaborg med René Rokkjær og Christian Nielsen kom ind sammen, og unge Rasmus Søes kunne sende Mads Ingvarsdens ud et godt minut efter de 2 førende hold. Derefter var der et hul på ca. 3 minutter ned til Søllerød OK, hvor Tore Linde efter et meget flot løb kunne sende Rune Monrad ud med et forspring på 55 sekunder ned til Tisvilde Hegns Carsten Jørgensen på 5. pladsen.

### Afgørende bom

På sidste tur løb OK Pans Claus Bloch og Faaborgs Mikkel Lund sammen i lang tid. Ved post 10 fik Claus Bloch imidlertid et lille hul, der ved publikumsposten var øget til 1 minut. På posten efter publikumsposten bommede Mikkel Lund et lille minuts tid. Det var i øvrigt på en post rigtig mange havde problemer med. Han troede dermed at løbet var kørt, og han begyndte at se sig tilbage efter de nærmeste forfølgere. Men Claus Bloch havde også bommet, og ud over et åbent område på næste stræk fik Mikkel Lund øjenkontakt med Claus Bloch. Da Claus Bloch smed yderligere 1½ minut et par poster senere på en meget flad slugt i en tæthed 1, kunne Mikkel Lund



Der var stor ros til korttegnerne, Jan (t.v.) og Egon Mathiasen, søn og far - og også stor ros til stævnet, hvor mor Erna tog tjansen som stævneleder. Barnebarnet hedder Marianne. Foto: LRV.



DM-stafet starten er gået i H21. Foto: TUT



Reporter Thomas Jensen får dagens forklaring af Carsten Jørgensen. Foto: LRV.

løbe Faaborgs første guldmalje nogensinde på stafetten hjem. For 3 år siden blev Faaborg nr. 4. Siden har de taget en placering pr. år. Det var således 3 rigtig glade og stolte Faaborgløbere der kunne konstatere, at det endelig var lykkedes at tage det sidste skridt. Næste år er målsætningen en gentagelse af årets guld og den

samlede sejr i stafetligaen. Derefter har de planer om måske at prøve på de norske mesterskaber.

### Overhalet

Bag Mikkel Lund måtte Claus Bloch ligeledes se sig overhalet af Farums Mads Ingvarsdens også. Mads var godt tilfreds med sølvmedaljen, der kom i hus til

trods for, at Farum stillede med et forholdsvis amputeret hold - men samtidig var han lidt ærgerlig over, at han havde bommet for meget. I mål var han 1,22 minutter efter Faaborg, men han havde smidt mere end 3 minutter på bom. Claus Bloch løb bronzemedaljen hjem, men var forståelig nok meget skuffet over at have mistet mesterskabet på sidste sløjfe. Søllerøds sidstetursløber Rune Monrad havde en rigtig god dag. Han løb et sikkert og kontrolleret løb, med højest 30 sekunders tidstab. Det var således en meget glad Rune Monrad der med dagens bedste tid på sidste tur forsvarede Søllerøds 4 plads. I mål var han faktisk kun 45 sekunder fra bronzemedaljen. Selvom resultatet var en overraskelse for de fleste, er det ikke helt tilfældigt. Søllerød OK har trænet målrettet frem mod netop DM-stafet. Planen er, at det næste år skal give medalje.

#### To i teten

I dameklassen var der lagt op til et tæt opgør mellem OK Øst, FIF Hillerød, Farum OK og OK Pan. Allerede på første tur skilte to hold sig imidlertid ud. Første års senioren Signe Søes skiftede først 20 sekunder foran første års D40 løberen Charlotte Thrane. Charlotte Thrane skulle egentlig have løbet den korte første tur - men da Dorthe Skovlyst ikke

følte sig helt på toppen, fik Charlotte Thrane den lange første tur. Da hun var på forretningsrejse i udlandet op til konkurrencen, blev beslutningen truffet af hendes mand Rasmus Ødum. En beslutning der i første omgang ikke faldt i god jord. Men hun klarede opgaven til UG og sammen med Signe Søes, fik de skabt et hul på ca. 3 minutter ned til FIF Hillerød og OK Pan. Maria Konring-Olesen fra FIF Hillerød og Ane Linde fra OK Pan var ellers med frem til publikumsposten, men på 2. post herefter røg de af på en gafling.

#### Trak fra

På anden tur trak Dorthe Skovlyst fra OK Øst fra Farums Iryna Kupriyanova. Hun kunne således sende Helene Hausner ud med et forspring på lidt over et minut til Olena Zabrodska. Bag ved disse 2 løb FIF Hillerøds Rikke Nygaard imidlertid en rigtig flot tid. Med dagens bedste tid på 2. tur, fik hun lukket en del af hullet op til de førende løbere. Da Anne Konring-Olesen skulle løbe sidste tur, og nu gik ud kun 1,46 minutter efter Helene Hausner, syntes intet at være afgjort.

#### Suveræne Hausner

Men det var det. Med dagens suverænt bedste tid, udbyggede Helene Hausner forspringet med yderligere 5 minutter. Hun nåede lige at høre Rikke

Nygaard blive forvarslet inden hun løb i skoven. Hun vidste derfor, at hun kun havde et lille forspring. Hun kæmpede det bedste hun havde lært for at holde Anne bag sig. Hun løb kontrolleret og undgik postbom. Lige før publikumsposten lavede hun imidlertid en retningsfejl, men da hun ikke kunne se Anne ud over et stort åbent område kort før posten, vidste hun, at hun stadig lå først. Hun løb derfor meget kontrolleret på sidste sløjfe og kunne løbe en meget sikker guldmedalje hjem til OK Øst. Det var 3 meget glade OK Øst piger, der kunne konstatere, at det danske mesterskab igen var tilbage i OK Øst efter to års fravær. Rygtet siger sågar, at Charlotte Thrane har tilgivet Rasmus for at have givet hende 1. turen. Bag Helene løb Anne Konring-Olesen et lidt ustabil løb. Hun satsede hele butikken fra starten, for hun vidste, at hun skulle løbe rigtig godt for at hente Helene Hausner. Hun gik tidligt forbi Farum, men det satsede udlæg gav et lille bom på post 2, hvilket yderligere øgede stressniveauet. Du hun bommede på post 6 igen, vidste hun at løbet var kørt. Helt til sidst var hun desuden lige ved at blive hentet af Yvonne Fjordside, der var gået forbi Farum OK i skoven. Men synet af Anne har åbenbart stresset Yvonne Fjordside. I hvert fald bommede hun den efterfølgende post kraftigt. Det betød, at Farum igen gik forbi og snupede bronzen.

#### Øvrige klasser

**H45** bød på gentagelsen af et gammelt opgør. Da Herning arrangerede DM-stafet i Nørlund i 1982, blev H21 afgjort i en drabelig spurt. Dengang trak John Skovbjerg fra Pan det længste strå - men bag ham tog Klavs Madsen sølvet lige for næsen af Lars Konradsen. I år blev dramaet gentaget, men med modsat udfald. John Skovbjerg var ikke med, men på vej mod sidste posten spurtede Lars Konradsen fra Klavs Madsen og sikrede dermed FIF Hillerød en 5. plads.

Herning arrangerede også DM-stafet i Nørlund i 1988. Dengang hed vinderholdet i H21 OK Øst.

I **H35** stillede OK Øst i år op i præcis samme opstilling. Men det havde Kolding OK ikke megen respekt for. Rasmus Ødum fra OK Øst blev af lillebror Jakob Ødum sendt ud på sidste tur, med den opgave at hente 39 sekunder på Koldings



Præmiepodiet i H 21: 25 hold, 1. Faaborg OK 2.06.15, 2. Farum 2.07.37, 3. OK Pan 2.08.38. Foto: TUT.



D 21, 15 hold: 1. OK Øst, Birkerød, 2. 12.30, 2. FIF Hillerød 2.19.36, 3. Farum 2.21.01

Flemming Jørgensen. Rasmus Ødum var næsten helt oppe at have kontakt, men et lille bom fra Ødums side gjorde, at Flemming kunne trække fra og løbe sejren hjem til Kolding med en sikker marginal på 2½ minut.

Flemming Jørgensen roste såvel bane som kort. Han var desuden glad for at have vundet den »rigtige herrebanen«. (H35 løb 3\*7,9 km - mens H21 løb henholdsvis 9,5 - 4,9 og 7,1 km). Han udtalte desuden noget for ham meget usædvanligt, nemlig at han mente, at det for denne ene gangs skyld var helt OK, at der var givet dispensation til at løbe på 1:10.000 kort.

FIF Hillerød med 2\*Simonsen og John Søndergaard løb en komfortabel 3. plads hjem foran Koldings 2. hold. Hillerød drengene kan i øvrigt alle løbe H40 næste år, så der vil de være seriøse guld kandidater.

Efter løbet afslørede Lars Simonsen, at næste år skal der virkelig trænes i FIF Hillerød. De satser stort på gubbe 10-milaen - den såkaldte 43-kavlen i Sverige. Målsætningen er en top 10 placering, hvilket er en meget ambitiøs målsætning.

#### Flot junior-resultat

FIF Hillerød klarede sig desuden rigtig flot i H17-20 klassen. Efter at Emil Folino på første tur skiftede over 3 minutter efter FIF Hillerøds 2. hold, løb Rasmus Djuurhus og Kasper Andersen dem flot tilbage i konkurrencen. Til sidst blev det hele afgjort i en meget tæt spurt mellem FIF Hillerød 1. og 2. hold. Her trak Kasper Andersen fra 1. holdet det længste strå, og kunne løbe i mål 3 sekunder foran Jeppe Ruud. Utrolig suverænt af FIF Hillerød at have 2 hold øverst på præmieskamlen.

D17-20 var en tynd kop te. Der var kun 2 hold tilmeldt. Farum OK havde bedste tid på alle 3 ture, og sejren kom således aldrig i fare. Bemærkelsesværdig var det dog, at den kun 17 årige Line Søderlund løb dagens hurtigste tid - 22 sekunder hurtigere end Horsens Sarah Naomi-Thomsen på sidste tur.

Dagens største sejr kom i D45, hvor OO vandt med ikke mindre end 20 minutter.



Glade Fåborg-klubkammerater hepper Mikkel Lund i mål ved den spændende afslutning i H21. Foto:TUT.

# Et DM værdigt

**DM-klassisk 2004: Troels Nielsen fra Horsens OK satte en tyk streg under, at han er den bedste dansker på den klassiske distance for tiden**

Af Thomas Jensen

Optakten til dagens DM på den klassiske distance havde været meget turbulent. Den 11. maj i år meddelte DOF, at løbet var flyttet til Vester Thorup, da der var omfattende fældninger i skoven, og da området var blevet ødelagt af mange nye store indhegninger. Den 8. juni meddelte DOF så, at det ikke var muligt at få løb-

stilladelse i Vester Thorup. Skoven havde givet tilladelse til 2 etaper af et 3 dages arrangement i 2005, og de mente derfor ikke, at skoven kunne bære et DM. Det blev derfor besluttet at afvikle DM i Rønhøj/Oudrup alligevel. Efterfølgende er disse 2 etaper i øvrigt blevet flyttet. Det var derfor med en vis skepsis, jeg stillede til start på den 17,3 km lange H21 bane. Men jeg blev positivt overrasket. Det var måske ikke det bedste terræn, jeg nogensinde har løbet i, men det var en rigtig herrebane og bestemt et DM værdigt. Til gengæld var der ikke meget herrebane over mange af oldboys/oldgirls klasserne. I D45 vandt Ayoe Berg f.eks. i tiden 35,58. Vindertiden skulle ifølge DOF's reglement have været 50 minutter.

## Dameklassen

I dameklassen var der lagt op til en dyst mellem Anne Konring-Olesen fra FIF Hillerød og de 3 VM løbere Yvonne Fjordside fra OK Pan, Signe Søes fra Farum OK og Helene Hausner fra OK Øst. Yvonne Fjordside startede tidligt og viste fra starten, at man skulle regne med hende. Hun havde suverænt bedste radiotid. Det holdte dog kun til Signe Søes kom forbi. Hun kneb sig ind lige foran Yvonne Fjordside. Anne Konring-Olesen havde 3. bedste tid på radioen, men hun var ikke langt efter. Helene Hausner, der var sidst startende af de 4, var før start meget usikker på, om hun havde flere kræfter til overs efter gårdagens stafet – og ikke mindst efter en opslidende VM uge. Men hun fik en rigtig god start og gik forbi radioen i klart bedste tid. Hun var ca. 2 minutter foran Signe Søes. Denne afstand holdt til mål. Helene Hausner vandt således sit første danske mesterskab på den klassiske distance, mens Signe Søes tog sin første sølvmedalje i et seniormesterskab. Anne Konring-Olesen løb sig med en flot afslutning op på 3. pladsen.

## Herreklassen

I herreklassen satte Troels Nielsen fra Horsens OK en tyk streg under, hvem der er den bedste dansker på den klassiske distance for tiden. Efter hans flotte 11. plads på VM, kunne man frygte, at han havde mistet motivationen til at løbe DM. Men han holdt et rigtig højt tempo og kunne trods en dårlig periode med 2 bom umiddelbart inden første radiopost, løbe en meget sikker sejr hjem. Det var Troels Nielsens første seniormesterskab. Efter en skuffende indsats på DM-stafet dagen før, udtalte Michael Sørensen fra OK Øst, at han ville tage guld på den klassiske distance. Det startede godt. Han hentede Carsten Jørgensen fra Tisvilde Hegn OK med 3 minutter på post 4 – og holdt et tempo, hvor Carsten ifølge egne udtalelser havde svært ved at følge med. I mål rakte det til en sølvmedalje til Michael Sørensen og bronze til Carsten Jørgensen. Placeringer som de begge to var rigtig godt tilfredse med. Men Carsten Jørgensens bronzemedalje kom under kraftig

beskydning. På første radiopost førte Claus Bloch fra OK Pan. Han holdt et meget højt tempo meget langt hen på banen, men til sidst gik han lidt ned. På en fatal vejvalgsfejl til næstsidste post, mistede han chancen for sin første medalje på den klassiske distance. I mål var han blot 7 sekunder efter Carsten Jørgensen. Næstsidst startende Nicolai Nielsen fra Aalborg OK holdt også høj fart – men ligesom Claus Bloch manglede han i mål 7 sekunder for at tage en medalje.

## De øvrige klasser

I H17-18 tog Emil Folino fra FIF Hillerød revanche fra en dårlig DM-stafet. Han vandt klassen med 2½ minut foran Phillip Lund fra Søllerød OK og med yderligere 1 minut hul ned til klubkammeraten Rasmus Djuurhus.

I H19-20 tog Tue Lassen fra Faaborg OK sin første DM guld i juniorklassen. På de 2 efterfølgende pladser fulgte hans to juniorelite kollegaer Jeppe Borch fra Silkeborg OK og Christian Christensen OK Pan, så der var ikke de store overraskelser her. I D17-18 var der heller ikke de store

overraskelser. Ane Linde vandt med 2 minutter foran Sofie Sørensens fra Roskilde OK og med Line Søderlund på 3. pladsen.

I D19-20 viste Anne-Louise Gadsbølle fra OK Esbjerg, at det ikke var tilfældigt hun vandt KUM i år. Hun hentede Sarah Naomi Thomsen fra Horsens OK undervejs. Det blev således guld til Anne-Louise Gadsbølle og sølv til Sarah Naomi Thomsen. Henriette Baun, der ligeledes løber for Horsens OK, blev 3'er.

Ellers var dagens mest glædelige resultat, at det endelig lykkedes den tidligere verdensmester Allan Mogensens far Børge Mogensen fra Farum OK, at tage sit (så vidt vides) første danske mesterskab. Det var i klassen H80, og han vandt foran Thorkild Nielsen fra Faaborg OK og Finn Møgelvang fra HSOK.



Vindertrioen i H21: sølv til Michael Sørensen, guld til Troels Nielsen og bronze til Carsten Jørgensen. Foto: TUT

## H21

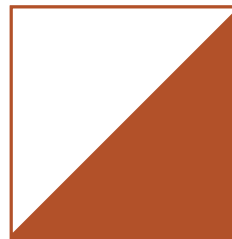
H21 17.3km/35p		
1 Troels Nielsen	Horsens OK	1:33:16
2 Michael Sørensen	OK Øst	1:34:53
3 Carsten Jørgensen	Tisvilde Hegn OK	1:37:55
4 Claus Bloch	OK Pan	1:38:02
4 Nicolai Nielsen	Aalborg OK	1:38:02
6 Slava Mukhidinov Wre	Farum OK	1:38:05
7 Mads Ingvarsen	Farum OK	1:39:06
8 Christian Nielsen	Faaborg OK	1:41:39
9 Flemming Jørgensen	Kolding OK	1:41:46
10 Mikkel Lund	Faaborg OK	1:43:08

## DM-klassisk

D-12: Emma Klingenberg, Faaborg OK  
 D13-14: Ida Bobach, Silkeborg OK  
 D15-16: Maja Alm, HTF Haderslev  
 D17-18: Ane Linde, OK Pan  
 D19-20: Anne-Louise Gadsbølle, OK Esbjerg  
 D21: Helene Hausner, OK Øst  
 D35: Helle M. Wildfang, Farum OK  
 D40: Charlotte Thrane, OK Øst  
 D45: Ayoe Berg, Odense OK  
 D50: Janet Bentzen, OK Øst  
 D55: Mona Nørgaard, OK Pan  
 D60: Ellis B. Sommer, OK Øst  
 D65: Vivi Arildsen, Vendelboerne  
 D70: Rita Jacobsen, Kolding OK

H-12: Marius T. Ødum, OK Øst  
 H13-14: Daniel H. Jensen, HTF Haderslev  
 H15-16: Søren Bobach, Silkeborg OK  
 H17-18: Emil F. Nielsen, FIF Hillerød  
 H19-20: Tue Lassen, Faaborg OK  
 H21: Troels Nielsen, Horsens OK  
 H35: Rasmus Ødum, OK Øst  
 H40: Jan Møller, Aalborg OK  
 H45: Karsten Blok, OK Snab  
 H50: Erik Flarup, Skive AMOK  
 H55: Janne Brunstedt, OK Roskilde  
 H60: Svend Borgbjerg, Silkeborg OK  
 H65: Kai Ø. Laursen, Aalborg OK  
 H70: Peter Larsen, HSOK Helsingør  
 H75: Kurt Dose, Køge OK  
 H80: Børge W. Mogensen, OK 73

# God sparring i DM-stævneledelse



Af John Dalsgaard Sørensen og Karl Johan Clemmensen, stævneledere DM klassisk 2004

I 2002 blev St. Binderup OK kontaktet af DOF med henblik på at arrangere DM klassisk 2004. Oprindeligt skulle DM klassisk i år afholdes i Øst-kredsen, men pga. Europamesterskaberne i år ønskede man at 'bytte' med Nordkredsen. St. Binderup OK påtog sig opgaven, dog først efter at der var fundet banelægger (Orla Kastrup Kristensen) og stævneledere (Karl Johan Clemmensen og John Dalsgaard Sørensen). Da Clemme i 2004 samtidigt var National Controller i forbindelse med EOC 2004 besluttede vi at dele stævnelederjobbet på 2 personer – dette har vist sig at være en god disposition, da en gensidig sparringspartner i denne rolle er meget betydningsfuld. Vi fik sammensat et team af funktionsledere, som var virkelig kompetente på hver deres område. En manual og tidsplan over arbejdsopgaver for hver enkelt funktion i arrangementet blev udfærdiget.

## Fældning på vej

Området var blev fastlagt til at være Rønhøj/Ovdrup – et område som er blevet bedre siden det samme område blev anvendt ved DM-lang 1996. Vagn Lidegård og vores dobbeltmedlemmer St. Binderup/Mariager Ok, Niels Jørgen Iversen og Helge Poulsen gik i gang med rekognosceringen af kortet. Samme dag, som rekognosceringen var tilendebragt kørte skovmaskinerne ind i området og ville fælde al trævækst på heden – i henhold til en fredningskendelse for ca. 10 år siden. Samtidig fremkomder oplysninger om, at hele heden (1/3 af løbsområdet) skulle indhegnes til kreaturer m.h.p. naturpleje. Disse dispositioner og oplysninger var ved at trække kvaliteten af området ned i et niveau, så man kunne stille spørgsmål ved, om området kvalitetsmæssigt var godt nok til et DM.



Stævnelederne John Dalsgaard Sørensen og Karl Johan Clemmensen sammen med juryformand Lars-Ole Kopp.

## Rotary-kontakt

Efter et lille sving omkring V. Thorup som mulig løbsområde med afslag til følge, fandt vi (begge stævneledere) ud af, hvem der stod for udførelse af fredningskendelsen, nemlig Skov- og Landskabsingeniør Jens Vinge, Nordjyllands Amt. Det heldige i den sammenhæng var, at vi begge stævneledere og Jens Vinge er medlem af samme Rotary klub. Vi satte os ned og lavede en handlingsplan for området frem til stævnet, så kvaliteten kunne være i top. Disse besværligheder har i høj grad besværliggjort arbejdet for banelægger Orla Kastrup Kristensen, idet der i banelægningen skulle tages hensyn til de mange nye hegn med overgange og specielt fremstillede stenter.

## Handlingsplan

Samtidig blev IOF adviser Leif Damborg og banekontrol Finn Søndergård involveret. En vurdering af banernes sværhedsgrader og kortets nye image viste at det var OK i forhold til kvalitetsnormen for et DM. Disse to controllere har ydet et stort arbejde med vurdering af kvaliteten og godkendte banerne og kortets kvalitet til DM klassisk. De har været så meget i området, at de kender hver plet i Rønhøj/Ovdrup – virkelige ansvarlige personer

på deres område.

Kortet blev tilrettet handlingsplanen og den sidste rettelse fremkom kun 10 dage før stævnets afholdelse. Ejerne af kreaturerne blev kontaktet og en aftale om placering af kreaturerne den pgl. dag blev indgået. Mandag den 27 september 2004 gik skovmaskinerne igen i gang til skovområdet.

## Uddelegering

P.g.a. klubbens størrelse indså vi fra starten, at vi var nødt til at out-sourche nogle af funk-

tionererne, idet klubben ikke har ekspertise på alle områder i forbindelse med et kvalitetsstævne. Vi engagerede EMIT.DK (Per Møller) til beregningen og Thomas Uhlmann, Kolding OK som leder af speakningen, med kompetente medhjælpere i form af hans bror Henrik, Jan Scheel, Aalborg OK – der har stor kendskab til alle o-løbere og Finn Munk, KMD – dataekspert.

Alle de øvrige funktioner blev udfyldt af vores egne ledere.

Efter stævneledernes opfattelse er de virkelig kompetente folk på disse opgaver. Der blev bl.a. udarbejdet detaljerede planer over procedurerne ved start og mål ved Pia Hejlskov Mogensen og Peter Somerset. Etablering af stævnepladsen, koordinering og fremskaffelse af materiel har Per Korsbæk stået for med en meget stor arbejdsindsats, medens Ellen Korsbæk har stået for alt vedr. planlægning og indkøb til kiosken. På stævnedagen bidrog klubbens ungdomsløbere også med deres hjælp efter at de var færdige med deres løb. Hvordan det gik – det vil vi overlade til løberne/deltagerne at vurdere.

## Hjertesuk

Dog et lille hjertesuk til sidst. Det er meget – meget irriterende, at vi må samle brystnumre op i skoven for at vi igen kan gå adgang til skoven på et senere tidspunkt. Løberne smider åbenbart deres brystnummer ude i skoven, når de kan se, at de ikke kan komme ind på en topplacering. Steder, hvor brystnumrene blev smidt er ikke steder, hvor brystnumret kan være »smuttet« af p.g.a. grene og kviste.



St. Binderup benyttede DM-stævnet til at agitere ved landevejen. Foto: LRV

# Helenes vej til guldet

**Banen var lige præcis så krævende, som et DM bør være med mange svære poster, afvekslende orientering og temposkift.**

*Af Helene Hausner, DM vinder i Dame 21*

Efter at have talt med tidligere DM lang-løbere og studeret kortet aftenen inden løbet havde jeg dannet mig en forventning om, at enkel orientering med få tekniske udfordringer ventede.

Begyndelsen af banen gik da også i et relativt let område med mange stier og få forhindringer. Jeg havde fra start af godt flyd og overskud i orienteringen, så det tegnede godt. Langstrækket til post 4 var mere eller mindre 'lige på' med en del stiløb, så jeg angreb strækket i højt gear – men allerede halvvejs meldte træthed sig. Perioden op til DM havde været krævende med VM, masser af arbejde og selvfølgelig stafetten dagen inden,

så inden weekenden var jeg meget i tvivl om, om jeg havde energi til at løbe begge løb.

Nå, men alle de tanker tonede frem og jeg begyndte at tvivle lidt på mine chancer. Jeg fandt dog mine tre mentale trickerord frem og genvandt viljen.

Det var tungere at løbe i de gule områder end jeg havde forventet, så jeg ændrede min plan for strækket lidt og løb ad stien i kanten af det grønne område på sidste del af strækket for at spare på kræfterne. Det var en god beslutning, men til gengæld blev jeg lidt forvirret på vej ind mod posten. Jeg troede (og tror vist stadig), at jeg løb ind via den lille slugt syd for posten, men den var ikke, hvor jeg mente den burde være.

Efter at have løbet lidt rundt besluttede jeg at søge ud til mod det gule område 50m. NØ for posten – og fandt den på vejen... Derefter valgte jeg at ta' det roligt på de næste poster i det åbne lyngområde. Jeg fik nu aldrig rigtig greb om kortet i det parti af skoven. Rikke Nygaard og jeg løb begge skævt over mod post 6, og først efter at have kigget længe på posten tog vi mod til at løbe hen til den. De næste po-



Anne Konring Olesen havde ikke tid at vente på bronzen – men her sølv til Signe Sæs og guld til Helene Hausner. Foto: TUT.



Helene Hausner - straks i gang med at indtegne vinder-vejvalget Hendes og Troels Nielsens vejvalg kan ses på kortet næste side.

## D21

D21 9,6km/19p

1 Helene Hausner	OK Øst	1:05:16
2 Signe Sæs	Farum OK	1:07:11
3 Anne Konring Olesen	FIF Hillerød	1:08:53
4 Yvonne Fjordside	OK Pan	1:09:00
5 Maria K Olesen	FIF Hillerød	1:12:19
6 Dorthe Skovlyst	OK Øst	1:19:47
7 Olena Zabrodska	Farum OK	1:20:41
8 Rikke Nygaard	FIF Hillerød	1:21:47
9 Marie Filtenborg	Skive AMOK	1:24:01
10 Helle Bobach	Aalborg OK	1:24:34

ster småbommede jeg også lidt og begyndte at miste troen på, at det denne gang skulle lykkes mig at vinde denne vores mest prestigefyldte distance.

Området omkring post 10 var lidt diffust, men udløberen nord for posten var meget markant, så jeg fandt den uden problemer. Derefter var det fuld fart frem mod publikums-posten, hvor min far heldigvis råbte, at jeg havde omkring 3 minutters forspring. Det gav mig ro til at løbe den sidste del af banen sikkert.

Jeg må dog ha' været træt, for jeg løb meget skævt til post 14, der ellers var en nem post i det lækre mosbeklædte område. Post 15 så umiddelbart

skummel ud, så jeg nordvendte omhyggeligt kortet og trak lidt i håndbremsen. Det viste sig nu at være en enkel post, så jeg fortsatte i højt humør.

De sidste poster var smart nok nogle af banens sværeste – et godt trick fra banelæggers side og altid en god udfordring for løberen. Jeg valgte at løbe ind til stien ved 17'eren via den lange slugt i det grønne område. Om det var smart, ved jeg ikke, men jeg fandt stien, den åbne lavning og posten uden problemer.

Problemer fik jeg dog på vej ud til grusstien. Jeg kom til at dreje fra den åbne tange NV for posten og løb ind i et parti, hvor træerne dannede en Tornerosetyk-mur, så det var med

rifter, grannåle i håret og vilje jeg fik kæmpet mig igennem.

Jeg kom ud tæt på det åbne område, så jeg valgte det sikre vejvalg og løb hele vejen rundt med stierne. Mit lille eventyr kostede omkring 1 minut, men ikke nok til at jeg satte forspringet over styr.

Det var en rigtig dejlig fornemmelse at kunne løbe i mål som vinder – selv på en dag hvor teknikken ikke var helt skarp. Jeg må også erkende at min forhåndsopfattelse kom til skamme. Banen var lige præcis så krævende, som et DM bør være med mange svære poster, afvekslende orientering og temposkift. Tak for en god oplevelse!

# RØNHØJ OVDRUP

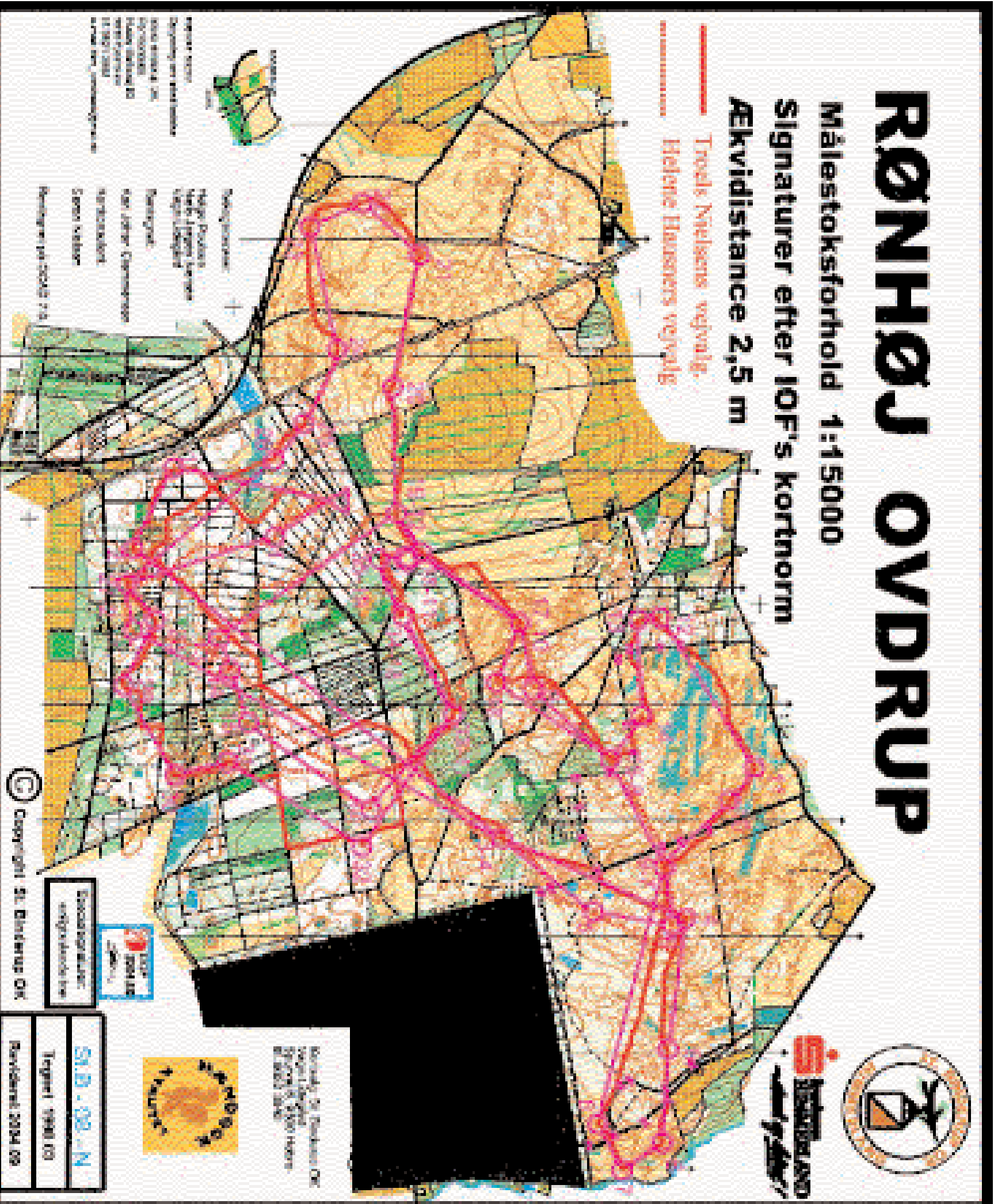
Målestoksforhold 1:15000

Signaturer efter IOF's kortnorm

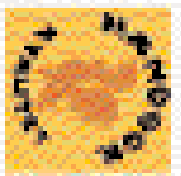
Ækvivalens 2,5 m

Trods Nielsens vejvælde

Helene Hansens vejvælde



Kortudgiver: St. Birkelund, DK  
 Kartografer: St. Birkelund, DK  
 Skala: 1:15000  
 Udgivet: 2024



St. Birkelund  
 Kartografer  
 St. Birkelund, DK

Copyright St. Birkelund, DK

St. Birkelund  
 Tegnet 1990 (3)  
 Revideret 2024 (9)



- Hvem var det der vandt i dag.... Jo, det gjorde det ungdommelige, engagerede og talstærke mandskab fra Silkeborg OK.

# Ungdom gør Silkeborg suveræn

## Suveræn sejr ved DM for klubhold

Af Inga Jager

Kampen om titlen som danmarksmester i klubhold fandt sted i Damsbo Skov 19. september med Fåborg OK som arrangør. Guld, sølv og bronze-medaljerne skulle fordeles mellem FIF Hillerød, Odense OK og Silkeborg OK. Forinden havde FIF-Hillerød udkonkurreret de tre andre klubber i Østkredsens første division: Farum OK, OK Øst og Ballerup OK. Odense OK havde vundet over Faaborg OK, HTF og OK Esbjerg i Sydkredsens. I Nordkredsens var det lykkedes for Silkeborg OK at slå OK Pan, Aalborg OK og Herning

OK.

### Sydfynsk

Damsbo Skov er en typisk sydfynsk skov, fyldt med brændenælder, brombær og diffuse grøfter. »Nok noget af det værste man kan finde på Fyn« kunne man læse i Pan-Posten, under overskriften: »De er sure, sagde ræven,« da det var afgjort at OK Pan ikke skulle i finalen. Det er nok meget betegnende for divisionsturneringen. Det er en kærkommen anledning til at mobilisere klubbens fælles kræfter og så ellers håbe på, at holdsammensætningen bærer at slå konkurrenterne. Hvis det ikke lykkes, stiles der mod nye mål.

### Ungdommeligt

Fra Silkeborg OK lød udtalel-

sen forud for divisionsfinalen både beskedent og optimistisk: »Vi har aldrig før stillet med så stærkt et klubhold. Hvis vi rammer dagsformen, er det ikke helt umuligt at vi kan true Hillerød. Odense slår vi nok« Silkeborg OK lukkede et hul ved at vinde bane 1 med en ungdomsløber, nemlig Jeppe Borch. På bane 2a var de første tre løbere Silkeborg-løbere. Også her var en ungdomsløber vinder, nemlig Søren Bobach. Herudover havde Silkeborg OK ungdomsløbere på alle de baner, hvor det var muligt at score de eftertragtede ungdomspoint, det gav især bonus på bane 7. Matchresultaterne blev:

Match 1: FIF Hillerød - Odense OK **98,0** - 85,0

Match 2: FIF Hillerød - Silke-

borg OK **86,0** - **97,0**  
Match 3: Odense OK - Silkeborg OK **76,0** - **107,0**

### Kort frist

I Hillerød ærgrede man sig over, at afgørelsen om, hvem der skulle i finalen fra Østkredsens først havde fundet sted 14 dage før landsfinalen: »Det er rigtig dårlige vilkår for at sætte et hold, mange havde planlagt noget andet.« Odense OK havde nok »hjemmebanefordel«, men manglede den afgørende skarphed til, for alvor at kunne true Silkeborg OK og FIF Hillerød.

### Historik

Til statistikken: Det tredje gang, at titlen DM for klubhold går til et Nordkredshold. Sydkredsens har haft pokalen tre

gange. Klubber i Østkredsens har haft pokalen stående hele 22 gange, hvor den helt store vinder af DM for klubhold Farum OK har vundet pokalen i ti gange. Sidst pokalen var udenfor Østkredsens var i 1995, hvor HTF vandt.

Silkeborg OK har aldrig før vundet pokalen. Et stort arbejde i med ungdomsafdelingen gennem en årrække har nu for alvor båret frugt. Et arbejde, som har været bakket op af bevillinger af Silkeborg Kommunes talentpulje. »Så titlen DM for klubhold er noget, vi kan bruge til noget i Silkeborg,« er udtalelsen fra den stolte klubformand, som også er forfatter af artiklen her.



# Hård debut i MTB-O-løb

**Nu skal konditionen bare blive endnu bedre, så jeg også kan køre op at de allerfleste bakker, når vi skal af sted næste gang.**

Af Jørgen Spetzler, OK Fros

Det første danske mesterskab i MTB O-løb skulle afvikles lørdag d. 2 oktober i Silkeborg Vesterskov!

Hvad var nu det for noget? Jeg hørte om det ca. 1 måned før stævnet, og da jeg havde prøvet cykel O-løb på gamle kort måtte det prøves hvordan det var at køre O-løb på MTB efter O-kort. Cyklen havde jeg i forvejen, så sammen med 67 andre stævnedede jeg til Silkeborg, spændt på hvordan det kunne blive. Jeg har deltaget i et rigtigt MTB løb i Vejle Sønderkov hvor jeg i mål efter fire styrt proklamerede at det var sidste gang jeg prøvede dette: jeg turde ikke mere.

I indbydelsen til løbet stod

godt nok om store stigninger og nedad på op til 20 % og man måtte kun cykle på stier og veje, så det kunne nok ikke være så hårdt som MTB løbet.

**Svært at læse i fart**

I ugen op til stævnet havde vejret artet sig pænt, ingen byger, som kunne gøre skovbunden og grenene meget glatte, så det var rigtig godt, men 15 min før første start begyndte det at regne, og så var glæden straks mindre, og det var meget glat undervejs.

Banelængderne var fra 25 til 10 km alt efter alder og sværhedsgrad, og jeg skulle ud på 17 km. så det kunne ikke være så hårdt. Ved cykel O-løbene kunne vi tilbagelægge op til 25 km. på 90 minutter så disse 17 km. kunne ikke være det store problem, men det blev det. Starten gik og straks opdagede man hvor svært det var at læse et o-kort i 1:15 000 med fart på cyklen, så det startede med et bom til post 1 idet stierne kom meget hurtigere end man var vant til, men jeg lærte det undervejs. Det skal dog nævnes at jeg mange gange stoppede op for at læse kortet, for ikke at køre forkert.

**Vejvalgsmuligheder**

Kortet var ændret lidt idet alle tætheder var holdt i lysegrønt så det ikke generede så meget, men de små stier var meget svære at læse på kortet, så efter løbet talte flere om at stibilledet burde opgraderes på kortet så disse blev lettere at læse.

Banelæggeren havde lavet en rigtig god bane som gav mange vejvalgsmuligheder undervejs, og hjemme efter megen kig på kortet dukkede flere vejvalg op som jeg slet ikke havde set undervejs på cyklen. Det kunne virkeligt betale sig lige at kigge en ekstra gang på kortet så man ikke kom ud i flere kur-

ver end højst nødvendigt, men vi slap ikke for kurverne både op og ned, og jeg må indrømme at det lykkedes mig at få Kim Rud med på en skovtur 40 m ned af en stejl bakke, og da vi fandt ud af hvor vi var, de samme 40 m op igen til udgangspunktet, men motion er jo godt. Som før skrevet måtte man kun cykle på stierne, men da der var nok af dem var det ikke noget problem, men det var bare hvilken sti der var bedst og hurtigst at køre på, nogenlunde lige på af en lille sti eller udenom af en stor vej ??

**Tiden fløj**

Når jeg løber O-løb har jeg nogenlunde styr på tiden, men

her fløj tiden nærmest afsted, og jeg som havde troet at 17 km kunne jeg sådan lige klare, blev noget overrasket over at have brugt over 2 timer da jeg kom i mål. Vinderen af klassen brugte 1 time 39 min. så baneerne var nok lige lovlig lange, men det bliver helt sikkert passet til med tiden.

Mit første MTB O-løb må nok betegnes som en hård men spændende udfordring, og i forhold til MTB løb bliver dette ikke mit sidste MTB o-løb, nu skal konditionen bare blive endnu bedre, så jeg også kan køre op at de allerfleste bakker, når vi skal af sted næste gang.



Kortet var ændret lidt idet alle tætheder var holdt i lysegrønt

## Strabadser på jernhesten

**DM i MTB-O i Silkeborg Vesterskov**

Af Klaus Olsen, formand for Konkurrenceudvalget

Lørdag den 2. oktober 2004 afholdtes det første mesterskab i Mountainbike-Orientering, arrangeret af Silkeborg OK og Kolding OK. Det var helt igennem et utroligt godt arrangement, og selvom det regnede det meste af tiden fik deltagerne alle tiders udfordring i Silkeborg Vesterskov – jeg skal lige sige at det er meget kuperet – synd at der kun var knap 80 deltagere. Specielt i H21 var der kamp om topplaceringerne.

**Banerne**

Da man jo kun må køre på stierne kunne man jo tro, at der er tale om begynderbaner, men som det jo er med al orientering – er det jo delstrækene, der er de vigtigste. For

min egen banes vedkommende, var det en fremragende bane, hvor der på delstrækkene var mange forskellige vejvalgsmuligheder. Valg af vejvalg er ud fra længde af vejvalget, stiernes beskaffenhed, stigninger og kurvilledet som helhed. Netop kuperingen giver en speciel udfordring og gør løbet meget mere interessant. Arrangørerne havde på forhånd advaret om stigninger på 20% lagt over hvad der tilbydes i Tour de France. Der var nu steder med endnu større stigning, hvor det ikke kun var nødvendigt at gå op, men også ned.

**Kortet**

Nytegnet kort specielt til MTB-O formål i 1:15.000 med ækv. 5 meter, hvor stierne er fremhævet så de ses tydeligere og graderet efter, hvor lette, de er at køre på med MTB. Se kortudsnittet: Tæthederne er nedtonet, så alle er angivet med den lyseste grønne farve.

Banelægger Per Sinding Poulsen fra Kolding OK sagde efter løbet.

- Jeg har cyklet rundt på alle stierne – nogle af dem flere gange i forbindelse med banelægningen for at få kortet så præcist som muligt med hensyn til MTB-fremkommeligheden på stierne." Ja – så er det jo til at forstå, at kortet var så præcist. En stor ros til kortet.

**En dark horse**

Materiellet er en dark horse i MTB-O. Der er jo ikke noget, der hedder ledsagerbiler og det er i øvrigt ikke tilladt at modtage hjælp. Mange har en ekstra slange med i tilfælde af punktering.

Jeg talte :"

- Hvor uheldigt – da der var 4 km tilbage punkterede jeg og skiftede hurtigt slange, men kort efter måtte jeg skifte slange igen, fortalte således DOF's næstformand Kim Folmann Jørgensen umiddelbart efter målgang.

Så uheldig kan man altså være, men der er også stor risiko for at få skidt med under dækket, når der skiftes slange i regnvejrpå en tilsvinet cykel i en smatet skov.

Tekniktræning omfatter altså også hurtigskift af slange, men der kan også opstå andre defekter med cyklen – f.eks. var

der en rytter, der kom i mål med en knækket kæde.

**Næste løb**

Næste MTB-O løb arrangeres af HSOK og foregår i Klosteris Hegn m.fl. skove søndag den 7. november 2004. Det er samtidigt den sidste afdeling af MTB-O Cup 2004.

### Resultater

**Resultatet i D21 for de 19,6 km med 25 poster blev:**

1. Ampora Gil-Brotons Tisvilde Hegn OK 2.04.14
2. Elena Zabrodska Farum OK 2.10.25
3. Pernille Brunstedt OK Øst 2.42.32

**Resultatet i H21 for de 25,8 km med 30 poster blev:**

1. Torbjørn Gasbjerg OK Pan 1.57.09
2. Rune Olsen Tisvilde Hegn OK 1.59.55
3. Claus Stallknecht Ballerup OK 2.00.26
4. Tomas Rotovnik Hmtbk 2.02.46
5. Morten Fenger Grøn OK Pan 2.03.52
6. Keld J. Krogsgaard FIF Hillerød 2.04.24
7. Peter R. Hansen FIF Hillerød 2.04.51

**Mestrene i de øvrige klasser:**

- D35 Bente Madsen Johnsen, Tisvilde Hegn OK
- D50 Kirsten Brunstedt, OK Øst
- H-18 Harald Hermanrud Odense OK
- H35 Jesper Lysgaard Herning OK
- H50 Jens A. Sørensen Oksbøl MIF

# Historisk tæt afgørelse

**VM-sprint: Niclas Jonasson en noget overraskende vinder. Blot 3,5 sekunder fra guld til 5. pladsen**

Af Thomas Jensen

Niclas Jonasson blev en noget overraskende vinder af VM 2004's første guldmedalje i herreklassen i sprint. Men det var et utrolig tæt opgør. Han var blot 2,5 sekunder foran ukrainske Yuri Omeltchenko og den 43 årige svensker Håkan Eriksson, der således delte sølvmedaljen. På 4. pladsen var svenske Johan Näsman sølle 0,8 sekunder fra sølvmedaljen, mens franske Thierry Guergiou var yderligere 0,2 sekunder efter. Der var således blot 3,5 sekunder fra guld til 5. pladsen.

Føringen i løbet skiftede mange gange i det tætte opgør. På 3. sidste post var det således den norske verdensmester fra 1999 og 2001 Jörgen Rostrup, der lå til at tage guld. Men han lavede en fatal fejl til næstsidste post og røg dermed ned på en 7. plads. Johan Näsman førte fra post 5 til 9 og igen på næstsidste post, men i mål var han altså 3,3 sekunder fra guld. Her kan man virkelig snakke om, at det kan blive fatalt at løbe den forkerte vej rundt om et træ.

## Tæt på perfekt

Det lykkedes desværre ikke



Hos damerne vandt suveræne Simone Niggli-Luder sin 5 VM guldmedalje i træk. Svenske Karolina A. Højsgaard (t.v.) tog sølv og norske Elisabeth Ingvaldesen bronze. Foto:TUT.

Nicolai Nielsen at kvalificere sig til finalen, så Mikkel Lund og Christian Nielsen var alene om at forsvare den danske ære. Mikkel løb et noget nær perfekt løb. Han havde et enkelt dårligt vejvalg, men ellers kunne der ikke sættes en finger på dagens præstation. Mikkel vurderede selv, at han fik det optimale ud af situationen. Formen var ikke helt så god, som den var da han blev 5'er på EM. Men den var god nok til at han førte, da han gik i mål. Til sidst rakte det som nævnt til en meget tilfredsstillende 12. plads.

Da Mikkel gik i mål tog han den foreløbige førsteplads fra Christian Nielsen. Christian holdt et rigtig godt tempo i

skoven, men han lavede et par små fejl, og det er der ikke plads til på VM-sprint. Han bommede post 6 med ca. 30 sekunder. Da han blot var 33 sekunder fra en top 10 placering var det selvfølgelig lidt ærgerligt. Men en 20. plads er stadig en rigtig flot placering, som han var godt tilfreds med.

## Suveræne Simone

Hos damerne vandt suveræne Simone Niggli-Luder sin 5 VM guldmedalje i træk. Hun gjorde det sågar i meget overbevisende stil. Hun vandt med hele 28,9 sekunder foran den danskfødte svensker Karolina A. Højsgaard. Karo, som hun kaldes, havde et dårligt kvalifikationsløb og startede derfor

som nr. 17 af 45. Hun førte således konkurrencen meget suverænt i meget lang tid. Men til sidst blev det altså til hendes 2. VM-sølvmedalje, som hun efter løbet erklærede sig ovenud lykkelig over. Den første sølvmedalje vandt hun på den lange distance i Schweiz efter netop Simone Niggli-Luder. Norske Elisabeth Ingvaldesen tog bronze. Hun var 47,3 sekunder efter Simone.

## Flot af Hausner

Helene Hausner løb et flot løb. Ligesom Christian Nielsen var hun dog et enkelt lille bom fra en absolut topplacering. Hun havde et dårligt vejvalg til post 2, hvor hun mistede ca. 30 sekunder. Det rakte til en placering som nr. 26. Hun var blot 27 sekunder fra en 16. plads, hvilket ville have været fantastisk godt.

Yvonne Fjordside havde til gengæld ikke nogen god dag. Hun løb en flot kvalifikation – men i finalen var posterne mere gemt, end de var på kvalifikationen. Det tog Yvonne et par poster at finde ud af, og efter det fandt hun aldrig rigtig

flydet. Det endte med en 35. plads. Signe Søes stillede ikke op på sprinten.



Niclas Jonasson blev en noget overraskende vinder af VM 2004's første guldmedalje i herreklassen i sprint. Men der var kun 3,5 sek. fra guld til 5. plads! Foto:TUT.



Der var fuldt humør på det danske træner-team - her Jakob Ødum og Carsten Lausten. Foto:TUT.

Mikkel Lund - tæt på det perfekte løb. Foto:TUT

# Tættere på absolut elite

## Helene Hausner nr. 15 på VM mellemdistance

Af Thomas Jensen

VM var bonus!

Sådan forklarede Helene Hausner sine forventninger til dette års VM. Før denne sæson satte hun sig den målsætning at komme i top 15 til EM og VM på mellemdistancen. Vintertræningen gik rigtig godt. Sammen med fysioterapeut Kim Larsen og landsholdskollegaen Anne Konring-Olesen, har hun trænet rigtig meget styrketræning hen over vinteren, og der var samtidig god mængde i træningen. Men foråret blev meget skadespræget. Hun nåede netop at komme i form til EM, men trods en god indsats på mellemdistancen, nåede hun ikke målsætningen. Det var derfor en meget umotiveret Helene Hausner, der 1 måned senere løb sine dårligste VM-testløb i rigtig mange år. I første omgang meldte hun fra til VM, men da konkurrence kom nærmere, besluttede hun sig for at gøre forsøget. Formen kom tilbage, og hun føler nu, at hun er tilbage på det niveau, hun havde for 3 år siden, inden skaderne begyndte at vælte ind.

### 100 pct. fokus

Da hun stod på startstregen på mellemdistance finalen var eneste målsætning at få et rigtig godt løb. Det var ikke gået så godt på kvalifikationen, så planen var at fokusere 100% på orienteringen og turde stoppe op, når det blev nødvendigt. Benene føltes tunge,

og fokus fik sig en ordentlig udfordring da hun kom ind på stævnepladsen minutterne før start. Thierry Gueorgiou var ved at slå Emil Wingstedts tid, så der var en larm af den anden verden.

### Start-1

Måske var det derfor hun kom lidt dårligt fra start. Hun løb på retningen og læste sig heldigvis ind på den store sten nord for posten (se vejvalg). Hun fik således posten uden problemer og havde kun tabt lidt tid.

### 1-4

De næste 3 poster løb hun defensivt men sikkert. De sad alle lige hvor de skulle, og selv tilliden var tilbage.

### 4-5

Fra 4-5 skulle tempoet for første gang for alvor op. Hun fandt et slæbespor og satte fart på. Men sporet var ikke den sti, hun havde regnet med. Hun løb næste 90 grader skævt, men kunne heldigvis læse sig ind på det gule område.

### 6-10

Terrænet skiftede karakter efter post 5. Højdekurverne blev mere markante, og hun kunne sætte tempoet op uden at miste kortkontakten. De næste 5 poster gik perfekt.

### 10-12

Publikumsstræk er altid farlige. Helene havde inden start talt dette godt igennem med landstræner Jakob Ødum. Alligevel havde hun pludselig mistet kortkontakten over mod post 12. Hun havde dog en usikker idé om, hvor hun var og fortsatte på retningen. Før posten mente hun nok hun kunne fornemme de 2 højdepartier på hver side af posten. Det var imidlertid en me-



Sejren var et perfekt VM-farvel for norske Hanne Staff - og verdens bedste mellemdistance-ø-løbet, franske Thierry Gueorgiou slog til igen. Foto: TUT.

get lettet følelse, der bredte sig, da hun rundede udløberen og kunne tænke »hej post – godt du var der«.

### 12-14

På vej til post 13 sad hun en smule fast hen over det gule område, men hun kom ellers fint igennem og havde faktisk 3. bedste tid på strækket. Russiske Riabkina mistede føringen til Hanne Staff på dette stræk, hvor mange mistede tid, så det var et vigtigt og rigtigt vejvalg. Ind mod post 14 lod Helene sig trække lidt for langt til venstre af litauiske Sargautyte, som hun havde hentet med 2 minutter. En irriterende fejl – men hun vidste, hvad der var sket og kunne hurtigt korrigeres.

### 14-mål

På de sidste stræk var der spor, så der var det bare at lukke op for sluserne. I mål havde Helene suverænt bedste tid. Hun var næste 2 minutter hurtigere end britiske Sarah Rollins, der førte ind til da.

### Bedste resultat længe

Efter målgang håbede Helene, at det ville række til en top 20 placering. Men efterhånden som mange af de gode løbere kom ind i tider, der var efter Helenes, steg håbet om en indfrielse af årets målsætning om en top 15 placering. Det blev som bekendt netop til en 15. plads – et resultat Helene var rigtig glad for. Bortset fra Anne Konring-Olesens 11. plads til VM sprint i 2001, er det den bedste danske dameplacering til et VM siden Ulrikka Örnhagens 10. plads på mellemdistancen og Charlotte Thrernes 14. plads på den lange distance til VM i Tjekkioslovakiet i 1991.

Det var samtidig en rigtig god besked om, at afstanden til den absolutte verdenselite er blevet meget mindre. Det bliver spændende at se hvad det kan blive til til VM i Danmark i 2006.

### Perfekt farvel

Norske Hanne Staff havde inden dette VM bekendtgjort, at det ville være hendes sidste. Efter sølvmedaljen på langdistancen havde hun nu en imponerende samling på 10 VM-medaljer. Mellemdistancen var hendes sidste individuelle konkurrence på verdensplan. Russiske Tatiana Riabkina så længe ud til stå i vejen for Hanne Staffs drøm om at slutte af med en guldmedalje. På samtlige radioposter var hun klart foran Hanne Staff. Men med en

fantastisk afslutning, hvor Staff blandt andet overhalede Lina Bäckström og Vroni König Salmi i skoven, gik hun forbi Riabkina og kunne dermed trække sig tilbage fra sin sidste individuelle VM optræden nogensinde med en guldmedalje. Riabkina tog sølv mens Heli Jukkola fra Finland, der i 2003 tog 4 bronzemedaljer til NOC og VM, kunne føje endnu en til samlingen.

Finske Minna Kaupi og svenske Jenni Johansson var begge foran Hanne Staff på TV-posten efter 3 km – men de tabte tid til sidst, og sluttede som nr. henholdsvis 5 og 4.

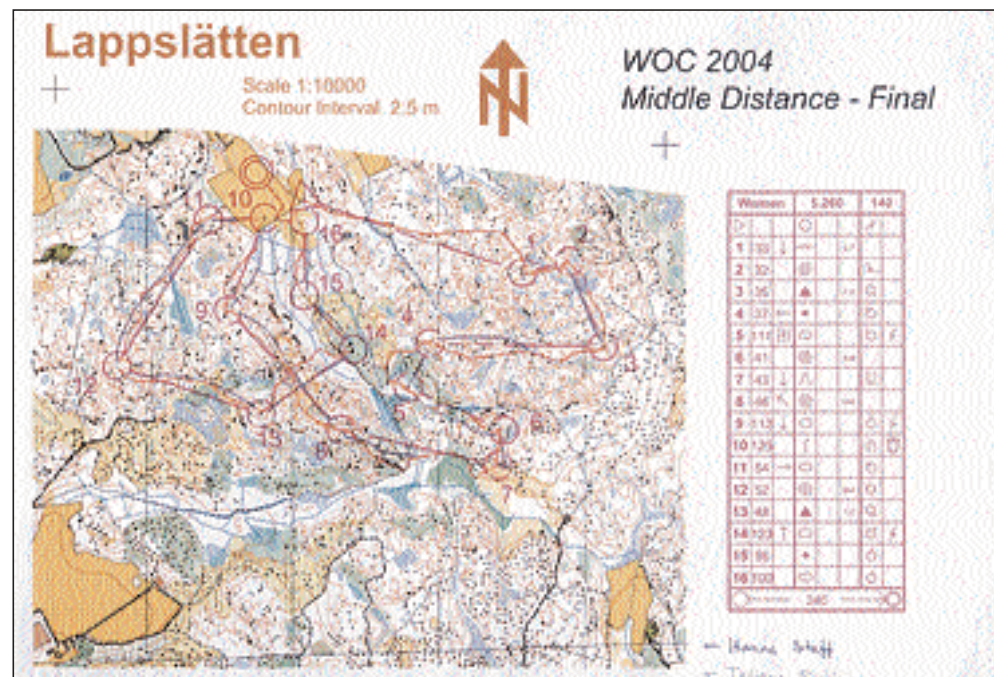
Signe Søesløb en flot 29. plads hjem, men hun var ikke tilfreds med sin præstation. Hun bommede 2 poster med i alt 3½ minut. Men hun fik i sit første VM vist, at hun allerede nu kan holde et tempo, der på en god dag rækker op i top 15. Yvonne Fjordside løb endnu et fornuftigt løb på sin sidste individuelle VM optræden. Hun mistede en del tid på post 3, men bortset fra det løb hun et godt løb. Det rakte til en 32. plads.

### Thierry Gueorgiou gjorde det igen

Verdens bedste mellemdistance er uden tvivl franske Thierry Gueorgiou. Var man i tvivl inden VM, var man det ikke efter. Han var suveræn til VM på mellemdistancen i Schweiz i 2003 i et enormt komplekst stordetaljeret stenterræn og igen på EM på mellemdistance i Danmark i juli 2004 i en typisk hurtig nordsjællandsk skov. Nu viste han at han også er suveræn i svensk smådetailjeret terræn. Han havde næstbedste tid til post 1 – på post 2 førte han – og den placering holdt han hele vejen hjem. Kun på et enkelt stræk var han mere end 10 sekunder efter hurtigste stræktid. I mål var han 22 sekunder foran russiske Valentin Novikov og yderligere 5 sekunder foran den store overraskelse norske Anders Nordberg.



Flot 15. plads til Helene Hausner. Foto: TUT.



# Recepten på guld

## Sådan vinder du VM-langdistance: Pigsko, lup og solen som kompas

Af Thomas Jensen

Bjørnar Valstad tog afsked med international toporientering med manér: På sin sidste individuelle start på verdensscenen gjorde Bjørnar Valstad det mange anså for umuligt. Han gentog sin bedrift fra VM i Skotland fra 1999 og tog endnu engang guld på den lange distance. Forårs sæsonen har ellers været præget af manglende motivation og svigtende resultater. Men når det virkelig gjaldt, var Bjørnar Valstad bedst.

### Prikfrit

Ligesom i 1999 var nøglen til Valstads succes et næsten prikfrit løb. Han vurderer selv sit samlede tidstab efter 105 minutters løb og 28 poster til at være ca. 60 sekunder – de 30 første sekunder røg, da han overså skærmen ved 10'eren, og de sidste 30 sekunder røg da han stoppede op lidt for tidligt ved post 23. Ud over no-



Bjørnar Valstad - slog til, da det virkelig gjaldt. Fotos:TUT.

get nær o-teknisk perfektion forklarer Valstad selv sin succes med 3 ting: Han løb i pigsko, og havde dermed godt fæste i det våde og glatte terræn, han brugte lup i finorientering-

gen, og fik derfor den perfekte kontrol ind mod posterne og endelig brugte han solen til at holde retningen, så han kunne holde høj fart på de lange stræk. Om det er en recept, andre kan bruge, skal jeg lade være usagt, men det gav Valstad den perfekte afsked.

### Svensk og norsk

En anden der har haft en dårlig forårssæson er svenske Matthias Karlsson, der internationalt mest er kendt for sin fantastiske 2.tur på VM stafet sidste år, hvor han lavede hul til de nærmeste forfølgere og dermed banede vejen for det svenske guld. Men på den lange distance løb han et rigtigt flot løb stort set uden fejl. Det gav ham en flot sølvmedalje. 3'er blev norske Holger Hott Johansen. Holger Hott Johansen er næsten altid at finde i top 10, men han mangler stadig sit første internationale mesterskab. Sidste år blev han 2'er til NOC på mellemdistancen – og i år blev det altså til bronze på den lange.

### Flot af Troels Nielsen

Af danskerne imponerede især Troels Nielsen med en flot 11. plads. Allan Mogensen havde også en rigtig god dag. De sidste par år har han ikke satset så målrettet på orienterings-

løb, som han gjorde i 90'erne. Alligevel blev det til hans 3. bedste VM resultat nogensinde. Højdepunktet var selvfølgelig i 1993 i USA, hvor han vandt den lange distance. I 1997 blev han nr. 13 på den lange distance – og i år blev det til en meget tilfredsstillende 14. plads.

Carsten Jørgensen, der har 3 VM top 4 placeringer på distancen på meritlisten lykkedes desværre ikke i år. På post 10 bommede han 8 minutter og mistede dermed alle chancer for en god placering. Det gik ud over motivationen og i mål blev det til en for ham beskedne placering som nr. 29.

### Karo stoppede Simone

Inden finalen på den lange distance havde Simone Niggli-Luder vundet 5 VM guld på stribe. Men det fik Karoline A. Højsgaard – eller Karo som hun kaldes, der er gift med den tidligere danske VM-løber Thomas Højsgaard, sat en effektiv stopper på. Med en helt fantastisk afslutning gik hun på den sidste 1/3 af banen fra en 4. til en første plads. Simone Niggli-Luder kom dårligt fra start. Hun tabte en kontaktlinse ved post 2, og bommede posten med 3 minutter og var derefter på efterkant i hele konkurrencen.

Den finske sølvmedaljører fra VM 2001 Marika Mikkola kom bedst fra start. Hun førte konkurrencen fra post 3 til 9. På post 10 efter ca. 45 minutters løb smed hun imidlertid næsten 2 minutter på et meget kort stræk. Herefter havde norske Birgitte Huseby føringen. Den holdt til post 16 hvor gassen langsomt gik af ballonen, og hun droppede langsom ned af listen og sluttede som nr. 5.

I stedet overtog Marika Mikkola igen føringen. Hun havde dog kun et spinkelt forspring til Karo, der tog sølv på denne distance til VM i Schweiz sidste år – og det var ikke nok. Karoline Højsgaard der var sidst startende, sluttede utrolig stærkt af med strækvinder på 4 af de 9 sidste poster og kunne i mål til en sikker guldmalje med det svenske flag i hånden. I mål var hun 1,01 min foran norske Hanne Staff, der gik forbi Marika Mikkola på de sidste poster og dermed henviste finnen til en 3. plads.



Yvonne Fjordside - fik sin bedste VM-placering med 30. pladsen på VM-lang.

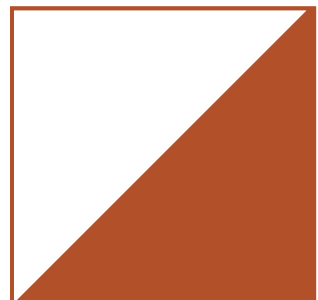
Simone Niggli-Luder måtte erkende, at det ikke blev til det 6. VM guld i træk. Men hun løb en hæderfuld 4. plads hjem 1,32 min efter Højsgaard.

### Fornuftigt

Yvonne Fjordside og Signe Søes var ene om at forsvare de danske farver. De løb begge et fornuftigt løb. Yvonne Fjordside endte som nr. 30, hvilket er hendes bedste VM placering. Signe Søes var blot 25 sekunder efter Yvonne Fjordside, hvilket rakte til en placering som nr. 32. Ingen af pigerne løb et perfekt løb, men det var stadig en meget positiv indsats.



Carsten Jørgensen - mistede 8 minutter ved post ti - og dermed alle muligheder for en placering.





Troels Nielsen starter. Foto:TUT.



Vejvalg for Troels Nielsen, Björn Valstad og Mattias Karlsson

# Lover godt for fremtiden

## VM-lang: sådan løb Troels Nielsen sin flotte 11. plads hjem

Af Thomas Jensen

Op til dette VM havde Troels Nielsen været på træninglejre i 2½ uge i Surahammar. På de 2 sidste træninger på den lange distance, var det gået rigtig godt. Da han stod på startstrengen på finalen på den lange distance, vidste han derfor, at han beherskede terrænet såvel teknisk som fysisk. Målsætningen var en forbedring af 18. pladsen fra Worldcup afslutningen i Tjekkiet i 2002. Planen for at nå denne målsætning var klar. Han skulle løbe et teknisk perfekt løb. De 2-3 første poster skulle tages sikkert – så ville flydet indfinde sig. Der var fremkaldt 9 minutter før start. Selve starten var på stævnepladsen. De 8 af minutterne før start, tog han sig tid til at nyde den fantastiske VM stemning – men det sidste minut

blev fokus rettet 100 % mod opgaven.

### Urolig start

Da starten gik, havde han først svært ved at finde den 1. på kortet. Han fandt den dog inden han kom til starttrekanter. Det gav en lidt urolig start, og da han løb op mod l'eren, kunne han ikke se stubbet – hvilket han havde forventet. Han gik dog lige i l'eren, og det gav en smule mere tryk. Til 2'eren valgte han at løbe så meget på sti som muligt, for at få ro over orienteringen. Allerede ved post 2 hentede han sin gamle ven – tyskeren Ingo Horst. Det gav et lille kick, selvom han godt vidste, at det sagde mere om Ingo Horsts start end hans egen. De næste poster gik fint. Op mod post 6, der var første TV post kom han forbi en mand med mobiltelefon. Lige da han løb forbi ham, sagde han "nr. 29 – ny besta tid". Det var en rigtig god besked at få og gav lidt ekstra selvtillid.

Mod 8'eren kom første lille fejl. Han fangede aldrig hugnin-

gen og kom derfor til at løbe en del op og ned. Han læste sig dog ind på den store sti lige over halvvejs på strækket og tog post 8 uden problemer. Til post valgte han at tage posten nede fra. Retningen blev imidlertid lidt skæv, så da han ramte skrænten lige nord for posten, fortsatte han mod nord ca. 60 meter før han opdagede, at han var kommet for langt.

### God fornemmelse

På de 2 poster mister han i alt ca. 3½ minut. Da han finder post 9 er han hentet af en russer – der senere viser sig at være Novikov – med 4 minutter. Novikov holdte et højt tempo og Troels valgte ikke at forsøge at følge med, men i stedet at koncentrere sig om sit eget løb. Ved post 10 mødtes de igen. Novikov forsvandt dog hurtigt i det grønne område mod post 12. Da Troels løb tilbage mod post 14 så han Allan Mogensen. Han vurderede, at han havde ca. samme tid som Allan, hvilket igen gav en god fornemmelse af, at det var gået godt. Da han kom tilbage

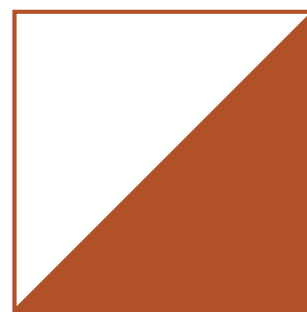
til butterflyen (post 17) anden gang, mødte han igen Novikov. Igen besluttede han sig for ikke at forsøge at følge med den hurtige russer. Orienteringen omkring butterflyen havde været utrolig intensiv, og han var derfor usikker på vejvalget til post 18. Han valgte højrevejvalget, men så ikke muligheden for at gå helt højre, som f.eks. Mattias Karlsson og Allan Mogensen gjorde.

### Sød musik

På strækket begyndte de første træthedstegn at melde sig. Han vidste dog ud fra sidste bulletin, at der kun var 1,7 km fra stævnepladsen og hjem, så han kæmpede videre det bedste han havde lært. Da han løb forbi post 22, måtte han råbe efter landstræner Jakob Ødum, der var optaget af, at vinderen af dameklassen Karolina A. Højsgaard lige var gået forbi posten. Jakob råbte begejstret til Troels, at han havde næstbedste tid på posten. Dette var sød musik i Troels' ører – og han fokuserede på at tage de sidste 4 poster sikkert. På

vej væk fra posten overså han imidlertid højrevejvalget. Han løb lige på og tog således stigningen i en stenet tæthed. Det kostede over et minut, men det var han ikke bevidst om på dette tidspunkt. Post 23 til 26 sad lige i øjet – og ind mod post 27 så han igen Karolina A. Højsgaard. Han fik posten sikkert – og så var det bare at give den alt, hvad den kunne trække. Han kom ind i dagens næstbedste tid.

Derefter var det en lang venten på de sidst startende. Det endte som bekendt med en 11. plads. En fantastisk flot placering, der lover godt for fremtiden.



# Drama i stafetten

**VM-stafet: Jörgen Rostrup løb norsk guld hjem i et dramatisk spurtopgør**

Af Thomas Jensen

Første tur på det norske hold i herre-stafetten blev løbet af Hanne Staffs mand Björn Valstad. Ligesom sin hustru sluttede Björn Valstad sin landsholdskarriere efter dette VM, ligesom sin hustru tog han guld på sit sidste individuelle VM løb og ligesom sin hustru fik han medalje på sin absolut sidste VM start. Hans blev dog af guld.

Men han skulle være vidne til en uhyggelig spændende afslutning, før han kunne fejre sin sidste guldmedalje. Efter et udskillelsesløb var der til sidst 4 hold, der skulle fordele de 3 medaljesæt. På sidste radiopost 4 poster før mål stempledte russiske Valentin Novikov først 2 sekunder foran Norge med Jörgen Rostrup. Svenske Niclas Jonasson var ca. 10 sekunder efter og finske Mats Haldin var yderligere et ½ minut efter. Ind mod sidste post var Jörgen Rostrup først med 5 meters hul til Novikov og yderligere 10 meter ned til



Man forstår godt at Jörgen Rostrup kigger sig over skulderen - men den holdt altså hjem til norsk guld i stafetten. Foto:TUT.

Niclas Jonasson. Fra sidste post og hjem trak Rostrup fra og havde et komfortabelt hul på 20 meter i mål. Han fik således den guldmedalje han smed på vej til 3. sidste post på sprinten. Bag ham var det utrolig tæt. Blot 30 meter før mål var Jonasson helt oppe ved Novi-

kov, men så tog Novikov hurtigt 2 meter og kunne løbe sølvmedaljerne hjem til Rusland. Sverige fik bronze og Finland blev 4'er ½ minut efter.

#### Målløbet satsning

Norge har i år satset målløbet på VM-stafetten. Efter de nor-

ske VM testløb udtog lands træner Anders Gärderyd Bernt Björnsgaard i stedet for Jörgen Rostrup. Denne udtagelse gik det norske forbund med Harald Thon i spidsen imidlertid ind og overrølede. Det var en meget kontroversiel afgørelse, som man de fleste

nok vil betegne som dybt uretfærdig over for Bernt Björnsgaard, der reelt havde løbet sig på VM-holdet – men med en vis sandsynlighed sikrede den Norge stafetguldet.

#### Skæv dansk start

Det danske hold kom skævt fra start. Allerede på først radiopost var Mikkel Lund næsten 1 minut efter, og han havde ikke synskontakt med det 17 mand store førefelt. I mål var han nr. 16 næsten 4 minutter teten. Når man først er kommet efter i en international stafet, er det næsten umuligt at komme tilbage i kampen. Allan Mogensen gik ud nede i feltet, og måtte således selv skabe tempoet. Det blev til et lidt ustabil løb. Han hentede ganske vist én placering, men mistede yderligere 5 minutter til teten. På sidste tur løb Carsten Jørgensen imidlertid et rigtig flot løb. Han førte således Danmark op til en 12. plads. Selvom Carsten lå langt nede i feltet tabte han kun 1,13 min til Jörgen Rostrup. En imponerende indsats af Carsten og hans klart bedste præstation ved dette VM.

# Dronning Karolina

**VM-stafet: Dansk-gifte Karolina A. Højsgaard tog guldet hjem til Sverige**

**ge i en utrolig spændende afslutning.**

Af Thomas Jensen

Internationale stafetter udvikler sig ofte som udskillelsesløb. Damestafetten var ingen undtagelse. Efter første tur var førerfeltet således blevet reduceret til 5 hold – Sverige, Finland, Norge, Litauen og Rusland. På 2. turen lavede finske Minna Kaupi et lille hul til Sverige. Hun sendte bronze-medaljøren fra VM lang ud med 54 sekunder til dette VM's dronning guldmedaljøren fra VM lang Karoline A. Højsgaard. 2,46 min senere kunne norske Elisabeth Ingvaldsen sende sølvmedaljøren fra VM lang Hanne Staff ud som 3. hold. Der var således lagt op til en

spændende afgørelse mellem disse 3 nordiske nationer.

#### Tre medaljer på tre starter

På 1. TV-post på sidste turen havde finske Heli Jukkola øget forspringet til Karolina A. Højsgaard med nogle få sekunder. På anden TV-post havde Karo imidlertid lukket hullet til Jukkola. Få minutter efter kom pigerne forbi stævnepladsen, og her var Karo trukket fra. Hun havde nu 37 sekunders forspring, så det virkede som om medaljerne var fordelt. Det var de imidlertid ikke helt. På sidste radiopost 4 poster før mål blev finske Heli Jukkola meldt først. Der gik imidlertid kun 10 sekunder før Karo dukkede op – og derfra hjem var der ikke flere gafflinger. Ind til sidsteposten kom de to kombattanter sammen. Men i spurten var der ingen tvivl. Ka-

ro trak forholdsvis ubesværligt fra Heli Jukkola og kunne dermed fejre sin 3. medalje på 3 starter. Af disse medaljer var 2 af guld og 1 af sølv. Heli Jukkola skaffede den første sølvmedalje til Finland, mens Hanne Staff i sin absolut sidste VM start løb sin 12. VM medalje hjem til Norge.

#### God danske stafet

De danske piger løb en rigtig god stafet. På første tur var Helene Hausner med teten frem til den sidste gafflede post inden stævnepladsen. Her havde hun en lidt langsommere gaffling end de forreste, og da kontakten først var brudt, kunne hun ikke holde samme fart som teten. Hun løb dog et sikkert løb og skiftede som nr. 10. Hendes tid var blot 3,42 min langsommere end hurtigste tid, som finske Minna Kaupi havde på 2. tur. På 2. tur løb un-

ge Signe Søes et rigtig rutineret stafetløb. Hun holdt god fart og løb stort set fejlfrit. Hun mistede små 7 minutter til suveræne Minna Kaupi, men hun løb Danmark op på en fornem 8. plads. På sidste turen gik Yvonne Fjordside ud lige efter guldmedaljøren fra VM sprint schweiziske Simone Niggli-Luder og med den britiske 9'er fra VM mellem Heather Monroe og den russiske sølvmedaljør fra VM mellem Tatiana Riabkina lige bag sig. Mulighederne for at forsvare den danske 8. plads syntes derfor ikke så gode. Men Yvonne gjorde det rigtig godt. Hun blev ganske vist overhalet af Monroe og Riabkina, men til gengæld gik hun forbi den litauiske 7'er fra VM sprint og australske Natascha Key. Hun forsvarede således den danske 8. plads, hvilket er den bedste danske placering siden 1993.



Karolina A. Højsgaard - fik et fantastisk VM. Foto:TUT.

# Løber for løber

**Sådan klarede de danske VM-løbere sig ved VM i Sverige**

Af Thomas Jensen

## Helene Hausner

Helene Hausner stillede op i sprint, mellemdistance og stafet. Forventningerne var ikke så store, da hun havde haft store motivationsproblemer efter EM i Danmark. Men konkurrencerne gik over al forventning. På sprinten var hun lidt skuffet over sin 26. plads, men den viste gode takter – og disse gode takter blev omformet til et kanonresultat i form af en 15. plads på mellemdistancen. Med mulig undtagelse af hendes 14. plads til NOC lang i Finland i 2001, var dette hendes bedste internationale resultat, og en rigtig god indikator af at verdenstoppen ikke er så langt væk. Det giver gode forhåbninger inden VM i Danmark i 2006. På stafetten løb hun igen et godt løb.

## Signe Sæs

Signe Sæs stillede op i lang, mellemdistance og stafet. Dette var hendes første VM som senior. På de 2 individuelle di-



VM-konkurrencerne gik over al forventning for Helene Hausner.



På langdistancen leverede Allan med sin 14. plads sit 3. bedste VM resultat.

stancer løb hun ikke op til sit bedste. Det blev til lidt for mange fejl, men hendes placeringer som nr. 32 og 29 var stadig helt tilfredsstillende. Det der dog virkelig var opmuntrende, var den fart hun kunne holde på det meste af mellemdistancebanen. Hun holdt en fart i et teknisk meget krævende terræn, der på den perfekte dag ville række til en placering i top 15. På stafetten løb Signe et meget rutineret løb og løb således Danmark 2 pladser op. Dette giver store forhåbninger for fremtiden – ikke mindst VM i Danmark i 2006.

## Yvonne Fjordside

Yvonne Fjordside fik en fin afslutning på hendes lange landsholds-karriere. Hun stillede op på alle distancer. På sprinten løb hun en god kvalifikation, men på finalen fik hun aldrig orienteringen til at køre. Hendes 35. plads var dog hendes bedste VM placering nogensinde. Den placering slog hun både på lang og mellem. Hun blev henholdsvis nr. 30 og 32. Ingen af de individuelle løb var perfekte, men stadig præstationer hun kan være rigtig godt tilfreds med. Stafetten blev til gengæld noget nær perfekt. Hun forsvarede Danmarks 8.

plads på sidsteturen, selvom hun blev sendt ud omkring nogle af verdens bedste orienteringsløbere.

## Troels Nielsen

Troels Nielsen stillede op på mellemdistance og lang. Kvalifikationen på mellemdistance glippede desværre. Han var trods et bom på 2½ minut kun 20 sekunder fra at kvalificere sig. Han var naturligvis meget ærgerlig over dette, men det gav ham muligheden for at koncentrere sig 100% om langdistancen. På denne distance leverede han med sin 11. plads en vaskeægte verdensklasse præstation. Landstræner Jakob Ødum udtalte efterfølgende, at han var glad for at netop Troels Nielsen lykkedes, da han var den af løberne, der havde forberedt sig bedst. I perioden op til VM, var han på 2½ uges træningslejr i relevant terræn, og han har arbejdet ambitiøst med at højne sit fysiske niveau. Hovedmålet for Troels er VM i Danmark i 2006 – og dette var en perfekt indikator af, at det går den rigtige vej.

## Allan Mogensen

Allan Mogensen stillede op på lang og stafet. På langdistancen leverede han med sin 14. plads sit hidtil 3. bedste VM resultat. Dette er et resultat, han er rigtig godt tilfreds med. Det kunne være Allans sidste VM, da de næste 4 års VM går i storkupret kontinentalt terræn (Japan er ikke kontinentalt men ligner), hvilket vil kræve en endnu større træningsindsats, da han ikke vil kunne udnytte sin store rutine i skandinavisk terræn. Men man skal selvfølgelig aldrig sige aldrig. På stafetten havde Allan ikke sin bedste dag, men han blev også sendt ud i en vanskelig position.

## Mikkel Lund

Mikkel Lund stillede op på sprint og stafet. På sprinten viste han endnu engang, at han er blandt verdens bedste sprintløbere. EM-satsningen havde imidlertid kostet. Han var ikke længere i samme form, men han løb et stort set perfekt løb, og endte som på en rigtig flot 12. plads. Inden sidste runde af World cuppen ligger han nu på en samlet 12. plads. På stafetten havde Mikkel en dårlig dag. Han mistede



På stafetten løb Signe Sæs et meget rutineret løb og løb således Danmark 2 pladser op. Fotos:TUT.

kontakten med teten allerede på 1. post. Allerede der var muligheden for en topplacering reelt forpasset.

## Christian Nielsen

Christian Nielsen stillede op på sprint og mellemdistancen. På sprinten viste han stor international klasse. Han var rigtig godt tilfreds med sin 20. plads, men skuffet over et 30 sekunder stort bom på en post. Det gjorde forskellen på en 20. og en 11. plads. På mellemdistancen løb han rigtig godt først på banen, og lå efter 5 poster nr. 11. Derefter begyndte det imidlertid at gå ned ad bakke. Han blev ukoncentreret og havde svært ved at holde retning. Han blev derfor blot nr. 30. Dagen efter blev han imidlertid syg – så begyndende sygdom har formentlig svækket hans præstation. Det var dog stadig et flot debut VM.

## Carsten Jørgensen

Carsten Jørgensen stillede op på lang, mellemdistance og stafet. På lang kiksede han totalt. Han bommede 8 minutter på én post og sluttede som nr. 29. Et pænt resultat for de fleste – men ikke for ham. På mellemdistancen gik det noget bedre. Tempoet var dog ikke som det før har været, og trods et teknisk acceptabelt løb, blev det blot til en placering som nr. 25. På stafetten leverede Carsten til gengæld en af hans sædvanlige verdensklassepræstationer. Trods en vanskelig udgangsposition løb Carsten en rigtig god tid, og løb Danmark op på en 12. plads. Carsten siger selv om sit VM, at det bare ikke var godt nok. Han forklarer problemerne med, at han ikke var tilstrækkeligt forberedt. Selvom den fysiske

form var OK – hvilket vi senest så da han blev nr. 4 på EM mellemdistancen – var løbstechnikken og orienteringsteknikken ikke tilstrækkelig skarp. Det var første VM Carsten deltog i, og samtidig første VM siden 1993, hvor han ikke havde den bedste individuelle danske placering.

## Nicolai Nielsen

Nicolai Nielsen blev indkaldt som reserve, da Chris Terkel sen meldt afbud p.g.a. en skade. Nicolai stillede op på sprinten. Han kom dårligt fra start på kvalifikationen og bommede post 1 med ½ minut. Derefter gik det godt frem til næstsidste post. Her bommede han næsten 1 minut. Det betød, at han missede kvalifikationen med 49 sekunder. Et ærgerligt exit når man kun har en chance. Men Nicolai er ny på landsholdet og har derfor lov til at mislykkes. Det kan være svært at se i situationen, men dette var lærepenge for den unge Aalborgløber.



På sprinten viste Christian Nielsen stor international klasse

# Vejen frem: Begejstring og engagement

## Baltic junior cup – en rugekasse for de kommende stjerner !

Af Mads Ingvarlsen, afgående juniorlandstræner

I weekenden 2-3 oktober deltog det danske juniorlandshold i Baltic Junior Cup i Druskininkai, Litauen. Sidste års store sejr på hjemmebane lå i baghovedet, og var det mon muligt at tage den samlede sejr i holdkonkurrencen samt de tre første placeringer i stafetten? Skovene omkring Druskininkai (120 km syd for Vilnius) bliver ligeledes arenaen for juniorverdensmesterskaberne i 2006, så turen til Litauen var ikke blot en junior cup, men ligeledes et møde med den terræntype og de omgivelser der kommer til at danne rammen om disse mesterskaber.

### Stafetten bød på op og nedture

Lørdag blev der løbet stafet, hvor de fem danske stafethold generelt klarede sig fint. Her

skal specielt Ane Linde og H18 drengene fremhæves med præstationer i særklasse. Ane løb en stor del af banen alene og kunne skifte i front ca. 1 minut foran nummer 2, med klart bedste tid forstås. H18 drengene styrede første tur på stafetten med hård hånd.

Skovene omkring Druskininkai byder på orientering i meget høj fart, da gennemløbeligheden er utrolig god. Dette stiller store tekniske krav, da man skal kunne læse kort i høj fart og tage beslutningerne omkring vejvalg og temposkift med noget nær max-puls. Hver gang man sætter tempoet ned for at læse kort eller på grund af træthed, så tikker sekunderne i forhold til de bedste.

H18 løberne bevidste at de mestre denne disciplin af orienteringen ved at løbe i mål mellem de allerførste (Philip G. Lund bedst blot et sekund efter). Alle fem hold i mål under 40 sekunder efter førstestursvinderen, Ola Nyberg fra Skåne-Blekinge.

Desværre for det danske 1. hold tabte Tue Lassen sin brik på sidsteturen, hvor holdet ellers lå til at kæmpe med om



Under søndagens præmieoverrækkelse kunne tiltrædende juniorlandstræner Lars Lindstrøm (sammen med Lone Hansen og Ulrik Staugaard) løfte bronsepokalen i holdkonkurrencen. Til løbernes, og egen, store begejstring

sejren. Bedste danske hold sluttede således på en 7. plads, godt 6 minutter efter det vindende hold fra Letland.

Efter at have stiftet bekendtskab med det litauiske køk-kens specialiteter til aftensmad, stod aftenen på den traditionsrige underholdning, hvor hver enkelt nation bidrager med små konkurrencer, vitser og musikalske indslag.

### Klassisk, hurtigt og herligt!

Søndag blev der løbet klassisk i et meget fladt, men også til tider teknisk krævende terræn, hvor farten skulle være i top fra start. Simonas Krėpšta (H20) præsterede således at løbe 4,5 min /km og løb en imponerende tid på den 13,2 km lange bane. Han har allerede vist, at han bliver en af de store stjerner i fremtiden på seniorsiden.

Maja Alm fortsatte sin imponerende stil fra JWOC i som-

mer ved at vinde D16. Imponerende. I D18 tog Ane Linde sejren, og viste dermed at hun

behersker denne terræntype på fornemste vis.

Under søndagens præmieoverrækkelse kunne tiltrædende juniorlandstræner Lars Lindstrøm (sammen med Lone Hansen og Ulrik Staugaard) løfte bronsepokalen i holdkonkurrencen. Til løbernes, og egen, store begejstring !

### Turistrunde

Efter en kort turistrunde i Vilnius og en flyvetur landede holdet igen i Kastrup. En god weekend med masser af o-løb, masser af energi og godt humør ! Denne begejstring for sporten, motivation for træning og den lyst der skal drive værket, som eliteløber eller træner, skabes i 14-15 årsalderen, hvorfor denne gruppe må være vores primære interessegruppe i fremtiden.



Maja Alm en glad og talentfuld vinder i D16.

## Baltic Junior Cup

### Stafet:

1. Letland 1 2:25:35 2. Litauen 1 2:26:17 3. Litauen 2 2:26:21 7. Danmark 2 2:31:39 9. Danmark 3 2:41:42 12. Danmark 5 2:46:36 UFK (En lithauisk pige løb D20) 19. Danmark 4 3:00:49 Danmark 1 Dsq

### Klassisk:

D16 6,2 KM 1. Maja Alm DEN 39:12 2. Krista Mihailova LAT 39:50 3. Gabija Razaityte LTU 40:15 7. Camilla Bergmann DEN 43:34 12. Zenia Mogensen DEN 46:37 16. Lærke Sørensen DEN 47:33 17. Pernille Spangsberg DEN 48:20 D18 7,2 KM 1. Ane Linde DEN 45:18 2. Iwona Wicha POL 45:36 3. Rasa Ptasekaite LTU 46:15 12. Mette Hjerrild DEN 52:24 14. Line Söderlund DEN 54:31 16. Rikke V. Petersen DEN 55:59 21. Sofie Lange DEN 60:14

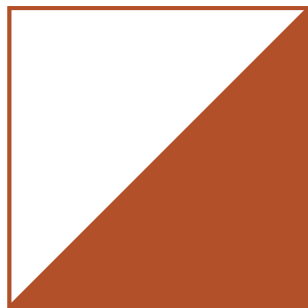
D20 8,2 KM 1. Lina Nero SWE 48:53 2. Una Berzina LAT 51:02 3. Anna Edenbrandt SWE 51:22 15. Anne-Louise Gadsbølle DEN 60:29 16. Sarah Naomi Thomsen DEN 60:57 20. Henriette Baun DEN 62:45 23. Dorthe Jørgensen DEN 70:54

H16 7,6 KM 1. Kalvis Mihailovs LAT 36:06 2. Jonas Gvildys LTU 36:22 3. Tomas Vilkauskas LTU 39:57 8. Søren Bobach DEN 43:30 11. Rasmus Folino DEN 44:11 13. Rasmus Kragh DEN 44:41 18. Kasper Fjellerup DEN 46:36 23. Asbjørn Mathiasen DEN 48:48

H18 9,7 KM 1. Markus Svensson SWE 45:49 2. Mikael Kristensson SWE 46:58 3. Anatolijs Tarasovs LAT 47:44 4. Philip G. Lund DEN 48:07 16. Emil Folino DEN 52:43 19. Rasmus Djurhuus DEN 55:04 22. Christian Bobach DEN 60:14 Sigge L. Jensen DEN Dsq

H20 13,1 KM 1. Simonas Krėpsta LTU 59:25 2. Edgars Bertuks LAT 62:37 3. Kristaps Laudzems LAT 65:02 6. Tue Lassen DEN 67:19 10. Bjarne Knudsen DEN 68:50 11. Ole R. Andersen DEN 69:51 12. Jeppe Borch DEN 70:22 15. Kasper Andersen DEN 71:37

**Nations Cup 1. Litauen 2. Letland 3. Danmark 4. Skåne-Blekinge 5. Polen**





# Gode erfaringer

**Litauen var særdeles relevant arrangør for årets Baltic Cup da JWOC 2006 skal løbes i netop Druskininkai området. Mange med på denne tur som er potentielle Junior VM løbere i 2006 og alle fik nogle gode erfaringer, som kan bruges op mod VM.**

Af Garnet

Første oktober mødte 29 løbere og fire ledere op i Kastrup Lufthavn. De skulle alle til efterårets store begivenhed Baltic Cup. Hurtigt tjekkede alle ind og vi var ombord på et mindre fly der skulle flyve alle til Litauens hovedstad Vilnius. Her ventede en bus på os og efter en bustur på små 2 timer endte vi i Druskininkai hvor stævnecenteret for årets Baltic Cup lå. Efter en nats søvn stod alle danskere op til »morgenmad«, som tidligere nævnt i orienteringsløb.dk er østeuropæisk mad af svingende kvalitet og med små pussige påfund. Det der mødte os alle den morgen, var valget mellem risengrød eller vælling. Så efter at morgenmåltidet var overstået stod den på en kort bustur ud til området hvor stafetten skulle foregå.

## Hurtigt

Vi havde på forhånd regnet med at terrænet ville blive letløbt, men til vores store overraskelse blev det noget helt andet. Terrænet var nemlig noget af det hurtigste der findes i Europa og km-tider nede omkring 4.6 siger vist også det meste. Det skulle dog vise sig ikke at være ligefrem noget dårligt for danskerne. Baltic Cup stafetten er lidt speciel H18 og D18 starter ud sammen på første tur og når de så kommer ind til skifte skifter de så til en H/D 16 af modsat køn. Den sidste af de to H/D 16 løbere der kommer til skiftet, skifter til D 20 løberen og hun skifter så til H 20



Der var stor glæde over, at »Løberen« sponserede holdet en T-shirt, som et plaster på såret over egenbetalingen på turen.»

løberen når hun kommer i mål.

## Brik i åen

På første tur fejede danskerne al modstand af banen, alle fem H 18 løbere var inde i top 10 og Ane Linde løb først ind hos pigerne så det danske første hold var det første til at have begge H/D 16 løbere i skoven. De to løbere Søren Bobach og Maja Alm øgede forspringet så Sarah Thomsen havde et forspring på halvanden minut ned til nogle hurtigløbende østeuropæer. Hun blev desværre overhalet af to af østeuropæerne og skiftede til Tue lassen som kunne starte sin jagt på et lettisk første hold og et litauisk andet hold. Tue var dog så uheldig at tabe sin brik midt ude på banen i en dyb å og kunne desværre ikke finde brikken. Førsteholdet løb dog ind til en hæderlig 4. plads, men blev desværre disket.

Det lettiske førstehold vandt skarpt forfuldt af det lithauiske første hold med Simonas Krepsta på holdet som løb næsten fire minutter ind på teten. Simonas løb de 8 km på 36 min. en helt fantastisk tid. De fleste topelitløbere skal snart til at passe på juniorer som Simonas og andre af disse østeuropæere. Det danske andethold endte på en flot syvende plads, med mange gode præ-

stationer på holdet.

## Selskabslege

Efter stafetten var det hjem til skolen til en udmærket frokost og hvile i soveposen inden aftenens præmieoverrækkelse og underholdning. Underholdning er altid lidt speciel til Baltic Cup med mange forskellige selskabslege. Danskerne valgte i år efter spændende underholdning fra mange af de andre lande at synge nogle danske sange så vi kunne sprede den danske kulturarv.

## Klassisk

Næste morgen var det noget tidligere op og ned til samme

lidt kedelige morgenmad. Efter morgenmad blev der pakket ting sammen og efter en kort bustur med enkelte »genveje« ankom vi til stævnepladsen. Nu var det tid for den klassiske distance. Danskerne startede hårdt ud med hele førsteholdet fra gårsdagens stafet inden for de første ti startminutter i hver klasse. Det var også om søndagen et hurtigt terrændag med lidt flere detaljer. Det gjorde også at de fleste danskere lavede lidt flere bom på den klassiske distance og det gav ikke helt så gode resultater som dagen før. Der er dog tre resultater som bør fremhæves. Både Ane og Maja vandt

deres respektive klasse og Philip G. Lund blev nummer fire i den stærkt besatte H 18 klasse.

Efter præmieoverrækkelsen hvor Danmark endte som nr. 3 i nationskonkurrencen efter Litauen og Letland vendte vi alle næsen hjem ad. Efter en længere bustur til Vilnius havde vi lidt tid tilovers, som blev brugt på noget speed-sightseeing i hovedstaden. Efter sightseeingen vendte vi næsen mod lufthavnen og fløj hjemad til Danmark igen med masser af gode oplevelser og nyerehvervet erfaring.

## Skræddersyet

**Erfaring, træning og motivation er kimen til gode resultater**

Af Mads Ingvarsdén

Endnu et Baltic Cup er blevet løbet, og endnu engang har et stort antal af vores bedste fået international erfaring. Erfaring, træning og motivation er kimen til gode resultater, dette såvel for juniørløberne som for dem der holder hjulene i gang ude i klubberne, i TKC'er-

ne og i forbundet. De bedste af vores talenter er dygtige, og kan med den rette sparring og den rette træning nå store resultater på juniorsiden, ingen tvivl om det.

Jeg er ikke så bekymret for de bedste, de skal nok få hvad de kommer efter, såfremt de tager de rigtige beslutninger. Hvad der derimod bekymrer mig er, hvor smal bredden er i de to ældste juniorklasser på såvel herrer som damesiden. Dette må vi forhindre i fremtiden. Vi har mange dygtige og motiverede unge mennesker i

klasserne H/D 14 og H/D 16, som har lysten til at dyrke orienteringsløb og viljen til at træne. Vores vigtigste opgave i løbet af de næste år, er således at skræddersy et tilbud der rammer disse, hvor de er og ikke hvor vi (forbundet) har været de seneste 20 år. Af bredden udspringer eliten i et forbund som ingen omtale har i medierne, det kan der vel ikke herske tvivl om. Således mener jeg at bredden er med til at konsolidere det hold, der i fremtiden skal vinde Baltic på såvel hjemme som udebane.

# Hård dags nat - og morgen

**Der er mange stafetter i løbet af året, men Midgårdsormen er den store. Også fordi den er så lang!**

Af Søren Kjær

Det kræver sit for en klub at stille hold i Midgårdsormen. I nattens mulm og mørke starter de første løbere, og slangen æder sig igennem morgengry og den halve formiddag før stafetten kan blive afgjort med de første løberes målpasering. Så deltagerne skal være forberedt på at skulle løbe også på tidspunkter hvor de fleste nok helst putter sig under dynen. Til gengæld får de oplevelser. Ikke blot skoven helt tidligt om morgenen – men også korpsånd i klubbeteltet hvor man så hensynsfuldt overfor hinanden som muligt fordriver tiden indtil turen kommer til en selv. Og så er der også møderne med andre o-løbsbenedte i cafeteltet mens tiden går, og tropperne bliver samlet før hjemrejsen. Det er nok forklaringen på hvorfor det også i år lod sig gøre at tromme ikke mindre end 400 o-løbere sammen til det meget lange arrangement. Nu hjalp det også at Midgårdsormen blev arrangeret i tandem med DM-kort i Svinkløv. Langt de fleste løbere foretrak at doble op og tage hele pakken, uanset om det nu var det ene eller det andet arrangement der havde lokket mest til at tage rejsen op på Jyllands skulder.



Kan det være smukkere? - Solopgang over Midgårdsormen. Foto: Torben Utzon.

## Flot arrangeret af Mariager

Heller ikke i år manglede der en velfungerende og hyggelig ramme om det store arrangement. OK Mariager, som var enearrangør, tog sig godt af de mange deltagere på stævnepladsen. Men det var nu også svært ikke at have en god oplevelse, for meget heldigt faldt stævnet på en af sommerens få helt pragtfulde dage der fik det ellers vindblæste og barske vestjyske kystlandskab til at vise sig fra sin smukkeste side.

Terrænet bød på krævende, men gode baner, og deltagerne havde efterhånden fået indstillet sigtekornet til det for de fleste noget uvante terræn gennem prøvelserne dagen forinden i DM.

## Freja og Thor

Nu er Midgårdsormen bestemt ikke bare motion. De fornemste klasser, Freja og Thor, tæller med i forbundets stafetliga, og holdene tæller mange af de bedste løbere. Men måske var det OK Pan der havde taget det mest alvorligt, for klubben satte sig på det hele.

Blandt de syv hold i Freja-klassen var OK Pan ene om at stille med to hold, og det var især med overbevisende løb på de sidste to ture, Mette Hjerrild og Ane Linde, at OK Pans førstehold satte trumf på og vandt stafetten overbevisende med næsten 20 minutter foran FIF Hillerød og andetholdet fra Pan.

I Thor-klassen for de rigtig se-

OK Pan løber sejren hjem i Freja-klassen. Foto: TUT.

je herrer slog OK Pan endnu en gang til. Med ikke mindre end 4 etapesejre ud af de otte satte også OK Pans førstehold hos herrerne sig solidt på førsteholdet. Henholdsvis 11 og 14 minutter efter kom Fåborg og Farum.

ligt. Der manglede nu ingen entusiasme på stævnepladsen da sidsteturene skulle heppes i mål.

Det bedste hold blev Silkeborg. Holdet vandt med en stor margin på over tre kvarter ned til TRRIs førstehold på andenpladsen.

## Midgårdsormen

### Resultater:

#### Tjalfeklassen:

1. Alle-PI-Sk hold 2	52.07
2. Horsens OK	54.21
3. Alle-PI-Sk hold 1	1.04.53

#### Odinklassen:

1. Silkeborg OK hold 1	7.10.35
2. TRRI hold 1	7.57.44
3. OK. Roskilde hold 1	8.07.02

#### Frejaklassen:

OK Pan hold 1	3.35.53
FIF Hillerød	3.54.50
OK Pan hold 2	4.17.05

#### Thorklassen:

OK Pan hold 1	6.26.14
Fåborg OK	6.37.28
Farum OK	6.40.15



# Tæt på TKC...

## Sådan træner talenterne

Af Sofie Lange

**TKC.**  
Står det for Træ-Klods-Curling?  
Hvordan foregår en TKC-træning?  
Hvem er med i TKC?

TKC står for Talent Kraft Center. Der er 8 TKC'er rundt i landet, og de laver alle hver en træning ca. 1 gang om ugen. For at være med i TKC skal man ville noget med den her sport. Man kommer ikke, hvis man er brandstifter, gøgler eller bare en useriøs o-løber. Det er for unge mellem ca. 15-20 år, som træner for at blive bedre.

Hvert TKC har en træner, som holder øje med, hvem der har potentiale for at blive TKC-løber. Så tag en snak med TKC-træneren, hvis du vil være med! Her kommer en beskrivelse af 2 TKC-træninger – så kan man se, hvordan det foregår... spændende!

### Dagens træning

Torsdag eftermiddag drager mellem 10 og 20 unge mennesker ud i skoven. Deres jævnaldrende sidder derhjemme og laver lektier eller spiller musik eller dyrker sport i en hal, men disse skabninger drager glade ud i naturen for at lære at finde rundt i en skov fyldt med moser og skovflåter.

Den 16/9 kl. 17.50 ankommer de sidste til dagens træning. Det har været svært at finde, for som sædvanlig har trænerne gjort sig umage for at finde et nyt spændende terræn, der ligner det vi skal løbe i til DM stafet. Dagens moment er da også stafetræning. Vi skal løbe i grupper a tre personer der er ca. lige gode, og starte med 30 sekunders mellemrum. Vi løber 5 poster, indtil det næste startpunkt på kortet. Meningen er at man skal lære at holde hovedet koldt selvom man ved, at der er nogen lige i hælene eller nogen lige foran en. Terrænet er Hedeland nær Roskilde, og det ligner lidt Haunstrup Plantage.

### Udfordrende

Da terrænet er åbent mange steder kan man nogle gange helt fra starten se den person



Det er i TKC-miljøerne talenterne udvikler sig. Her har Torben Utzon fanget Anne Louise Gadsbølle, Ole Grevang, Esben Dalgard og Christian Bobach under intense kortstudier.

der er sendt ud foran en. Men pludselig dukker der en enorm bakke op, og så ved man ikke hvor man er, hvis man bare har løbet med hovedet under armen og tonset derudad for at indhente personen foran en. Dette er det udfordrende: hold hovedet koldt, men løb samtidig stærkt for ellers bliver du lynhurtigt hentet. Efterhånden som folk kommer i mål bliver der snakket livligt om dagens træning. De fleste er enige om, at det har været en rigtig god bane, og at det er sjovt at løbe i noget terræn der er så anderledes end en typisk nordsjællandsk skov, hvor vi ellers typisk træner. Løberne klæder om fra bagagerummet i bilen og kører derefter hjem til vidt forskellige steder på Sjælland.

### Bomteknik

Ugen efter samles da samme unge fra hele Sjælland, denne gang i Tisvilde Hegn. De fleste har måttet køre lang for at komme helt derop, men som orienteringsløber gør man det gerne. Det er jo vigtigt at være godt forberedt til søndagens DM klassisk i Rønhøj Oudrup. Dagens moment er bomteknik. Man skal løbe sammen i grupper af 3-4 personer, hvor den ene bliver udnævnt til master. Denne person skal de andre følge efter uden at kigge på deres kort. På masterens kort er der markeret et sted, hvor

hun skal slippe de andre fri. Først når masteren har gjort dette må de andre kigge på kortet og skal så læse sig ind. Når de ved hvor de er, skal de løbe til en post (denne post er gaffet og man er derfor nødt til at læse sig ordentligt ind, for man skal ikke det samme sted hen som de andre).

Efter man har taget sin post, løber man til et mødested hvor masteren står og venter. Det gælder om at komme

først til mødestedet. Her bliver en ny udnævnt til master, og de andre følger så denne person.

I min gruppe oplevede vi denne træning som rigtig god. Det var en udfordring at skulle huske hvor man havde løbet, når man ikke måtte kigge på kortet.

### Forberedelse

Efter træningen skulle vi samles for at snakke om det fore-

stående DM. Vi mødtes i Hille-røds klubhus, hvor vi fik udleveret en gammel udgave af kortet til DM stafet. Vi blev bedt om at tegne en bane på kortet der havde samme længde og sværhedsgrad som vi skulle løbe i weekenden. Selv efter vi havde arbejdet med dette i 20 min var de fleste langt fra færdige med deres forslag. Det gav os lidt en ide om hvor meget tid en banelægger bruger på at lave en bane, og det overraskede mig at det var så svært. Herefter snakkede vi om terræntypen til DM klassisk og fik udleveret kortet. Vi snakkede om hvad der var vigtigt at huske i den type terræn, som slet ikke ligner noget vi kan finde på Sjælland. Efter ca. en times tid vendte vi næsen hjemad.

Da jeg kl. 22.30 endelig var hjemme skulle jeg først til at spise aftensmad, og derefter lave lektier til dagen efter. Selvom jeg godt var klar over, at det ville ende på den måde, overvejede jeg ikke et øjeblik at droppe træningen. For med ambitioner og lyst, kan resultater kun skabes gennem træning, forberedelse og mere træning. Men den største motivation er samværet med de andre.



U-redaktionen samlet til redaktionsmøde under årets JM: Harald Hermanrud, Emil Folino, Phillip Lund, Andreas Lyngaa, Henriette Baun og Sofie Lange. Foto: LRV.

# Moderigtigt og funktionelt

**Det schweiziske og det danske landshold har fået æren af at være flagskibe for den nye løbebuks fra Trimtex**

Af K.K. Terkelsen

Under VM i Sverige var der indkaldt til pressemøde på byens flotteste hotel, Stadshotellet, hvor Trimtex introducerede en hel ny løbebuks. Det schweiziske og det danske landshold har fået æren af at være flagskibe for den nye løbebuks. Trimtex lægger vægt på at orienteringstøj i dag dels skal være funktionel og rart for løberen at have på, men det

er også vigtigt for Trimtex, at også orienteringstøj er moderigtigt, så det kan tiltrække unge mennesker.

Ved sidste VM lancerede Trimtex den kropsnære Extreme trøje og nu følges kollektionen op med den nye buks. Den svenske elite- og landsholdsløber Frederik Löwegren (med i Trimtex's udviklings-team) fremhævede følgende fordele ved buksen: - den sidder godt omkring knæet, da den er syet i facon ned over knæet - kombinationen af polyamid stof (uelastisk) og coolmax (elastisk stof) i design og syning gør, at buksen både kan være »bennær« og alligevel luftig.

Buksen imødekommer også det svenske krav om heldækning, idet den er 8 1/2 centimeter længere end den almin-



Mikkel Lund tester den nye Extreme-drugt fra Trimtex. Foto: KK

delige knækorte o-buks – en problematik som optager sindene i Sverige meget for tiden. Betyder, at selv ved høje knæløftninger glider buksen ikke op over knæet.

Efter pressemødet havde det danske landshold inviteret Trimtex på besøg på indkvarteringsstedet, Hotel IBIS, til sodavand og chips. Her kunne de danske løbere fortælle Trimtex, at de var vældig glade for den nye buks. Som Carsten Jørgensen udtrykte det, »man føler overhovedet ikke man har bukser på i skoven, så godt sidder de«. Endnu er det kun det danske og schweiziske landshold, der har de nye funktionelle og smarte bukser, men Trimtex lover dem i handel sidst på året. Prisen er endnu ikke fastsat, men den bliver højere end for en almindelig o-

buks, men man får også mere for pengene, lover Trimtex.

Trimtex kunne i øvrigt fortælle, at de var blevet ringet op af en mor. Hun ville høre, hvor hun kunne købe den nye Extreme trøje. Hendes søn havde ønsket sig en sådan, så han kunne tage den på hen i skolen.

Det var måske en idé til overvejelse i danske klubber og hjem. Hvis nu det er »fedt og in« at gå i orienteringstøj kunne det måske også blive »fedt og in« at løbe orienteringsløb for flere børn og unge. Det kunne være det nye norske slogan kreeret for at tiltrække nye unge til orienteringsløb: »Vildt vakkert og rått« i stedet skulle være »Vildt vakkert og moderigtigt«.

## Medlems-data

**Ny vejledning om persondataloven**

Af Preben Schmidt

Danmark Idræts-Forbund og Idrættens øvrige organisationer har i fællesskab udarbejdet en kort pjece vedrørende de bestemmelser i persondataloven, der har interesse for medlemsforeningerne.

Her kan du læse om - 1. Hvem

gælder loven for?

2. Hvilke oplysninger må foreninger gemme og registrere.

3. Hvad skal foreninger fortælle deres medlemmer når de registrerer oplysninger om dem?

4. Hvad må foreninger gøre med oplysninger om deres medlemmer?

Endelig er der en kort vejledning om anmeldelsespligt til datatilsynet.

Et godt værktøj for bestyrel-

sen, webmaster og andre med hang til skærm og tastatur. Vejledningen kan bestilles gratis på [www.dif.dk](http://www.dif.dk) eller hentes samme sted som PDF-fil.

Gå ind på DIF's hjemmeside -> ind under »Publikationer« -> søg: »data«

Der er andre gode ting at hente her, - Ellers kan du bare spørge din: Breddekonsulent – [ps@schm.dk](mailto:ps@schm.dk) eller 75 45 15 63. Det er også gratis.

## Giv tips om O-service

- Nej virkelig. Kan man finde mail-adresser på O-løbere gennem O-service? - Det var da smart.

Kommenterede en erfaren kvindelig løber, da redaktøren måtte give hende dette tip i hendes jagt på et klubmedlem. Bare for at illustrere at mulighederne i O-service ikke er gået op for alle.

Som omtalt i sidste nr. af bladet er manualer tilgængelige for de, der ønsker at sætte sig detaljeret ind i systemets muligheder, men redaktionen vil gerne have kontakt med et par freaks, der vil formidle viden om mulighederne i O-service - både på almindelig bruger-niveau og også gerne som inspiration til administratorer.

Hvis du kender O-service godt og gerne vil give din viden videre, så send en mail til redaktionen.

Tips vil blive formidlet både gennem bladet og via DOFs web.

## O-erfaring bag

**Troels Christiansen har fået deltidsjob som kontorhælp på DOF's kontor i Farum.**

Af Troels Christiansen

Jeg er 24 år og bor på Nybrogaard Kollegiet i Lyngby. Læser på 3. semester på den Naturvidenskabelige Basisuddannelse på Roskilde Universitetscenter.

Jeg løb for O-63 Vordingborg fra jeg var 10 til jeg blev 21 år,

og lavede første gang et træningsløb for klubben da jeg var 13 år. Rekognoscerede mit første orienteringskort alene som 16 årig og rentegnede det efterfølgende vha. Ocad. Blev valgt ind i bestyrelsen som 17-årig og var medlem af denne i 4½ år. Var med i træningsudvalget og formand for kortudvalget.

I sommeren 2001 skiftede jeg til Søllerød OK, samt internationalt for Spring Cup OK. Jeg er medlem af bestyrelsen og formand for kortudvalget. Har været med i fremstillingen af DM Nat 2003 kortet over

Folehave og brugt omkring 140 arbejdstimer på at nytægne Jægersborg

Hegn til KUM klassisk i år, hvor jeg desuden var banelægger sammen med Peter Horstmann. Derudover er jeg for nylig blevet udnævnt som én af DOF's ca. 15 kortkonsulenter. Siden 2001 har jeg også været med i lederteamet bag Østkredsens Ungdom 3 gruppe for de 15-16 årige løbere.

Jeg forsøger også at træne til at begå mig på eliteniveau i H21, men får ikke altid trænet i tilstrækkelige mængder, desværre. Mit bedste resultat

Pr. 1. sep i år har jeg, ved siden af studierne, fået job som kontormedhjælp på DOF's kontor i Farum. Hvor jeg udover daglige kontorrutiner også får lov til at prøve andre opgaver, hvilket naturligvis gør jobbet endnu mere udfordrende.

Troels Christiansen. Foto: LRV.



## Træning i Japan

**Holdet til WOC2005-træningslejren i Japan udtaget**

Af: K. K. Terkelsen, Sportschef

Næste år er der VM i Japan. Det er første gang nogensinde der afvikles VM i Asien. Der er kun planlagt en træningslejre for træningslejren i direkte tilknytning til VM og den foregår i perioden d. 4. til 15. november. Den er blevet til i et tæt samarbejde mellem Danmark, Norge, Sverige, Finland og Schweiz på den ene side og de japanske VM-værter på den an-

den side for at holde omkostningerne nede. Kun de bedste deltager i træningslejren og i øvrigt med stor grad af egenbetaling. Følgende er udtaget: Helene Hausner, (Nr. 15 på VM-mellemdistance) Carsten Jørgensen, (Nr. 4 på EM-mellemdistance) Chris Terkelsen, (Nr. 5 på EM-mellemdistance) Mikkel Lund, (Nr. 5 på EM-sprint) Rene Rokkjær, (Nr. 9 på EM-langdistance) Troels Nielsen, (Nr. 11 på VM-langdistance) I forbindelse med næste års VM i Japan i Aichi, 6. til 15. august, afholdes også publikumløb. Disse har fået navnet »Forest Festival«, fordi, som japanerne udtrykker det, det er hvad orientering er, festival i skoven.

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.**



intelligent sport technologies

# Brug for forenkling

**DOF må kunne gøre det lettere for klubberne - og dermed sig selv**

Af Lars Rask Vendelbjerg

63 klasser til et B-løb - med 126 deltagere. Eller ret nøjagtigt: 2 til hver i gennemsnit. 200 kort i spild ved DM-stafet, fordi der ikke må printes. To eksempler inden for de seneste uger på at vi gør det urimeligt komplekst for os selv i DOF.

B-løbs eksemplet er hentet fra min egen klub, Holstebro OK, der arrangerede Nordkredsens mesterskab den 10. oktober - med trist ringe opbak-

ning. 6 klasser var helt uden deltagere. Og mange ganske tyndt besatte, som det må forstås.

Da tilmeldingsfristen var overstået vurderede vi, om det kunne gå at konvertere til et C-løb. Men det ville faktisk kunne gøre det mere besværligt, da al forarbejdet var gjort, konkluderede banelægger Erling Trankjær.

Jeg har hørt om endnu lavere deltagertal til B-løb.

Modsat har de såkaldte supertræningsløb i Nordkredsen - med ganske få baner - kunnet samle i snit noget over 100 deltagere.

Hvorfår så ikke gøre det enkelt?

Herning OK forsøgte før årets DM-stafet stævne at få lov til

at printe.

-Vi har adgang til en stor digital trykmaskine. Ikke en eneste ville have kunnet se forskel. Men vi fik nej! DM-kortene SKAL offset-trykkes, forklarer banelægger Lars Klode.

I stedet valgte Herning at printe stafetbaner på offsettrykte kort. Det gav et kortspild på godt 200 stk. oplyser Lars Klode.

Han mener at print generelt bør tillades til stafetløb - naturligvis på betingelse af at kvaliteten er i orden.

Forslaget er hermed givet videre til rette vedkommende. Korudvalget bør komme med et udspil.

Lad os gøre det enkelt!



Lars Klode - ærgres sig over ekstra arbejde og stort kortspild, fordi der ikke kunne gives dispensation til printede kort ved DM-stafet. Foto: LRV.

# Feminin fremtid

**Pigerne dominerer på ungdomskurserne. Kan det være en strømpil for udviklingen.**

Af Tage V. Andersen OK Øst

Mon DOF er på vej til at blive et kvindeforbund?

Hvis nogen måske ikke lige synes det er det de kan se, når de deltager i åbne løb rundt omkring i vore skove, er det måske fordi de i for høj grad fokuserer på nutiden, og ikke prøver at kigge ind i fremtiden. For det er jo rigtigt, at det billede der tegner sig ved åbne løb lige nu i høj grad er præget af mandlige løbere i de ældre løbsklasser. En analyse af Østkredsens kredsløb i 2004 viser



Pigerne er godt på vej i DOF: Isabella Sihm, Holbæk OK, Anne Nørgaard, OK 73, og Andrea Sucksdorff, OK 73, på U1 kursus i Østkredsen.

således, at i aldersgruppen 50 år og derover, som udgør mere end 40% af de tilmeldte løbere, er der mere end 3 gange så mange i herreklasserne som

i dameklasserne, og samlet set er 70% af de tilmeldte mænd. Men ser man på de yngre grupper øges andelen af kvindelige løbere. I gruppen 21-49

år er der kun dobbelt så mange mænd som kvinder, og for gruppen op til 12 år er der lige mange drenge og piger.

## Vækstlag

Kredsløbene er kun et af de mange steder O-løbere mødes. Der foregår mange andre O-aktiviteter som danner vækstlaget for konkurrencerne ved kredsløbene. En af disse aktiviteter er ungdomskurserne. På U1 kurserne (for de 10-12 årige) i Østkredsen har der i år været tæt på dobbelt så mange piger som drenge. Især efter sommerferien har der været mange piger i forhold til drengene. Ved det seneste kursus således fem gange så mange piger.

Det er endnu svært at sige om det er en blivende tendens, og i så fald hvorfor drengene ikke

også kommer. Foreløbig synes jeg vi skal glæde os over at mange piger synes det er sjovt at løbe O-løb, men også fundere lidt over, hvordan vi også (igen) kan få drengene til at komme.

## Ungt i Tjekkiet

Hvis det lykkes, kan det være vi kan nå op på en lige så stor ungdomstilslutning som i Tjekkiet. Ved det store 5-etapes løb Grand Prix Silesia 2004 i Tjekkiet denne sommer med ca. 1900 deltagere udgjorde ungdomsløberne (til og med 20 år) 43% af samtlige løbere, mens de ældre løbere på 50 år og derover kun udgjorde 7%. De tilsvarende tal for et af Danmarks tilsvarende store løb, Påskeløbene 2004, var 26% og 31 %.

# DM-baner for korte og lette

**Efterspørger sværere og mere varierede baner til mesterskaber**

Af Ellis Byrgiel Sommer OK ØST Birkerød

DM-baner er for korte og for lette. Forventede vindertider

kan du læse i DOF's reglement, og vindertiden er altså løbstiden for vinderen og ikke løbstiden for sådan cirka gennemsnittet af deltagerne.

For alle klasser - bortset fra de yngste ungdomsklasser - skal alle baner til danmarksmesterskaberne være i kategorien »svær«. Det glemmes desværre ofte, og der er en klar tendens til, at sværhedsgraden fal-

der med banelængden - det er helt forkert, tværtimod burde sværhedsgraden nok hellere øges med faldende længde, da det ikke er orienteringen, men den fysiske formåen, der bliver vanskeligere med alderen.

Tendensen ses både i individuelle og stafet løb - værst dog i individuelle løb. Helt galt gik det i dette års DM-klassisk, hvor f.eks. min bane - D 60:

3,3 km med 11 poster får en vindertid på 27.50 min., hvor den ifølge reglementet skulle have været 45 min. - må klassificeres som let til mellemsvær. Af resultatlisten ses tydeligt, at det ikke var den eneste bane, der var smuttet.

Ærgerligt, for der var masser af terræn til en god bane. Flyt dog starten - også selv om vi skal varme op 1-2 km inden

sidste bip - bare vi får nogle sværere og varierede baner.

Opfordring til fremtidige banelæggere af mesterskabsbaner: Stop ikke banlægningen med »eliteklasserne« - de skal selvfølgelig være i top - de øvrige klasser har også krav på gode og spændende baner.

# Indbydelse

## Arrangørerne skal huske at maile indbydelse i kort form til orienteringsløb.dk inden deadline

### 30. oktober 2004, DM Sprint

Arrangør: Orienteringsklubben Esbjerg  
Kort: Esbjerg Universitetspark 2004, I: 5.000, ækv. I m.  
Mødested: Stadionhallen, Gl. Vardevej 82, Esbjerg  
Afstande: Parkering, start og mål inden for 250 m.  
**Første start:** kl. 12.00  
**EKT:** Emit. Obligatorisk leje for D/H20 og D/H21.

**Baner:** DM-baner i henhold til reglementet.

**Uofficielt DM:** Afvikles i 8 klasser for drenge/piger, oldboys/girls, veteran og superveteran + åben bane. Alle baner 2,7 - 3,0 km.

**Startafgift DM:** D/H-20 125 kr. D/H 21 140 kr. inkl. brikleje

**Startafgift Øvrige:** D/H-16 50 kr. D/H 34- 60 kr. Åben bane 60 kr. På stævnepladsen 80 kr. Brikleje 10 kr.

**Børnebaner:** ingen

**Eftertilmelding** i henhold til reglementet.

**Yderligere info:** [www.orientering.dk/esbjerg](http://www.orientering.dk/esbjerg)

### 30. oktober 2004, DM-nat

Arrangør: OK West  
Første start: kl. 20.00  
Mødested: Blåvandshuk Idrætscen-ter, 6840 Oksbøl  
Afmærkning fra vej 431 ved Oksbøl  
Kort: Ål Plantage I:10.000. Ækvi-  
distance 2,5 m. Nytegnat 2004

EKT: Emit  
Baner: Ifølge reglement  
Startafgift: H/D -20: kr. 100,- H/D 21-  
: kr. 120,-.

Tilmelding: Klubvis via O-service senest tirsdag den 12. oktober  
Eftertilmelding: indtil 72 timer før start mod betaling af 3 x startafgift  
Yderligere info: [www.orientering.dk/west/dmnat04/index.htm](http://www.orientering.dk/west/dmnat04/index.htm)

### 30.-31. Oktober 2004 Bornholm Høst-Open

2-dages klasse D orienteringsstævne  
Arrangør: Rønne IK Orientering  
Kort: 30/10 »Varperne«.

Ækv. 2,5 m, Rev. 2004  
31/10 »Jomfrubjerget«.

Ækv. 5 m, DM stafet 200004  
Første start: 30/10 kl. 12.00  
31/10 kl. 9.00

Stævneplads: Oversigt over stævnepladser samt kørevejledning kan ses på hjemmesiden  
EKT: Sportident

Klasser: D/H10 til D75/H80  
Startafgift: 10-16 år: 100kr, 17-: 160kr for begge dage) Lejebrik 25kr.

Omkæld. og bad: Ingen  
Børne-P: Mod tilmelding for børn 2 år

Klubvis tilmelding senest: 8. oktober.  
Eftertilmelding mulig senest 22. oktober mod tillæg på 80kr  
Internet: [www.host-open.dk](http://www.host-open.dk)

### 31. oktober, Kårup skov/ Bjergene, ØK langdistance, Holbæk OK

### Lørdag 6. november, Klubmeisterskabsløbet, ØK

Arrangør: Allerød OK  
Mødested: Skovvangsskolen, Allerød  
Kort: Tokkekøb Hegn, I:10.000  
ækv. distance 2,5 m rev. 2003

Baner: Iflg. Reglement  
Børnebaner: gratis

Startafgift: D/H-16: kr. 25,-, D/H17: kr. 50-

Åbne Baner: Begrænset oplag. Forhåndstilmeldning muligt. Start kl 11 - 13.30.

Tilmeldning: Klubvis senest d.29. oktober 2004. På O-service eller til Dan Nielsen pr. mail: [d.n@mail.dk](mailto:d.n@mail.dk)

### 7. november Blokhus Klitplantage, NOU Klub-dag, Aalborg PI

### 7. november Klosterris/ Horse-rød/ Tegstrup Hegn, ØK MTB-O cup finale

### 13. november Efterårsstafetten

Arrangør: Mariager OK  
Kort: Egekrattet I:10.000 revideret 2004

Første start 13.00  
Afmærkning på vej 525 i Bjerringbro  
**Klasser (3-mands-hold):**

A: 7-8 km svær  
B: 5,5-6,5 km svær  
C: 4,5-5,5 km svær (Kun danmer + H 60-)

D: 4,5-5,5 km mellemsvær  
E: 3 km let (ikke stafet)

EKT: Emit  
**Stafetmetode:** Blom-metoden

**Startafgift** 180 kr. pr. hold  
Enkeltpersoner 65 kr.

Let bane 50 kr.  
Evt. brikleje 10 kr.

Tilmelding  
O-service eller [mariager.ok@webspeed.dk](mailto:mariager.ok@webspeed.dk)

senest 6. november

### 14. november Grib Skov Nødebo Syd, Jættemilen, ØK 73

Sted: Grib Skov Syd. Nord for Hillerød, mellem Gadevang og Nødebo.

Klassifikation: D-løb. Langdistance med samlet start og gafflinger

Stævnecenter: Hillerødsholmskolen, Selskovvej, 3400 Hillerød.

(SC) Der er ca. 5 km. mellem SC og SP

Stævneplads Ved Kildeportvej mellem Gadevang og Nødebo. Der vil være af-

(SP) mærkning fra Stævnecentret og fra vejkryds Frederiksborgvej (A6)/ Isterødvejen.

Parkering :Kantparkering langs med Kildeportvej. Max 1000 m til SP

Start: Ca. 600 m fra SP. Der vil ikke være transport af overtrækstøj

Tilmelding: 26. okt.

### 17. november Rude Skov, Natcup, ØK, D Søllerød OK

### 1. december Ravnsholt, ØK, D natcup, OK SG

### 4. december, Lystrup skov, ØK, D vintercup, OK Øst

### 15. december, Lille Hareskov, ØK, D natcup, Ballerup OK

### 18. december Tokkekøb Hegn, ØK, D Vintercup, Lyngby OK

### 26. december ?, SK, D Julenisseløb, OK Esbjerg

# indbydelse

## Odense regerer

### Divisionsturneringen i Sydkredsen: HTF, Fåborg og Esbjerg kunne ikke true Odense

Af Søren Kjær

Sydkredsens årlige opgør om hvem der kan mønstre det stærkeste og bredeste hold i divisionsturneringen faldt klart ud til Odenses fordel. Ingen af de tre andre hold i første division kunne så meget som tage point fra den stærke fynske klub i nogen af de to matcher. Den første match blev arrangeret af Svendborg i Brændeskov 21. marts med bulder og brag i et kraftigt stormvejr. På bane I havde både Fåborg, Esbjerg og Odense gode løbere i

toppen, mens HTF klart var svagest. Til gengæld stod Fåborg svagt på bane 2A og 2B for de lidt ældre løbere. Men Odense satte sig ellers på toppen de fleste andre steder – med undtagelse af bane 5 og de yngstes baner, for her viste HTF virkelig styrke.

I den anden match i Jørgensgård ved Aabenraa var vejret smukt og sommerligt 29. august. Men ellers var billedet det samme. Igen en Lassen fra Fåborg først på bane I, denne gang Tue, ikke broderen Ulrik, og sådan gentog mønsteret sig ned gennem rækkerne med mindre variationer.

Esbjerg havde gode løbere placeret, men det var ikke nok til at undgå sidstepladsen i gruppen og dermed nedrykning, i hvert fald for et års tid, til anden division. Odense tog før-

stepladsen med maksimums-point foran HTF og Fåborg.  
Odense OK 12 597-437  
OK HTF 8 545,5-498,5  
Fåborg OK 4 465,5-568,5  
OK Esbjerg 0 454-557

#### Anden division

2. division blev afgjort med 2 matcher i foråret, 7. 3. i Grindsted Plantage og 25. 4. i Als Nørreskov.

Kolding var suveræn i samtlige matcher, mens OPI/Svendborg blev 2'er. Der var trængsel i bunden, hvor GORM og Snab havde meget lige indbyrdes opgør, men da Gorm trak det korteste strå begge gange, må klubben finde sig i en tur i 3. division til næste år, og den vigtigste udfordring der bliver nok OK Syd efter årets resultater at dømme.

I Grindsted satte Kolding sig

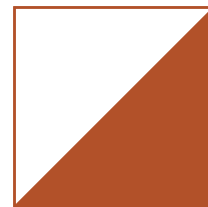
især solidt på bane I og 2B takket være sine stærke seniorløbere, men med 51 deltagere var Kolding også bredt repræsenteret på de andre baner.

1. Kolding OK 12 610-397  
2. OPI/Svendb OK 8 500-497  
3. OK Snab 4 439-550  
4. OK GORM 0 445-550

#### Tredje division

Matcherne fandt sted i Hestbjerg 20. 3. og Rømø Sønderland 12. 9. Det kombinerede West/Ølgod/Ribe-hold var prægelnabe for de to andre hold. Fros/Melfar var bedst i begge matcher, selv om Syd (det kombinerede Aabenraa- og Sønderborgmandskab) næsten kæmpede lige om med dem i den sidste match. Så det bliver Fros/Melfar der rykker op i 2. division til næste år.

1. Fros/Melfar 8 317-214  
2. OK Syd 4 287-250  
3. West/Ølgod/Ribe 0 188-328



# ORIENTERING

## ALT TIL O-LØB & TRÆNING

Alle nye O-sko er på lager fra ca. 1. marts

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

# MØLLER SPORT

Egernvej 10 • 8660 Ry • Tlf. 8680 1980 • Fax: 8680 3345 • e-mail: glup@vo.cybercity.dk

# www.o-butikken.dk

Højager 21  
2980 Rinkedal  
Tlf. 491 49800  
Fax: 491 49801  
E-mail: O-butikken@mail.dk

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

Salg og leje af SPORT-løber

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

Prøv løbebåndet og få gratis filmet din løbestil

Hos løberen får du en grundig og seriøs vejledning

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

### Gel Tioga

Kraftig og slidstærk løbesko. God sko til skovstier og i terræn. Grov og slidstærk sål giver et ordentlig fæste i fedtet føre. H/D

**Kr. 400,-**  
Normalpris kr. 700,-

### Pandelampe

**Komplet sæt:**  
Hoved, stort batteri, lader og sele

Med lille batteri

**Kr. 1600,-**      **Kr. 1350,-**

**Stort batteri**  
**Kr. 700,-**

**Lille batteri**  
**Kr. 400,-**

Husk vi sælger o-udstyr fra:

Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900  
Vestergade 49 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148  
Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816