



**Ny breddekonsulent:
Synlig ude i klubberne**

3

**DOFs møde:
Flere rejser i O-salaten**

4

**Flot debut på
DM-sprint**

16

**DM-nat:
Hårdt og sjovt**

21



**Dansk
Orienterings-
Forbund**



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

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

Kontor

Team Danmarks Elitecenter

Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum
Susanne Eriksen
Tlf: 4345 7730
Fax:..... 4345 7790
Ekspeditionstid:
Man.-fre.:..... 8.30 - 12.00
E-mail:..... DOF@dk-orientering.dk

Formand

Ole Husen

Enghave 28, 2960 Rungsted
Tlf. privat:..... 4586 4416
E-mail:..... ole@ohusen.dk

Generalsekretær

Preben Schmidt

Højtoftevej 41, 6700 Esbjerg
Tlf:..... 75 45 15 63
Mobil:..... 22 96 08 47
E-mail:..... ps@schm.dk

Sportschef

Karl Kristian Terkelsen

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

Breddekonsulent

Jesper Lysgaard

Vesterdams Allé 8, Lind,
7400 Herning
Tlf:.....97224539
Mobil:.....28904539
E-mail:..... jesperlys@hotmail.com

Kortkonsulent

Søren A. Nielsen

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

Landstræner/ TV-kontakt

Jakob Ødum

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

Forsiden:

DM-sæsonen er indledt -
med en krævende weekend
med DM-sprint i Århus og
DM-nat med kort varsel i Holstebro.
Her Tue Lassen, Faaborg OK
under sprinten.

Foto: Preben Schmidt.

2005 - klargøring

Det er nu projekt- modellen skal stå sin prøve

Af Ole Husen, formand for
Dansk Orienterings-Forbund

Velkommen til Jesper Lysgaard som breddekonsulent. Velkommen til det spændende arbejde, det må blive at skulle være en vigtig dynamo i DOF's fremadrettede breddeindsatsning – ikke mindst i arbejdet med rekruttering og fastholdelse af personer i alle aldersgrupper. Men også udvikling af nye tiltag, der kan gøre sporten endnu mere attraktiv – også for os, der allerede er ramt for livstid – vil blive et vigtigt arbejdsområde.

2005 skal bruges til klargøring af »skibet«. Vi skal have gang i de projekter, som repræsentantskabet vedtog. Det kræver naturligvis, at der er nogle, der melder sig under fanerne og går aktivt ind i arbejdet. Der er en række »stillingsopslag« med jobbeskrivelser, så man kan se, hvad det er, man går ind til. Det er nu projektmodellen skal stå sin prøve. Har vi set rigtigt, når vi tror, at det er let (lettere) at få folk til at melde sig til veldefinerede og begrænsede opgaver? Jeg tror det!

Jeg mener fortsat, at DOF er i »gult«. Et »udbrudsforsøg« havde dog nær knækket feltet. Ved repræsentantskabsmødet var tingene ved at udvikle sig lidt for stærkt. Der havde ikke været den tilstrækkelige tid til at sætte sig ind i de ændringer, en ny struktur for DOF's orga-



Ole Husen

nisation vil kræve. I O-sporten kender vi til bom, hvor hovedet »løber« for stærkt og kroppen med arme og ben ikke helt er med på det. Bomteknikken blev taget i anvendelse og tempoet sat ned. Det er ikke ensbetydende med, at vi ikke skal hurtigt videre. Resten af banen skal løbes perfekt i ret tempo. Jeg vil gerne lægge op til, at strukturdebatten klares frem til det tidlige efterår, hvor et ekstraordinært repræsentantskabs møde kan tage stilling til de lovændringer en ny struktur vil kræve. Det giver HB mulighed for at lægge et budget for 2006, der er tilpasset denne struktur. Klubberne får mulighed for en god debat ved de kommende møder i kredsene, hvis vi arbejder lidt hurtigt med projektet.

Et meget vigtigt element i strukturdebatten er kredsens fremtidige rolle og organisation. Jeg vil opfordre til, at man i den diskussion først kortlægger de opgaver, der skal varetages i kredsene. Her er det

vigtigt at tænke på den ændrede fordelingsnøgle i DIF og på de tilskudsmuligheder der i øvrigt er til bl.a. breddearbejde. Jeg vil da også gerne her luften en idé til organisation. Kredsene kunne organisatorisk gøres til faste udvalg med budget i lighed med de øvrige faste udvalg. Kredsens klubber kan så selv vælge udvalgsstruktur og en formand, som indgår i HB som udvalgsformand.

Som nævnt i indledningen skal vi bruge 2005 på at gøre skibet klar. Vi håber alle, at 2006 bliver et fokus år for O-sporten. WOC organisationen gør i hvert fald sit til, at det skal blive et VM på dansk grund som i sig selv vinder guld! De mange initiativer, der ved forskellige internationale arrangementer bliver taget for at gøre sporten mere medievenlig og interessant for andre end os selv skal vurderes og i fornødent omfang implementeres også i vores dagligdag i O-sporten. Det bliver specielt spændende at følge Micro-O til NOC her i slutningen af maj. Bliver det en TV-succes? Det kan vi jo håbe på.

Endelig er det glædeligt at se den entusiasme, vores egne eliteløbere lægger for dagen i satsning på at »klargøre« sig til WOC 2006. Det er meget flotte resultater, der til stadighed hentes. Se blot på den store repræsentation blandt de hurtigste tider i dette års udgave af Tio-mila.

God vind – det har et skib behov for

Indhold:

- 03 Breddekonsulent - synlig ude i klubberne
- 04 DOFs årsmøde
- 07 Talentudvikling i verdenstoppen
- 08 DOFs klubber i arbejdstøjet
- 10 Foråret kom med Spring Cup
- 13 Live tracking - kampen om sejren live fra skoven
- 14 Påskeløbene
- 16 DM-sprint
- 19 DM-nat
- 22 VM 2006 - alle skal være vindere
- 23 Englænder tegner dansk VM-kort
- 24 Optimal VM-træning
- 25 O-manager - køb en O-løber
- 26 Lille klub - hvad nu
- 31 Indbydelser



orienteringsløb .dk
(O-posten)

ISSN 1603-8282

Udgivet af
Dansk Orienterings-Forbund
Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum
i samarbejde med Rask Reklame

Redaktør (ansv.):

Lars Rask Vendelbjerg
Engparken 97, Tvis, 7500 Holstebro
Træffes normalt kl. 9-14 på
tlf.....9975 7461
Mobil:.....4098 3499
Aften:.....9743 5559
Fax:.....9741 0320
email:..... 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
Tlf:.....7453 2749
e-mail:..... soren.kjaer@mail.dk

Lokalredaktør Østkredsen:

Morten Jensen
Østergade 137, 4340 Tølløse
Tlf:.....59 19 40 87
e-mail:..... ravnholt@post6.tele.dk

Eliteredaktion:

Thomas Jensen
e-mail:..... tj@ca.dk

Ungdomsredaktionen

Henriette Baun
e-mail:..... baunhenriette@mail.dk

Emil Folino Nielsen
e-mail:..... emilfolino@hotmail.com

Fotograf

Torben Utzon
e-mail:..... tutzon@tutzon.dk

Indlæg:

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

Annoncer:

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

Abonnement:

orienteringsløb.dk sendes til alle aktive medlemmer (husstande) af Dansk Orienterings-Forbund ud fra adresseoplysninger i O-service. Husk at sætte x i feltet for forbundsbladet. Som medlem kan du selv ændre adresse i O-service - eller kontakte din klubadministrator.

Tryk:

Bergske Avistryk

Næste nummer:

Deadline 31. maj 2005
Udgivelse medio juni 2005.

Synlig ude i klubberne

DOFs nye bredde-konsulent har et bredt organisatorisk fundament fra sin egen klub

Af *Jesper Lysgaard*

En aften sad Bodil (min kone) ved computeren og udbrød 'Her er lige et job for dig Jesper!' Jeg så på det og efter lidt eftertænksomhed måtte jeg give hende ret. Det kunne være fantastisk spændende at være med til at gøre noget for orienteringssporten. En sport som gennem de seneste par og tyve år har været en stor del af vores liv, både i klubregi og som aktive løbere. Den næste runde fødselsdag er 50, børnene er begyndt at have meninger, og arbejdslivet har fyldt meget, så det var lige tidspunktet at kigge på mig selv og spørge om der skulle noget nyt til her i livet. Og hvorfor ikke?

Bredt fundament

Med en ballast som aktiv i Herning Orienteringsklub, hvor mange af funktionerne er blevet prøvet gennem tiden, herunder både kasserer og formand, ligesom funktionerne ved stævneafvikling også har været udfyldt, mente jeg at jeg i hvert fald forstår de problemstillinger og udfordringer, som er i sporten, uden dog på nogen måde at gøre mig til ekspert. Dette suppleret med et job som leder inden for IT-branchen og en økonomisk uddannelse gjorde, at en ansøgning blev sendt, og lige pludselig var det hele en realitet. Og hvad så?

Fat i flere

En af de helt store opgaver er at være med til at føre bredde-satsningen, der blev vedtaget på repræsentantskabsmødet, ud i livet. I den forbindelse har vi lige nu, gennem det forestående VM, nogle helt unikke muligheder for at få flere, og

ikke mindst nogle unge, ind i orienteringssporten. Denne mulighed må vi ikke lade gå fra os. Det er derfor utrolig vigtigt at vi alle hjælper til med dette, og fokuserer på det de næste par år. Der er ingen tvivl om at den øgede profilering af sporten op til, og omkring, VM vil øge kendskabet til o-sporten. Bruger vi tiden indtil VM til at få bygget en organisering i klubberne op omkring rekruttering og ikke mindst fastholdelse, så vi får bygget en 'kasse' til at fylde noget i, så vil vi kunne få mange nye medlemmer i klubberne.

Jeg tror at det er vigtigt at den enkelte klub prioriterer dette meget højt de næste 2 år, og fokuserer målrettet på det. Jeg tror også at hver enkelt orienteringsløber skal investere lidt af den tid, der ellers går til træning, til at tage fat om de nye, og være med til at tage ansvar for at de også bliver integreret i det sociale fællesskab i klubben så de bliver ved. Det vil ganske givet være den enkelte løber, der kan gøre den afgørende forskel i dette arbejde.

Værktøjskasse

I den forbindelse ser jeg en af mine væsentligste opgaver at være med til at bygge, og samle en værktøjskasse, der skal kunne bruges i det praktiske arbejde omkring ungdoms- og breddearbejdet i klubberne, så det bliver så let og sjovt som muligt. Der er lavet fantastisk meget godt materiale i tidens løb, og jeg kan være med til

at gøre det tilgængeligt for flere. Så har I gode ideer og planer, I ved, der virker, så tøv ikke med at kontakte mig. Der var engang én der sagde, at hvis 2 personer har en ide hver, og de bytter, så har de begge 2 ideer, der kan bruges. Jeg vil meget gerne være synlig ude i klubberne, og ser frem til at besøge jer her. I er meget velkomne til at kontakte mig enten pr mail eller telefon for aftale om et klubbesøg. Desuden kan I hjælpe mig meget ved at sende klubblade, ideoplæg og beskrivelser og andre relevante ting til mig.

Familien

Familiemæssigt er jeg gift med Bodil Schulz, der løber D45. Bodil er viceinspektør på Dalgasskolen i Brande. Vi har tre børn: Anne, der er 15 år og konkurrencesvømmer på 'fuld' tid, Mette på 13 år der, når hun løber, løber D13-14, og Søren der spiller fodbold og løber H11-12

Jeg glæder mig utrolig meget til at komme i gang med jobbet, og være med til at udvikle den sport, som har givet så mange positive oplevelser.



- Ungdoms- og breddearbejdet i klubberne bør være let og sjovt, mener Jesper Lysgaard. PS.

Flere rejser i O-salaten

Sjovt, anderledes og enkelt. - Sådan skal O-sporten gøres mere attraktiv.

Af Lars Rask Vendelbjerg

- Vores konklusion er klar: vi skal have fat i rejen! Mere af det samme nytter ikke.

DOFs årsmøde blev indledt med en snak om salat. Inspireret af en case om en fabrikant, der ikke kunne forstå at hans rejesalat ikke solgte godt. Han bad om noget bedre markedsføring. Men kom hurtigt på ret spor fra rådgiverne: prøv med flere rejser i stedet.

DOFs næstformand, Kim Folmann Jørgensen stod for det pædagogiske indlæg inspireret af Udviklingsgruppens forarbejde – og herfra beder man altså om flere O-rejer. Med andre ord: der skal tænkes nyt.

- Vi har ikke en endegyldig plan, men et katalog over ideer og forslag, en retning at stille kompasset ind på, en ny måde at tænke på.

Og det kan være virkelig svært at forstå for O-nørder, der er så grebet af en fremragende sport.

- Men vi må abstrahere fra, hvad vi selv synes. Vi må undgå at blive forkastet på forhånd.

Sjovt og enkelt

Visionen er at der skal blive sjovere og enklere at være O-



- Breddearbejdet er vores ledestjerne og udviklingsgruppen har været med til at skabe et godt grundlag, fastslog DOFs formand, Ole Husen. LV.

løber i Danmark

- Målt i tal: vi skal forsøge at være 1500 flere i 2008!

Bl.a. ved at øge tilgængeligheden.

- Ved at gøre det sjovere og mere enkelt. Både som arrangør og deltager.

80-85 pct. af vores løb kan forenkles lød påstanden.

- Vi har bygget reglementet op lag på lag, så vi stiller enorme krav til hinanden.

- Derfor er det blevet meget tungt at arrangere O-løb. Jeg tror ikke man kan kende andre idrætsgrene, hvor man for hver time man skal løbe, skal yde en tilsvarende time.

Flerårig indsats

Kataloget fra udviklingsgruppen er bl.a. forslag til projekter, der forfølger dette mål om

forenkling.

- Vores anbefalinger er at vi som forbund vælger en breddeindsats over flere år – en indsats som forskellige arbejdsgrupper skal gøre konkret i praksis.

Kim Folmann Jørgensen så frem til følgende resultater af satsningen

- flere løb at vælge imellem

- flere deltagere

- sjovere løb

- mere kan lade sig gøre

- flere til at dele regningen

Tænk i projekter

Generalsekretær Preben Schmidt opfordrede klubberne til at tænke meget mere i projekter, a la opbygningen af en løbsorganisation, med klart definerede og tidsbestemte opgaver.

- Den måde at arbejde på bør vi kopiere no-



- Vi skal have fat i O-rejen proklamerer DOFs næstformand Kim Folmann Jørgensen. LV.

get mere. Afgrænsede opgaver man ikke er bundet til i evighed. Han understregede også at organisationer som Team Danmark og Danmarks Idræts-Forbund prioriterer projekter men ikke er så interesseret i at støtte drift.

- Når vi skal score point efter DIFS nye fordelingsnøgle er det netop vigtigt at vores aktiviteter har karakter af projekter.

Preben Schmidt filosoferede over, om vi som nordmændene og deres nye slogan: »Vilt, vakert og råt« – er parate til at gå efter et helt nyt image – væk fra det lukkede og utilgængelige.

Organisatorisk opfordrede han til at få tavlen visket ren.

- Vi lyver over for os selv, når vi påstår at have 41 udvalg, som papirerne viser.

- Vi har i praksis 8-9 stk., der fungerer.

Også her kan vi gøre det mere enkelt og sjovt.

- Ved at opbygge netværk, hvor man kan spille med flere ender – frem for en pyramide.

De professionelle skal til gengæld aflaste de politikere, der tager imod udfordringen om at indgå i netværket.

- Vi skal sikre, at de folkevalgte sidder i den politiske proces og at vi ansatte tager os af administrationen, sagde Preben Schmidt.

Bredde er ledestjernen

DOFs formand Ole Husen betonedede at der fortsat er stor

brug for en omfattende frivillig indsats, hvis O-sporten skal fungere. Men at der kan være store fordele ved at gøre den formelle struktur meget mere enkel.

Han understregede at en stor del af årets arbejde har stået i udviklingsgruppens tegn.

- Det har været vores væsentligste indsats. Bredde har været vores ledestjerne.

Han udtrykte forhåbning om, at resultaterne vil komme med samme succes, som da vi »med lidt bæven« vedtog Plan 2007 med en økonomisk satsning.

- Det er jo lykkedes i aller højeste grad. Vi er med i det allerfineste selskab inden for Team Danmark.

Det forstærkede breddearbejde og en styrkelse af DOFs administrative organisation med oprettelse af stillingen som generalsekretær skal gearre forbundet til at være klædt på til at tackle den forventede fokus i forbindelse med VM 2006.

- Det er i høj grad breddearbejdet vi styrker, fremhævede formanden, der havde regnet sig frem til at med indsatsen fra breddekonsulenten, generalsekretæren, sportschefen og kortkonsulenten er godt 2 fuldtidsstillinger koncentreret om breddearbejdet.

Der var da heller ingen argumenter mod prioriteringen fra forsamlingen. Repræsentantskabet besluttede i enighed at vedtage breddeindsatsen.

“ Repræsentantskabet besluttede i enighed at vedtage breddeindsatsen.

43 af DOFs klubber var repræsenteret på årsmødet. I front Asger Kristensen, Erik Thomsen og Egon Mathiasen fra Herning OK. LV



Nej til højere afgifter

Klar modstand mod at betale mere, sagde DOFs klubber

Af Lars Rask Vendelbjerg

Trods ansættelsen af en generalsekretær i forbundet er DOFs lønomkostninger kun øget med ca. 50.000 på årsplan. Det fremhævede DOFs formand Ole Husen i sin mundlige beretning. Det skyldes at bogholderifunktionen og kortkonsulentstillingen samtidigt halveres i tid.

Årets regnskab med et overskud på 90.000 kr. blev enstemmigt godkendt.

Derimod ville repræsentantskabet ikke acceptere HBs forslag om øgede løbsafgifter.

Modstanden blev motiveret af Thomas Lindschouw, Faaborg OK, der på klubbens vegne havde fremsendt forslag om at fastholde afgiftsniveauet.

- Betragter man ekstrafgifterne til breddesatsningen som en investering, så har vi råd til at tære på kassebeholdningen, foreslog han.

Og sådan blev det. 51 stemte for at fastlåse løbsafgiften, 21 imod mens 8 undlod.

I forvejen var forslag fra FIF Hillerød og OK Øst om at skabe større differentiering mellem senior- og juniorafgifter blevet forkastet.

Efterfølgende vedtog repræsentantskabet et forslag fra FIF Hillerød og OK Øst, der bety-



Thomas Lindschouw - fik stor opbakning til sit forslag om uændrede løbsafgifter. LV

der at nye løbsafgifter fremover tidligst får gyldighed 4 måneder efter vedtagelsen. Dermed kan arrangørerne nå at indregne evt. reguleringer i startafgifterne.

Forældet

Hvis man tidligere har deltaget i et offentligt orienteringsløb arrangeret af en klub uden for DOF, har man faktisk overtrådt forbundets love – formuleret i Par. 5.1.c. Men nu kan man trygt dyste: repræsentantskabet fjernede simpelthen den forældede paragraf.

Et større forslag om en forenkling af DOFs udvalgsstruktur og fjernelse af en række permanente udvalg og stabsudvalg blev trukket tilbage for at afvente nærmere udvalgsarbejde og debatten om kredsenes fremtid i forbundets struktur.

Dog blev amatør- og ordens-

udvalget omdannet til appeludvalg, for at tilnærme sig DIFs struktur. Og det blev besluttet inden 1. juli at etablere en dommeruddannelse inden for DOF og vurdere proceduren for udpegnings af dommere.

(se annonce for Uddannelsesdag 12. juni, red.)

Bedre dialog

Jørgen Simonsen, nylagt kredsformand i Østkredsen kl. 9,15 samme dag som DOFs årsmøde opfordrede til en forbedret dialog.

- Jeg kan mærke at der er opbakning – også i Østkredsen – til en ny struktur. At satse på projekter frem for udvalg er også den rigtige vej. Men vi skal passe på at tempoet ikke bliver for højt. Og vi må diskutere, hvordan vi sikrer den regionale repræsentation.

Skovpuljen

- Det kan ikke nytte noget at vi bare pøser penge ud af skovpuljen uden at vi samtidigt forsøger at påvirke politikerne. Mente Asger Kristensen, Herning OK, der fremdrog flere eksempler på puljemidler, som han fandt brugt med for lidt omtanke.

- Vi kan godt være lidt mere strikse. Men naturligvis skal vi være solidariske med dem på Fyn, der er afhængig af at betale for at komme til at løbe.

Lars Jeppesen, Odense OK beklagede at to store skovområder på Fyn er blevet lukket for O-løb.

- Det er uacceptabelt i et lille land som Danmark, at skove kan købes op så alle andre end jægerne er uvelkomne!

Struktur

Ib Glud Konradsen, Holte advarede mod en stigende centralisering i forbundet.

- Jeg er en ihærdig forkæmper for decentralisering. Det er måske mere besværligt, men det giver langt flere tilfredse medlemmer.

Frem for at diskutere evt. nedlæggelse af kredse, så han langt hellere udvidet kompetence til det regionale niveau.

Klubtur til VM

Johan Fegar fra WOC-gruppen fik en kærkommen lejlighed til en peptalk med kraftig opfordring til at lægge klubturen til VM i 2006.

- WOC-turen bliver en integreret del af VM-oplevelsen og 13500 løbende tilskuere bliver et tændt og medlevende publikum.



Årets træner, Mads Ingvardsen. LV



Michael Dickenson, Korudvalget hædrer Egon Mathiasen, Herning OK for Årets kort. LV



Tom P. Neesgaard, KIFU og Kai Ø. Laursen, Aalborg OK fik DOFs ærestegn for mange års trofast indsats for orienteringsforbundet. LV

Hæder og priser

Af Lars Rask Vendelbjerg

Priser

- Du forstod at samle et team i en vanskelig situation – og gennemføre et arrangement til stor succes for deltagerne og forbundet. Endda med et godt overskud.

DOFs tidligere formand motiverede overrækkelsen af hædersbevisningen Organisato-



Mikkel Lund - blomster og midlertidigt »fad« som Årets O-løber. LV.

ren til EOC-stævneleder Dan Haagerup.

Og tilføjede at den største ros kom fra eliteløbere fra hele verden.,

- De følte at møde stor imødekommehed. Og det var kendetegnende for hele den måde I greb arrangementet an på.

Silva-blokken

Mange år som kredsbestyrelsesmedlem, formand for skov- og konkurrenceudvalget, mangeårig bestyrer af kredsdepotet med materiel, utrættelig indsats som korttegner og stævnearrangør.

- Du har ydet en kæmpeindsats, lød den overbevisende motivation fra Østkredsen til Jan Hausner, OK SG, der modtog årets Silva-blok, en vandrestatuette, der uddeles på skift i kredsene.

Årets træner

Eliteudvalget havde enerådigt besluttet at genindstifte prisen: Årets træner.

Landstræner Jakob Ødum motiverede modtageren som vi-

sionær og iderig, højt respekteret, god til at kommunikere, i besiddelse af smittende godt humør. En træner, der har turdet at tænke en masse nye tanker – inden han afslørede modtageren: tidligere juniorlandstræner Mads Ingvarsen, Farum OK.

Årets kort

- Lidt af en feberredning. Sammenligning med det gamle kort siger alt. Og hvis korttegningen og rentegningen ikke var lykkedes så godt, var det blevet en hel anden oplevelse med de mange sandtipper og render.

Lød roserne til teamet bag Årets Kort, Haunstrup, repræsenteret ved korttegner Egon Mathiasen, Herning OK.

En ydmyg korttegner, der straks gav roserne videre.

- Min søn Jan, har ydet lige så stor en indsats med korttegningen og havde vi ikke fået godt modspil fra banelæggere og banekontrollen (Erik Bobach, red), så havde vi nok ikke fået slumpelementerne pillet væk.



Jan Hausner med Silva-blokken og Dan Haagerup med Organisatoren. LV.

Nye ansigter i HB

Tre nye medlemmer i DOFs hovedbestyrelse

Kortudvalget

John Holm

53 år, formand for Kortudvalget.

Civilingeniør (kemi), ansat på Danisco i Århus

Interessen for orienteringsløb opstod i spejderbevægelsen; men blev først indmeldt i OK PAN i 1997 efter endt uddannelse i København og efterfølgende job i Århus. Efter et år i klubben blev han formand for klubbens træningsudvalg. I 80'erne var han engageret i Nordkredsens træningsudvalg med at arrangere og afvikle kurser og samlinger for seniorer.

I 1996 blev interessen for korttegning vakt gennem et korttegningskursus over to dage afholdt af Søren Nielsen. Siden da er der rekognosceret og rentegnet 4 kort over mindre træningsløbsskove. Ren-



John Holm - formand for DOFs kortudvalg. LV

tegningen er sket både med O-CAD og Illustrator.

John Holm overtog i 2002 posten som formand for Nordkredsens Kortudvalg og er ved repræsentantskabsmødet blev valgt som formandsposten for Kortudvalget på landsplan.

Har siden 1976 deltaget aktivt i løb i Danmark og sommerferieløb rundt om i Europa. Var med til afviklingen af WMOC i 1999 og i WOC 2006 involveret som koordinator af korttegning og banelæg-



Jørn Simonsen, formand Østkredsen. LV

ning for WOC- og WOC-tour løbene.

John afløser Michael Dickenson.

Østkredsen

På et ekstraordinært møde forud for DOFs repræsentantskabsmøde valgte klubrepræsentanter for Østkredsen Jørn Simonsen som ny formand.

Facts:

Født 1946 i Varde

Bopæl: Egebjergshuse 34, 2750



Lars Rask Vendelbjerg - formand for breddeudvalget.. PS

Ballerup

Erhverv: Rådgivende Ingeniør

Medlem af Ballerup Orienteringsklub siden 1979

Løber mellem 30 og 40 orienteringsløb om året.

Formand for Ballerup OK 1986 – 1992

Medlem af hovedbestyrelsen 1990 – 1999

Formand for DOFs skov- og konkurrenceudvalg 1990 – 1997

Næstformand DOF HB 1997 – 1999

Formand for Østkredsen og medlem af HB 2005 –

Jørn Simonsen afløser Erik Øhlenschläger

Breddeudvalget

Lars Rask Vendelbjerg, 52. Journalist. Tilknyttet De Bergske Blade som redaktør for distriktsavisen Holstebro Onsdag. Redaktør for DOFs forbundsblad, orienteringsløb.dk

Har siden 1969 været medlem af Holstebro Orienteringsklub, hvor han p.t. er formand for arrangementsudvalget. Har været med i stævneledelsen for mange store arrangementer i det vestjyske, herunder Påskeløbene 1995, DM klassisk 2000, Påskeløbene 2002, Nordic Meeting 2004, DM-nat 2005 og er også med i ledelsen for det nye initiativ, Vestjysk 2-dages sidste weekend i juni. Har siddet en årrække i amtsbestyrelsen i Danmarks Idræts-Forbund og Friluftsrådet i Ringkøbing amt. Afløser John Aasøe.

Talentudvikling i verdenstoppen

Konstruktiv og fremadrettet diskussion om fokusering og prioritering i tilbuddet til vores unge talenter

Af Jan Scheel

I februar afholdt DOF i Farum det første temamøde om talentudviklingsprojektet. Vejvalget skulle være enkelt for underrettede, på motorvejen ved Støvring og derefter ca. 400 km mod Farum. Af motorvejen når der står **Farum**. Men på trods af denne enkle strækplan blev det til et ca. 30 min bom, med en parallelføje ud ad Helsingør-motorvejen...

Men det er fascinerende at kunne bomme ca. 30 min, og alligevel være med i toppen. Og det er præcis den fornemmelse jeg havde, dengang jeg stod på tankstationen på Fyn kl. 0.30 en torsdag nat i februar, og fik en kop kaffe. Dansk talentudvikling er, hvis vi i klubber og forbund står sammen om en solid indsats, med i den absolutte verdenstop!

Samspil vigtigt

Udgangspunktet for temamødet var at finde ud af, hvordan vi skal arbejde sammen for at sikre den bedst mulige talentudvikling i DOF. Samspillet mellem klubber, talentkraftcentre, ungdomskurser og juniorelite er vigtigt for at sikre den bedst mulige udvikling af vores talenter.

På mødet var 12 veloplagte deltagere mødt, og vi fik en meget konstruktiv og fremadrettet diskussion om fokusering og prioritering i tilbuddet til vore unge talenter (både satsende og ikke-satsende).

De væsentligste konklusioner for aftenen var:

* Der kan være en tendens til at vi har for mange tilbud med for få deltagere.

* Klubture, TKC-ture, U-kurser og juniorelitesamlinger kan være for meget for de mest aktive.

* TKC, U-kurser og juniorelitesamlinger bør supplere og komplementere hinanden – ikke være »mere af det samme«.

* Vi skal finde personlige trænere, der kan hjælpe talenterne med prioritering af tilbud samt den personlige træningsopfølgning (afsæt i TKC-erne). * Ungdomskurserne bør følge en årscyklus, og TKC-trænerne og junioreliten bør være orienteret om programmet på kurserne.

* Junioreliten og talentudviklingstræneren bør hjælpe TKC-erne med at lave et årsprogram, herunder en slags »læseplan«. Skal indarbejdes i Topsport Akademi Orientering.

* TKC's mission bør udvides til at omfatte uddannelse af løberne, så det ikke »blot« er aktivitet og tekniske momenter. * Vi skal udvikle vores træningsmiljøer, så de er mere udviklende og motiverende for piger.

Øget kvalitet

Konklusionen på temaaftenen var, at vi allerede i dag har gode tilbud til talenterne. Gennem disse tilbud skal vi bringe løberne til det teoretiske og praktiske niveau, som er nødvendigt for at opnå de resultater, som vi i elitesatsningen sigter mod.

Således er en væsentlig målsætning for talentudviklingsprojektet at sikre/øge kvaliteten på de nuværende aktiviteter, og ikke nødvendigvis skabe nye aktiviteter. Ligeledes at sikre en rød tråd i uddannelsesforløbet af løberne, således at disse tilbud komplementerer hinanden.

Ovenstående konklusioner er i god overensstemmelse med de analyser af talentudviklingsområdet, der er foretaget i eliteudvalget.

Der var ligeledes arrangeret et temamøde i Jelling i marts, men dette møde blev desværre aflyst pga. manglende tilmeldinger.

Referatet fra temamødet i Farum er tilgængelig på eliteudvalgets hjemmeside.

Godt i gang

Mads Ingvarsen, tidligere ju-

niorlandstræner, udførte en forbilledlig indsats for at fremme talentudviklingen. Ikke mindst på baggrund af Mads store indsats for dansk juniororientering, er vi allerede langt fremme med talentudviklingen.

Gennem konkurrenceanalyser, indførelsen af fysiske test samt samarbejde med TKC-trænerne havde vi allerede i december et træningsoplæg på dagsordenen på årsmødet for TKC-erne. Målsætningen med oplægget er at øge løbernes mulighed for at opnå egne målsætninger.

Træningsoplæg og målsætning i TKC-erne:

- Teknisk træning
- Kvalitets momenttræninger
- Fysisk træning
- Intensive træninger (interval, test/terrænroute..)
- Øget løbersparring
- Fra TKC-træneren på den enkelte træning
- Fra personlig træner/coach
- Øget undervisning af løberne (teknisk/fysisk/mentalt)
- Indlæg fra TKC-træner (sparring fra talentudviklings-træner)
- Vi skal bruge hinandens arbejde til optimering

Det udvidede træningsmiljø, som blev præsenteret i forrige udgave af Orienteringsløb.dk, er budt velkommen i såvel B&U-udvalget som Eliteudvalget. Ideen søges nu effektueret i TKC-erne.

Projekternes højtid

Det er moderne at arbejde i projektgrupper, og talentudviklingsprojektet skal ikke stå tilbage for denne trend. Derfor er der allerede igangsat 3 projekter, der skal søge at implementere de ideer og konklusioner, som er kommet frem ved temadagen og analysen af vores nuværende struktur og samspil mellem tilbuddene i forbundet og kredsen.

Projekt 1: Træningsoplæg til TKC-erne

Gennem projektet er det hensigten at komme med konkrete anvisninger for træningsoplæg, undervisning og test-

ning i TKC-erne. Dette arbejde skal søge at sikre en fortsat høj kvalitet i det »ugentlige træningsarbejde« i TKC-erne, og sikre ensartethed i træningstilbuddet og større vejledning til TKC-trænerne.

TKC-erne er vores primære »ugentlige« uddannelsesmiljø for den brede del af ungdoms- og juniorløberne. Det er hensigten at vi skal opnå et vidensniveau, hvor løberne i høj grad selvstændigt kan reflektere over egen træning, og ikke mindst justere egen træning.

Løberne skal i højere grad selvstændigt kunne finde det personlige optimale træningsoplæg. Vi skal derfor sikre et vis teoretisk basisniveau inden for såvel den fysiske, tekniske og mentale del af træningen. Træningsoplægget, og ligeledes »det udvidede træningsmiljø« drøftes grundigt med alle TKC-trænere og styregrupper på møde i alle TKC-erne i foråret. Gennemførelsen vil ske i en løbende dialog med TKC-trænerne og andre interesserede i projektet, herunder junior- og seniorlandstræner.

Projekt 2: Folder med beskrivelse af fysisk træning i klub og TKC

Folderen skal henvende sig til løberne, der er i opstarten på mere struktureret fysisk træning (14-17 år). Folderen er på et overordnet niveau, og det er hensigten herigennem at klubber, forældre og trænere kan være med til at vejlede/hjælpe løberne. Projektgennemførelsen koordineres med B&U-udvalget.

Projekt 3: Uddannelsesforløb for løberne

Den røde tråd i uddannelsen af løberne kræver en indsats fra mange forskellige personer i klubberne, på ungdomskurser (kreds), i TKC og juniorelite. Den undervisning, der tilbydes løberne, skal være koordineret og sammenhængende, for at vi kan sikre en udvikling med den rette progression og synergi. Projektgennemførelsen koordineres med B&U-udvalget.

Træningsaktiviteter

I talentudviklingsprojektet vil der allerede i foråret blive gen-



Talentudviklingstræner Jan Scheel

nemført aktiviteter med fokus på løberne i aldersgruppen fra 14-17 år. Der er planlagt to tiltag, der gennemføres efter følgende plan.

Dato	Aktivitet
30. april	Superlørdag Vest
28. maj	Superlørdag Øst
3-5. juni	Samling Ungdomsholdet
5-7. august	Samling Ungdomsholdet
22. oktober	Superlørdag Øst
29. oktober	Superlørdag Vest

Superlørdage

Det ene tiltag, der kaldes Superlørdage, indeholder tekniske træninger samt undervisning (rettet primært til de 15-17 år). Superlørdage gennemføres for TKC-erne i henholdsvis Øst- og Vest-DK.

Ungdomsholdet

Det andet tiltag, der kaldes Ungdomsholdet, omfatter teknisk udvikling og undervisning i træningsrelaterede områder generelt (målrettet for de 14-16 årige). Hensigten er at bringe de bedste løbere på et vidensniveau, der giver junioreliten de rette forudsætninger for at arbejde med resultatoptimering i et eventuelt senere satsningsforløb.

Der udtages 15-18 løbere fra TKC-erne.

Du kan gøre en forskel

Som det forhåbentlig fremgår af denne artikel er talentudviklingsprojektet godt i gang.

Men samtidig skal det fremhæves, at der ligger et endog meget stort arbejde foran os, med at få skabt den magiske røde tråd, som vi alle snakker om. Det er positivt, at der er gennemført en analyse, hvor vi har identificeret de indsatsområder, hvor vi i fællesskab mener at fokus skal ligge. Nu begynder arbejdet, et arbejde hvor fleksibilitet, samarbejde og teamspirit er kodeordene til succes.

Du er velkommen til at deltage i såvel projekter som talentudviklingsaktiviteter. Henvendelse til Jan Scheel (9839 3959).

Nu skal vi i arbejdstøjet...

Klubberne skal vælge hvor de vil satse - nye børn eller nye voksne.

Af Preben Schmidt

Der er skrevet og snakket meget, men nu står vi i startboksen. Vi har givet hinanden håndslag på at vi skal blive flere o-løbere i Danmark. Det mål kan kun realiseres, hvis vi står sammen og prøver

at bidrage hver især, lige der hvor vi er som en del af forbundet.

Se lige tids oversigten frem fra udviklingsgruppens anbefalinger.

Den viser at elitesatsningen fortsætter og at der sideløbende er en talentsatsning i gang. Hvad der skal ske på eliteområdet efter WOC2006 er der ikke truffet bindende beslutninger om. HB tager fat på det forberedende arbejde i juni 2005.

Flere medlemmer

Her er det tanken at 2005 skal bruges til udvikling, beskrivelse, opbygning og uddannelse og at den samlede kampagne skal forløbe over 2006 og 2007.

Er der nogle klubber starter kampagner i efteråret 2005 er det bare fint.

Opgaverne er delt imellem klubber og forbund.

Forbundet skaber via projekter materialer og uddannelses tilbud – laver gode rammer for det fremtidige arbejde og klubberne vælger sig ind på et af de to i vejvalg der er stansningen.

To vejvalg

De tidligere projekter vi har haft har vist, at der er to veje at gå. Målretter vi vores indsats for flere medlemmer imod børn & unge, vil der ofte følge forældre med.

Modsat hvis vi målretter os imod de voksne. Så er det børnene der følger med.

Vælger vi at indbyde hele familier – kommer der bare ingen. Det er fordi vi kun sjældent har fat i hele familier, selvom vi hævder det ved højtidelige lej-

ligheder. Nej, vi har mange husstande, hvor to er meget interesseret og resten lidt lunkne. Jeg plejer at sige to varme og en lunkne, er det stærkeste. For det er en realitet.

Klubbens opgave

Din klub skal starte med at gøre følgende:

1. Vælg jeres målgruppe

Alle klubber kan og skal være med.

De klubber der har eller vælger at have børn, skal gå den vej. Erfaringerne viser at mange børn og unge i en klub, styrker udviklingen. Flere aktiviteter, flere voksne og flere hænder. Børn er sjove og krævede.

Har man ikke børn og ønsker/magter I det heller ikke skal I gå den anden vej.

Målret jeres tiltag imod de nye voksne, men vær klar til at gribe de børn der dukker op.

De største klubber kunne tænkes at gøre begge dele. Vi anbefaler her at man så gør det over tid, for ikke at udvande satsningen. Vælg børn i 2006 og voksne i 2007.

2. Vælg struktur

Vi skal ikke bestemme hvor-

dan I griber det an i jeres klub. Lave en projektgruppe, arbejdsgruppe eller et medlems/introduktionsvalg.

Vores anbefaling er mindst 3 personer. Tænk på den måde i opbygger et stævne. En »stævneleder«, der virker som tovholder og kontakt til bestyrelsen, forbundet etc. En »banelægger« der tager sig af det praktiske arrangement i byen, skov, klubhuset og en »stævnesekretær«, der som skriverkarl har styr på presse, penge, referater, indbydelse...

Som ved et stævne kan der herefter vokse en organisation frem, der er rettet imod vores opgave de næste 2 år.

Et samarbejde og arbejdsdeling med naboklubben vil også være en overvejelse værd.

3. Lav forsøg

En vigtig del af satsningen er en ændring af vores sport indefra. Vi må finde nye veje, hvis vi skal tiltrække flere. Mere af det samme er ikke nok.

Her er der mulighed for at få penge og konsulent hjælp til nye projekter. Breddepuljen indeholder 200.000 kr. der kan søges fra. Er projekterne gode nok, vil der kunne søges yderligere ved DIF og Friluftsrådet.

4. Bliv uddannet

Endelig skal vi dele viden og ideer med hinanden. Derfor bliver der i løbet af 2005 en række gode tilbud om kurser. De første to er kalender sat til 21. maj og 4. juni – Brug dem!



Klubprojekter udbydes

Breddepuljen under Dansk Orienterings-Forbund indkalder herved projektansøgninger fra Danske orienteringsklubber.

Projekterne skal have flere medlemmer som sigte, og kan falde indenfor følgende områder

Forsøg med ny løbs- og stævneformer, herunder f.eks.

- Dogmeløb – Lav og test koncept, hvor 10 max. enkle regler skal overholdes
- SkovMotion – lav og test koncept, hvor Emit/Sportident indgår i et motionsløb, og som kan bruges som et fast tilbud både ved et o-stævne og et motionsløb
- GPS-orientering – lav og test koncept, hvor håndholdt GPS-navigatør og O-kort indgår men ikke på samme tid
- MTB-O – Lav og test koncept, hvor MTB-O og Foot-o kan afvikles ved samme stævne
- Put & Run – Lav og test koncept, der udvikler den fleksible start.
- Holdløb – Lav og test koncept, der gør klasser og eksisterende baner med holdløb, samløb og adventure race anvendelige ved almindelige o-stævner.
- Stjerneløb – Lav og test koncept til børne- og begynderbaner (hvid), opbygget som stjerneløb.
- Afprøv jeres egne ideer til løbs- og stævneformer – der skaber rum og lyst for nye grupper af medlemmer

Vi tilbyder:

- Konsulent hjælp og projektpenge efterkr. til kr. princip
- Godt samvær

Kontakt

- Jesper Lysgaard; Herning, bredde@dk-orientering.dk og hør nærmere om mulighederne for dit klubprojekt...
- Er dit projekt godt – med substans og perspektiv vil vi søge yderligere midler hos DIF og andre samarbejdspartnere.

Tryghedsprojekt søger

2-3 projektmedarbejdere M/K søges.

Vi forestiller os at du vil være med til at

- Udvikle et grundlæggende intro-forløb for nye medlemmer af o-klubber – med stor tryghed og sværhedsgrad fra hvid over grøn til blå
- Skabe ideer til en "skovdåb" – (kanindåb) Beskrive gode ideer til lege og sociale arrangementer for nye og gamle medlemmer uanset alder
- Lave tillægsmateriale rettet imod henholdsvis børn og voksne. Indbyde klubledere og trænere til kurser i ovenstående

Vi tilbyder:

- Ingen løn, men dækning af direkte udgifter til kørsel, mad etc.
- Godt samvær

Tiltrædelse omgående

Kontakt

Preben Schmidt, Esbjerg,
ps@schm.dk

Enkelt og sjovt - Et kursus for dem der vil godt i gang.

På repræsentantskabsmødet besluttede klubberne enstemmigt at der de kommende år skal være fokus på at blive flere medlemmer.
Men hvordan?
Det tager vi konkret fat på med to kursusdage for klubledere og trænere i Odense.

Tidspunkt Lørdag 21. maj kl. 10 -16: Børn og unge.
Lørdag 4. juni kl. 10 - 16: Rekruttering af nye voksne.

Sted Idrættens Hus, Odense

Program 10.00 Velkomst
10.15 Fælles oplæg – Fra hvorfor til hvordan
11.00 Workshop I
12.30 Frokost – Pause
13.30 Workshop II
15.00 Kaffe – Pause
15.30 Opsamling – Afrunding
16.00 Tak for i dag

Specielt Det fælles oplæg er ens – men tilbud om Workshops forskellig de to gange.
Kort sagt et bredt kursus, der kan vælges begge gange eller blot den ene.

Pris

100,- kr. pr. deltager. Der udstedes kursuskvittering til lokal kommune.
Tilmelding Via O-service
Mere info Kommer på DOF's hjemmeside.

Medarbejdere søges til markedsføringsprojekt

2-3 projektmedarbejdere M/K søges til udvikling af materiale til klubbernes markedsføring

Vi forestiller os at du vil være med til at
Udvikle ideer til klubbernes markedsføring
Lave forlæg til tekster og finde billeder til lokalpressen
Lave annoncemateriale og oplæg
Oplæg til foldere, flyers og foldere, samt små plakater
Udvikle undervisningsmateriale om kampagnelære

Vi tilbyder:

- Ingen løn, men dækning af direkte udgifter til kørsel, mad etc.
- Godt samvær
- Tiltrædelse omgående

Kontakt – Preben Schmidt, Esbjerg, ps@schm.dk

IT-kyndige søges til udvikling af Løbs-IT.

2-3 projektmedarbejdere M/K søges til udvikling af Løbs-IT.

- Vi forestiller os at du vil være med til at
- Udvikle IT-software, der kan vise resultater fra løb på en mere spændende måde. F.eks. flere sorteringsmuligheder, efter både bane og klasse.
 - Beregning af dit personlige handicap (som i golf)
 - Beregning af interne rang- og udfordringslister
 - Sjove holdmatcher og managerspil
 - Bedre søgemuligheder i resultatlister
- Og hvad I selv kommer i tanke om, så det er sjovere at kikke resultater og statistik.

Vi tilbyder:

- Ingen løn, men dækning af direkte udgifter til kørsel, mad etc.
- Godt samvær
- Tiltrædelse omgående

Kontakt – Kim Follmann Jørgensen,
Svendborg. folmann@fyntour.dk

Imageprojekt søger kreative og sprogligt funderede medarbejdere

2-3 projektmedarbejdere M/K søges til udvikling af orienteringssportens image

Vi forestiller os at du vil være med til at

Analysere orienteringssportens image set i forhold til dagens dansker
Lave tekster og billeder til et nyt leksik-O-n
Udarbejde bidrag til en elektronisk O-rdbog
Finde frem til den gode O-Story – (Storytelling)
samt at finde muligheder for at gøre vores sprog og udtryksformer enklere.

Vi tilbyder: Ingen løn, men dækning af direkte udgifter til kørsel, mad etc.
Godt samvær
Tiltrædelse omgående

Kontakt – Lars Rask Vendelbjerg, Tvis. rask@bergske.dk

Foråret kom med Spring Cup

Perfekt timing: Blot fem dage før første konkurrence, var der stadig 10 cm sne i skoven. Men så....

Af Thomas Jensen

Spring Cup satte i år for 15. gang den internationale orienteringssæson i gang. Timingen var i år bedre end nogensinde. Blot 5 dage før første konkurrence, var der stadig 10 cm sne i skoven. Men en heldig kombination af nogle få plusgrader og regn fjernede sneen. Da dagen for første konkurrence oprandt, stoppede regnen og solen kiggede frem. Fredag og lørdag var smukke men kolde dage. På stafetten søndag satte foråret imidlertid rigtigt ind med temperaturer over 10 grader og høj sol. Den lettere sarkastiske svenske udgave af Spring Cup jinglen med titlen »Det er svinkalt« forstummede således på sidste dagen.

Verdensklasse

Det lykkedes endnu engang de 2 arrangørklubber OK Øst og Hillerød OK at stable et verdensklasse arrangement på benene. Spring Cup har udviklet sig til at være dansk orienterings flagskib. Det er et flagskib vi kan være stolte af, og det er et flagskib, der viste sig fra sin bedste side i år.

Men succesen kommer ikke af sig selv. Der ligger også et enormt arbejde bag. Stævneleder Tage V. Andersen vurderer således, at der er brugt omkring 10.000 mandetimer på arrangementet. Når to klubber år efter år leverer en sådan indsats, er det en nødvendighed, at klubberne har et økonomisk incitament – og dette incitament er desværre ikke blevet bedre de seneste år. I 1995 toppede deltagerantallet ved arrangementet med små 2800 deltagere. I år var der »blot« 1825 løbere fra 26 lande til start.

Det er især løberne fra de nærmeste nordiske lande og fra syd- og nordkredsen, der er blevet færre af. Udviklingen



Kamp ved posten ved Danmarks mest internationale arrangement. Foto: Søren Munthe.

i deltagerantallet er ikke kun en tendens, der har ramt Spring Cup. Organisationens egne analyser viser, at udsvingene i deltagerantallet følger den øvrige trend i Norden. Det betyder dog ikke, at man som arrangør kan tillade sig at læne sig tilbage og lade udviklingen gå sin gang. Der må hele tiden tænkes nyt.

Et af de nye tiltag i 2005 var, at man i stafetten kunne følge afgørelsen i herreklassen på en stor skærm på stævnepladsen – og i øvrigt også hjemme fra computeren – via TracTrac.

Satser ungt

Spring Cup satser meget på ungdommen. I 2005 udgjorde ungdomsløberne ca. 40 % af de startende – og det er ca. dobbelt så stor en andel som ved et gennemsnits orienterings arrangement i Danmark. Spring Cup har forsøgt at tiltrække endnu flere ungdomsløbere fra primært Sverige og »Vest Danmark« blandt andet ved efter svensk forbillede at stille forslag om en sænkelse af

den afgift, der skal betales til DOF pr. ungdomsløber. Det har dog ikke vundet gehør i forbundet.

Spring Cup organisationen har trods tilbagegangen i deltagerantallet stadig mod på at fortsætte med arrangementet. Vi kan således igen næste år se frem til et verdensklasse arrangement. En af konsekvenserne af det faldende deltagerantal og dermed faldende indtægt er dog, at de kontante pengepræmier i eliteklasserne bortfalder næste år. Forhåbentlig får det ikke den absolutte verdens top til at blive væk, da jeg er overbevist om at bedste tiltrækker de næstbedste.

Dansk orientering har brug for Spring Cup. Dels tegner Spring Cup et utrolig positivt billede af dansk orientering og dels skæpperarrangementet godt i DOF's kasse. Hvis Spring Cup organisationen ikke under de nuværende arbejdsbetingelser formår at vende trenden, må vi således håbe, at DOF lægger

sig i selen for at støtte op omkring arrangementet. Dette kunne f.eks. være ved at gå ind og tage del i den økonomiske risiko, der er ved at arrangere et sådan arrangement og/eller ved at ændre afgiftspolitikken, så arrangørerne stadig har et incitament til at lægge 10.000 mandetimer i arrangementet.

Carsten Jørgensen suveræn på Natsprinten

Carsten Jørgensen havde i år valgt ikke at stille op på den klassiske distance, da den gik hans barndomsskov Tisvilde Hegn. I stedet valgte han som en af blot 6 danske H21 løbere at løbe natsprinten i Tegstrup Hegn fredag aften. Det blev til en meget suveræn sejr. Han tilbagelagde de 6,1 km på 35.50 minutter, og det var over 2 minutter hurtigere end Jarl Magnus Berge fra Kristiansand i Norge, der tog anden pladsen foran sine to klubkammerater Jostein Moe og Jostein Andersen.

I D21 var der ingen danskere til start. Sejren gik til den litau-

ske landsholdsløber Ieva Sargautyte, der i 2004 blev nr. 7 til VM på sprintdistancen. Hun vandt med en sikker margin på 1,18 minutter foran svenske Carina Svensson, der igen var et lille minut foran norske Jorid Flatekval.

I alt var der ca. 750 startende på natsprinten. Langt størstedelen af disse var udlændinge. Alligevel satte danskerne sig tungt på toppen af resultatlisten i mange klasser. I D17-20E blev Mette Hjerrild nr. 3. H17-20E vandt Tue Lassen. Jeppe Borch blev 3'er og Christian Bobach 4'er. Der var også Bobach i toppen af H15-16 og D14. Søren Bobach vandt H15-16, mens Ida Bobach tog sig af sejren i D14 godt ½ minut foran Nanna Dybdal Abrahamsen. Familien Bergmann havde også en god aften. Camilla Bergmann vandt D15-16, mens Andreas Bergmann sejrede i H14.

I herre oldboys klasserne viste Tisvilde Hegn OK vejen med hele 4 klassesejre. Det blev således til sejr i H40 ved Tim Falck Weber; i H50 ved Leif E. Larsen, i H55 ved Gunnar Grue-Sørensen og i H65 ved Egon Neregaard.

Chris Terkelsen vandt den klassiske distance

I herreklassen er der på den klassiske distance tradition for danske topplaceringer. De første mange år konkurrencen blev afviklet, stod der altid en dansker øverst på præmieskamlen. Men trods mange topplaceringer i dette årtusinde, skal vi helt tilbage til 1999 for at finde den sidste danske vinder.

Den klassiske distance blev afviklet i høj solskin og nogle få plusgrader i Tisvilde Hegn OK. Banelægger Ulrik Staugaard havde lavet nogle rigtigt udfordrende baner, der fik mange roser med på vejen af løberne. Alle eliteklasserne startede ud med en række korte stræk i et svært område med dårlig sigt. Det betød, at mange løbere, der er vant til at Spring Cup er fuld fart frem fra starten, mis-

(Fortsætter næste side)

tede tid på de første poster. Men Chris Terkelsen klarede udfordringerne til UG og løb således et stort set fejlfrit løb i et højt tempo. Alligevel var han lige ved at sætte sejren over styr, da han klippede en forkert sidstepost og løb mod mål. Han opdagede dog sin fejl inden han krydsede mållinien, og selvom han tabte ½ minut på fejlen, var det ikke nok til at true sejren.

Selv hvis Chris ikke havde opdaget fejlen, var det blevet til dansk sejr. Claus Bloch fulgte op på en forrygende forårs-sæson ved at løbe en flot andenplads hjem. Svenske Jonas Piilblad, der efterhånden har udviklet sig til lidt af en Spring

Cup specialist blev 3'er. Han blev undervejs hentet af Chris Terkelsen – og han var 15 sekunder foran Claus Bloch på næstsidste post. Men da Chris hev ham men ned til den forkerte sidstepost, sneg Claus Bloch sig foran på resultatlisten.

Anne Konring-Olesen viste stor klasse

I dameklassen gentog Anne Konring-Olesen sin bedrift fra 2003 og løb sig således til en 3. plads. Det startede ellers rigtig skidt. Allerede på 1. posten blev hun hentet med 2 minutter af den senere vinder Jenny Johansson fra Sverige, der p.t. ligger nr. 3 på verdensrangli-

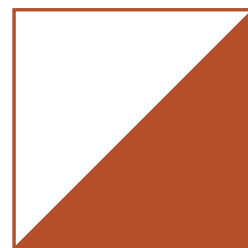
sten. De to tog meget forskellige vejvalg og ved post 7 fik Jenny Johansson et hul, Anne ikke kunne lukke igen. Anne var i det hele taget ikke så tilfreds med sit løb. Hun fandt aldrig flydet. Alligevel holdt hun et højt tempo og en god koncentration og kunne løbe en flot 3. plads hjem. Det vidner om et stort potentiale, når hun på en dårlig dag kan løbe en så flot placering hjem.

Jenny Johansson løb som nævnt med sejren. Hun var da også på forhånd udnævnt til storfavorit. Men afgørelsen blev meget snæver. Tyske Karin Schmalfeld, der har haft en rigtig flot sæson 2004 med en samlet 7. plads i World Cup-

pen, var blot 3 sekunder fra at vriste sejren fra Johansson.

I junioreliteklasser blev det også til flere flotte danske resultater. Maja Alm fortsatte de flotte takter fra 2004 og vandt således D17-18E. I H17-18E imponerede Christian Bobach og Anders Konring-Olesen med henholdsvis en 2. og en 3. plads. I de ældste juniorklasser var der ikke helt den samme succes. Ane Linde løb dog en pæn 5. plads hjem i D19-20E, mens Tue Lassen som bedste dansker i H19-20E blev nr. 8.

“Tage V. Andersen vurderer, at der er brugt omkring 10.000 mandetimer på arrangementet



Internationalt snit

Historien om 15 år med Spring Cup, der blev succes fra starten i 1991

Af Morten Jensen

Vinteren havde sluppet sit tag i Danmark - og forårssolen brød igennem med sine varmende stråler. Det var den 18. til 20. marts og FIF Hillerød og OK Øst arrangerede den 15. udgave af Spring Cup, og endnu engang høstede arrangørerne stor ros fra de mange deltagere.

I 1991 havde FIF Hillerød fået den ide, at lave et internationalt løb på dansk grund. Man lavede et natløb om fredagen, lørdag et klassisk orienteringsløb og søndag en stafet. Dette koncept er blevet fulgt i alle årene siden - og løbet har altid været placeret i marts måned. Man har også altid satset på, at give stævnet et elitært præg. Mange af verdens eliteløbere, har gennem tiden da også gæstet Hillerød i marts.

Mindeværdigt

Spring Cup blev en succes fra start, for allerede det første år deltog ca 1000 løbere. Og allerede året efter steg tallet til mere end 2200 løbere. Dette stævne er uden sidestykke det mest mindeværdige af alle. Stemningen var nærmest helt euforisk, for i efterårets løb var Sovjetunionen brudt sammen, og en masse nye nationer var opstået. Aldrig før havde vi set orienteringsløbere fra Est-

land, Letland, Litauen og Hviderusland. Vi der oplevede det, vil aldrig glemme, hvordan unge mennesker kom tøffende i gamle biler og busser fra øst. Ja, nogle nåede vist aldrig helt frem til Hillerød.

Højdepunktet rent deltagermæssigt kom i 1995. Her deltog der 1121 til natløbet, 2767 til klassisk og 2510 løbere i stafetten!

Ved dette års udgave deltog ca 1700 løbere fra 24 nationer. Selvom dette må siges stadig at være imponerende - så er det dog et fald på 500 løbere i forhold til i fjor.

Svaghederne

Men stævnet har også nogle svagheder. Den største er nok det manglende udbud af skove. Nok er der mange skove i Nordsjælland, men det er ikke ret mange, der kan klare 2000 løbere. Det andet er det store arbejdspress, som mange medlemmer i de to arrangørklubber har hvert år. Det er noget der slider, og der kan let opstå nogle konflikter internt i klubberne.

Man må dog imponeres af, at det stadig myldrer med udenlandske løbere til Spring Cup. Dette stævne er uden sidestykke det mest internationale vi har i dansk orienteringsidræt. For mange svenske klubber er det blevet en tradition, at lave klubbetur til Spring Cup. Da de næppe vælger Spring Cup på grund af løbsterrænerne, og der også findes snefrie skove i Sydsverige, må der være andre grunde til, at de møder op år efter år. Pressechef John Søndergård fra FIF Hille-

rød mener, at det, at man kan lave et stævne i høj klasse og altid fejlfrit, har stor betydning.

ver hjemme.

I Sydkredsen var det så galt, at man afviklede en 1. divisions-

blev veloverstået, og vi er mange der håber, at I bliver ved mange år endnu.



Anne Konring Olesen - fremragende klasse. Foto: Søren Munthe

Men pressechefen er dog imponeret af, at f.eks. finske løbere (55 stk.) tager hele den lange vej til Danmark for at løbe Spring Cup.

Svag dansk interesse

Er interessen for Spring Cup stor i udlandet - så er tilfældet stik modsat for danske orienteringsløbere. Færre end hver fjerde deltager i år var fra en dansk klub. En typisk dansk orienteringsløber skal helst kunne køre i sin bil helt frem til klubbeltet, han/hun vil ikke betale kr 95,- for at løbe en orienteringsbane og kan ikke forstå, at starten skal afvikles over tre timer. Så han/hun bli-

match i den samme weekend! Spring Cup skal nok klare sig uden løbere fra Sydkredsen, men det er synd for kredsens ungdomsløbere, at de ikke kan komme til Spring Cup. For de klubber i Nord- og Østkredsen, der satser på børne- og ungdomsarbejdet, ved, at det er værd at deltage. For ved Spring Cup myldrer det med unge mennesker, og især fra Sverige er der masser af ungdom - og der er ikke noget bedre for danske ungdomsløbere end at komme til at konkurrere i nogle stærkt besatte klasser. Spørg dem selv - de elsker det.

Den 15. udgave af Spring Cup

“Spring Cup er uden sidestykke det mest internationale vi har i dansk orienteringsidræt.

Big Brother i stafet

Store danske præstationer i Spring Cup stafet, der introducerede Trac-Trac-systemet

Af Thomas Jensen

På Spring Cups sidste dag var der masser af glæde over set med danske øjne. I dameklassen imponerede såvel Anne som Maria Konring-Olesen ved at skifte først på henholdsvis 1. og 2. tur, og i herreklassen var Claus Bloch først hjemme fra 1. tur, mens Christian Nielsen var med til at løbe sejren hjem for sin svenske klub Pan-Kristianstad.

Vejret viste sig fra sin bedste side. Solen skinnede fra en skyfri himmel og temperaturen sneg sig op på den rigtige side af 10 grader. Stævnepladsen var som sædvanlig ideel, og speakningen var i top. Januar stormen havde imidlertid sat sit præg på skoven. Det betød, at der var indlagt nogle lidt kedelige transportstræk på de ellers udmærkede baner. Det gjorde dog ikke oplevelsen mindre intens.

Søstrene Konring-Olesen viste vejen

I dameklassen lagde Spring Cup OK hårdt ud med Anne Konring-Olesen på første tur. Hun viste endnu engang at formen er i top. Allerede på første radiopost var hun meldt først, og denne placering holdt hun helt til mål. Hun sendte sin lille



Startfeltet i åben klasse. Foto: Søren Munthe.

lesøster Maria Konring-Olesen ud med et forspring på 5 sekunder til finske Paimon Rasti, en position der nok ville gøre de fleste godt og grundigt nervøse. Men Maria løste opgaven perfekt. Hun løb et sikkert og disciplineret løb, og kunne sende Dorthe Skovlyst ud på sidste tur med et forspring på 42 sekunder til Halden SK. Dorthe Skovlyst var et stykke fra tidligere tiders topform. Hun var indkaldt som reserve for den skadede Helene Hausner, og hun fik sin sag for mod de mange verdensklasse løbere på sidste tur. Hun mistede således 11 placeringer, men kunne løbe Spring Cup OK ind på en hæderlig 12. plads.

Stafetten blev vundet af svenske Leksands med gårsdagens 2'er Karin Schmalfeld på sidste tur.

Claus Bloch viste endnu engang storform

Claus Bloch løb første tur for et noget amputeret IFK Göteborg hold. Han vidste på forhånd, at de ikke havde nogen chance i den samlede konkur-

rence, så hvis de skulle blande sig i stafetten, skulle det være på første tur. Det gjorde han så. Ligesom Anne Konring-Olesen blev han meldt først allerede på den første radiopost. Kort før mål havde han nær sat forspringet over styr, da hans forfølgere valgte en anden og hurtigere trassé igennem et tæt område. Heldigvis svajede de lidt på posten så Claus fik sat dem af igen og kunne løbe i mål med en sikker føring på 24 sekunder.

Efter Claus kom holdene ind i en lind strøm. På de næste 2 turer bølgede stafetten frem og tilbage. Ved skiftet til 4. og sidste tur havde 5 hold samlet sig i spidsen. Her i blandt var Pan-Kristianstad med World Cup 2'eren fra 2004 Andrey Khramov, Göteborg-Marjorna med Nicolai Nielsen og Ulricehamn med den altid stærke Erik Øhlund. Efter disse hold var der et hul på ca. 3 minutter ned til Halden og IKHP, sidstnævnte med Morten Fenger-Grøn på sidste tur. Herefter var der igen 1 minut ned til Farum-Tisvilde med Rasmus Sø-

es på sidste tur.

Big Brother was watching

De førende hold blev på sidste tur udstyret med en GPS-sender fra TracTrac. Det var herefter muligt at følge slagets gang såvel fra en stor skærm på stævnepladsen som hjemme fra computeren. Løbernes position blev via GPS sendt til stævnepladsen med 3-5 sekunders intervaller, og positionen blev herefter vist som en prik på orienteringskortet på skærmen. Samtidig blev vejvalget de foregående få hundrede meter vist som en hale efter prikken. Det var et stort tilløbsstykke og fangede rigtig manges interesse. Man kunne nu for første gang følge udviklingen i stafetten ude i skoven. Dette var en god reklame for Spring Cup som en progressiv arrangør, og det havde da også lokket DR i skoven – eller rettere på stævnepladsen. Systemet virkede stort set som det skulle. Desværre var der nogle udfald – primært af Pan-Kristianstads sender, og en kort overgang blev løbernes position parallelforskuet. Dette gav en vis usikkerhed, og betød at ra-

dioposterne var et nødvendigt supplement for at følge afgørelsen.

Systemet er endnu lidt ustabil, men der er ingen tvivl om at det er fremtiden. Nu bliver det pludselig muligt for publikum, at være med hvor der sker.

Pan-Kristianstad løb med sejren

Og det der skete var, at Pan-Kristianstad og Ulricehamn trak fra konkurrenterne. På de sidste poster fik Khramov fra Pan-Kristianstad skabt et lille hul til Erik Øhlund fra Ulricehamn, og han kunne løbe en sikker sejr hjem til Pan-Kristianstad og danske Christian Nielsen. Bag disse hold kæmpede Nicolai Nielsen en brav kamp, men trods en rigtig flot indsats med bedste danske tid på sidsteturen, måtte han og Göteborg-Marjorna tage til takke med en 5. plads. Rasmus Søes var blot 8 sekunder langsommere en Nicolai Nielsen, og løb dermed Farum-Tisvilde forbi Halden og IKHP og op på en flot 6. plads.



DR-TV viste interesse for konceptet. Chris Telkelsen interviewes til af-tenfladen. KK.

Spring cup jinglen

Carl Johan Rosenberg fik ideen til legendarisk kendingsmelodi

Af Philip G. Lund

Alle, der har været til Spring Cup, kender den legendariske jingle. Den er en vigtig del af Spring Cup-stævnet, og nogle kan lige frem ikke få nok af den – på Spring Cups hjemmeside skrev en svensk pige den 4. januar 2003: »Kan inte hitta Spring Cup-sången någonstans

på sidan. Kan ni inte lägga ut den så att man får lite värkänsla i kroppen?!«

Jeg har lavet lidt research for at finde ud af, hvem der har fundet på ideen m.m. Sangskriveren, komponisten, selve personen, der står bag, er Carl Johan Rosenberg. Han er medlem af FIF Hillerød og arbejder på Danmarks Radio. Ideen med denne kendingsmelodi udsprang af, at Spring Cup-arrangørerne ville finde på noget nyt, specielt og bedre end ved de mange internationale stævner, der allerede fandtes. Så et af de første år Spring

Cup blev arrangeret, omkring 1992-1993, blev initiativet taget – Carl Johan Rosenberg, som havde gode forhold på DR til at indspille denne kendingsmelodi, skrev så sangen ned. Han spillede selv på klaver til sangen, og Lise, som synger, var en medarbejder på DR. I DRs studie blev der lagt nogle lydeffekter på, bl.a. nogle latinamerikanske trommer, og så var jinglen klar.

Denne klassiker er siden blevet spillet til hvert Spring Cup, og for at være med på moden var der i år lavet en remix af jinglen. Det var Bjarne Topp fra

OK Øst, som var kommet med denne ide, og hans søn havde derfor straks sat sig bag computeren og mixet alt hvad remmer og tøj kunne holde. Så udviklingen er ikke gået i stå, og der kommer hele tiden nye ideer til Spring Cup-jinglen. I år har Carl Johan Rosenberg selv udtalt: »Til Spring Cup 2006 kommer der en ny version af jinglen!«

Så Spring Cup-deltagere – I kan godt glæde jer!!

Her kommer så den klassiske version af Spring Cup Jinglen:

Spring Cup
Orienterer vågn op
Det er Spring Cup
Orientering i top
Kom fra syd og fra nord
Og fra øst og fra vest
Kom til vores orienteringsfest
Det er Spring Cup

Spring Cup
Orienterer wake up
It is Spring Cup
Come compete with the top
Come from south and from north
And from west and from east
Come along to orienteering feast
It is Spring Cup

Kampen om sejren live fra skoven

LIVE-tracking kan åbne dørene til TV

Af K.K. Terkelsen

En flot Spring Cup weekend med strålende vejr og et arrangement af høj klasse gav også plads til et par skridt fremover for formidlingen af orienteringsløb overfor tilskuere, fans og media.

For første gang i en stor international stafet var det nemlig muligt at følge kampen om sejren 'live' via GPS-tracking. De 10 førende hold på sidsteturen i den åbne herre-klasse var udstyret med en GPS-enhed og interesserede kunne således følge med i stjernernes bom, vejvalg og positioner enten på en skærm i et stort telt på stævnepladsen eller derhjemme via internettet.

Systemet, som kaldes TracTrac, blev introduceret ved Copenhagen City Cup sidste år og



Spænding i telt. Jesper Grooss og Chris Terkelsen fra TracTrac samt en masse tilskuere følger med i trackingen. KK.

blev nu brugt i en ny udgave, hvor både software og GPS-enheder er blevet udviklet og

forbedret.

Intens

Stemningen i TracTrac-teltet var intens og gik helt i telt-taget, da Jesper Grooss trykkede på knappen og lod LIVE-signalet komme igennem 10 minutter efter, at det førende hold var gået ud på sidstetur. Spring Cups speakerteam med Michael Sommer og Clive Allen i spidsen fik pludselig hård konkurrence af et par hundrede 'ekspert-kommentatorer' i TracTrac-teltet, der selv vurderede og kommenterede på løbernes dispositioner, vejvalg og stillinger.

TV-dækning

Tilskuernes reaktioner viste med tydelighed, at det er et til-

tag, der fænger hos orienteringsløbere, og DR-Sportens interesse og indslag i fjernsynet søndag aften indikerede også, at denne formidling af orienteringsløb måske kan hjælpe til med at åbne den tunge dør til medierne. System og koncept skal naturligvis udvikles og raffineres, men det lader til at LIVE-tracking kan være med til at gøre orientering sjovere og mere spændende at se på både for orienteringsløbere og for folk uden for sporten.

Forskydninger

Opmærksomme tilskuere på stævnepladsen og hjemme ved computeren vil have opdaget, at der i trackingen i perioder var parallelforskydninger af

nogle løberes positioner. Dette skyldes ifølge Jesper Grooss fra TracTrac, at signaler fra satellitterne afbøjes eller reflekteres inden de opfanges af GPS-enhederne, og det er derfor ikke umiddelbart noget der kan korrigeres i softwaren. TracTrac arbejder videre med hvad der kan gøres for at undgå disse forskydninger.

Trackingen kan genses på www.tracrac.dk under menupunktet 'Database'.



Rasmus Søes fra FarumTisvilde (FTOK) forfulgt af Morten Fenger Grøn fra Hakarpspojarkarna (IKHP) på vej mod post 15 på Spring Cups sidstetur.



Andrey Khramow der løb sejren hjem for Pan Kristianstad får hjælp af sin danske holdkammerat Christian Nielsen til at påmontere GPS-enheden. KK.

Alle GPS-enhederne er klargjort til brug. KK



Det går helt af sig selv...

Påskeløbenes stævneledelse har erfaring fra 25 års samarbejde på hjemmebanen

Af Lars Rask Vendelbjerg

- Det går helt af sig selv. Kirsten ordner det administrative. Det tekniske er nok mest mig. Det er lige som hjemme på værkstedet. Det er svært at forestille sig en mere sammentømret stævneledelse end den årets påskeløb stillede med. Kirsten og Poul Bobach. Med mere end 25 års erfaring for samarbejde fra den familiestyrede virksomhed, Bobach Smedeværksted. Blot er medarbejderstaben udvidet en del. Mens der er omkring 30 mand hjemme på værkstedet, er der i påskeløbenes organisation 115. Organiseret som én stor klubtur.

Hygger sig

- Succeskriteriet er at vi skal hygge os samtidig med at vi arbejder. Vi mødes alle sammen til fælles mad kl. 20 på Klim Strand Camping, hvor 100 af os også bor.

Der er fuld forplejning i det særlige official-madtelt. Forplejningen møder kl. 6.15 om morgenen og sørger for både morgenmad og frokost.

- Vi har alle mand i sving. Alle knokler og vi har ingen reserver. De er utrolig dygtige, fastslår de to stævneledere, der under selve stævnet har kunnet koncentrere sig om bagateller – samt præmieoverrækelsen.

- Det har været en ren fornøjelse, siger Poul Bobach.

At stævnets officials har det godt og at der er et godt sammenhold, betyder at alle har et overskud, fordi det hele fungerer bedre. Og det er plads til smil.

Meget udstyr

Heldigvis gav januarstormen minimal ekstraarbejde.

- Vestkysten er så vant til storm, at januarstormen kun gav ganske få vindfælder. Vores banelæggere kan kun skullet bruge en ekstra halv dag på at tjekke områderne.

Store mængder udstyr er bragt på plads – og skal dagligt flyttes.

Alene teltlejen udgør 25.000 kr. De 12 flytbare toiletter koster 15.000 kr. i leje.

- Men det skal til i et påskeløb. De inkarnerede O-løbere synes måske det er spild. Men jeg mener ikke man i dag kan byde de nye familier, at de skal sidde på en spand, kommenterer Kirsten Bobach.

Der er også hoppeborg til børnene – ved den meget efterspurgte børneaktivering med 90 børn tilmeldt. Med telt, bagning af snobrød, tegne-rekvisitter m.v. Adskillige forældre forsøgte at få deres børn eftermeldt.

Børnebanerne trak op mod 300 deltagere.

Åbne baner har Påskeløbene valgt at lægge i et stævne for sig selv – med egen start og mål.

- Det har været en succes. Det er typisk deltagere fra åbne baner, der ellers kan give problemer ved målgang.

Høj service

Det gav stævnet en stor lettelse at der blev givet dispensation til printede kort trods sta-



Poul og Kirsten Bobach - en sammentømret stævneledelse. LV.

tus som A-arrangement.

- Det er både langt lettere, billigere og mere fleksibelt – og kvaliteten er i orden, siger Poul Bobach.

Det betød også, at Påskeløbene kunne tilbyde meget sen tilmeldingsfrist – og endda tog 100 løbere ind efter fristen.

- Vi har faktisk formået at servicere løberne indtil 10 dage før stævnet – så længe startlisten ikke var offentliggjort, forklarer Kirsten Bobach.

Trods store omkostninger, så bliver der heldigvis et fornuftigt overskud, som Kirsten Bobach udtrykker det.

Det bruges bl.a. til at betale startafgifter til ungdomsløbere.

- Vi har heldigvis en stor ungdomsafdeling. Her ved Påskeløbene har vi f.eks. 21 med. Start til de unge afgifter koster

os ca. 25.000,- kr. om året, anslår Kirsten Bobach.

De fleste stævnedeltagere har nu forladt stævnepladsen og nedbrydningen er i fuld gang.

Men det er tid for et break: alle officials samles til et velfortjent hvil med kaffe, kage og andre drikkevarer i café.teltet. Årets succes skal lige fejres.



Kun 4 sekunder skilte Martin Hansen og Mads Ingvarsen i påskeløbenes jagtstart. En 5-mandsgruppe gik i front med skiftende føringer, men Martin Hansen bevarede 1-tallet i mål. LV.



Børneaktiveringen var utrolig populær. LV.

Det specielle ved påsken....

Hård konkurrence fra habile nordmænd i ungdommens dyst ved Påskeløbene.

Af Sofie Lange,
U-redaktionen

Enhver som enten har hørt lidt efter i kristendomsstimen eller religionstimen vil skråsikkert nævne, at det specielle ved påsken er Jesus opstandelse... MEN! Her tager de ganske fejl. Det specielle ved påsken er nemlig de »højthellige« påskeløb, som utallige af o-løbere valfarter til, når tiden nærmer sig...

Og lige netop nu nærmede tiden sig til Påskeløbene, et af årets hyggeligste o-stævner, og på trods af at der samtidig blev afholdt påskesamling for eliten i Sverige, var juniorklasserne godt besat. Dette skyldtes både de mange glade danske unge, der havde valgt at holde påsken i det nordjyske, men ikke mindst de norske unge fyldte godt på startlisterne.

Nogle af juniorerne havde inden Påskeløbene snakket om, at det var amatørernes konkurrence, da eliten var i Sverige, men vi måtte trække ordene i os igen da vi efter første etape måtte sande, at det faktisk var nogle ret habile nordmænd, der stillede til start. Vi fik i hvert fald konkurrence til stregen.



Foto: PS

Forårsvej og afslapning

Første etape gik i Kollerup, som er en let gennemløbelig skov med mange små kurvedetaljer. Der var utrolig mange vejvalgsmuligheder, idet der udover de mange detaljerede kurver var en masse stier, der gav mange forskellige vejvalg. Efter løbet blev der sammenlignet vejvalg og stræktider i det dejlige solskinsvej, og der var en livlig diskussion om, hvilke vejvalg der bedst kunne betale sig. Eftersom starten foregik over 4 timer benyttede de fleste ventetiden til at slappe af og nyde det dejlige forårsvej, der langt om længe var kommet til Danmark. For første gang i år gik en stor del af løberne rundt med bare ærmer, og farven i ansigtet var da heller ikke til at tage fejl af: Foråret var kommet til Dan-

mark.

Svær orientering

Det gjaldt om at nyde det gode vejr så længe, det varede, for allerede dagen efter havde skyerne igen indtaget himlen. 2. etape blev løbet i Vester Thorup Vest, og der gik rygter på stævnepladsen om, at netop denne skov var udnævnt til at være Danmarks sværeste at orientere i. Dette gav lidt nervøsitet inden start, da alle var klar over, at et stort bom ville blive afgørende for ens starttid til jagtstarten. Og Vester Thorup levede op til forventningerne. På min bane (D17-20) lå 12 ud af 17 poster i tætheder, og det gjaldt derfor om nøje at gennemtænke sit vejvalg, for ikke pludselig at havne i en tæthed og tabe både tid og retning. Heldigvis var tæthederne ikke fuldstændigt ufremkommelige, og banen var da også både afvekslende og spændende.

Jagtstartens luner...

Endelig nåede vi til den længe ventede jagtstart. Da denne foregik i Svinkløv, det berømte og berygtede terræn fra DM kort 2004, var der ingen tvivl om, at det ikke blot ville være formen der afgjorde, hvem der løb af med sejren, men også det tekniske ville være af stor betydning. Selvom der på min bane startede 7 løbere indenfor 4 minutter blev der ikke dannet noget tog på over to personer! Der var masser af bom undervejs, og fordi terrænet var så tæt var det muligt at finde en post og løbe videre, inden modstanderen opdagede det. Dette førte til spredning i feltet, og på de fleste baner blev der ændret en del på rækkefølgen i forhold til den rækkefølge, der blev startet ud i.

Formen testet

Alt i alt var påskeløbene igen i år en succes, og vi fik lige te-



Foto: Inga Jager



Foto: PS

stet formen inden der nu for alvor kommer gang i sæsonen. Noget af det, der gør påskeløbene til noget specielt er, at det er så dejligt afslappende. Alle mennesker har ferie og er der for at slappe af, og der er mange motionister af sted med deres familie eller deres klub. Der er en lidt uformel stemning, og målet med påskeløbene er, at man skal hygge sig mest muligt og nyde det gode forårsvej, der er blevet en tradition. Alt dette er netop noget, som går Påsken til noget

helt specielt, til trods for at der hverken i kristendoms- eller religionstimerne bliver undervist i »de højhellige Påskeløb«.



Foto: PS



Flot debut på DM-sprint

Rammerne var perfekte med en god speakning, et godt kort og virkelig gode baner

Af Thomas Jensen

René Rokkjær og Anne Konring-Olesen løb sig begge den 2. april 2005 i flot stil til de første DIF-medaljer nogensinde på sprintdistancen, da DM blev afviklet i Skåde Bakker i Århus. De var imidlertid ikke de eneste der udmærkede sig på denne dag. Også Pan Århus skal have stor ros for en rigtig flot arrangeret konkurrence. Efter 3 år som prøvearrangement blev sprint i år ophøjet fra FM til DM, og Pan Århus satte et rigtig flot eksempel for, hvordan en sådan konkurrence skal arrangeres. Rammerne var perfekte med en god speakning, et godt kort, virkelig gode baner, og så var der prøvekort såvel ved sam-



Claus Bloch - nr. 2. KK

lingsområdet som i opvarmingsområdet. Det var en utrolig god service, der gjorde det muligt for løberne at omstille sig til målestoksforhold

1:4.000. Eneste forbedringsområde var indtjekningen i karantæneområdet, der kunne have været afviklet mere smidigt.

Banerne startede ud i et komplekst boligkvarter i 2 niveauer, der satte store krav til præcisionen i orienteringen. Det gav en meget intens start og skabte en del forvirring, hvor man blev straffet for ikke at læse kortet nøjagtigt nok. Efter ca. 1/3 skiftede banen karakter og blev i stedet fysisk krævende.

Rokkjær fejlfri

I herreklassen klarede René Rokkjær disse udfordringer bedst. Han løb et fejlfrit løb, hvor han på intet stræk var mere end 4 sekunder fra bedste stræktid. Det gav en meget sikker sejr med 26 sekunders



Sikker kurs mod posten. PS

forspring til sprintspecialisten Claus Bloch. Claus Bloch havde igen 25 sekunder at give af til Christian Nielsen, der tog bronzen.

René Rokkjær der ellers ikke er meget for sprint, viste dermed endnu engang, at han mestrer denne disciplin. Han fik sit hidtil bedste internationale resultat på netop denne distance i 2002, da han blev nr. 4 på en World Cup afdeling i Røros.

Søsterduel

Med afbud fra Helene Hausner og Signe Søes, var der ikke den store tvivl om, at Anne Konring-Olesen ville vinde DM-sprint. Men det kom til at holde hårdt. Efter 10 ud af 17 poster, var hun 29 sekunder efter sin lillesøster Maria Konring-Olesen. Men et bom på post 11 kostede Maria 39 sekunder i forhold til bedste stræktid, og så var vejen til favoritsejren banet. Maria måtte også se sig overhalet af Yvonne Fjordside, men det lykkedes hende at tage sin første senior DM-medalje. 1 mål var hun 39 sekunder fra guldmedaljen og 10 sekunder fra sølvet.

Hurtige juniorer

Juniorerne løb samme bane som seniorerne, så deres styrke var meget synlig. Maja Alm, der blot er førsteårs 17-18 løber fortsætter med at imponere. Hun vandt FM-sprint i 2004, hun vandt Spring Cup, og nu fulgte hun op med en suveræn 56 sekunders sejr i D17-20, i en tid der ville have givet en 2. plads i senior klassen. Sølv gik på lige så imponerende vis til Ida Bobach, der har allerede til fortsat at stille op i D13-14. Bronzen gik til Camilla Bergmann, der blot var 1/2 sekund efter Ida.

I H17-20 tog Rasmus Djurhuus sejren med en sikker margin på 30 sekunder. Hans tid ville have givet en imponerende 7. plads i H21. I kampen om sølvmedaljen lykkedes det Jeppe Ruud at slå sin navnebror Jeppe Borch med 3 sekunder.



Rene - nr. 1. KK



Rie Baun - koncentration. KK



Det var også skovsprint. Marianne Husen. KK



Der var også basis for hygge. KK.

Sprint - en sprængfarlig fisk

Sprint er en disciplin med høj risiko for fejl og dermed for protester

Af Kell Sønnichsen, OK Pan

OK Pan har lige afholdt danske mesterskaber i den nyeste fisk i dammen: sprint. Og det var med succes, hvis man skal tage de manglende protester til indtægt. For sprint er en disciplin med høj risiko for fejl og dermed for protester.

Kortet

Den store målestok på 1:4000 og de ofte meget komplekse områder med mange detaljer, hvoraf en del har stor betydning for løberens (lovlige) vejvalg, stiller store krav til løberens kortlæsning. Sammen med det høje stress-niveau og de meget små marginer for fejl hos løberen har kravet til kortets nøjagtighed derfor nået hidtil uhørte højder. Der er ganske enkelt ikke plads til kortfejl.

Samtidig foregår et sprint-løb i bynære områder med mange

mennesker, der bor eller færdes i løbsområdet - og hele tiden laver om på det. Det er en sprængfarlig cocktail, hvor det må gå galt en gang i mellem. I vores tilfælde forsvandt huset(!) ved herrebanens post 8 i dagene op til løbet. Det blev reddet med en trailer og et skilt, og havde næppe den store sportslige betydning.

Banen

Kortfejl er dog ens for alle. Værre er, at poster kan forsvinde. Der gik 15-20 minutter fra postvakterne forsvandt til postindsamlerne kom rundt. I det tidsrum blev en post fjernet og en anden fik sin skærm smidt i søen! Det viser, at det er nødvendigt med vagter. Vagterne var også nødvendige for at forhindre løberne i at løbe gennem forbudte områder. Vi havde et tilfælde, hvor en løber passerede gennem en have og et hegn. Han erkendte det og blev efterfølgende diskvalificeret. Stedet var ikke meget kritisk, men en sådan adfærd kan få stor betydning for beboeres og tilskuernes opfattelse af vores idræt, hvis de sætter lighedstegn mellem o-løb og

sprint. Ud over den sportslige konsekvens, så kan sådanne hændelser have betydning for, om vi må komme i området igen, og man meget kan nemt ende ud i, at det går stik modsat hensigten, således at sprint bliver en decideret dårlig reklame for o-sporten.

Tidtagningen

Reglementets §6.13.2 foreskriver, at der skal tages tid med 0,1 sekunds nøjagtighed ved sprint. Det stiller store krav af både teknisk og økonomisk art til arrangørerne, idet udstyr til dette hverken er let at skaffe eller bruge.

Og resultatet er en sportslig forringelse. For at have en fair konkurrence skal kortet være meget nøjagtigt - faktisk må der ikke forekomme fejl på mere end 0,5 m, for at et vejvalg tager 0,1 sekund mere eller mindre. Det er såmænd svært nok at opnå 5 meters nøjagtighed. 1/10 sek. nøjagtighed kan ikke være andet end en besværlig måde at trække lod. Så hellere uddele to medaljer den gang hvert tiende år, det bliver aktuelt!

Økonomien

Efter kritikken af prisen sidste år, havde vi forsøgt at sætte deltagerafgiften lavt for at lokke flere til. Det hjalp ikke. Med 170 deltagere - færre end til ungdomsafdelingens Kristi Himmelfartsløb - bliver DM Sprint utvivlsomt dette års dårligst besøgte mesterskab. Det tyder på, at interessen for sprint er lav - og at budgettet vil forblive mere end almindeligt begrænset. Med krav om offset-trykte kort og 0,1s tid-

tagning er det en betydelig økonomisk risiko, arrangøren påtager sig.

Hvad så?

Meget mod min vilje må jeg erkende, at printede kort kan spille en rolle til DM Sprint. I forhold til offset-tryk kan man rette kortet tættere på stævnet, og med det lave deltagerantal vil man ydermere formindske den økonomisk risiko. Men det skal være print af en meget god kvalitet pga. de meget detaljerede kort.

Den økonomisk og tekniske risiko kan også formindskes ved at gå bort fra kravet om 0,1 sekunds tidtagning. Det er ingen sportslig begrundelse for det krav. Drop det!

Tilbage er kun problemerne med løbernes og beboernes opførsel. En banelægning, der ikke direkte lokker løberne til et ureglementeret vejvalg, vil hjælpe, men er næppe realistisk helt at undgå. Derfor er vagter i området nødvendige for at håndhæve reglerne og for at undgå reglementsovertrædelser.

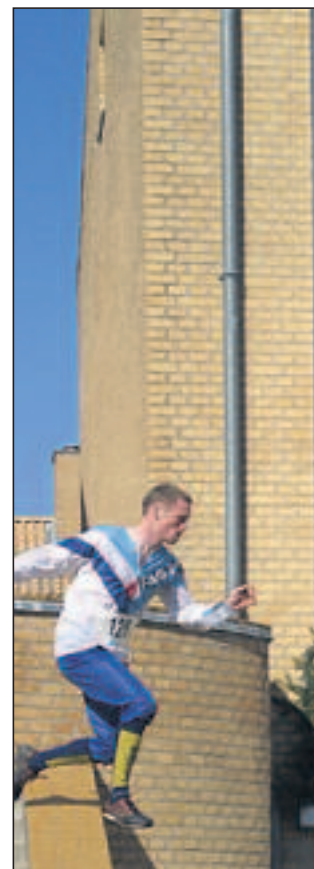
citater:

Der gik 15-20 minutter fra postvakterne forsvandt til postindsamlerne kom rundt. I det tidsrum blev en post fjernet og en anden fik sin skærm smidt i søen! Det viser, at det er nødvendigt med vagter.

Den økonomisk og tekniske risiko kan formindskes ved at gå bort fra kravet om 0,1 sekunds tidtagning. Det er ingen sportslig begrundelse for det krav. Drop det!



Kell Sønnichsen - sprinter under Dansk Park Tour. Foto: Claus Bloch.



Store spring undervejs. PS.



Posten i baghaven. PS.



Juniortrængsel ved posten med Christian Bobach forrest. KK

H20, H21

Herhavervej
Emmedalsvej
Ny Møsegårtsvej
Odervej

Skåde skole

ORIENTERINGSKLUBBEN PAN ARHUS

Kortsalg:
Lisbeth Nielsen,
Holme Parkvej 338
8270 Højbjerg

Vi trykker den af...

g f

GRAFISK FORUM
HORSENS A/S
75 61 33 44
www.grafiskforum.com

Recognoscering
og rentegning:
Kell Sønnichsen,
vinter 2004/5

DOF
2005.03

© Orienteringsklubben Pan

OK PAN - 44
udgivet 2005

SKÅDE BAKKER

Orienteringskort
Ækvilidistance 2,5 meter
1:4000

Signaturer efter IOF Sprint Norm
(april 2004)

Nicolais sikre valg

Strategi med sikre vejvalg for at minimere antal bom gav resultat for H21-vinderen, Nicolai Nielsen ved DM-nat.

Af Nicolai Nielsen

Inden løbet havde jeg planlagt at tage sikre vejvalg for at minimere antal bom, selvom det kunne koste lidt tid på de enkelte stræk. Jeg havde læst, at kortet ikke var nyttegnet og samtidig med at størstedelen var øvelsesterræn, var jeg opmærksom på at jeg evt. kunne komme ud for uoverensstemmelser mellem kort og terræn. De steder undervejs hvor det var tilfældet, havde jeg denne aften heldet på min side, og føler ikke at mit løb blev påvirket af dette.

Selve løbet:

Tog den sikkert rundt på stien til post 1. Inden jeg kommer til grøften løber jeg ind mod posten, da jeg er sikker på at blive stoppet af grøften. Desværre løber jeg først ind når jeg har krydset grøften, og opdager det da jeg er på vej ind i tætheden bag posten.

Ad vejen til 2'eren.

Misser stien bag hytten i starten på strækket til 3'eren, og løber senere gennem terrænet for at komme over på den store sti, og dermed sikkert indløb til posten.

Bruger stien ud fra 3'eren inden jeg løber over mod 4'eren.

Til 5'eren løber jeg rundt af stien, men efter at jeg krydser den sidste sti inden posten bliver jeg lidt usikker. Får øje på diget ved skydebanen, drejer mere mod syd og får øje på en post, som heldigvis er min.

Kommer for tidligt op på højen ved 6'eren, og følger den ud til posten.

Vælger hurtigt at løbe rundt ad stien til 7'eren.

Til 8'eren løber jeg langs grøften. Følger sandsporet mod sydvest og til højre ned ad stien som går ind mod posten. Ca. halvvejs er der (u)rimeligt



Nicolai Nielsen på målstregen. TUT.

meget vand, og jeg vælger at løbe ind i tætheden. Her møder jeg en stor høj som jeg følger i vestlig retning, forbi vandhullerne, får øje på væskestativerne og så står post 48 jo lige til højre derfor. Den var jeg rigtig glad for at se.

Post 9 til 13 uden større problemer via stier og sandspor.

Til 14'eren kommer jeg ad en forkert sti ind mod posten. Der er dog en række træer vest for den sti jeg løber på, så det er først da de slutter og jeg kommer til den tværgående sti, at det går op for mig, at den er helt gal. Får læst mig ind på punkthøjen i det åbne sandområde.

15 og 16 lige på. Er lidt usikker om jeg har haft helt rigtig retning mod 17'eren efter vådområdet, men kommer ok op til den.

Til 18'eren løber jeg nord rundt om den fugtige tæthed og på kompasset mod posten. Ser den store lavning syd for posten. Inden, jeg når stien, ser jeg en lampe komme fra højre og løbe målrettet ned i en lavning. Fint, tænker jeg, der fik jeg den gratis. Med da jeg kommer der hen er der ingen post. Ved godt at jeg så er for langt til højre og løber straks mod vest, til jeg når den rigtige lavning.

De sidste poster får jeg taget som planlagt, på nær et mindre svaj mellem post 18 og 19.

I mål har jeg bedste tid og kan se frem til 45 min. venten i spænding, da næsten hele det seedede felt startede efter mig. Tiden holdt heldigvis hele aftenen, selvom den til slut var presset maximalt.



DM-arrangør på afbud

Imponerende flot DM-nat-arrangement trods minimal forberedelsestid - men kritik af kortet.

Af Thomas Jensen

Den 8. januar hærgede en storm det meste af Danmark. Den lagde mange midtjyske skove helt ned – heriblandt Stendal/Ulvedal, hvor der 3 måneder senere skulle afholdes DM-nat. Efter at have besigtiget skaderne måtte Karup OK aflyse DM-nat. Den 9. februar meldte Holstebro OK sig imidlertid som arrangør. De påtog sig opgaven at arrangere et DM med under 2 måneders varsel, og det lykkedes dem på imponerende vis at arrangere et rigtigt flot DM. Holstebro Kaserne dannede ramme omkring arrangementet. Der var arrangeret pasta-party for deltagerne, der for manges vedkommende kom direkte fra DM-sprint. Opløbet foregik i lighed med DM-nat 2004 inde i en hal, Lars Klode sørgede igen for kompetent speakning, og på en stor skærm i hallen kunne man



Vinder af D35 i suveræn stil, Yvonne Fjordside, OK Pan, der har fået Vestre ind med moder-mælken i sin fortid i Holstebro. Foto: KK.

følge med i resultatudviklingen i de forskellige klasser. Det var en spændende ny måde at præsentere resultaterne på. Man kunne følge tiden på de næste løbere, der kunne forventes i mål, og deres navn ændrede farve efter som guld-, sølv- og bronzemulighederne forsvandt.

Men...

Der var imidlertid et enkelt »men«. Holstebro OK havde valgt Vestre Plantage af den simple grund, at det var et nyrevideret kort over et område, der stort set var gået fri fra stormskader. Rigtig mange løbere havde imidlertid svært ved at få kort og terræn til at stemme overens. Hele området bliver til hverdag brugt som øvelsesterræn, hvilket betyder at kampvognskørsel dagligt ændrer på spor og stier og gør kortet umuligt at holde »up to date«. Der til kommer, at der var nogle fældede områder, der ikke var med på kortet, at der var nogle bygninger, der ikke var markeret på selve løbskortet, og at kortet flere steder omkring posterne efter

mange løberes vurdering var skævt. Det betød, at der i de fleste klasser blev bommet usædvanlig meget.

Anne Konring igen

Anne Konring-Olesen gentog sin bedrift fra såvel formiddagens sprint som sidste års DM-nat og tog en sikker sejr. Få poster før mål indhentede hun Maria Konring-Olesen med 6 minutter, der kort forinden havde hentet Gry Johansen. Disse 3 delte medaljerne imellem sig. Anne tog endnu en guld, Maria tog sin anden senior medalje, denne gang af sølv, og Gry tog sin første seniormedalje.

I D20 viste Mette Hjerrild at 3. pladsen fra Spring Cup nat ikke var tilfældig. Hun vandt klassen over 5 minutter foran Henriette Baun, der igen var 39 sekunder foran Sofie Sørensen. I H20 viste Tue Lassen på lige så suveræn vis, at hans sejr fra Spring Cup nat heller ikke var tilfældig. Han vandt med hele 6 minutter foran Sigge Jensen, der igen havde godt 2 minutter ned til Rasmus Djurhuus på bronzepladsen.

Den nye natkonge

I H21 blev der for alvor bommet. Det var de færreste der kom hjem med under 5 minutters tidstab i bagagen. Formiddagens sprintmester René Rokkjær måtte udgå, da han opgav at finde post 8. Yderligere to af forhåndsfavoritterne Chris Terkelsen og Troels Nielsen udgik ligeledes.

Nicolai Nielsen slap imidlertid nådigt igennem banen. Et enkelt 2 minutters bom og 2-3 små 30 sekunders bom blev det dog til. Men det rakte til guld. Nicolai Nielsen genvandt dermed sin titel fra 2004 og har nu for alvor bevist, at han er en natkonge.

Christian Nielsen var blot 19 sekunder langsommere end Nicolai, og sikrede sig dermed sin første natsølvmedalje. Han har tidligere taget bronze 2 gange.

Rasmus Søes var yderligere 22 sekunder efter Christian Nielsen, og sikrede sig dermed sin første seniormedalje. Til DM-sprint om formiddagen var han blot 5½ sekund fra at tage me-

Rasmus Lykkegaard, Silkeborg, nr. 3 i H 75. Foto: KK.



Anders Kragh, Roskilde OK H40 nr 7 på vej væk fra næstsidste post mens Asta Terkelsen, D60 og vinder af klassen klipper. Foto: KK.



Dansk mester Nicolai Nielsen flankeret af nr. 2, Christian Nielsen og nr. 3, Rasmus Søes. TUT.

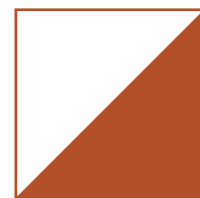
dalje, men nu var marginalerne altså på hans side.

Torbjørn Gasbjerg, der allerede til Spring Cup viste god form, udmærkede sig ved at løbe en flot 7. plads hjem.

Store sejre

Af øvrige interessante resultater kan det nævnes, af formiddagens sprint sølvmedaljører i D21 Yvonne Fjordside, tog

guld i D35 med en margin på 10,16 minutter. Denne vindermargin blev imidlertid overgået at såvel Ingrid Johannsen, der vandt D50 med 11,02 minutter og Inger Knudsen, der vandt D65 med 11,20 minutter.



Sjovt og hårdt natløb

D21-vinder Anne Konring Olesens vej til det suveræne guld.

Af Anne Konring Olesen

Fra starten var jeg meget spændt på hvad det var for et terræn, vi skulle ud og løbe i, jeg havde aldrig løbet der før og havde bare hørt lidt om at det var et militær område med mange hjulspor og så meget vådt.

Jeg besluttede mig for at se det an, men som generel regel ville jeg løbe udenom fremfor lige på hvis jeg var i tvivl.

Under opvarmningen kunne jeg godt mærke at benene havde været ude og spurte om formiddagen, og jeg var indstillet på at koncentrere mig om det tekniske de første poster og lade benene komme op i omdrejninger efterhånden.

Fra start til 1:

løb jeg lidt ned ad stien, for lige at læse kortet lidt, men skræede så indover det åbne område og løb lige til første posten.

Fra 1-2: Var allerede første løbestræk, og jeg forsøgte at komme op i et højere gear, og samtidig læse lidt frem og få et overblik over banen. Det medførte dog at jeg ikke havde helt styr på indløbet til posten og kom en anelse for langt og måtte tilbage til posten.

Fra 2-3: Jeg løb direkte over mod posten, men holdt mig med vilje lidt vestlig, så jeg vidste at jeg skulle løbe østligt for at finde posten, og der stod den..

Fra 3-4: Jeg så at der var nog-



De mødtes få poster få mål - og også på præmiepodiet: nr. 2 Maria Konring Olesen, nr. 1 storesøster Anne og nr. 3, Gry Johannsen.

le ligepå muligheder, men stivejvalget så ret hurtigt ud og ikke så meget længere, så det blev det, og mulighederne for at bomme posten var meget små. Til gengæld besluttede jeg mig for vejvalget på de næste poster.

Fra 4-5: Posten lå ved meget markant opfang og jeg løb efter at fange grøften og følge den til posten.

Fra 5-6: Det første lange stykke var bare at følge grøfterne, og så lige sti det sidste stykke, og indgangen til posten så rimelig simpel ud, i og med at der var så kort fra udgangspunktet på stien ind til posten. Ikke desto mindre fik jeg store

problemer allerede lige efter jeg havde løbet fra stien og ind mod den lille mose. Det var meget tæt og jeg kunne ikke overskue området og synes det var svært at læse på moserne og de lyse områder omkring. Der må jeg indrømme at jeg følte mig meget heldig, da jeg pludselig så en masse lys samlet på et sted...en post!

Fra 6-7: Løb jeg på kompasset og læste på tætheden.

Fra 7-8: Her tog jeg igen et udenomsvejvalg på sti, især for

lige at klare hovedet efter mit bom, og være sikker på ikke at lave et nyt. Det sidste stykke ind til posten, var det meget makant at læse på det grønne.

Fra 8-9: Jeg fulgte hjulsporene, som var meget tunge, men også meget markante, og jeg blev ledt lige til nieren.

Fra 9-10: Fulgte jeg stierne og forlængede lige ind i posten.

Fra 10-11: På dette stræk hentede jeg Gry Gasbjerg og Maria Konring Olesen. Det var motiverende, da jeg på det tidspunkt var ved at være træt. De satte højt tempo og jeg var tvunget til at kæmpe og følge med..

Fra 11-12: Det første grønne var svært at komme igennem, så jeg løb udenom ad stien.

Fra 12-13: Løb jeg på stien skulder om skulder med Maria, det var et hårdt stræk, ingen af os ville give sig.. jeg kom lige et sekund før Maria!

Fra 13-14: Her gjorde jeg til gengæld noget dumt, da jeg løb venstre om søen og så var Maria foran mig igen.

Vi mødtes ved sidste posten, og så var det at spurte mod målet i den varme hal.

Alt i alt et sjovt og hårdt natløb!

Kortet

Generelt havde jeg ikke de store problemer med kortet. Der var nogle steder hvor jeg havde svært ved at få terræn og kort til at stemme overens, men jeg synes altid det er lidt svært at vurdere i natløb, fordi jeg ikke er helt så sikker på mig

selv og min orientering i mørke.

Dog synes jeg i området omkring post 6, at jeg ikke kunne få det til at stemme, og ikke kunne læse på de detaljer der var på kortet, da jeg ikke kun-



Anne Konring Olesen på målstrægen. Hendes vejvalg er indtegnat på kortet side 19. Foto: TUT.

ne få det til at stemme med terrænet. Ligeledes i det gule og grønne område det sidste stykke ind mod femmeren.

Turbulens

Militærets åbenthus og fældning påvirkede løbskortet.

En times tid før de første løbere indfandt sig på DM-nat arenaen afsluttede Jydske Dragonregiment et åbent-hus arrangement med flere tusinde deltagere, der også prægede løbsområdet.

Skydeøvelser/opvisning og

kørsel med militær køretøjer påvirkede bl.a. kraftigt området ved post 38 (nr. 5 i H21). De opsatte skydetelte blev dog vist på et kort ved instruktionen.

Ved H21's næste post var der sket store ændringer, idet denne lodsejer torsdag og fredag havde fældet samtlige træer på det stykke som på kortet var svært gennemløbeligt! Og området pløjet op.

DM-nat kortets kvalitet har givet anledning til en del debat i O-snakken på www.orientering.dk

ring.dk

- Vi er klar over, at Vestre-kortet ikke er perfekt selv om det gennemgik en revision i 2004, men fik dog ingen væsentlig kritik efter afviklingen af Nordkredsens mesterskab i oktober sidste år. Derfor var vi på intet tidspunkt nervøse over at anvende kortet, og har været forundret over den barske kritik på O-snakken, siger Lars Rask Vendelbjerg, der sammen med Helle Truelsen var stævneleder.



Stævnespeaker Lars Klode fik stor ros - og de fleste fulgte med i resultaterne præsenteret på kæmpelærredet. TUT.

Et VM for vindere

Målsætning at alle involverede parter i WOC 2006 får succes

Af Anne Krogh, WOCs mediegruppe

I stævneledelsen arbejder man på at gøre WOC 2006 i Århus til den hidtil største internationale o-festival på dansk jord, og drivkraften bag stævneledelsens arbejde er, at alle involverede parter i WOC 2006 skal trække sig ud af det store arrangement som vindere.

Det fastslår stævneleder Flemming Nørgaard, der samtidig definerer de involverede parter i arrangementet bredt som værende hele det danske o-miljø:

- Udover at vi gerne vil skabe det bedste VM i orienteringsløb nogensinde for deltagerne og for publikum, så arbejder vi på, at WOC 2006 skal give de arrangerende klubber; DOF og bredden i dansk orienteringsløb mulighed for at drage fordel af den opmærksomhed, WOC 2006 bliver afviklet under. Det er vores ønske, at alle skal trække sig ud af WOC 2006 som vindere.

En betingelse for, at disse visioner kan blive til virkelighed, er imidlertid, at alle de involverede parter er med til at optimere WOC 2006's chancer for at blive et succesfuldt stævne.

En mediesucces

Der er flere ting, der gør arrangementet WOC 2006 til et særegent arrangement set i forhold til de arrangementer, der har sin faste plads i den danske o-kalender. For det første formoder stævneledelsen, at WOC 2006 kommer til at forløbe under en for o-sporten i Danmark usædvanlig stor mediebevågenhed, og derfor

er det uhyre vigtigt, at mediernes opmærksomhed bliver udnyttet til at vise læsere, lyttere og seere, hvorfor orienteringsløb er så fantastisk en sportsgren. Blandt andet med dette for øje har WOC 2006's stævneledelse sparret med den svenske stævneledelse fra WOC 2004, der havde stor succes med at formidle løbene i skoven både på en storskærm på stævnepladsen og i nationalt tv.

- Vi var tyve mand fra de arrangerende klubber oppe at opleve VM i Sverige, og i forbindelse med Nordjysk 2-dages var den svenske stævneledelse i Danmark for at videregive deres erfaringer omkring mediedækningen af arrangementet til os. Dette har indtil videre ført til, at vi har hyret den entusiastiske speaker Per Forsberg, der skabte stor spænding omkring afviklingen af løbene i Sverige, som speaker til de danske løb også, ligesom vi har planer om at bruge den succesfulde svenske tv-produktionsmodel som udgangspunkt for produktionen til dansk tv, siger Flemming Nørgaard.

For at sikre en optimal mediedækning har stævneledelsen endvidere etableret et udvalg, der skal synliggøre stævnet for de forskellige medier og målgrupper, men også det enkelte klubmedlem kan hjælpe med at skabe og fastholde mediernes interesse for stævnet:

- For klubmedlemmerne handler det om at udbrede kendskabet til VM i alle de kredse, de kommer i, for jo flere, der kommer til stævnet, jo mere festligt bliver arrangementet både for deltagerne og for publikum, og jo større bliver også mediernes interesse, siger Flemming Nørgaard.

Høj kvalitet

For det andet stilles der nogle helt andre kvalitetskrav til et så prestigefyldt internationalt stævne som WOC 2006, end der f.eks. stilles til et DM, og det er de arrangerende klubbers ansvar at opfylde disse krav:

- Stævnet er på alle områder lige fra konkurrencernes forløb til udvalget i kiosken og deltagerens indkvartering underlagt meget høje kvalitetskrav, så det er vigtigt, at de arrangerende klubber forstår, hvor



- Ved at være godt forberedt øger klubberne deres chancer for, at WOC 2006 kommer til at gøre en forskel for deres lokale orienteringsmiljø, fastslår Flemming Nørgaard. LV.

stort stævnet egentlig er, og hvor mange kræfter der skal lægges i at arrangere det, mener Flemming Nørgaard.

- Konkurrencemæssigt er der ikke noget, der må kikke, og derfor skal vi sørge for, at de, som har med konkurrencen at gøre, bliver trænet i at håndtere de problemer, der kan opstå f.eks. i start- og målzonen.

Organisatorisk udfordring

De arrangerende klubber har hver især erfaring med at organisere og afvikle stævner af forskellig størrelse, men for alle klubberne er det en organisatorisk udfordring, at der i dette arrangement skal arbejdes på tværs af syv klubber. Flemming Nørgaard håber, at det kan lade sig gøre at integrere alle hjælperne i én stor gruppe, så det kan blive en sidegevinst ved arrangementet, at klubmedlemmerne fra de syv arrangerende klubber lærer hinanden bedre at kende, og han ser det som én af stævneledelsens vigtigste opgaver at få alle til at arbejde sammen om et fælles mål:

- I grunden kender vi jo ikke hinanden så godt, men vi skal arbejde sammen om det her. Vi skal ikke have en klub i klubben«.

Han opfordrer medlemmerne til selv tage initiativ til at gå ind i arrangementet som hjælpere før og/eller under afviklingen af stævnet.

Sponsorer søges

For det tredje kræver det nødvendigvis flere sponsorkroner i kassen at arrangere et stævne som WOC 2006 end at arrangere et DM. Stævneledelsen har derfor nedsat et sponsorudvalg, der er gået i gang med at søge sponsorer til arrangementet. Flemming Nørgaard erkender, at interessen for at blive sponsor nok er størst i det østjyske område, men han opfordrer alle klubmedlemmer til at tænke over, om der er nogen i deres netværk, der kunne have lyst til og mulighed for at bidrage med sponsorkroner og på den måde være med til at hæve niveauet på stævnet.

- Alle medlemmer har et netværk, så alle kan egentlig hjælpe ved at tænke over, om der er nogle i deres netværk, der er potentielle sponsorer til WOC 2006. Intet beløb er for lille, for der skal en del sponsorkroner til for at få det til at hænge sammen økonomisk.

At gøre en forskel

I ønsket om at få visionerne

opfyldt har stævneledelsen en sidste bøn til de danske klubber; nemlig at de på forhånd rustet sig til at kunne drage fordel af den opmærksomhed, WOC 2006 bliver afviklet under.

- Klubberne kan allerede nu ruste sig til tiden efter VM. De kan spørge sig selv: Hvordan får vi mest muligt ud af det her arrangement? Hvordan kan vi gøre vores klub mere synlig i lokalområdet, og hvordan kan vi bedst tage imod eventuelle nye medlemmer?

- Ved at være godt forberedt øger klubberne deres chancer for, at WOC 2006 kommer til at gøre en forskel for deres lokale orienteringsmiljø, fastslår Flemming Nørgaard.

Anne Krogh, medlem af WOC 2006's medieudvalg, har interviewet stævneleder Flemming Nørgaard om det særegne ved at arrangere et stævne som WOC 2006



Vision for VM

Vision: alle være vindere i WOC 2006! – Det gælder både for deltagere; publikum; de arrangerende klubber; DOF og den generelle bredde i dansk orienteringsløb. WOC 2006 er med andre ord et arrangement, der ikke kun vedrører den deltagende danske elite og de syv arrangerende klubber: WOC 2006 kan også gøre en forskel for dit lokale orienteringsmiljø.

Englænder tegner dansk VM-kort

Han går rundt i skoven fem til seks timer om dagen for at lave de perfekte kort til næste års VM. Clive Allen er én af de seks korttegnere, der er i gang med at tegne VM-kortene

Af Jesper Lundsgaard

Hver en sten, hver en sti og hver en grøft i Silkeborg-skovene bliver nøje vurderet for tiden. De bliver udsat for en kritisk vurdering af en lille gruppe korttegnere, der er i gang med at tegne kortene til VM næste år, der skal afholdes i Århus.

Og det er et stort projekt at tegne kort til VM. Udover konkurrenceskovene, Hjortsballe Krat, Gjern Bakker, Linå Vesterskov, Addit-Løndal, Himmelbjerget samt Mindeparken i Århus, skal der også tegnes kort over træningsområderne. Seks erfarne korttegnere, med VM-stævneleder Flemming Nørgaard i spidsen, har kastet sig ud i at lave de perfekte kort til VM-løberne.

Stor udfordring

Én af korttegnere er 62-årige

Clive Allen fra Silkeborg OK. Han er i gang med at tegne kortene til de to løb på den lange distance. Desuden har han tegnet kort over flere Silkeborg-skovene, der skal bruges til træning i tiden frem mod VM. Clive Allen er ved at gå på pension fra et job som lærer og er derfor korttegnere på noget nær fuld tid.

- Jeg synes, det er en kæmpe udfordring at få lov til at være med til at tegne kort til VM, siger englænderen, der har boet i Danmark i 14 år.

- Samtidig er det fascinerende at gå i skoven i flere timer om dagen ofte uden at møde andre mennesker, siger Clive Allen.

Det er ikke første gang, Clive Allen er én af bagmændene ved et VM. Flere gange har han fungeret som speaker – en funktion, han i øvrigt også har ved VM i Århus.

Høj erfaring

Clive Allen har været med til at producere 15-20 kort i både England og Danmark, inden han kastede sig ud i at tegne kort til VM. Men selv om han er med til at tegne kort til en så stor begivenhed som et VM, så føler han selv at han stadig har meget at lære:

- Jeg er stadig den, der bruger mest tid på at være i skoven for at rekognoscere. Det er især kurvebilledet, som jeg bruger en del tid på og jeg har

da også lært en masse om at tegne kurvebilledet af blandt andre Flemming Nørgaard og Søren Nielsen (DOF's kortkonsulent, red.). Begge er rigtigt gode til at se kurvebilledet mere præcist, end jeg er, siger englænderen, der blandt andet var bagmand til det meget roste kort over Hjortsballe Krat, der blev brugt til DM-Kort i 2001.

Helt nyt område

Hjortsballe Krat bliver dog ikke udsat for en nærmere granskning af Clive Allen i forbindelse med VM. I stedet har han, sammen med Kurt Lyndgaard og Michael Dickenson, fået til opgave at tegne kortene over Linå Vesterskov og Addit-Løndal, som aldrig har været brugt til orienteringsløb før:

- Det er en stor udfordring at tegne kort over et helt nyt område. Samtidig er det en spændende skov at tegne. Der er mange detaljer i skoven og bevoksningen er meget varieret med både eg, gran og åben bøgeskov. Desuden har vi adgang til en fotogrammetrisk udtegnings over skoven, så det er muligt at være mere præcise med indtegningen af stier, vækstgrænser og grøfter, fortæller Clive Allen.

Da Addit-Løndal både er B-skov samt privatejet, er der risiko for, at kortet kun skal bruges den ene gang i forbindelse

med VM. Men det bekymrer ikke Clive Allen:

- Jeg har egentlig ikke spekuleret så meget over, at jeg går rundt og tegner et kort, som måske kun skal bruges den ene gang. For mig er det det vigtigste, at løberne får et godt kort og at skovejerne siden hen også har et kort, som de kan bruge, siger han.

Særlige forhold

At tegne et helt nyt område som Addit-Løndal giver nogle episoder, som korttegnere ellers ikke møder til hverdag:

- Jeg skal eksempelvis altid have et særligt legitimationskort med i skoven, så skovarbejderne kan se, hvem jeg er. Men når jeg møder dem, er de meget interesserede i korttegningen og vil gerne høre lidt om, hvad det er, jeg går og laver. Desuden kan vi kun komme i skoven uden for jagtsæsonen. Så i

dette forår er det ikke meget, jeg har været i skoven, da der det meste af tiden har været en del sne i terrænet.

Selv om vejret i denne vinter har været temmelig usædvanligt med både en voldsom vinterstorm samt en måned med sne, har det ikke sat de store spor på VM-terrænerne:

- Der er flere mindre områder i den østlige del af Linå Vesterskov, som er totalt væltet. Ellers er det kun mindre områder og enkelte træer, der er væltet i de to skove, jeg arbejder i. Og skovejerne regner med, at der er ryddet op i skoven inden VM, fortæller Clive Allen, der kan se frem til at skulle arbejde med VM-kortene frem til juni næste år, for at kunne levere det perfekte kort til VM-løberne og deltagerne i publikumsløbene.



- Det er en stor udfordring at tegne kort over et helt nyt område, siger Clive Allen. Foto: Søren Munthe

I skoven fire gange

Skal levere perfekte kort til VM-løberne og deltagerne i publikumsløbene.

Af Jesper Lundsgaard

Det er et stort projekt at tegne kort til et VM. Seks personer har delt de seks VM-skove mellem sig og skal levere perfekte kort til VM-løberne og deltagerne i publikumsløbene.

I løbet af de tre år, som korttegningsprocessen tager, gennemgår rekognoscørerne fire gange for at sikre sig, at kortet passer perfekt. Ved den første gennemgang, som er ved at være færdig nu, laver man en grov rekognoscering, hvor man især koncentrerer sig om de liniære ting (stier, grøfter, bevoksningsgrænser) og kurvebilledet. Efter den første rekognoscering er blevet rentegnet på computer, går man igen i skoven for at tage endnu et kig på især kurvebilledet.

Fokus på tætheder

Et år før VM-løbene, går man så igennem skoven igen. Denne gang er det med særlig fokus på tæthederne. Det er vigtigt, at tæthederne og undervegetationen bliver vurderet på samme årstid som VM finder sted, så man kan være sikker på, at tæthedsangivelsen passer.

I løbet af foråret 2006 bliver vurderingerne af tætheder endnu en gang gennemgået. Her ser man på om der skulle

være en ændring af tæthederne, som man vurderede året før og om skovarbejde har givet nogle fældede områder og andre ændringer af tætheder.

Tæt på posterne

I de sidste uger op mod VM er der særlig fokus på områderne omkring postplaceringerne. Her gennemgår man de kommentarer og bemærkninger, som banelæggerne har til korttegningen. På den måde vil man sikre, at kortene bliver så præcise som muligt.

Der vil blive rekognosceret i skovene helt frem til juni 2006 for at sikre, at kortene er så præcise som muligt omkring posterne og på alle tænkelige vejvalg.

Alle kortene bliver rentegnet af Steen Frandsen, Viborg OK, der tidligere har rentegnet kortene til World Cup i Jægerspris i 1994, Veteran-VM i Århus i 1999 samt mange andre kort i Midt- og Vestjylland.

Optimal VM-træning

Silkeborgskovene har international bevågenhed - og der er mulighed for høj service.

Af Clive Allen

Silkeborgskovene er altid blevet brugt meget af orienteringsløbere, ikke mindst af danske eliteløbere med ophold i Team Danmark-Centret – en del af Silkeborg OK's klubhus. Nu er statsskovene omkring Silkeborg – Nordskov, Sønderskov, Vesterskov og Østerskov – blevet tegnet igen og for første gang ud fra fotogrammetrisk grundmateriale. De nye kort er primært tegnet til grupper af eliteløbere fra andre lande, som er på træningsophold i Danmark for at få kendskab til terrænerne forud for næste års VM.

Lige før påske var en 30-mand stor gruppe – hovedsageligt



Træningsforholdene før VM ved Silkeborg er fremragende, siger Janne Salmi.

fra Finland på træningsophold omkring Silkeborg – ledet af den kendte eliteløber Janne Salmi. Mange af løberne deltog i Spring Cup'en og fortsatte så til Jylland til 3 dages træning,

før turen gik videre til Sverige til endnu mere træning – eller til det danske 3-dages påskeløb. Velkendte navne i gruppen inkluderede Bodil Holmström 4'er i D21E ved Spring Cup, Jörgen Wickholm 5'er i H21E og den tyske løber Elisa Dresen 5'er i D21E. Også den dobbelte tjekkiske verdensmester Jaromir Svihovsky deltog. Gruppen boede på Katrinedal Vandrerhjem.

Vejvalg og løb på stejle skrænter

Janne Salmi har trukket sig tilbage fra det finske landshold og er nu træner for deres B-team. Jeg spurgte ham, hvad hovedmotivet var for deres besøg.

- Mange af løberne på B-teamet arbejder hårdt på at komme på A-teamet og vi ønsker at give dem så mange forskellige erfaringer som muligt. Under træningsopholdet her fokuserer vi på vejvalg og løb på stejle skrænter, fortalte han. Janne Salmi har to gange tidligere været i Silkeborg-området - sidste gang for ca. 10 år siden.

- Det er godt kontinentalt terræn ofte med kun få detaljer i terrænet, når man nærmer sig en post. Det er derfor let at lave småfejl, som koster vitale sekunder. Den slags fejl er forskellige fra dem, vi laver i finsk og svensk skov, fortsatte han.

Variert træning

Janne Salmi havde planlagt tre meget varierede træningsdage – og benyttede alle de områder, hvor der var træningskort. Den første dag blev formiddagen brugt på 20 minutters opvarmning efterfulgt af en 10 km bane i Sønderskoven koncentreret omkring vejvalg, men også med nogle kortere stræk. Som kontrast blev den nye micro-orientering brugt om eftermiddagen med 3 sløjfer på 1,2-1,4 km med gaffinger.

For at få så meget varieret træning som muligt blev dag to brugt på løb på skrænter og lange stræk i Nordskoven. Den sidste dag startede med »forhindringsløb« i forskellige typer langsomt gennemløbeligt skov og sluttede i Vesterskoven med »lejr-mesterskaber«

bestående af et kvalifikationsløb på 3,6 km efterfulgt af en anden 3,6 km bane med jagtstart.

Tilbud til landshold

Nogle af Silkeborg OK's medlemmer klarede banelægningen, banepåtrykning, postudsætning og indsamling – en service, der mod betaling kan ydes alle landshold.

- Torben Utzon og Erik Bobach arrangerede alt som vi ønskede det. Træningsforholdene før VM er fremragende, sagde Janne Salmi. Det eneste minus var det store antal træer, det væltede i januar-stormen.

Janne Salmi var yderst tilfreds med, at terrænet til langdistance finalen er jomfrueligt. Men, fortsatte Janne Salmi den »klassiske« langdistance er ikke som tidligere det ultimative mål for mange topløbere.

- Mange anser nu mellemdistancen som deres favorit disciplin, sagde han.

- Den ses som den perfekte blanding af krav til tekniske og fysiske færdigheder og meget mere intens end langdistancen. Et træningsområde magen til det terræn, det anvendes ved VM mellemdistancen bliver tegnet i dette forår.

Flere grupper

En gruppe fra Ungarn benyttede sig af Team Danmark Centret og træningsmulighederne på vej til Spring Cup, mens en norsk gruppe som havde booket en uge tidligere valgte at aflyse sit træningsophold pga. sneen. I september - efter VM i Japan - vil der uden tvivl være mange grupper, der kommer for at træne i Silkeborgskovene – idet undervegetationen og gennemløbelighed på dette tidspunkt vil være som ved VM i 2006. På nuværende tidspunkt har de bedste o-løbere fra Finland og Storbritannien allerede meldt deres ankomst.

Klub-tur sommer 2006

- selvfølgelig



- en O-oplevelse for livet

www.woc2006.dk

“ For at få så meget varieret træning som muligt blev dag to brugt på løb på skrænter og lange stræk i Nordskoven.

Køb en O-løber

Vær med i dysten om at være Danmarks bedste O-manager.

Af *Henriette Baun*

Er du Danmarks bedste O-manager?

Det kan du finde ud af, hvis du deltager i Orientering.dk's »O-manager 2005«, hvor man kan dyste mod andre orienteringsløbere om, hvem der er bedst til at forudsige, hvordan den kommende o-sæson vil forløbe i senioreliteklasserne. Selvom navnet »O-manager« lyder noget fancy, så skal det ikke skræmme en væk for at deltage i O-manager, for spillet og reglerne er egentlig meget simple.

Køb for 20 mio. kr.

Som manager har man 20 mio. kr. til rådighed til køb af et samlet hold bestående af tre herre- og tre dameløbere. Man kan købe hvilken som helst løber, som stiller op i senioreliteklassen for en dansk klub enten nationalt eller internationalt. Minimumsbeløbet for en løber er 1 mio. kr, men de bedste løbere koster dog op til 5 mio. kr. Selve spillet består derefter af 13 runder, hvor der tildeles point til de løbere, som har klaret sig bedst i de pågældende runder, og ligeledes kan man få strafpoint i en runde, hvis man har en løber, som ikke gennemfører løbet af for-

skellige grunde.

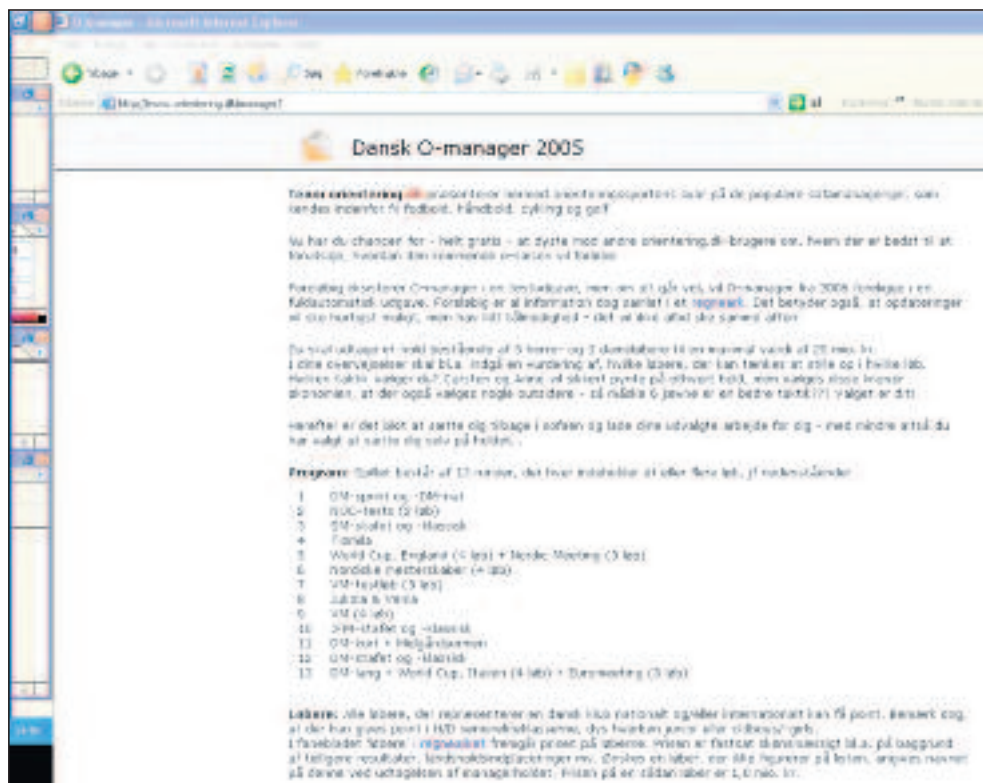
I løbet af runderne er det også muligt at udskifte en løber, men det »koster« dog i gebyr at handle med løbere, når spillet først er i gang. Efter de 13 spillerunder, dvs. når sæson 2005 er slut, står O-manageren tilbage med et samlet point-antal, som er bestemt ud fra, hvor godt eller dårligt løberne på ens hold samlet set har klaret sig i sæson 2005. Ud fra dette pointantal er det spændende at se, hvilken O-manager der har optjent flest point og dermed kan kalde sig »Danmarks bedste O-manager 2005«.

Populære spil

Men hvor får man ideen til at lave et sådant »O-manager« spil? Her svarer »bagmanden« bag spillet, Michael Sørensen, Tisvilde Hegn OK, at det især var inspirationen fra TV-stationernes lignende managerspil inden for f.eks. fodbold, cykelsport og golf som medvirkede til idéen om O-manager. - Disse manager-spil inden for f.eks. fodbold har været meget populære blandt orienteringsløbere, hvor der ved flere lejligheder har været oprettet private ligaer, hvor o-løbere har dystet med hinanden internt. Da jeg så hørte om etableringen af et australsk *o-manager-spil*, tænkte jeg, at det må vi også have i Danmark.

Ikke kun for nørder

O-manager er et spil, som *alle* kan deltage i, da det blot kræver, at man udtager et hold af



tre herre- og tre dameløbere. På den måde skal man ikke have nogle bestemte forudsætninger for at kunne deltage i O-manager. Også hvis man er placeret langt nede på den officielle liste af O-managere., kunne man f.eks. også lave en intern konkurrence i sin egen klub om, hvem der er den bedste O-manager, - Man må dog trods alt forvente, at de der følger mest med i, hvad der foregår i elite-miljøet vil have en fordel i O-manager, siger Michael Sørensen, men tilføjer dog, at dette jo ikke er sikkert. Dog er det vigtigt at tænke en smule taktisk, når man udtager sit hold, da det er en klar fordel at have styr på sin økonomi (de 20 mio. kr.) og samtidig overveje nøje hvilke løbere, man skal satse på: Den stabile løber eller »jokeren«? Er nogle af favoritterne skadede? Og hvem deltager i de vigtigste løb? Hvis man har disse tanker med sig, når man sidder bag skærmen som O-manager, er man godt på vej til vinde titlen som Danmarks bedste O-manager 2005.

Stor opbakning

Mange har også allerede hørt om O-manager, og der er kommet meget positiv respons på det nye spil i o-verdenen.

- Inden for det første døgn tid var der 20, der tilmeldte sig, hvilket var meget overvælden-

de« siger Michael Sørensen. Han fortæller også, at der blandt eliteløberne, som jo selv deltager som »spil-objekter«, har været mange positive kommentarer. Mange af eliteløberne har også selv stillet et managerhold, men de fleste har dog valgt ikke at sætte sig selv på holdet.

Og som før nævnt så er O-manager noget, som alle kan deltage i, om man så er ungdomsløber, eliteløber eller hører hjemme i en af de lidt ældre løbsklasser.

I skrivende stund, efter første runde af O-manager er afviklet, er der tilmeldt 112 hold, hvor O-managerne repræsenterer et bredt udsnit af O-Danmark, dog er herrerne i klar overvægt.

Landstræneren i spidsen

Første runde af O-manager blev afviklet med DM-sprint og DM-nat som gældende løb, og herefter blev de enkelte O-manager hold også offentliggjort. Her kunne man se, at der er en forholdsvis jævn spredning på, hvilke af herreløbere, som er udtaget på de enkelte

managerhold, hvorimod enigheden er langt større, når det kommer til dameløberne. Her er Anne Konring Olesen og Maria Konring Olesen helt klart udtaget på de fleste hold. Bemærkelsesværdigt er det dog også, at den førende O-manager efter første runde var seniorlandstræneren Jacob Ødum. Han var dog kun i front med et enkelt point.

Ære og prestige

Ingen konkurrence uden en præmie, og præmien for at blive Danmarks bedste O-manager burde kunne tiltrække mange, for som Michael Sørensen siger:

- Da det er gratis at deltage er der derfor heller ikke udloddet nogen fysisk præmie, men der vil helt sikkert være masser af ære og prestige på spil! Så tag udfordringen op og se, om du kan blive Danmarks bedste O-manager eller i hvert fald blive rundens bedste O-manager, og vind den ærefulde titel og fornemme præstige som følger med.



Michael Sørensen - har skabt den danske udgave af O-manager.

FAKTA

Læs meget mere om O-manager og tilmeld dig på: www.orientering.dk/manager

Hvis man ikke nåede at tilmelde sig inden spilstart (d. 2/4), så kan man stadig stille et hold, og på den måde være med i kampen om at blive »rundens manager« i de resterende spil-runder.

Håb om ny skawdyst

Skagen OK er blevet så lille, at det kniber med arrangør-ressourcerne

Af Inga Jager

I O-posten nr. 6 i år 2003 kunne vi læse:

»På grund af sammenfald med EOC har Skagen OK valgt at aflyse Skaw-dysten 2004. Men Klubben forventer at være på banen igen i anden weekend i juli i år 2005.«

I sidste nummer af Orienteringsløb.dk kunne vi så med beklagelse læse, at traditionen med Skaw-dysten nu er ned-



- Hvis vi skal arrangere løb igen, hvad vi gerne vil, skal vi samarbejde med andre fx Vendelboerne eller Ålborg, siger Jørgen Jensen.

lagt. Skaw-dysten har ellers

været afholdt hvert andet år siden 1984.

Er Skagen OK en af de små klubber, som bliver mindre og måske endda så lille, at vi ikke længere har en orienteringsklub, som varetager det at arrangere orienteringsløb i de unikke terræner, som vi finder i det allernordligste af landet?

7 er for lidt

Jørgen Jensen, Skagen OK fortæller, at de er 5 – 7 aktive orienteringsløbere. Det er for lidt til at arrangere Skaw-dysten. Klubben var med til at arrangere påskeløbene i 1999, hvor der blandt andet blev løbet i Kirkemilen:

- Hvis vi skal arrangere løb



Natur er der nok af - men det kniber med mandskabs-ressourcerne i Skagen.

igen, hvad vi gerne vil, skal vi samarbejde med andre fx Vendelboerne eller Ålborg. Så kan vi læne os lidt op ad nogen andre. Vi har nydt godt af, at klubben også har en motionsafdeling og at motionsløberne gerne hjælper til ved orienteringsstævner. Sådan har det været ved Skaw-dysten.

Han fortæller videre at klubben aldrig har været stor, men man har da tidligere kunnet mønstre 30 til en divisionsmatch. Der har også været en velfungerende ungdomsafdeling, men den er droppet ned nu.

Kort opdateres

Af lyspunkter fortæller Jørgen Jensen, at han og Finn Frøstrup påtænker at rentegne Højengran og Kirkemilen. På Kirkemilen er der faste poster, så er man på udflugt i Skagen og omegn og gerne vil opleve den tilsandede kirke på en ægte orienteringsløber-turist-vis er her en oplagt mulighed. Råbjerg er blevet rentegnet eller næsten færdig, af Svend Brøns Petersen, OK Vendelboerne. I Skagen OK arrangerer man 4 – 5 træningsløb om året. Træningsløbene annonceres på klubbens hjemmeside. Så der mindst 10 ivrige orienteringsløbere, som løber i skovene:

Højengran, Kirkemilen, Bunken Plantage, Råbjerg og Sæby.

Bredde er fundament

- Hvorledes kan DOF hjælpe en lille klub som Skagen OK?

- Jeg tror ikke, at elitesatsningen styrker bredden for en lille klub som Skagen OK. Tværtimod vil det være en hjælp for os at slippe for løbsafgifter ved stævner. Jeg mener, det er vigtigt at tænke på, at bredden udgør fundamentet og arbejdskraften ved alle stævner. Ikke dermed sagt, at vi ikke vil være med til at løfte i flok, men når DOF-arrangementer kolliderer med mindre arrangementer burde der måske være en håndsrækning, foreslår Jørgen Jensen.

Positivt samarbejde

Man kan heldigvis forestille sig, at et klubsamarbejde i Nordkredsen kan genoplive Skaw-dysten eller andre stævner, hvor vi løber i det nordligste Jylland. Jørgen Jensen fortæller at han har kontakt med både Vendelboerne og Ålborg OK, og at de positivt indstillede overfor samarbejde. Så mon vi ikke vi stadig har nogle orienteringsstævner med Skagen OK som arrangør at se frem til?



Der er udmærkede lokaleforhold.

Dommeruddannelse

Et nyt reglement er på vej.

Det ændrer ikke på de fundamentale færdigheder, du skal have som dommer. Er du IOF-adviseur, overdommer, jury-formand eller blot ofte valgt som kreds- eller klubrepræsentant i en jury, bør du tage den nye uddannelse under DOF. Nye er også velkomne.

Søndag den 12. juni 2005 er der uddannelsesdag i Odense fra kl. 10.00-16.00.

Her ser vi på dommerens rolle, de processuelle regler, habilitet, regler og praksis og drøfter indgående i grupper cases fra det virkelige liv.

Der vil også komme en oversigt over det arbejde, som HB har sat i gang omkring nyt reglement, med muligheder for at deltage i debatten omkring udvalgte emner.

Er du lidt til regler og jura – bliver det en spændende dag.

Der er ingen kursusafgift – transport refunderes af DOF, hvis I finder sammen.

Dommeruddannelsen forestås af en projektgruppe bestående af: Thomas Lindschouw, Faaborg Tom Peter Neesgaard, København Preben Schmidt, Esbjerg

Der kommer mere om uddannelsesdagen på hjemmesiden.

Sæt X i kalenderen nu.

Ny

Dommeruddannelse

lille klub - hva' nu?

orienteringsløb.dk spørger en række mindre klubber, hvordan de vurderer mulighederne og fremtiden.

Brug for fornyelse

Portræt af SOK, Sønderborg Orienteringsklub, der gerne vil være flere - men fortsat have det sjovt.

Af Søren Kjær

Nej, SOK er ikke Søværnets Operative Kommando, men den lille, livsduelige orienteringsklub i Sønderborg. Klubben har før haft flere medlemmer. For indeværende er der dog omkring 50 aktive, og 20-30 passive derudover, oplyser klubformand Birger Jønsson.

- Aktive og aktive... det er som man tager det. Der er 11 til påskeløb i år, og omkring 25 ser vi jævnligt til træning. Når vi rykker ud i divisionsturneringen, er det i samarbejde med ÅIG, og så stiller vi med et hold på 35-40. Vi er i tredje division, og det er der vi hører hjemme.

Der er ikke resignation i stemmen hos klubformanden, kun tør konstatering af fakta.

For i Sønderborg satses man ikke på eliten – SOK er en klub for løbere der gerne vil i skoven og konkurrere, men kun fordi det er sjovt, og der er ingen personlig ærgerrighed at spore.

- Men vi må se at blive flere i klubben. Vi har ikke ret mange unge medlemmer, og unge seniorer er der kun en enkelt eller to af. Så på længere sigt ser det sort ud for klubben når dampen går af os gamle – hvis ikke der kommer fornyelse til.«

Svært at være lille

- Hvert år laver vi et C-løb, i år bliver det en 2. divisionsmatch i Gråsten. Men løbene kræver ordentlige kort, og korttegning er et problem for en lille klub. Vi har kortene Als Nørreskov og Gråsten som er godt nok opdateret til at der kan løbes.

Birger Jønsson indrømmer gerne at tingene allerede nu er ved at være lidt for små til at det er helt let at få klublivet til at glide. Klubben har et samarbejde med naboerne i Åbenrå om træning, og så stiller de op til divisionsmatch sammen som holdet med den flotte titel »OK Syd«. Men kontakten skal åbenbart kun gå dertil og



Der er god opslutning i SOK og ÅIG når de som OK Syd sammen kæmper for æren i divisionsturneringen. Foto: Karsten Jøhnk.

ikke længere.

- Der er mange ting der er besværlige hvis vores to klubber skulle lægges sammen, forklarer SOK-formanden.

- Og vi ville få det svært med de kommunale tilskud – klubben skal helst hedde noget med kommunens navn, og hvis vi hed OK-Syd, var der måske ikke andre steder at søge noget fra end amtet – og nu bliver det jo nedlagt.

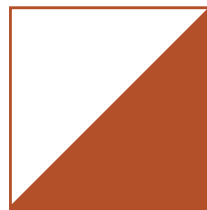
Den kommunale velvilje rækker f.eks. til støtte til klublokaler i en nedlagt børnehave. Men skovadgang til Sønder-skoven i Sønderborgs udkant ligger det tungt med. For det er B-skov.

Indsats fra DOF

- Vores klub er her stadig om 5-10 år, men større end nu tvivler jeg på at den er. Så skulle der da virkelig være kommet noget ud af de nye ting som forbundet sætter i gang. En ting jeg godt kunne ønske mig, var en skoleturnering med lands-, og i hvert fald regionsfinale, godt bakket op med præmier, PR og det hele. Og tænk hvis man fik fundet ud af hvordan man gjorde vores sport tilskuervenlig. Det ville gøre meget for interessen blandt de unge – og de ældre med. Ja, det er nemt nok at ønske – men vi giver mere til DOF nu, og så regner vi også med at få mere igen!«

Men på kortere sigt er Birger Jønsson nu indstillet på at

klubben skal klare sig selv, også fornyelsesmæssigt. Og han fortæller afslutningsvis at han vil prøve at få bestyrelsen med på at købe Emit-brikker ind til brug i træningsløbene – for klubben mangler faktisk ikke penge. Kun unge medlemmer.



lille klub - hva' nu?

orienteringsløb.dk spørger en række mindre klubber, hvordan de vurderer mulighederne og fremtiden.



Topmøde i SOK. Foto: Karsten Jøhnk.

Fri start for alle

Gudenådysten 2005: Fri start for alle og tilmelding i egen klasse på dagen

Af Inga Jager

Vi har vænnet os til fri start for begynderne. Men fri start for alle i alle klasser, kunne man opleve ved Silkeborg OKs B-løb: Gudneådysten. i Silkeborg Nordskov d. 24. april. Stævnepladsen var ved »Den Kunstige Sø« i skovens nordlige del. 375 havde tilmeldt sig på forhånd, mens 86 meldte sig til direkte på dagen, kom til at løbe samme baner, som de forhåndstilmeldte og kom på den samlede resultatliste i vanlige klasser. Stævneleder Vibeke Vogelius kunne berette om mange begejstrede tilkendegivelser både

på forhånd og på selve dagen, børnepasning bliver lettere, man kan starte samtidig i familien eller forskudt, hvis der er behov for det. Hun tilføjede: 450 løbere i skoven på en konfirmationssøndag til et løb, som ikke giver KUM-point er meget pænt.

Organiseringen af start bliver naturligvis lidt anderledes og krævede denne her første gang lidt ekstra startpersonale. Der blev da også nogle minutters kø, for der skulle jo være mindst et minut mellem løbere fra samme klasse og samlet kunne der heller ikke starte flere end antallet af startenheder.

Mål og beregningspersonalet havde det sædvanlige arbejde og kunne takke holdet fra »direkte start« for at kun få fejl indsneget sig, når der ved salg af bane, skal oplyses navn, klub, briknummer og klasse.



Det gik stort set smertefrit med at få den frie start til at fungere. Foto: Inga Jager

O-NEWS

Lasertrykt O-shirt
Ett enfärgstryck ingår.
370,- inkl. moms

"Terrier"
Vår nya kvalitet till rivtåliga och löpvänliga O-plagg.

O-pants -05 160 SEK
O-dress -05 400 SEK

Heater Monroe, Halden Skiklubb

Handla i vår Sportshop på nätet!

Kämpéla Box 1058, 745 28 Enköping
Tel +46 (0)171 - 262 84, 262 85
/PORT • /sueden Telefax: +46 (0)171 - 375 16
www.kampela.se

735 deltagere i træningsløb

90 pct. af de gæstende nordmænd var med i træningsløbene forud for Nordjysk 2 dage

Af Lars Rask Vendelbjerg



Kulden havde ikke sluppet sit tag. LV.

- Så er der noget ved at arrangere træningsløb! Mon ikke OK Vendelboernes Peter og Vivi Arildsen var tæt på at sætte danmarkrekord i antal deltagere i et træningsløb, dagen før årets Nordjyske 2-dages. Hele 735 var med – næsten udelukkende nordmænd, der hungrede efter at komme i skoven på deres færd væk fra de snedækkede lier

derhjemme. - 90 pct. af de gæstende nordmænd var med i træningen – og de var meget tilfredse. Træningsløbet blev afviklet med 40 EMIT-poster. En del kort til de 8 baner var fortrykte, men deltagerne kunne også vælge at sammensætte deres eget baneforløb. Nordmændene higede efter forår, så den nordjyske kulde i 2-dages weekenden var ikke optimal.

- Men for os var det heldigt med frost. To dage senere kunne vi på grund af tø ikke anvende P-pladsen, fortæller Aage Thomsen fra Vendelboerne.

Klubben fik mange rosende ord og tilkendegivelser om et godt arrangeret løb i vanskelige Tolne på førstedagen.

2. dagen i Uggerby blev mere problematisk.

- Ligesom løjpe-løb, kommenterede flere nordmænd.

Meget hurtigt der store spor fra post til post i vinterlandskabet, så det gjaldt primært om at vælge de rigtige spor!



Peter og Vivi Arildsen - havde mange gæster ved stævnets træningsløb. LV.

Med 75 officials i sving er 2 dages stævnet næsten i overkanten af hvad Vendelboerne kan magte mandskabsmæssigt.

- Tror kun to af klubbens voksne ikke var i arbejde, siger klubformand Aage Thomsen.

Alligevel foretrækker klubben at tage hele slæbet for så at kunne holde fri hvert andet år og overlade arrangementet til Aalborg.

Lokale samarbejdsrelationer kan dog komme på tale. Konkret er Vendelboerne i dialog med Skagen.

- Måske kunne Skagen stille med folk til 2 dages. Og vi kunne til gengæld hjælpe dem med en etape til Skawdysten, så den kunne blive genoplivet, foreslår Peter Arildsen. Spændende tanker i det nordjyske.

Hvad gør DIN klub?

Bredde- og rekrutteringsarbejdet ude i den enkelte klub er afgørende for succes eller fiasko

Af Lars Rask Vendelbjerg

Egentlig har jeg rigeligt at rive i forvejen. Derfor var det med nogen betænkelighed jeg sagde ja til at overveje posten som politisk ansvarlig for forbundets breddearbejde.

Men bordet fanger. Der blev IKKE kampvalg, så jeg sidder med aben!

Er også tryk ved opbakningen, for med en ny breddekonulent heltids rettet mod bredden, samlede ressourcer fra den øvrige stab med tilsvarende kræfter, god støtte til satsningen på årsmødet og helhjertet engagement fra hele hovedbestyrelsen, må det politiske og faglige beredskab være



Lars Rask Vendelbjerg. PS

optimalt.

HB og staben kan være med til at starte små brande rundt i O-landskabet men det er først med klubbernes engagement det for alvor kan resultere i flammer. Det er bredde- og rekrutteringsarbejdet ude i den enkelte klub der er afgørende for succes eller fiasko. Derfor vil jeg spørge direkte: hvad gør DIN klub for rekrutteringen?

Har I en ansvarlig - i eller uden for bestyrelsen - der har an-

svaret på et årligt projekt i lokalområdet for at udbrede O-sporten.

Hvis ikke - så find vedkommende.

Og hvis I har én på papiret - er det så også en der magter det i virkelighedens verden?

Organisationen skal være gearret til både rekruttering og fastholdelse. Det sidste er noget af det vanskeligste. Det er vigtigt at få O-bacillen til at sætte sig i kroppen, så den bliver hængende!

Alle O-klubber i Danmark skal tage bredde- og rekrutteringsarbejdet alvorligt, hvis målet om en 25 pct. fremgang inden for et kort åremål skal lykkes. Husk at få det på bestyrelsens dagsorden!

...

Lars Rask Vendelbjerg blev på DOFs årsmøde valgt som formand for DOFs breddeudvalg, der formelt set bærer navnet Klub og Udviklingsudvalget.

Seminar om print

Banepåtryk og bedre printkvalitet af O-kort

Kortudvalget afholder lørdag den 28. maj et seminar med fokus på, hvordan man tilretter O-CAD filer til den benyttede printer for at få en bedre printkvalitet samt muligheden for at printe baner på offset trykte kort. Seminaret finder sted i Odense. Indbydelse vil blive udsendt til klubberne i slutningen af april.

Finderup lukket

Vindum droppet til DM-klub

Vindum er hårdt ramt af stormen i januar, og Viborg OK kan ikke få lovning på at skoven bliver ryddet inden oktober. Derfor er DM-klub flyttet til Finderup Øvelsesterræn, som derfor er lukket for O-løbere, der skal med til DM-klub.

O-service

Grupper

Det er nu muligt at redigerer klubbens grupper og udvalg, da disse længere er fælles for alle klubber. Redigeringsiden findes under menuen »Løbere«>»Ret grupper«.

Geografisk data

Første trin i visning af data på Danmarkskort er nu tilgængeligt. Man kan via »Ret kluboplysninger« prikke klubben geografisk placeres ind, hvorefter man på siden »Vis kluboplysninger« kan ses punktet på et Danmarks billed.

Vestjysk 2-dages forsøger sig

Udviklingsgruppens anbefalinger afprøves i praksis

Af Lars Rask Vendelbjerg

Sommerens varme gør det helt umuligt med skiløb i urfuglereservatet, men med sorte, røde, blå og grønne løjper kunne man måske føle sig hensat til en norsk skibakke. Det er imidlertid udviklingsgruppens nye banekoncept med farver på, der prøves af ved sommerstævnet sidste week-

end i juni. Arrangeret af Holstebro Orienteringsklub med samme (og fælles for begge dage) stævneplads som ved sidste års DM-lang - og ganske få meter fra den fælles stævneplads ved Påskeløbene 2002. Enkelt og effektivt er konceptet. 10 baner: Sort (svær) 4 - 5 - 6 - 8 - 10 km. Rød (mellemsvær) 4 - 6 km. Blå (let) 4 - 6 km. Grøn (begynder) 3 km. Hvid: gratis børnebane. Kommer der flere end 120 forhåndstilmeldinger på en bane, dubleres banen, så starttiden kan holdes inden for et

par timer. Der ER dog sat tre timer af til starten - og fri starttid. Således, at der er en vejledende starttid for at få det til at glide. Men man kan i princippet vælge selv. Der opbygges en startboks pr. bane og man går blot ind i startboksen, når man ønsker at starte. Løbstiden aflæses i brikken. Forinden skal Emit-brikken og backupkortet hentes på stævnepladsen, hvor det udleveres klubvis. Faktisk kalkulerer løbsledelsen med så afslappede forhold i

starten, at en enkelt official kan klare denne! Der er lagt op til, at man gerne må løbe sammen to og to, hvis nogle skulle ønske dette. Der har været planer om at indlægge MTB-O-løb, men dette er efter tjek i skoven blevet opgivet: der er fortsat for mange væltede individuelle træer, som vil genere cyklisterne undervejs. De svære baner kommer naturligvis gennem det tidligere urfuglereservat Sdr. Vosborg Hede, der altid er en udfordring.



For at man kan sammenligne sin løbsstyrke i forhold til jævnaldrende, vil løbernes alder eller aldersgruppe blive vist på resultatavlen. Der tilbydes stævne camping til meget rimelige priser ved Vestjysk Fritidscenter i Ulfborg, der også rummer en svømmehal - med attraktive stævnepriser. Der kan bestilles morgen- og aftensmad i centeret.

Til fælles bedste

Der vil nok gå noget tid, førend dønningerne lægger sig.

Af Eskild Rønne

Det er ikke altid lige nemt og rart at være leder - idrætsleder. Vi har for nylig været igennem et kedeligt forløb, hvor idrætsledere på forskellig plan indenfor dansk orientering har været ret uenige om mål og midler på forskellige områder. Bølgerne gik højt, der var uenighed om hvad vi skal sætte på, og hvorledes budgettet skal hænge sammen, og der vil nok gå noget tid, førend dønningerne



Eskild Rønne

ne lægger sig. Kedeligt var det, at tonen både ved Øst-Kredsens repræsentantskabsmøde og i en efterfølgende mail-udveksling blev noget skærpet og til tider ret hård.

Vi vil alle som frivillige idrætsledere så gerne gøre det bedst muligt for alle. Det er selvsagt ikke muligt at gøre alle helt tilfredse i alle situationer. Men vi tilstræber selvfølgelig at flertallet i de forskellige tilfælde har det/får det godt. Man bruger gerne en del tid og tit også penge for at få tingene til at fungere. Men vi kan lide det - i hvert fald i de allerfleste situationer, og hvis medlemmerne (gen)vælger en, fortsætter man til fælles bedste for en fremtid for klub, kreds og forbund.

Eskild Rønne var dirigent ved det lidt tumultagtige repræsentantskabsmøde i Østkredsen. Kilde: Kildeholm OKs klubblad, KOK-NYT

Ny bogholder

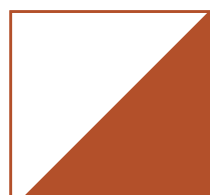
Af Preben Schmidt

Siden 9. marts 2005 har Susanne Eriksen været ansat i en deltidsstilling på forbundets kontoret i Farum. Susanne er primært ansat til at passe bogholderiet, men vil også hen ad vejen løse andre opgaver. Susanne er uddannet inden for revisorbranchen men har de seneste 16 år arbejdet som bogholder i erhvervslivet. Det er således en erfaren medarbejder, der nu sætter sig i



Susanne Eriksen stolen og som i fremtiden vil

passé på vores regnskab. Susanne er lidt over 40, gift og har tre børn. Eneste minus er et manglende kendskab til sporten, men det vil hurtigt komme. Tag godt imod Susanne næste gang du ringer til kontoret.



Nyt koncept for stafetløb

Stafet på svær bane med fuld tryk og power på hele vejen

Af Troels Bent Hansen, Allerød OK

Allerød OK har igennem mange år afholdt et stafetløb i foråret med alle de traditionelle klasser, banelængder - efter konceptet »same procedure as last year«. Som en del af Østkredsens stafetliga har det været umuligt at komme ud af den gamle rumle selvom vi år efter kunne konstatere et faldende deltagerantal. I 2003 var der således kun ca. 50 hold med 3 på hver - 150 deltagere ... Noget nyt skulle ske så sidste år prøvede vi - med deltagelse af en stribe eliteløbere et nyt koncept af : PowerRelay og døbte samtidig arrangementet om fra Allerød Stafetten til Allerød XTreme. Løberne syntes det var XTremt sjovt så .. I år bliver det udelukkende PowerRelay - koncept:

Koncept
Flere til samlet start - kortere baner (alle er på 3 km) - masser af poster der står tæt - dermed møder man mange, bliver presset og får et langt



Allerød Xtreme foregår den 15. maj 2005 i Tokkekøb Hegn

mere intensivt løb. 6 sløjfer, der skal deles mellem 2 eller flere løbere - det er op til deltagerne selv. De skal bare skifte hver gang - man kan altså ikke løbe to sløjfer i rap efter hinanden. Det betyder også at 6 ungdomsløbere har en chance for at løbe op mod to eliteløbere, der tager 3 sløjfer hver ... Det er altså 6x3 km stafet på svær bane med fuld tryk og power på hele vejen igennem.

Høj intensitet
Der bliver super høj intensitet med mange af poster placeret tæt. Dvs at her stilles der store krav til max ydeevne og koncentration. Det er her adrenalinet bliver banket helt i top! Vi laver sikkert også »åbne baner«; men her skal også ske noget nyt - så de kommer til at hedde noget andet som folk kan finde ud af ... Allerød Xtreme foregår den 15. maj 2005 i Tokkekøb Hegn

ORIENTERING
ALT TIL O-LØB & TRÆNING

Se tilbudene på
www.mollersport.dk

Se dem på
www.mollersport.dk

MØLLER SPORT

Egenvej 18 • 8660 Ry • Tlf: 8689 1996 • Fax: 8689 3346 • e-mail: gjulp@vip.cybercity.dk

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

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

Se vores nye butik i
Århus
Banegårdsgade 4
8000 Århus
Tlf. 8612 4148

www.loberen.dk

Skræddersy din egen løbesko

adidas Supernova Control
En af vores mest stabile træningssko. Skoen har et utrolig godt greb om foden. En stabil pronationskile og Adiprene i hæl og forfod. **H/D**
Kr. 1000,-

adidas Supernova Cushion
Komfortabel løbesko til dig der løber lige på foden. Adiprene i hælen og Adiprene+ i forfoden giver en god støddabsorbering. **H/D**
Kr. 900,-

mi adidas
Er dine fødder forskellige og har du svært ved at finde en løbesko, som passer helt perfekt? 'mi adidas' er et unikt værktøj, der analyserer dine fødders anatomi og derefter skræddersyr dine unikke løbesko.

For mere information se www.loberen.dk

Vi sælger også udstyr til
Orienteringsløb fra

SILVA TRIMTEX
ICEBUG

Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900
Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148
Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816