

**Gør VM-turen
til en klubtur**

5

**Chris Terkelsen
- komplet som O-løber**

6

**Sådan gør vi
- i Gorm og Viborg**

14 & 16

- og i Roskilde

18



**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: jesper@lysgaards.dk

Kortkonsulent

Søren A. Nielsen

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

Landstræner/ TV-kontakt

Jakob Ødum

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

Forsiden:

KUM gør glad - lyder en af overskrifterne fra dækningen af årets ungdomsbegivenhed. Der bliver råbt og skreget i bedste landskampstemning - men i skoven og klitterne kan roen nydes.

Foto: Preben Schmidt.

Forventninger

En proces skal sikre, at dansk orientering fortsat har verdensklasse.

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund



Ole Husen. PS

Man siger, at forventningens glæde er den største: Jeg sidder med en forhåbning om, at glæden ved de ting, der sker i de kommende par år bliver om muligt større. På det netop afholdte hovedbestyrelsesmøde havde vi 2 store punkter på dagsordenen. Eliteudvalgets perspektivplan for fremtiden og en dialog med strukturkommissionen.

Verdensklassekultur – en vision for dansk eliteorientering. Ja, vi skal ikke satse for lavt. Denne nye plan eller vision har eliteudvalget præsenteret ved kredsmøderne her i juni. Den er en naturlig følge af Plan 2007 og fortsætter dermed det planarbejde, der har kendetegnet DOF's elitearbejde gennem mange år også før Plan 2007.

Selvom der sættes nogle mål for kommende internationale mesterskaber på senior- og juniorplan er der ikke lagt nogen tidsramme ind. Der er ikke tale om et egentlig projekt med et slutmål, men om at fortsætte en proces, der skal sikre, at dansk orientering fortsat har verdensklasse. Konkurrencen er blevet skærpet væsentlig de seneste 8-10 år. Flere lande blander sig i topstriden. Den tid, hvor det var de nordiske lande og så lidt Schweiz, Eng-

tid.

Jeg har klart store forventninger til topresultater i 2006. Jeg har også store forventninger til at klubberne tager imod de mange nye tilbud, der gives fra fællesskabet DOF. Jeg tror ikke, at forventningens glæde bliver den største.

Strukturdebatten har udviklet sig fra at være et spørgsmål om kredsenes opgaver og den der til optimale struktur, til at omfatte hele DOF's struktur. Hovedbestyrelsen havde til det seneste repræsentantskabsmøde lagt op til en kraftig forenkling med nedlæggelse af en lang række mindre udvalg. Mange af opgaverne skal i fremtiden klares ved hjælp af de store udvalg og de ansatte. Det er der opbakning til. Der er samtidig udtrykt, at der ikke er den optimale kommunikation mellem HB, kredse og klubber.

Efter en længere konstruktiv debat på HB mødet blev det besluttet, at kommissionen skulle gøre sit arbejde færdigt med kredsstrukturen og komme med et forslag til denne. De skulle se på fagudvalgenes struktur – men der var enighed om, at de fungerer ganske godt. De skulle endelig komme med oplæg til debat om, hvordan den politiske struktur i forbundets ledelse bedst sikrer, at vi arbejder i overensstemmelse med visionerne og medlemmernes ønsker og interesser. Tag aktiv del i den kommende debat. Jeg regner også her med at den endelige glæde overstiger forventningens. Det er ham der DOF det gælder!

land og et par østeuropæiske lande er forbi. Det er derfor glædeligt, at vi er med, der hvor det er sjovt – men det skal bevares.

I Plan 2007 var der lagt op til at skabe en træningskultur, der gerne skulle brede sig helt ud i alle klubber. Det skal til for at sikre »fødekæden«. Enkelte idrætsudøvere vil altid i alle sportsgrene kunne frembringe et verdensklasseresultat. For kontinuerligt at kunne præstere topresultater kræves en målrettet indsats, som den DOF præsterer. Det er en meget væsentlig årsag til, at vi er med blandt Team Danmarks 20 topforbund. Og så har vi et godt team, der sikrer dette!

De træneruddannelses tiltag, der nu bliver sat i gang bl.a. i samarbejde med DIF, er væsentlige for at kunne komme videre. De vil ikke blot gavne udviklingen af en elite, men de vil kunne give alle i klubberne inspiration og mulighed for at blive bedre og dermed få endnu større glæde af sporten. Tag godt i mod tilbuddene og brug de nye unge trænere, der bliver uddannet i den kommende

Indhold:

- 03 Målet er: 1500 flere O-løbere
- 04 Professionel speaker til VM 06
- 05 Klubber gør VM06 til klubtur
- 07 Chris Terkelsen - i verdenseliten
- 08 Anne Konring Olesen i World Cup top
- 09 Reportage Fjällräven Extrem Marathon
- 10 Kåd debutant vinder Wild West
- 12 KUM gør glad
- 14 OK GORM viser vejen
- 16 Succes med begyndere i Viborg
- 18 Effektivt ungdomsarbejde i Roskilde
- 19 Erfaring med rekruttering i Hillerød
- 22 Debat - om frie filer og printede kort
- 23 Indbydelser



orienteringsløb .dk
(O-posten)

ISSN 1604-7605

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. juli 2005
Udgivelse medio august 2005.

Vi skal være flere

Det konkrete mål er 1.500 flere medlemmer over tre år (2005-2007).

Af Preben Schmidt og Jesper Lysgaard

På repræsentantskabsmødet blev vedtaget en bredde-satsning under teamet »Vi skal være flere«. Det konkrete mål er 1.500 flere medlemmer over tre år (2005-2007). 2006 er kampagneåret – her afvikles også VM i Danmark.

Klubbernes satsning i 2006 er:

- Alle klubber forpligter sig til at bidrage efter evne, ingen klub er for lille eller stor.
- Klubben udvælger en målgruppe – afstemt efter klubbens egne ønsker og hidtidige erfaringer.
- Klubber med børn opfordres til en særlig indsats med udgangspunkt i denne aldersgruppe.
- Laver forsøg med nye typer løb.

I forlængelse af dette er der lavet en projektplan, der rummer tre faser;

- * **Forberedelsesåret i 2005**
- * **Kampagneåret 2006**
- * **Hold fast året 2007**

Besøgsrunde

Første planlagte aktivitet i forberedelsesåret var et kursus i Odense den 4. juni, som desværre blev aflyst på grund af



for få tilmeldinger. Vi har nu lært at kurser i juni og på de 'lyse' dage ikke er ret heldige. Næste fase i forberedelsesåret er en besøgsrunde i klubberne. Formålet med besøget er at få sat fokus på temaet, få en debat i klubben, og igangsæt konkrete fokusområder/aktiviteter, samt ikke mindst få pustet liv i engagementet hos den enkelte løber. Følgende områder kan være relevante at diskutere

- * Hvad er planen, og hvorfor?
- * Hvor vigtigt er temaet for klubben.
- * Hvor vil klubben fokusere indsatsen.
- * Er der ressourcer til at rekruttere/fastholde nye medlemmer, og hvis ikke, hvordan kan der skabes ressourcer.

- * Hvordan udnyttes VM bedst muligt for jeres klub.
- * Hvilke udfordringer er, for jer, størst omkring rekruttering/fastholdelse af både børn og voksne.
- * Har klubben en vision for arbejdet og en strategi/plan for at nå derhen.
- * Hvordan kan klubben bedst gøre?
- * Er der værktøjer til hjælp for klubben?
- * Hvordan kan DOF hjælpe klubben.
- * En konkret handlingsplan for arbejdet.

Fleksibel

Besøget kan enten have form som en klubaften med åben debat, et bestyrelsesmøde eller en aften med folk, der er ansvarlige for rekrutterings- og ungdomsarbejde i klubben. Der er egentlig ikke så lang tid til VM i 2006, og derfor vil besøgsrunden finde sted i august, september og oktober. Der er allerede aftaler med en del klubber. Efter besøgsrunden og debatten i klubberne, står vi med en lang række klubber, der er med, som kan værdien af satsningen, og som vil prioritere dette meget højt. Afsættet til kampagneåret 2006 finder herefter sted med et **kursus den 12. november**, hvor temaet bliver: »Handlingsplan og konkrete aktiviteter for 2006«. Den samlede projektplan for bredde-satsningen kan ses på hjemmesiden.



Det skal være sjovt - og vi skal være flere. PS

Fodboldens - og o-sportens - stemme

Den professionelle svenske speaker Per Forsberg er hyret som VM-speaker 06

Af Clive Allen

Sidste års VM i Sverige er husket for mange positive oplevelse. En væsentlig element som mange tilskuere i målområdet nød var kvaliteten af speakningen, som den professionelle speaker/kommentator Per Forsberg stod for. De tilstedeværende danske VM 2006 arrangører var da heller ikke længe om at beslutte, at Per Forsberg også skulle være speakeren ved VM i Danmark. Den 43-årige Per Forsberg startede som professionel speaker/kommentator i 1993 ved svensk radio og blev i 2001 freelance radio- og TV kommentator med speciale i fodbold, atletik og skisport. Han er »fodboldens stemme« på Svensk Canal+ og TV4 og han kan både ses og høres når han op til 4 gange om ugen

dækker Allsvenskan fodboldkampe. Hans interesse i atletik har medført, at han desuden har rapporteret fra adskillige olympiske lege og World Games.

Per kan fortælle om mange op- og nedture og usædvanlige hændelser i sin speaker karriere. Det der står klarest i hans erindring var at se Cathy Freeman vinde guld på 400 meter i Sydney i 2000. Inden for orientering har hans hidtil største oplevelse været middle-distance finalen ved sidste års VM.

- En smuk stævneplads, fremragende storskærm produktion og to spændende løb – ikke mindst kvindernes med Hanna Staff's sidste guldmedalje, siger han.

Det var en stor skuffelse for ham, at han ikke så Michael Johnson's 19.32 rekordløb i 200 meter ved olympiaden i Atlanta i 1996. - Jeg var nedenunder tribunen for at vente på at interviewe en svensk hækkeløber med en placering som nr. 4, forklarer han.

Besøg på stævnepladserne
Per Forsberg har erfaring med

hele området inden for arena/stævneplads produktion og med brugen af storskærm, som vil vise live video-TV billeder fra skoven og stævnepladsen under finalerne. Den erfaring har han fået ved at arrangere et antal større sportsbegivenheder inklusive Det nordiske Mesterskab i orienteringsløb i 1995 samt fra sit speakerarbejde.

Han har allerede været i Århus to gange for at besøge stævnepladserne valgt til finaleløbene og for at rådgive om layout og om hvordan banerne kan laves så de giver de bedst mulige forhold for tilskuere og TV-produktionen. Han har også givet gode råd ang. selve video-produktionen og om de materielle og tekniske faciliteter, der kræves til speakningen.

- Tænk stort, enkelt, men vitalt eftersom de enkelte personer og de involverede klubber aldrig før har planlagt et o-arrangement af dette omfang, forklarer han.

Storskærmen – en magnet
Per's første erfaring med at arbejde med storskærm stam-

mer fra O-Ringen 2002. Skærmen var blevet brugt et par år tidligere ved VM i Finland i 2000, hvor den viste sig at være en publikumsmagnet - endda så meget, at nogle tilskuere ikke engang kiggede bort fra skærmen for at heppe på deres eget lands løbere i opløbet! Den oplevelse lærte alle noget om layout af stævneplads:

- Tilskuere skal have alt foran sig - det optimale er en 60 grader vinkel - opløb, publikumspost, storskærm og resultatavle, siger Per.

Selvfølgelig er det ikke 100% muligt for alle stævnepladser, vi bruger, men det er et klart mål. Per ser stævneplads layout og medievenlig banelægning som én af de største udfordringer for at gøre orientering mere spændende for tilskuere og TV.

- I fodbold og atletik er alle stadioner ens, så der er en standard-layout for placering af kameraer osv. En af fornøjelserne ved orientering er at vi får en forskellig stævneplads-erfaring hver gang, vi arrangerer et løb.



- En af fornøjelserne ved orienteringsløb er at vi får en forskellig stævneplads-erfaring hver gang, vi arrangerer et løb, siger Per Forsberg - speaker ved VM 06.

Imponerende hukommelse

Per har en imponerende hukommelse ang. sportsfolks resultater og placeringer og han bruger sjældent en sportsudovers biografiske database. Han har været chefspeakeren ved O-ringen siden 1994, er en stamspeaker ved Tiomila og var speaker ved junior-VM i Tjekkiet i 2000, så han er godt kendt med den aktuelle orienterings-elite. Hans store kendskab kombineret med hans speaker- og interview-teknik bidrager kraftigt til at alle tilstedeværende føler sig fuldt involveret i hvad der sker – noget vi glæder os til at opleve på VM2006 stævnepladserne.

Publikumsvenlig

Sådan skabes en publikumsvenlig arena

Af Clive Allen

I år 2000 vedtog IOF-kongressen i Leibnitz i Østrig Leibnitz-konventionen, som beskriver rammerne for, hvordan orientering kan gøres tilskuer- og medievenlig.

Siden da er alle arrangører af internationale løb blevet anmodet om at gøre deres bedste for at leve op til konventionen, hvis mål er at øge orienteringssportens synlighed for tilskuere på stævnepladsen og for offentligheden i almindelighed. Stævnepladsens layout samt de faciliteter, der fo-

refindes på pladsen er fundamentale for at opnå dette. Den seneste større nyskabelse – en stor skærm, der viser video fra skoven og opløbet - endnu ikke anvendt ved et o-stævne i Danmark - kan have en enorm indflydelse på publikums udbytte.

Ved VM 2006 er Frank Linde, OK Pan ansvarlig for arenaerne. Sidste november besøgte Frank Linde og Per Forsberg alle stævnepladser til VM-finalerne – en i Aarhus (Mindeparken) og tre i landlige omgivelser omkring Silkeborg – for at drøfte og beslutte den optimale udnyttelse af de forskellige stævnepladser. Forslagene blev lavet på samme måde, som gengivet her og disse blev givet til banelæggerne for at undersøge, om den nødvendige banekvalitet kan opnås med den forslåede stævneplads layout.

Detaljerede tegninger

Processens trin 2 – Pers andet besøg og møde med hvert enkelt banelægningsteam fandt sted i midten af maj. Man er nu i gang med at lave mere detaljerede tegninger af alle stævnepladser – tegninger, der viser alle større genstande – poster, målstregen, afspærringer og snitzlinger, storskærm og resultatavle, speakertårn, interviewpodium, løbernes hvileområde, medieområde, kiosk, butikker osv. osv.

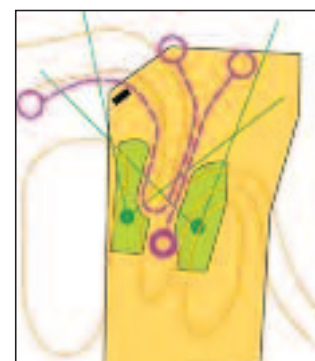
Det er ikke blot tilskuere, man skal tænke på. F.eks. skal de mange tilstedeværende pressefolk have adgang til at tage billeder ved posterne på stævnepladsen og ved opløbet med en passende baggrund såsom skov eller tilskuere + reklamebannere (og ikke f.eks. TV-vogne!) og helst med solen i ryggen.

Efterhånden får man aftalt obanernes form og arenaens design med et større eller

mindre kompromis. Selvfølgelig har ikke alle de valgte stævnepladser de ideelle bakketoppe og slugter og den rette »facon« i relation til, hvor løberne kommer ind i og ud af skoven, der er nødvendige for at få et perfekt overblik over løbet, den store skærm og også det ultimative m.h.t. banernes kvalitet.

Planlægning og forberedelse

Andre dele af arenaorganisationen er også i gang. Aftaler ang. video- og TVproduktion er under udarbejdelse. IT-gruppen arbejder på behovet for hardware og software. Speakerteamet er ved at formulere de tekniske og materielle krav incl. datatransmission fra poster osv. Det er endeligt besluttet, at Sportident skal bruges ved VM (og EMIT ved WOC-Tour) og at Torben Utzon bliver den danske speaker, som arbejder sammen med Per Forsberg. Alle invol-



Eks. på areanadiagram: Tilskuerområdet er grønt. Storskærmen er den sorte rektangel i øverste venstre hjørne. I dette eksempel kan tilskuere i begge områder se alt, hvad der sker så vel som den store skærm inden for en vinkel på 60 grader.

verede arbejder på i første halvdel af næste år at tjekke tidtagningsudstyret, IT og hele speaker-supportsystemet ved udvalgte løb.



VM DANMARK
1.-5. august 2006



På stævneplads med publikumspassage, målløb og stor billedskærm placeres således at dramatikken foregår inden for et tilskuersynsfelt på ca. 60 grader fra en fast position

Mange gør klubtur til WOC-tour

VM er lokomotivet, der trækker tour'en med sig. Indbydelsen på trapperne.

Af Erik Nielsen, Generalsekretær VM 2006

Der var stor interesse for klubkonkurrencen under årets påskeløb, hvor præmien var et gavekort til brug i salgsboden under næste års VM i Århus.

Ud over det sociale aspekt i konkurrencen var der flere formål med aktionen. Dels ville vi i stævneledelsen gerne have en indikation af hvor mange klubber, der ville tage på klubtur til VM næste år i Danmark, og dels ville vi gerne have nogle gode ideer til afviklingen af publikumsløbene. Begge dele lykkedes fint.

I øvrigt afleverede alle 32 deltagende klubber korrekte svar, så vinderen blev fundet ved lodtrækning. Det blev Silkeborg OK.

Positivt udfald

Der var 29 klubber der svarede, at de vil arrangere en klubtur. Det tegner bestemt lovende. En enkelt klub har endda allerede booket indkvartering på et vandrehjem.

Der var også meget stor interesse for at præsentere gode ideer til arrangørerne. Og der kom vitterlig mange gode ideer på bordet, de fleste realisti-

ske og gennemførlige. Der kom også en del mere fantasifulde. Rødvind på alle væskeposter, f.eks. skal man nok ikke regne med bliver realiseret. Ikke engang på nogle af væskeposterne. Her må vi henvise til Ridehuset.

En klub skrev at vi skal »sikre at deltagerne på WOC-tour ikke føler sig nedprioriteret i forhold til VM-løberne«. Det er vi meget enige i, og meget bevidste om at forhindre.

Vision

Vi har en vision om at arrangere det bedste VM i orientering nogensinde og at skabe en orienteringsfestival, hvor alle involverede får en oplevelse for livet. For mange WOC-tour løbere og hjælpere er det første og sidste gang de er med ved et VM. Alene derfor skal det være en superoplevelse.

VM er lokomotivet, der trækker tour'en med sig. Uden VM ville der ikke være en WOC-tour. Men hvad nytte har man af et lokomotiv, hvis det ikke er en del af et tog. Og togets besætning skal være klar til at servicere passagererne på bedste måde. I WOC2006-kontekst kalder vi hjælperne, besætningen, for VM-Crew. De, eller rettere vi, får en helt central rolle, idet vi skal sørge for at festivalen bliver en uforglemmelig oplevelse. For jer såvel som for os.



Vi har en vision om at arrangere det bedste VM i orientering nogensinde og at skabe en orienteringsfestival, hvor alle involverede får en oplevelse for livet, siger generalsekretær Erik Nielsen.

Konkurrencen

WOC-tour konceptet har været diskuteret længe og intenst i stævneledelsen, og er nu klart. I udformningen har vi bestræbt os på at indpasse påskeløbsforslagene i videst mulig omfang.

Det vil man også kunne se af indbydelsen til WOC-tour, der er lige på trapperne. Allerede nu kan vi røbe nogle af de mere spændende elementer i konceptet.

Der bliver tilbudt seks etaper, hvoraf de fire afvikles i samme terræner som VM-løbene. Med samme stævneplads og med samme p-plads og med kortest mulig interval mellem VM- og WOC-tour'ens afvikling. Tre etaper bliver normal distance, de øvrige tre etaper en smule

afkortet, dvs. 70-80% af normal distance. Der bliver altså ingen sprint!

På de fem første etaper omregnes tiderne til points efter »den skotske model«, dvs: Efter de første fem etaper lægger vi de tre bedste pointsummen til en pointsum, som bestemmer starttrækfølgen på sjette etapes store finale. Man kan derfor godt nøjes med at tilmelde sig til de sidste fire etaper og alligevel være med i den store finale på sjette etape. Men hvorfor skulle man egentlig det, når man kan få de sidste to etaper med til næsten ingen penge? Vi giver nemlig rabat på de sidste to etaper!

Tour-mesteren

Sjette etape bliver den store afgørende finale. Her kårer vi i hver klasse årets WOC-tourmester.

På samme måde som ved VM starter de bedste sidst. Løberen med den laveste sum starter først og herefter starter de øvrige løbere efter stigende pointssum med 1 minuts startinterval. Den sidste løber på banen vil således have den højeste sum. Vinderen, WOC-tourmesteren, er den hurtigste på dagen. Der er nok en vis sandsynlighed for at det bliver en af de sidst startende, så spændingen vil utvivlsomt stige hen mod stævnets afslutning. Vi tror selv på, at det bliver ligeså spændende som ved »det rigtige« VM. Og hvem vil ikke

gerne bagefter gå rundt og smykke sig med at være verdens bedste WOC-tour løber i sin klasse?

Og først når WOC-tourmestrene er fundet, starter VM-stafetten. I samme stævnearena, blot 200 meter væk fra WOC-tourens mållinie.

På alle etaper bliver der put & run for klasserne H/D10, H/D12, B1 og B2. Her tæller 4 etaper med til kåringen af WOC-tourmesteren.

Endelig vil vi så vidt muligt sørge for at familier starter, om ikke samtidig, så inden for et snævert tidsinterval. Det samme gælder for løbere fra samme klub.

Alt det andet...

Der bliver naturligvis fælles transport til og fra stævnepladserne, spækning, smukke stævnearenaer med god plads og udsigt, børneaktiviteter, salg af mad og drikke, kort afstand til start, campingplads i Århus, sociale aktiviteter i Ridehuset, mulighed for turistaktiviteter i regionen, og meget mere. Alt det vender vi tilbage til en anden gang.

Påskeløbsforslagene

Hvis du er interesseret i at se alle forslagene fra påskeløbskonkurrencen kan du bruge dette link

www.woc2006.dk/pa-ske2005forslag.pdf

KLUBTUR SOMMER 2006

Dato	VM	Skov	WOC-tour	Skov
Fre 28/07	Åbning af stævne center			
	Prøveløb			
Lør 29/07	Kval. mellem distance	Hjortsballe Krat		
Søn 30/07	Kval. lang distance	Linå Vesterskov	WOC-tour dag 1	Linå Vesterskov
Man 31/07	Hviledag		WOC-Tour dag 2	Storskoven
Tirs 01/08	Kval. sprint distance	Århus	WOC-tour dag 3	Fløjstrup Skov
	Finale sprint distance	Århus		
	WOC åbningsceremoni	Århus		
Ons 02/08	Finale lang distance	Addit Løndahl		
Tors 03/08	Hviledag		WOC-tour dag 4	Løndahl
Fre 04/08	Finale mellem distance	Gjern Bakker	WOC-tour dag 5	Gjern Bakker
Lør 05/08	Finale Stafet	Himmelbjerg	WOC-tour dag 6	Sletten/ Himmelbjerg
	Afslutningsceremoni			

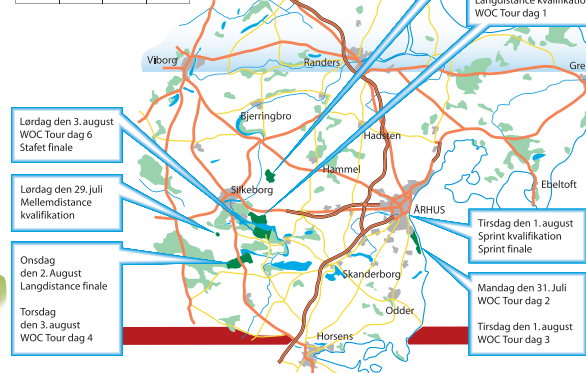


KLUBTUR
SOMMER 2006
- en O-oplevelse for livet

www.woc2006.dk



0 10 20 30 40 km



VM DANMARK
1.-5. august 2006

“Sjette etape bliver den store afgørende finale. Her kårer vi i hver klasse årets WOC-tourmester.

Chris - den fokuserende

Tænker allerede nu hver eneste dag på VM 2006

Af Thomas Jensen

- Allerede nu går der ikke en dag, hvor jeg ikke tænker på VM 2006.

Ordene kommer fra Chris Terkelsen 391 dage før VM 2006 i Danmark skydes i gang.

Chris Terkelsens karriere som orienteringsløber startede for 26 år siden. Første løb var i Gjern Bakker i 1979. Han var 9 år gammel, blev nr. 2 af 2 i H12, og vandt et par røde løbesokker. Siden den dag har orienteringsløb været en stor del af hans liv. I 2006 skulle hans karriere gerne nå sit foreløbige højdepunkt, når VM på mellemdistancen afgøres i netop Gjern Bakker.

De unge år

Når Chris ser tilbage på de unge år, vil han på mange måder betegne sig selv som en orienteringsnørd. Allerede da han gik på Himmelsbjergens Natur- og Idrætsefterskole, var træningen i centrum. Selvom der var en masse sjove aktiviteter hele tiden, lod han det ikke gå ud over træningen. Han fulgte ambitiøst det træningsprogram, han fik fra sin personlige træner Bent Jensen. Han kan ikke sætte fingeren på en enkeltbegivenhed, der har tricket hans satsning. Fra starten har han haft en ambition om at blive rigtig god til orienteringsløb. Junior EM i 1989 fik imidlertid en central rolle for hans videre satsning. Det var første gang han havde succes



“Som optakt til VM 2006 tegner orienteringsløb.dk hver gang en profil af en aktuell VM-løber. Vi lægger ud med Chris Terkelsen, der netop har vist sit store potentiale ved at blive nr. 4 til NOC på den lange distance

med at lave en bevidst fokuseret mental og teknisk forberedelse til konkurrencen. Det resulterede i, at han trods sine blot 17 år blev nr. 5 på den både teknisk og fysisk meget krævende klassiske distance. Dagen efter imponerede han igen med næstbedste tid på stafetten.

Den mentale træning

Der er mange løbere i Danmark, som fysisk og teknisk er rigtig dygtige orienteringsløbere. Men der er en forskel på god løber og en verdensklasseløber. Chris hører til i den sidste kategori – og det gør han fordi han er en komplet og fokuseret orienteringsløber.

Chris er altid velforberedt til vigtige konkurrencer. Han vurderer selv, at han bruger omkring 80 % af sin forberedelsestid og mentale træning på de 20 % mest vigtige konkurrencer. Den velovervejede og gennemtænkte måde han forbereder sig på, er måske den måde han adskiller sig aller mest fra de næstbedste. Inden en vigtig konkurrence afsætter han tid til at fokusere på konkurrencen. Hvor de fleste eliteløbere blot tænker konkurrencesituationen igennem, når de er ude at løbetræne, afsætter Chris tid i hverdagen til at sætte sig ned og tænke konkurrencesituationen igennem. Han afsætter også tid til at se terræntypen for sig – og på at gennemtænke orienteringsteknik og løbeteknik i terræntypen.

Denne forberedelse giver ham den selvtillid, der skal til for at løbe op til sit bedste på stort set alle de konkurrencer, han har besluttet sig for er vigtige. Med til forberedelsen hører også, at han efter de vigtige konkurrencer bruger megen tid på at analysere konkurrencen. Han analyserer hvad der gik godt og skidt – og han gennemløber banen igen mentalt. Det er en meget vigtig del af forberedelsen til de næste



Chris Terkelsen - fra årets NOC-sprint. KK.



I 1997 vandt Chris VM i stafet sammen med Torben Skovlyst, Carsten Jørgensen og Allan Mogensen. Foto: Kim Rud

konkurrencer.

Teknisk velovervejet

Det er ikke kun i forberedelsen, at Chris teknisk er meget velovervejet men også i konkurrencesituationen. Han forsøger altid tidligt i konkurrencen at danne sig et overblik over de udfordringer, banen byder på. Når han kommer til et langstræk, har han altid som minimum overvejet, hvor svært strækket er, og dermed hvor meget tid han skal bruge på at løse orienteringsudfordringen. Er der kryds på banen, overvejer han også altid, om han kan udnytte den viden, han får om terrænet, til det vejvalg han tager på vej tilbage forbi krydset. Denne gennemtænkte måde at orientere på, er også en af de ting, der er med til at definere Chris som verdensklasse orienteringsløber.

Mest og mindst stolt

I 1997 vandt Chris VM i stafet sammen med Torben Skovlyst, Carsten Jørgensen og Allan Mogensen. Det var nok den sejr, han har været gladest for. Det var en enorm fed følelse at vinde VM som et hold – og så i et så krævende terræn, som det var i Norge. Den

præstation han er mest stolt af, er imidlertid hans samlede sejr i World Cuppen i 1998. Det skete i en nervepirrende intens konkurrence, hvor han på sidste afdeling gik forbi to af orienteringssportens helt store profiler Björn Valstad og Johan Ivarsson. Sejren blev grundlagt af sejre i 3 World Cup afdelinger, og det var vel at mærke 3 teknisk meget krævende konkurrencer.

På spørgsmålet om hvilken orienteringspræstation Chris er mindst stolt af, svarer han, at den netop overståede mellemdistance på NOC er en kraftig kandidat. På dette løb gjorde Chris lige præcis det man ikke må gøre. Han løb af sted uden at komme ind på kortet. Det resulterede i et bom på næsten 3 minutter på post 1. At han på resten af banen løb i en tid, der havde givet ham en top 6 placering, er en ringe trøst. At dette løb er en af hans dårligste understreger blot, at han lægger stor vægt på at gøre det rigtige og følge det oplæg, han har lavet til sig selv.

Den fysiske træning

Efter succesåret 1998 fik Chris en stor nedtur. Træerne fik lov til at vokse ind i himlen, så han forsøgte at øge træningsmængden samtidig med, at han brugte en masse tid og energi på sit studie. Det gav bagslag og resulterede i en lang periode med overtræning, som han aldrig er kommet sig over 100 %.

Det betyder, at han i dag er meget fokuseret på betydningen af restitution. Efterhånden har han fået et indgående kendskab til de signaler kroppen sender. Han er meget følsom over for manglende restitution. Det betyder, at træningen sjældent er planlagt mere end 1 uge frem ad gangen, og at han altid er åben over for, at det kan blive nødvendigt at ændre på planen.

I selve den fysiske træning er han enormt fokuseret på at træne alle aspekter af den fysiske træning. Styrke, iltoptagelse, hurtighed, spændstighed, terrænteknik – han har fokus på det hele.

Til- og fravalg

Spørger man Chris om, hvad han har valgt fra i livet, svarer han »ingenting«. Han betragter alle sine valg som tilvalg. Han har i vinters sagt sit velbetalte arbejde i Tele 2 op af den simple grund, at han ikke kunne kombinere et job, der var meget krævende både mentalt og tidsmæssigt, med sin orienteringssatsning. Især tiden til restitution var svært at finde.

Denne beslutning betyder selvfølgelig, at han ikke har det samme økonomiske råderum, som han ellers ville have haft. Det betyder også, at der ikke bliver sparet op til pension. Men det er et bevist valg fra Chris' side – og det er et valg, han ikke har fortrudt. I løbet af foråret er formen blevet rigtig god – måske den bedste siden 1998. Den eneste ting han ville gøre om, hvis han fik muligheden, er at han ville have trænet mere klogt, og tilrettelagt sit liv mere klogt tilbage i 1999. Denne fejl vil han ikke gøre igen.

Verdensklasse

Der er mange løbere i Danmark, som fysisk og teknisk er rigtig dygtige orienteringsløbere. Men der er en forskel på god løber og en verdensklasseløber. Chris hører til i den sidste kategori – og det gør han fordi han er en komplet og fokuseret orienteringsløber.

Chris tilbage i verdenseliten

Stafetten ved årets Nordiske Mesterskaber i Kongsberg, blev en skuffende oplevelse for de danske herrer.

Af Thomas Jensen

Årets Nordiske Mesterskaber i Kongsberg, Norge markerede et flot comeback til den absolutte verdenstop for Chris Terkelsen. Allerede til EM i Danmark sidste år og igen til World Cup i England viste Chris, at han stadig hører med helt fremme. Med to rigtig flotte resultater på sprint og langdistancen tog han dog det sidste skridt op der, hvor det bliver rigtig sjovt.

Hård og udfordrende langdistance

Langdistancen blev hård og teknisk meget udfordrende. Det passede dog Chris helt perfekt. Han løb ikke fejlfrit, men var selv godt tilfreds. Det rakte til utrolig flot 4. plads. Chris udtalte efterfølgende, at det var en stor tilfredsstillelse at løbe så godt på en langdistance – og ikke mindst at slå nordmændene på deres hjemmebane. De øvrige danskere

placerede sig længere nede resultatlisten, med Troels Nielsen som den næstbedste på en 21. plads.

Chris, Christian og Tue på sprinten

På det teknisk krævende sprint løb især Chris Terkelsen rigtig flot. Han var selv rigtig godt tilfreds, både med selve løbet og med sin 6. plads. Christian Nielsen viste endnu engang, at han behersker sprintdisciplinen til fulde. I et godt løb, hvor han dog havde problemer med sin vejtrækning, løb han en flot 12. plads hjem. I juniorklassen imponerede Tue Lassen med en flot 7. plads. Ved publikumsposten lignede det faktisk en medalje, men han havde lagt hårdt ud og stivnede lidt til sidst.

Micr-o

På mellemdistancen var der verdenspremiere på micr-o. Der blev sendt live fra skoven på Norsk TV2 i hele 2 timer. TV produktionen var spændende at følge. Det var dog ikke alle løberne, der var lige begejstrede for den nye konkurrenceform. De danske resultater var da også generelt noget under vanlig standard.

Chris Terkelsen bommede sig væk allerede på post 1. Vi kunne på live TV se hvordan han allerede til post 1 havde tabt 3

minutter. Bedste dansker blev i stedet for Mikkel Lund som nr. 17. Det var hans næstbedste internationale resultat på en ikke-sprint. Hidtil bedste var hans 15. plads til EM i Danmark på samme distance, så det var bestemt en præstation, han kunne være tilfreds med.

Skuffende stafet

Stafetten blev en skuffende oplevelse for de danske herrer. Der var dog nogle få opløftende enkeltmandspræstationer. Mikkel Lund løb igen en rigtig flot 1. tur for 2. holdet og skiftede som nr. 3, blot 10 sekunder efter de senere vindere fra Norge. Hverken Claus Bloch eller Henrik Jørgensen, der løb henholdsvis 2. og 3. tur for 2. holdet, havde en god dag. Troels Nielsen løb en flot 2. tur for 1. holdet, men Carsten Jørgensen og Chris Terkelsen levede ikke op til deres vanlige standard. Det resulterede i en 8. plads til 1. holdet og en 11. plads til 2. holdet.

De danske herrejuniører blev nr. 6 ud af 8 gennemførende hold. Det var et godkendt resultat. Især Tue Lassen løb flot på sidste tur. De danske damejuniører løb med i seniorklassen sammen med masser og ex. landsholdsløber Dorte Dahl. Det blev som forventet til en sidsteplads, men de to juniørpiger løb begge godt.



Chris Terkelsen på vej i mål på klassisk distance til den flotte 4. plads - med Claus Bloch i hælene. KK.

Matcher de bedste

Flot 4. plads ved NOC klassisk

Af K.K. Terkelsen

I et ekstremt teknisk og fysisk krævende nordisk terræn viste Chris Terkelsen, at han matcher de allerbedste - også nordmænd på hjemmebane. NOC, åbent nordisk mesterskab, er måske endnu sværere at vinde end et VM. Uanset om det er et VM eller et Nordisk Mesterskab er løbere fra Norge, Sverige, Finland med i toppen. Til VM kan de stille med

tre løbere i hver disciplin, til NOC må de stille med ti, derfor er en placering som nr. fire til NOC på norsk hjemmebane en bedrift. Chris Terkelsen var godt med hele løbet. Som eneste dansker formåede han at klare de store tekniske og fysiske udfordringer den 12.3 km lange bane bød på. Chris Terkelsen udtalte efter løbet:

- Orienteringsmæssigt var jeg presset helt i bund på hele banen. Jeg er derfor meget tilfreds med kun at have et to minutters postbom i alt'.

VM - det store mål

Satser benhårdt på mellemdistancen

Af Thomas Jensen

Chris' helt store mål er VM i 2006 i Silkeborg. Han har allerede besluttet sig for, at han vil sats benhårdt på mellemdistancen, der afgøres i Gjærn Bakker. Beslutningen om hvorvidt han vil satse på den lange distance, træffer han først næste forår. Afgørende for denne beslutning er, om han kan hæve sig et niveau rent fysisk. Han løber kun den lange distance, hvis han føler, at der er en realistisk chance for, at han kan blande sig i medaljestriden.

Chris er også meget tændt på at løbe stafet. Der er imidlertid en komplikation. For 8 år siden tegnede han i forbindel-

se med WMOC kortet over Himmelsbjerg, hvor VM stafet skal afholdes i 2006. Det betyder, at landsholdsledelsen har bedt IOF om en officiel udtalelse om, hvorvidt de mener, at han vil have en unfair fordel gennem sit kendskab til terrænet. Det er en afgørelse både han og vi andre venter med spænding. Der er ingen tvivl om, at Chris vil kunne bidrage positivt til det danske stafethold. Han er derfor ærgerlig over, at han er kommet i dette dilemma. Han mener ikke selv, at han kan udtale sig om, hvorvidt han kan deltage eller ej. Han vil derfor tage IOF's udtalelse til efterretning.

Hård konkurrence

Fysisk og teknisk vil Chris ikke forberede sig specielt til VM 2006. Han har gennem et langt orienteringsliv fået et indgående kendskab til terræntypen

omkring Silkeborg. Han har derfor ikke tænkt sig, at tage på lange træningsrejser i terrænet i det næste års tid. Der findes nogle få terræner i området, han ikke kender så godt. Disse terræner vil han »gemme« til kort før VM – så han kan slibe sin tekniske form på disse træninger. Han vurderer konkurrencen til VM 2006 til at blive enormt hård. Terrænet ligger tæt på de nordiske lande, og alle de øst- og centraleuropæiske lande har terræner, der minder om Silkeborgområdet. Der er således ikke nogen, der ikke har mulighed for at forberede sig optimalt. Vinderen bliver den, der er fysisk og teknisk bedst forberedt, og som får det hele til at gå op i en højere enhed på dagen. Det kunne godt gå hen og blive Chris.

“Som eneste dansker formåede han at klare de store tekniske og fysiske udfordringer den 12.3 km lange bane bød på.



VM DANMARK
1.-5. august 2006

Annes gode recept

Internationalt gennembrud for Anne Konring Olesen i World Cuppen

Af Thomas Jensen

Anne Konring Olesen fik sit helt store internationale gennembrud i årets første afdeling af World Cuppen, der blev afviklet fra den 29. april til 3. maj i Surrey Hills i England. Efter de 3 første konkurrencer ligger hun på en samlet 8. plads. Bag den flotte placering ligger 3 rigtig flotte konkurrencer. Først blev hun nr. 10 på den lange distance, så blev hun nr. 13 på sprinten og hun sluttede ugen af med en 7. plads på mellemdistancen.

Annes præstation er på mange måder historisk. De sidste mange år har damerne stået i skyggen af herrerne. Herrerne har med navne som Allan Mogensén, Carsten Jørgensen og Chris Terkelsen stået for flertallet af de danske verdensklassepræstationer. Men denne gang fik herrerne lov til at stå i skyggen af Anne. Hun har sammen med Helene Hausner vist stort potentiale og enkeltstående flotte præstationer igennem de senest 5-6 år, men vi skal tilbage til starten af 90'erne for at finde resultater, der bare tilnærmelsesvist kan måle sig med Anne præstation i denne World Cup afdeling. I 1992 blev Ulrikka Örnhagen (Jørgensen) nr. 3 på en World Cup afdeling i Italien – og hun sluttede på en samlet 16. plads. Denne placering er bestemt inden for rækkevidde for Anne.

Annes forklaring på, hvordan hun har taget det sidste skridt

op i verdenseliten er, at hun er begyndt at løbe »lige som hjemme i Danmark« også til internationale konkurrencer. Det er tydeligvis en god recept, som vi bare kan håbe, at hun følger resten af sæsonen også.

Herrestafetholdet forsætter med at imponere

Første konkurrence til World Cuppen var stafetten. Her viste de danske herrer, at vi har en utrolig stærk stafettrup. Det lykkedes for første gang de danske herrer at løbe sig i top 3 uden hverken Allan Mogensén eller Carsten Jørgensen på holdet.

Chris Terkelsen og Claus Bloch lavede et flot oplæg til René Rokkjær. Claus Bloch kunne således sende René ud som nr. 5 – i en position hvor der kun var 1 minut fra en 1. til en 6. plads. René forvaltede udgangspunktet på fornemste vis. Med dagens hurtigste tid løb han en flot 3. plads hjem. Det lignede sågar længe en 2. plads. På publikumsposten få kilometer før mål førte han an i en gruppe, der lå fra nr. 2 til 6. På den sidste runde pressede René tempoet i vejret og sprængte gruppen. I en lang spændende spurt, måtte han imidlertid se overspurtet med mindst mulig marginal af norske Øystein Kvaal Østerbø.

Det danske 2. hold kom på en lige så imponerende 9. plads. Mikkel Lund viste endnu engang sine kvaliteter på 1. turen. Han løb således 2. holdet ind på en 2. plads lidt over 1 minut foran det danske 1. hold. Christian Nielsen løb ikke helt op til sit bedste, så 2. holdet gled ned på en 8. plads. På sidste turen løb Troels Nielsen et flot løb, men måtte dog se sig overhalet af Storbritanniens



Anne Konring Olesen - her som DM-nat-vinder - fortsætter sin imponerende indsats. TUT.

Nick Barrable.

I dameklassen startede Anne Konring Olesen en fantastisk World Cup uge med at komme først ind på første tur. Helene Hausner forsvarede udgangspunktet på fornem vis. Han faldt ganske vist tilbage til en 8. plads, men det var som sidste løber i et stort felt, og hun kunne sende debutanten Maria Konring Olesen ud med blot ½ minut op til 2. pladsen. Maria blev som forventet overhalet af den norske verdensstjerne Anne Margrethe Hausken, men med et flot disciplineret løb, kunne hun løbe en meget tilfredsstillende 9. plads hjem til Danmark.

Anne nr. 10 på langdistancen

På den lange distance fulgte Anne Konring Olesen på fornem vis op på den flotte åbning fra stafetten. For første gang i sin karriere løb hun sig i top 10. Det var sågar på et ikke helt perfekt løb. Til sidst på banen var det blevet til nogle småbom. Maria Konring Olesen fik en hård debut på den 12,4 km lange kuperede bane. Hun gennemførte dog i fin stil og var blot 2 minutter fra at score sit første World Cup point.

Tyndt dansk startfelt i herreklassen

I herreklassen stille Danmark kun med René Rokkjær og Troels Nielsen til start. René lavede lidt for mange fejl, og Troels Nielsen var ikke helt på toppen fysisk – og der er tæt i toppen af herreklassen, så et ikke perfekt løb koster hurtigt placeringer. René Rokkjær var bedst som nr. 18 – blot 1½ minut fra en podieplads (nr. 6). Troels Nielsen blev nr. 25 yderligere 1½ minut efter René.

Christian Nielsen 10'er på sprinten

På sprinten kunne endnu en dansker glæde sig over sin første top 10 placering til et internationalt løb. Christian

Nielsen, der havde imponeret med at vinde sit kvalifikationsheat, fulgte op med en flot finale. Undervejs fik Christian virkelig at mærke at sporten er flyttet ind i byen. Kort efter starten fik han en fodbold i hovedet. Det forstyrrede dog tydeligvis ikke koncentrationen for meget. Han blev således nr. 10 sølle 4 sekunder fra en podieplads og blot 14 sekunder fra en 3. plads.

Af andre flotte danske resultater kan nævnes, at Anne Konring Olesen blev nr. 13, Chris Terkelsen nr. 16, Troels Nielsen nr. 21 og Claus Bloch nr. 25.

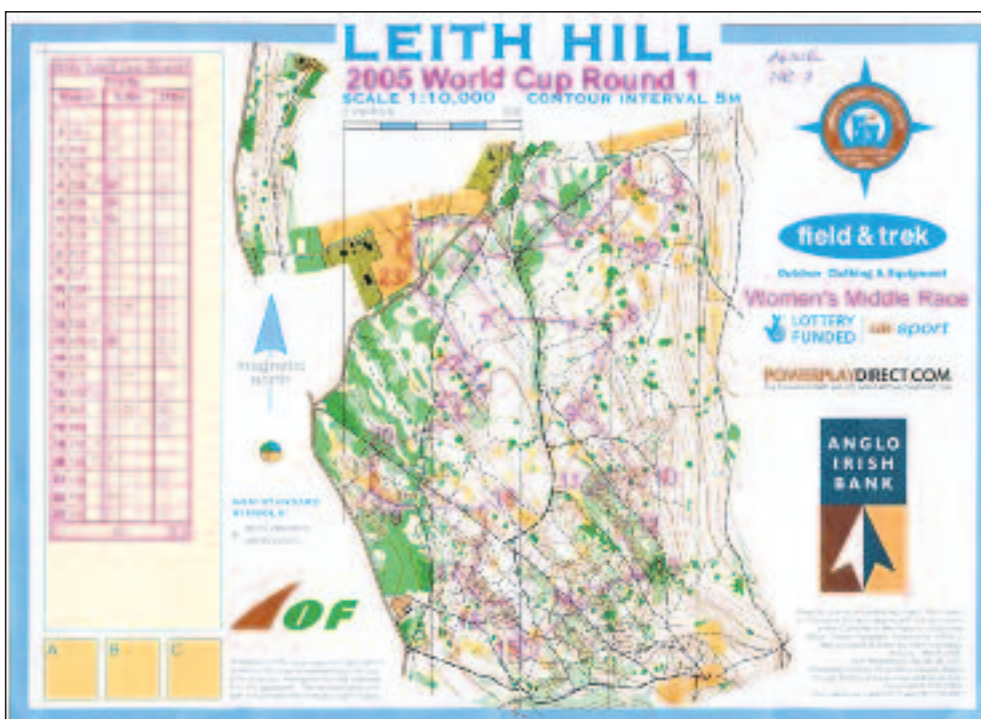
Anne havde gemt det bedste til sidst

Sidste konkurrence var mellemdistancen. Den gik i et teknisk meget krævende terræn. Da Anne Konring Olesen traditionelt har klaret sig bedst i hurtigt og mindre teknisk krævende terræn, var det nok de færreste, der havde troet, at hun kunne leve op til den flotte åbning på de første 3 konkurrencer. Men det kunne hun! Hun løb et meget kontrolleret løb, hvor hun turde stoppe op, hvor det var nødvendigt. Det resulterede i en utrolig flot 7. plads - det bedst danske kvinderesultat siden Ulrikka Örnhagens 3. plads til World Cup i Italien i 1992.

Helene Hausner sluttede en frustrerende og skuffende World Cup uge af med en placering som nr. 44. Hun havde døjet med en skade helt op til World Cuppen. Efter et flot stafetløb brød hendes skade op igen på langdistancen, og det hæmmede hende på mellemdistancen. Maria Konring Olesen var tydeligt slidt på den sidste konkurrence. Efter at have løbet en række flotte kontrollerede løb uden nævneværdige fejl frem til mellemdistancen, røg hun i det sidste løb ud i et par dumme bom.

Chris blev 3. dansker i top 10

Chris Terkelsen sluttede en god uge af med en flot 10. plads på mellemdistancen. Han løb et stort set fejlfrit løb frem til tredjesidste post, hvor man mistede ca. 25 sekunder på en post, mange mente sad lidt skævt i det diffuse område. Chris var blot 19 sekunder fra en 5. plads, så det var en ærgerlig fejl i et ellers perfekt løb. De øvrige 5 danske herrer skuffede lidt og endte på placeringer mellem nr. 34 og 60.



35 hårde kilometer

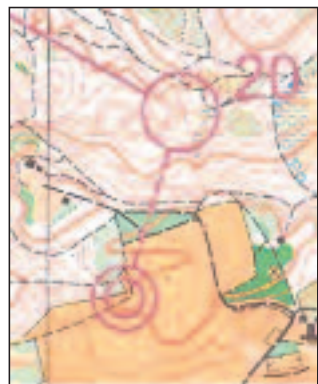
Oplevelser fra Fjällräven Extreme Marathon

Af »Herman«; Harald Hermandrud

For tredje år i træk blev Fjällräven Extreme Marathon afholdt i Silkeborgskovene og delvist i Gudenåen samt i diverse søer. Sidste weekend i maj. Som arrangementets navn lyder, er det et langdistance o-løb i ekstremt terræn. Man kan vælge imellem tre længder, nemlig 35 km, 50 km og 70 km, der er fordelt på to dage, af to etaper. Under hele løbet skal man være selvforsynende. Det vil altså sige at man skal have rygsæk på, hvori der er mad, nødproviant, sovepose, telt, varmt tøj, mere mad, kogegrej, endnu mere mad m.m. Da man er to på et hold, kan man fordele grejet lidt imellem sig, men det er stadig en fordel at pakke let og småt! Har man ikke visse sager med, får man straf, medens andre manglende sager (sovepose, telt, rygsæk og kogegrej) medfører diskvalifikation.

Specialiteter

Orienteringsmæssigt er der også visse forskelle i forhold til o-løb som vi o-løbere kender



Strækket til mål



Philip og Harald fra U-redaktionen - som nr. 2 i feltet.

det. I startøjeblikket udleveres to kort, hvoraf det ene er et GI-kort, altså 1:25.000 hvor hele banen er indtegnet på, medens det andet kort er 1:15.000 hvor der kun er et udsnit af banen indtegnet. Det er ikke den eneste forskel, for postplaceringerne er også helt anderledes. En post kan ligge i den vådeste mose i området, ude i vandet, eller på en ø ude i en sø. Det betyder at orienteringen måske ikke er den sværeste, men at det kan være svært at komme frem til posten. Desuden er der et antal tvungne vandpassager undervejs. Her får man udleveret redningsvest, og der er bemanding i båd og på begge sider af land, så sikkerheden er i top. Man skal også have en mobiltelefon med, der bliver svejset inde i en plastpose sammen med et nødnummer, så man kan udgå når som helst og blive hentet.

Harald og Philip – Team Nybegynder – til F.E.M. 35

Det var i sidste øjeblik at dette hold kom på startlisten til F.E.M. Jeg (Harald) fik en telefonopringning søndag en uge før startskuddet gik. Det var Philip.

Dagen efter var vi tilmeldt og seks dage senere havde vi den

fedeste oplevelse. Efter et par lange telefonsamtaler hvor vi planlagde og fordelte opgaver til forberedelsen, mødtes vi endelig på P-pladsen, der lå knap en kilometer fra den dejligt beliggende stævneplads ved Gudenåen. Vi begav os derned hvor vi fik os registreret og udleveret startnumre. En til placering på tasken og én på låret. Vi nåede lige at se starten for F.E.M. 70 og 50 inden vi blev indkaldt til instruktion. »Først en lille sløjfe for første vandpassage... ingen færdsel på private områder... bla, bla, bla.«, og så blev det endelig vores tur til at komme i skoven.

Etape 1

Vi flåede de sammenklipsede kort fra hinanden, idet vi skød frem mod startposten. Et hurtigt kig på kortet; »Det er mig« lød det fra Harald i midten af feltet. »O-bane fra 16 til mål« svarede Philip, men da var vi allerede på vej væk fra tilskuerens tilråb, fotoapparaternes klik, klik, og af sted mod post et. Denne post lå i en sumpet mose på en flad udløber ud mod en sø. Mos og lyngplanter blev gang på gang trampet ned. En mudret, nytrådt sti snoede sig ud til posten.

Post to bommede hele feltet, men jeg traf et hurtigt valg og hviskede til Philip. »Vi kroger Team Ræv!«, og dette »vejvalg« var perfekt. 50 meter langs en vækstgrænse... bingo. Af sted igen. Ved post fem var det Team Rævs tur til at stoppe op og nordvende kortet. Nogle hundrede meter længere væk hørtes speakeren. Han stressede Team Ræv, såvel som han stressede os. Forskellen var blot at vi var på vej væk fra posten efter et hurtigt og diskret klip, hæ hæ! Således blev det Team Nybegynder speakeren rapporterede som første juniorhold til vandpassagen, efter den korte intro-sløjfe.

Nightcamp

Efter mange vilde og anderle-

des postplaceringer, for et eksempel en på en ø og en i de gamle bunker, ankom vi trætte og temmelig kvæstede til mål. Opløbet var selvfølgelig op af Storeknøs med mål og nightcamp beliggende på toppen. Udmattede efter to vandpassager, adskillige stigninger op ad stejle bakker og flere passager igennem moser, væltede vi omkuld. Slap en fis og tænkte et øjeblik på et syvstjernet hotel med spa og... Vi proppede os med barer, bananer og et par boller med nødder og rosiner. Rigeligt med væske, skifte til tørt tøj. Sætte telt op. Hente vand. Koge vand. Lave mad (dvs. hælde kogende vand op til niveaumærket på emballagen for den frysetørrede mad og vente i fem minutter). Spise, bøvse og slå mave. Klemme en sidste bolle ned og så ind i soveposen ovenpå det sønderklippede, 5 millimeters, skumunderlag og endelig »knalde brikker«. Ahh... Hvilken blød, affjedrende madras og sikke en dejlig, fyldig hovedpude!

Etape 2

Efter at have delt et helt kilo havregryn med vand, kværnet endnu et par boller og en håndfuld mandler var der lagt en god bund for dagens strabadser. Heldigvis, for vores ømme kadavere, var det »bare« 15 km o-bane at humpe sig igennem i dag, da der i går var løbet en bane på 20 km.

Det specielle ved denne dag var at der midt på banen var indlagt en bjergspurt. Holdet med bedste tid vandt et Polarpulsur til en værdi af 4000 kr. Spurten gik fra bunden på sydøstsiden af Stovbjerg, op på toppen af det 99 moh. »bjerg«, ned ad stien mod vest og videre op på Sindbjerg 103 moh. Mange blev tvunget til at stoppe undervejs... om det var på grund af den uovertrufne ud-sigt ud over Julsø, Himmelbjerg og Rye Nørreskov, eller på grund af »bjergets« voldsom-

me stigning, ja det er ikke godt at vide!

Afslutning

Ved målgang, umiddelbart efter sidste vandpassage, var der stort tag-selv-bord, der bestod af Powerbars udgave af energidrik, samt selvfølgelig rigelige mængder æbler og bananer. Løberne samledes på græsplænen og nød solen. Snakken var rolig og begejstret, men efter et par timer lagde træthedens tæppe sig over pladsen.

Klokken 17:00 lukkede mål, og præmieoverrækkelsen blev afholdt. Der var mange fine sponsor-præmier fra Primus og Fjällräven til de tre bedste, både herre- og mixhold på alle distancer. Det var også her at U-redaktionens Team Nybegynder var oppe og modtage deres velfortjente andenpræmie. Samtlige deltagere der stadig var på pladsen, kunne desuden nyde godt af et hav af lodtrækningspræmier, der var alt fra Fjällrävens nyeste soveposer og trøjer til Primus' kedler og gasbrændere.

Selv speakeren lod sin fortrængte træthed vise. Der er ingen tvivl om at arrangører såvel som deltagere har været trætte på dette tidspunkt. Heldigvis var det blot et tegn på at F.E.M. 2005 var endnu et vellykket arrangement for alle parter.



Den indlagte bjergspurt

Pakkeliste

Her er et par gode tips og tricks til hvordan der kan spares lidt vægt og fylde:

- * Telt uden pløkker og teltstænger. Det snittes efter behov på nightcampen.
- * Kogegrej: Foliebakke (gryde), sølvpapir (læg... kan dog undværes), varmekilde (lille gasbrænder... Eller: sprittablet og en konserverdåse uden bund. Det tager tid, men det virker!).
- * Liggeunderlag med følgende mål: fra knæ til hoved i skulderbredde.
- * Ekstra sko til nightcampen... dvs. »Blå-plastic-sko-overtræk-som-man-får-i-svømmehallen«.
- * To måltider: Frysetørret mad til aften, havregryn til morgen. Skal kun tilsættes vand!
- * Til under løbet: Energibar, müslibar, nødder, chokolade eller rosiner i rigelige mængder.

Ta' med!

C'mon juniorer... og egentligt også alle andre!

Dette vildt fede løb byder på masser af udfordringer, men ingen udfordring er for stor for en eneste af dansk juniorløber! Seje piger kan også være med. Team Super-Sofier på 35 km distancen, med Sofie Sørensen og Sofie Lange (også fra U-redaktionen), måtte desværre udgå efter første vandpassage på grund af en voldsom flænge i fodsolen. Øv... Jeg er ellers sikker på at de to super sejer tøsere havde klareret sig meget overbevisende. I alt var der seks juniorer til dette års F.E.M. så der er ingen undskyldning for ikke at være med og prøve. Det er for alle, så tag og find sammen to og to, find et »Team-navn«, og meld Jer til næste års Extreme Marathon.

En kåd debutant

Når gammel vej bliver til hjulspor - og en særlig udfordring i Wild West.

Af Michael Sørensen, Tisvilde Hegn OK

Det var en mørk - men heldigvis stille, klar og tør - lørdag aften, klokken havde lige paceret ét og omkring 100 vovemodige orienteringsløbere står samlet i skolegården ved Torsted Friskole, heriblandt denne artikels forfatter, en ung kåd debutant. Det er tid til navneopråb til dette års wild west og stemningen er lettere ansændt. Ingen ved rigtig, hvad der venter og de efterfølgende to kilometers gang i samlet flok på én lang række til starten foregår da også i stort set tavshed.

Respekt

Da den unge kåd debutant stod dér ved starten og så sig omkring blev han fyldt med en høj grad af respekt. Selvom han hørte hører til blandt de yngre og mere løbsstærke, så har man hørt så mange historier fra tidligere løb, at man godt ved at det er andre faktorer end alder og kondital, der kan blive afgørende.

På forhånd havde debutanten fået en masse tips til, hvordan man smartest kommer gennem wild west. De fleste gik på, at det om natten næppe ville kunne svare sig at stikke af-



Hvor er nu min madpakke? LV.

sted i eget tempo, og at man i stedet skulle forsøge at holde sig til nogle af de garvede. Starten gik og selvom kortet var fra 1872 så viste de første poster sig at være forholdsvis simple, idet de lå nær stier, som ovenikøbet var med på kortet. Så udlægstempelet var højt og alle de gode tips blev hurtigt glemt. En lille gruppe fik et lille hul til det øvrige felt.

Men allerede fra post 5 fik gruppen at sande at rygterne om wild west ikke kommer af ingenting. Stierne gik i 'forkerte' retninger og en ekstra indhegning spolerede muligheden for at tage en reel kompasskurs, så et stort felt var samlet inden posten blev fundet på en høj inde i noget, som nok i dag ville være tegnet som en tæthed 2.

Hjulsporet

Herefter gik det post for post med varierende sværhedsgrad. Post 9 blev imidlertid skæbnesvanger for mange, en ny vej

havde næsten (men også kun næsten) samme forløb, som vejene på kortet, der så til gengæld var blevet til små hjulspor i terrænet. Dette snød de fleste og den unge kåd debutant var helt godt tilfreds med en tidstab på blot nogle minutter. Stræktiderne på dette stræk svingede fra 14 til 111 minutter - med flere prominente navne liggende i den høje ende!

Den kåd debutant var blandt de heldige og fandt snart ud af at tippet om at holde et vågent øje med Per Filskov var ganske fornuftigt at følge. Per viste sig natten igennem som den tekniske ræv, der spidede post efter post - til stor glæde for hans 6 mand store følgegruppe.

Pinsesolens dans

Efterhånden stod solen op (om det var pinsesolen der dansede eller øjnene der var begyndt at flimre for øjnene af den unge debutant er dog uklart), madposten blev passeret og løbet burde blive enkelt efterhånden som det blev lysere.

Men ak, post 19 placeret i et hul kunne som selv ikke Per klare og efter et kvarters søgen kom den næste lille gruppe op. Debutanten lurede hurtigt, at det var tid til at skifte hest. Søren Maarup kunne huske postplaceringen fra 1993, så han rendte lige i den. Dette lille svaj betød at en 8 mands gruppe var blevet samlet frem mod sidste væskepost, hvor pandelamperne endelig kunne afmonteres, hvilket efter 3 timers løb var en befriende fornemmelse.

Den sidste del af banen viste sig noget enklere og den kåd debutant kunne stikke af fra gruppen (hvilket han nu havde prøvet nogle gange tidligere uden tilsvarende held), således at han kunne tage hjem med ikke blot stofmærket som bevis på at wild west var gennemført, men også krondyrst-

tangen som bevis på at det var sket i hurtigste tid.

Alt i alt må det siges, at Wild West var en fantastisk oplevelse, stemningen er helt unik før, under og efter løbet. Så for de, der endnu ikke har prøvet det, kan jeg kun anbefale at melde sig til næste gang - i 2007.

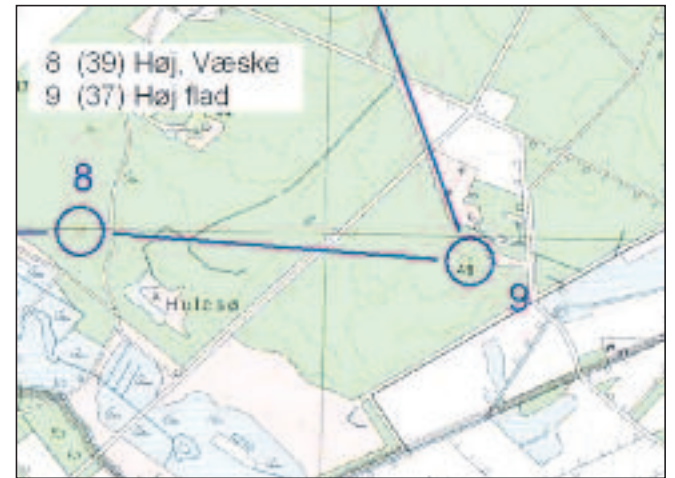


Michael Sørensen med sejrstrøfæet, krondyrstangen. Foto: Gert Johannesen.

Wild West arrangeres igen i 2007



Orla Brydsø og Erik Flarup fra Midtjysk Skovkarleklub organiserer starten. LV.



Vejene omkring post 9 er flyttet og det gav løberne store kvaler.



Nogle af de første lygtemænd på madposten. LV.

Resultatliste pr. bane WildWest 2005

Placering	Navn	Klasse	Klub	Tid	Efter Km tid
	IH	25,6 km			
1	Michael Sørensen	H/WW	Tisvilde Hegn OK	3:57:01	9:15
2	Henrik Kallestrup	H/WW	Silkeborg OK	4:11:57	14:56 9:50
3	Søren Maarup	H/WW	Kolding OK	4:13:12	16:11 9:53
4	Simon Møller Grimstrup	H/WW	Silkeborg OK	4:15:06	18:05 9:57
5	Peter Bäcker Hansen	H/WW	OK Øst	4:15:33	18:32 9:58
6	Claus Carlsen	H/WW	OK Øst	4:15:39	18:38 9:59
7	Thomas Fredberg	H/WW	Silkeborg OK	4:16:13	19:12 10:00
8	Per Filskov	H/WW	Odense OK	4:28:18	31:17 10:28
9	Kenn Kristensen	H/WW	Herning OK	4:31:45	34:44 10:36
10	Bjarne Topp	H/WW	OK Øst	4:53:23	56:22 11:27

500 km til Wild West

To svenske klubkammerater på lang udflugt.

Af Lars Rask Vendelbjerg

- Man är nog mycket orienteringstokig. Vill gärna prova på de lilla extra.

Siger Peter Larsson på skånsk. Det betyder noget i retning af skør med O-sporten.

Peter Larsson bor Åsljunga 60 km nordvest for Helsingborg og havde sammen med klubkammeraten Jan-Ingvar Nygren fra OK Boken 500 km til årets Wild West.

Han begyndte at dyrke orientering for 12 år siden. Før var det mest fester og travløb.

- Jeg har altid været lidt vild med Danmark. Trives vældigt godt i Danmark og med danskerne, siger den sympatiske svensker.

Han tager gerne en strabadsudfordring op.

- For 12 år siden kunne jeg knap nok løbe 500 meter, men efter en hel del træning sam-



Peter Larsson (t.h.) og Jan-Ingvar Nygren fra OK Boken - glæder sig allerede til Wild West om to år. LV.

men med kammeraterne, så vil man prøve lidt forskelligt.

Han har været med i Fjeldorientering i Sverige, klaret Vasa-

løbet på ski, Wild East på Bornholm og Lidingöløbet.

- Næste udfordring er stafetten i Ultramarathon på Born-

holm. Senere igen med i Wild East på klippeøen.

Det var Leif E. Larsen fra Tisvilde Hegn OK der anbefalede

Wild West til Peter Larsson, der deltager i alle natcupløb i Østkredsen. Han overvejer at søge optagelse i De hårdes Klub men har ikke indtil nu kunnet få programmet indpasset.

Wild West er noget af det bedste, Peter Larsson har oplevet.

- Mycket trevligt. Jeg kommer aldrig att glömma post nr 9! De to klubkammerater er indstillet på at være med, når der om 2 år igen kaldes til O-strabads mod vest.

“- Man är nog mycket orienteringstokig. Vill gärna prova på de lilla extra.

O-NEWS



Lasertryckt O-shirt
Ett enfärgstryck ingår.
370:- inkl. moms



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







Heater Monroe, Halden Skiklubb

Handla i vår Sportshop på nätet!

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

Kämpéla Box 1058, 745 28 Enköping
Tel +46 (0)171 - 262 84, 262 85
SPORT • S/weden Telefax: +46 (0)171 - 375 16

www.kampela.se

KUM gør glad

Landskampstemning langs målslusen

Af Søren Kjær

Der bliver hujet og skreget som til en landskamp i Parken. Men vi er på en mark i det yderste Vejers, og stemmepragten kommer fra en flok

unge mennesker, der hepper som gale ud for sidsteposten i årets KUM-stævne. Og ungdomsløberne sætter ekstra fart på, drøner igennem en tanksmøregrov, rundt i svinget og i mål. Der speakes ivrigt over højtaleranlægget, alt er som ved de rigtig store stævner.

Men det er nu kun et lille stævne, KUM – de tre hold fra

kredsene er der, nogle ledere, nogle forældre - og det er lidt en skam, for ganske vist er det »kun« ungdoms- og juniorløbere der konkurrerer, men navnene er værd at lægge mærke til, for nogle af dem kommer til at gå igen i landsholdstruppen om få år.

Stævneleder Mogens Nielsen er også i humør:

- Det går jo rigtig godt – ganske vist er vi garvede arrangører i West, men det har knebet gevaldigt med at skaffe hjælpere. Vi er vældig glade for at arrangere KUM. Selvfølgelig er det vores tur, det går på omgang. Men vi synes det er vigtigt for forbundets og ungdommens skyld.

- I vores klub er der 92 medlemmer, men vi har kun 6-7 ungdomsløbere, og af dem er der i øvrigt to der er udtaget. KUM betyder meget for fastholdelsen af de unge, så vi arrangerer gerne. Det er ikke noget man bliver rig af, men man bliver glad!, siger Mogens Nielsen.

Og sikkert er det at KUM-stævnet er en effektiv gulerod for mange ungdomsløbere. Det er ikke alle der kan komme med, der er op til flere udtagelsesløb op til stævnet. Men kvalifikation er bestemt inden for rækkevidde for de ungdomsløbere, der tager træningen seriøst.



IJ



PS.



IJ



IJ



PS



PS

Glæder mig allerede til næste år

Ok West leverede et godt og gennemtænkt arrangement

Af Kari Johannsen, Silkeborg OK

Årets Kreds Ungdoms Match er nu afsluttet, og jeg håber alle vendte hjem med endnu en vidunderlig oplevelse i rygsækken. OkWest leverede et godt og gennemtænkt arrangement, som jeg tror alle løbere og ledere var godt tilfredse med! Det første løb skulle løbes i Vejers-nord klitplantage tæt ved Oksbøl. Terrænet bestod af klitplantage og tæt skov med mange stier. Der var to startsteder. Start 1 var på stævnepladsen, mens de løbere, der skulle til start 2, skulle køre i bus i et lille kvarter. Første start var kl. 14:00, og derefter blev alle løberne sendt ud i den sydlige del af plantagen. Årets Kreds Ungdoms Match var nu for alvor gået i gang.

Der var mange forskellige meninger om banerne. Nogle syntes, at de var lette, mens andre mente det modsatte. Jeg syntes selv, at banerne var gode nok, fordi vi både skulle løbe i svære klitter og igennem tæt skov med et udviklet stisystem, hvor farten kunne sættes op.

Øst tog sejren

Efter løbet blev vi kørt til Blåvandshuk Idrætscenter, som de fleste nok kender fra sidste års DM-nat med start og mål på Idrætscentrets græsareal. Vi skulle sove i to store haller, drengene i den ene og pigerne i den anden. Der var fine omklædningsrum og bad til alle løbere, og kl. 19:00 var der spisning i den gamle hal. Menuen bestod af tre retter, med hovedret som buffet, så det var svært at være andet end meget tilfreds! Resten af aftenen gik med underholdning, konkurrencer, præmieoverrækkelse og fest. Igen i år løb Østkredsen af med sejren, Nord på anden og Syd på tredje i årets klassiske



Kari Johannsen - glæder sig allerede til næste KUM. IJ.

distance.

For de yngste var der også mulighed for svømmehal, vandland, video og aktiviteter i hallen under festen, og de ældste

kunne tage i byen efter festens afslutning kl. 1:00.

Øst igen

Søndag morgen var der mor-

genmad kl. 7:00 og afgang fra hallerne kl. 9:00. Stafetten skulle løbes i Ål plantage bag Idrætscenteret. Terrænet var let gennemløbeligt de fleste steder og med et veludviklet stisystem, hvilket betød at banerne ikke var specielt svære. Alle løbere var sat på forskellige stafethold og skulle så kæmpe for sejr til deres kreds.

Førsteturen bestod af H17-20, andenturen af D13-16, tredjeturen af H/D11-12, fjerdeturen af H13-16 og femte- og sidsteturen af D17-20.

Øst-kredsens andethold kom først i mål, men med nordkredsens førstehold lige i hælene, og kort efter kom østs førstehold ind som nr. tre.

Trætte i benene og nogle også i hovedet vendte alle løbere tilbage til der, hvor det hele havde startet dagen før.

Et godt og vellykket stævne var nu bragt til ende, og jeg, og forhåbentligt også mange andre, glæder os utroligt meget til næste års Kreds Ungdoms Match, der skal arrangeres af Nordkredsen.

O-familien Danmark

KUM - det er noget der lokker

Af Søren Kjær

Familien Bertelsen fra Hviding syd for Ribe er en typisk KUM-familie:

Far Arne har løbet i årevis og er ganske ferm. Mor Ingelise løber mellemsvære til divisionsmatcher og skygger på børnebaner. Og så er der de to piger, Anne og Marie. Anne er ældst,

lige rykket op i 13-14A, og det var lige ved at hun ikke kom med til KUM, som hun ellers har været med til to gange før: - Jeg var til to udtagelsesløb, men det gik ikke så godt. Jeg kom heldigvis med som anden reserve fordi der var noget konfirmation.

Anne var ikke tilfreds med sit løb, især ikke et megabom på publikumsposten, og så kiggede far og mor oven i købet på. Hvorfor det gik så galt, kan hun ikke forklare, og Arne må have



sine mest diplomatiske talegaver i gang for at trøste.

Værre gik det nu heller ikke for Anne end at hun blev nr. 9 ud af 17 i klassen - godt gået af en anden reserve!

Lillesøster Marie kommer glad i mål fra sin tur i terrænet. Det er gået godt. Resultatet er også totalt i orden - nr. 6 ud af 16, og knap to et halvt minut efter vinderen.

- KUM - det er noget der lokker, fortæller mor Ingelise. - Børnene får mange kammerater, og møder mange andre de har mødt ved andre løb. Og så glæder de sig til festen om aftenen!

Familien Bertelsen - en rigtig O-familie - suppleret med veninden Maria. Foto: Søren Kjær.

Klub-tur
sommer 2006

- selvfølgelig



VM DANMARK
30. juli - 5. august 2006

- en O-oplevelse for livet

www.woc2006.dk

Gorm viser vej

Altid med på den værste, når forbundet spiller ud – det indtryk har mange af den aktive og velfungerende sydjske klub... Men selv om Gorm altid gør det rigtige, set med forbundets briller – er det så noget der har givet pote?

Af Søren Kjær

Egentlig begyndte det med en skilsmisse. I hvert fald mindede forholdene omkring stiftelsen af Gorm om opløsningen af et træt og udslidt ægteskab. Jellinggruppen i Snab var godt og grundigt trætte af at stå for slæbet i klubben, mens Vejle-medlemmerne billedligt talt knap nok gad løfte benene når mutter kom med støvsugeren. Og så gik det som det kan gå: døren smækkede efter det der

blev kernen i en ny klub i Jelling, som dog fik det supermaskuline kongenavn Gorm. Imens rettede den forladte part i Vejle sig og lærte at holde styr på egen husførelse. Og inden længe lærte Snab at stå på egne ben – uden det udvandrede førstehold fra Jelling. Ja, sådan kunne det tit gå til i de stormfulde og kønsrollebevidste 70'ere.

I dag, godt tredive år efter, er de to parter ikke bare forligte, men har det bedste samarbejde om den daglige træning.

Gang i træningen

Det kan jeg konstatere ved selvsyn en smuk forsommeraften, hvor jeg er inviteret til den ugentlige træningsaften i Gorm. Meget velbesøgt, omkring 80 løbere fra både Snab og Gorm. Der er de garvede veteraner, men også en stor gruppe børn – og, måske endnu mere glædeligt, en gruppe unge voksne begyndere.

Det er også den gruppe der var i fokus for aftenens to træningsaktiviteter: Først en omgang ikke alt for svær punktorientering, og så et konditionskrævende stjerneløb hvor de unge løver kan rase ud. Men

ingen bliver sendt af sted før de har modtaget en fælles instruktion inden dørene i klubhuset.

Det er en ideel aften for den voksne begyndergruppe med udfordring for både hjerne og benmuskler – der bliver samarbejdet på højtryk gennem punktorienteringen om at få kort og virkelighed til at passe sammen, og konkurrencemotivet er højt under stjerneløbet. Det fremgår tydeligt af de indbyrdes kommentarer bagefter.

Udstyret er i orden

Jeg ser den imponerende træningsplan for foråret: Af 12 tirsdays står der kun »almindeligt o-løb« og intet andet på programmet de to af gangene. Alle andre træningstirsdays byder på mindst en yderligere aktivitet. Det lader sig kun gøre fordi man deles om arbejdet, forklarer klubveteranen Poul Erik Buch mig. Der er altid 3-4 medlemmer om arbejdet bag gennemførelsen af en træningsaften. Kortene printes ud på stedet på klubbens suveræne edb-udstyr med banerne påtrykt så man ikke selv skal tegne ind. Der bruges Emit, og der er en re-

sultatliste at studere bagefter. Efter træningen hver eneste tirsdag sørger aktivitetsudvalget for et måltid varm mad, og langt de fleste af deltagerne i træningen benytter sig af tilbuddet. Det giver anledning til at man lærer hinanden rigtig godt at kende, og det giver sammenhængskraft i klubben, pointerer Poul Erik Buch

Ikke bare varm luft

Nej, der er ikke noget med at dvæle ved fortids bedrifter i Jelling (dem er der ellers nok af!).

Man vil nødigt at tingene står stille. To gange om året holder man visionsmøder i klubben. Det ene er afholdt lige en uge inden mit besøg, og det er nok derfor at det svirrer i luften med udtryk som »bedre koordinering af de kommunikative funktioner« og »bred bestyrelsesstruktur« – men der er dækning for de fine ord.

Så det kan nok anbefales at gå samme vej som Jelling – og blive en af forbundets dukse.



Søren Germann og Grethe Buch, SK



Bent Nielsen - en af klubbens veteraner, SK.



Sportschefen kom tøffende forbi på traktor. K. K. Therkelsen er også med til at passe godt på Abrahamsens Gård, SK

Hviler ikke på laurbærrene

Med i skoleprojektet og voksenprojektet under DOF med godt resultat. Fokus på rekruttering og fastholdelse

Af Søren Kjær

Efter spisningen konfronterer jeg klubbens ledelse med det lidt dukseagtige image klubben har.

- Jo, nikker formanden Grethe Buch.

- Det er rigtig nok at vi stiller op i mange sammenhænge når forbundet giver buddet til medlemmerne, men det har vi skam også haft meget nytte af. Selvfølgelig kan det siges at der går resurser fra klubben, men det har også betydet at vi ikke har hvilet på laurbærrene.

- Vi har været med i skoleprojektet og voksenprojektet un-

der DOF med godt resultat. Aktuelt er det er DOFs breddesatsning, vi er interesserede i at være med i.

- Der har været nogle år hvor vi ikke har haft en god børnegruppe. Vi er glade for dem vi har nu. Der er 3 ledere der går og pusler omkring dem.

- De voksne har vi annonceret og brugt mund-til-øre-metoden for at få fat i. Der er fokus på rekruttering og fastholdelse. Især det sidste er svært. De voksne kommer for at lære at løbe o-løb, men de skal heller ikke »overudfordres«. Vi har en mentorordning hvor garvede løbere følger de nye, også så de falder bedre til i klubben. Vi har også lange, lette løb på programmet – og det sociale med spisningen bagefter betyder også meget.

Men skal man tænke visionært, bliver det noget med betalt træner. Der er virkelig mange, også voksne (30-50-årige), der gerne vil trænes. Det kunne måske tiltrække flere yngre

løbere. Der skal ske noget!, fastslår Grethe Buch.

Sund økonomi

Noget er der allerede sket. Klubben var på et tidspunkt nede og vende omkring de 100 medlemmer.

- Men nu er vi ca. 170 medlemmer, når vi tæller skimedlemmerne med, fortæller Grethe Buch. Omkring 120 løber o-løb, en hundrede stykker løber på ski. Efter vi fik det nye klubhus lige midt i Jellings golfbane, er der nemlig fremragende muligheder for langrend – når bare sneen er der. En snescooter står klar til at trække løjpen op så snart det kan lade sig gøre.

Jeg spørger lidt forbavset hvordan de dog kan få råd til alle de mange fine ting – og kassereren Bent Nielsen tager over:

- Økonomisk skal klubben ikke klage. Kontingentet er ikke usædvanligt højt (350 for seniorer, 300 for juniorer), så der

skal yderligere indtægter til. De kommer fra Jellingløbet, et



Der lyttes andægtigt – ...mens Poul Erik Buch tegner og fortæller under instruktionen til aftenens træning, SK

velbesøgt motionsløb. Desuden er der over 50 klubmedlemmer der hjælper til ved Jellings musikfestival, og det skæpper også godt i kassen.«

“ Vi har en mentorordning hvor garvede løbere følger de nye, også så de falder bedre til i klubben.



- Klubhuset har været af afgørende betydning for klubbens fremgang, siger Bent Nielsen.

Abrahamsens Gård

Klubhuset har været af afgørende betydning for klubbens fremgang

Af Søren Kjær

Klubhuset er OK Gorms stolthed. Klubhus er måske også for beskedent et udtryk om anlægget i flere bygninger. Et andet af klubbens klenodier, klubmedstifteren, den første formand og det højst nuværende stedsegrønne besty-

relsesmedlem Bent Nielsen fortæller:

- De to Abrahamsen-brødre testamenterede deres gård med bygninger og jord til Jelling Golfklub. Golfklubben spurgte om Gorm var interesseret i at anvende bygningerne. Det var vi! Og medlemmerne har pudset både stuehus og lade op. Det tog lang tid, men vi har klaret alting selv – bortset fra VVS-arbejdet. Dette hus har betydet uendelig meget for klubfølelsen. Og nu ejer vi det hele – takket være sponsorvelvilje (især fra en Abrahamsen-arving) og

medlemmernes store indsats. Der er gået 6000 timer i huset, men så er der også blevet bygget mere end huset i sig selv. Folk har haft det sjovt mens det stod på, og det giver sammenhold. Selve huset blev færdigt i 1997, mens laden blev lavet i 2001.

- Klubhuset har været af afgørende betydning for klubbens fremgang. Da vi fik huset og tog skiløb med på programmet, fordoblede vi medlems-tallet fra 100 til 200, fortæller Bent Nielsen.

Hygger sig hjemme

Gorms tryghedsnarkomaner

Af Søren Kjær

Ude godt, hjemme bedst - deltagelse i åbne løb er ikke Gorms stærke side. Medlemmerne er tryghedsnarkomaner der hygger sig med den hjemlige træning. Og den har som regel udgangspunkt i klubhuset med løb i Jelling Skov, så mange medlemmer kender skoven som deres egen bukselomme.

- Vi er sjældent mere end 2-3 biler til de åbne løb, fortæller bestyrelsesmedlemmet Søren Germann,

- Og det er en skam, for det er når man kommer i konkurrence i en fremmed skov, at man

virkelig lærer noget. Men når vi selv arrangerer de store løb, f.eks. påskeløbene, så er der simpelthen fuld mobilisering. Vi stillede 70 hjælpere til påskeløbene sidste år, som vi arrangerede sammen med Kolding. Men vi savner en eliteafdeling, og vi vil gerne stimulere interessen for deltagelse i åbne løb. Det gør vi bl.a. ved at betale startpenge og halv kørsel til en række »superløb«.

- Alle deltagere i et DM får startpengene betalt – uanset resultat. Ungdomsløbere får betalt start og kørsel til alle stævner. Klubmatcherne prøver vi at få så mange medlemmer som muligt til at stille op i. Klubben er i øjeblikket i Sydkredsens 3. division, men vi vil selvfølgelig gerne rykke op.«

Idekkataloget

- kom med DIN gode ide

Brugervejledning/anmeldelse af Idekataloget

Af Betty Folino, FIF-Hillerød

Idekataloget er et værktøj, der samler forskellige ideer, begreber, dokumenter og meget andet indenfor orienteringssporten.

Find Idekataloget på DOF's hjemmeside. Fra forsiden vælger du menuvalget Idekatalog (i højre side, lige under forbundets adresser).

Det er hensigten, at Idekataloget med tiden vil komme til at indeholde masser af ideer til brug ved klubtræning, klubaktiviteter (fx klubture, hyggeaftener, fester) samt undervisning i skole eller institution. Også den almindeligt interesserede o-løber kan hente viden, inspiration og idéer til egen fornøjelse og orientering.

Menuvalget "hvordan gør jeg?" giver en grundig vejledning i, hvordan man bruger siden. Der er vejledning og eksempler i søgning, oprettelse af nye ideer, og hvordan man kan linke til en ide i idekataloget fra et andet dokument.

Idekataloget er opbygget med ideerne grupperet i tre hovedgrupper:

- Emneregister: det øverste niveau. Alle ideer hører til et emne.
- Teknisk gruppe: en gruppe ring af ideerne indenfor tekniske områder som banelægning, o-tekniske discipliner mm. Ideer, der ikke hører under en teknisk gruppe, påhæftes gruppen 'Andet'.
- Type af indlæg: om ideen er en artikel, en øvelse, en metode eller lignende. Vil man gerne have vist alle øvelser på tværs af Emner og teknisk gruppe, vælges denne hovedgruppe.

Emneregister

Alternativt
Fysisk træning
Lege
Løbsform
O-Lege
O-teknik
Rekruttering
Skader

Teknisk gruppe

Afstande
Andet
Banelægning
Condes
EMIT
Finorientering
GPS
Groorientering
Kompasset
Kortet
Kurveorientering
Ledelinier
Opfang
Signaturer
SportIdent
Tempo
Udholdenhed
Vejvalg

Type af indlæg

Artikel
Beskrivelse af forløb
Billedarkiv
Kortarkiv
Leksikonopslag
Metodebeskrivelse
Norm
Reglement
Vejledning
Øvelsesbeskrivelse

Ideerne er også tildelt en farvekode for niveau.

Farvekoderne er:

- Begynder
- Let
- Mellemsvær
- Svær

Under menuvalget "søg idé" er der mulighed for at lave en fritekstsøgning på ideerne, og herfra er der mulighed for at gå til detaljer for ideen ved at klikke på overskriften. Det er langt fra alle hovedgrupper, der endnu er ideer under. Når du klikker på en tom hovedgruppe, får du at vide, at der ingen ideer er fundet.

Jeg har primo juni 2005 søgt på kryds og på tværs i idekataloget for at danne mig et indtryk af dets anvendelsesmuligheder og omfang. Flest indlæg findes under overskrifterne O-teknik og/eller øvelsesbeskrivelser. Øvelserne er beskrevet grundigt med tekst, kortudsnit, illustrationer og fotos, hvilket gør dem tilgængelige for mange typer brugere.

Idekataloget er på nuværende tidspunkt hverken færdigudviklet eller omfattende. De tilgængelige indlæg er oprettet af vores nuværende og tidligere breddekonulerter. Udviklingspotentialet er stort, men det kræver, at vi er mange, der bidrager med vores viden og erfaring og bruger tid på at finde ideerne frem, udforme dem, så de kan bruges af andre og lægge dem på siden.

Idekataloget kan ikke umiddelbart sammenlignes med det norske forbunds "Nivåstigen fra A til Ø", men det kan med tiden blive lige så stor en database fyldt med inspiration og erfaringsudvekslinger. Det er mit håb, at de mange kreative og aktive trænere og klubledere, som findes rundt omkring i Danmark og som gennem årene har opbygget "databaser" med ideer og øvelser, vil få lyst til at lægge deres "hjerteblod" i Idekataloget.

Sjovt at dyrke sport sammen

22 har meldt sig til begynderkursus i Viborg - der satser på at få mindst 10 nye medlemmer ud af initiativet

Af Inga Jager

Viborg OK imponerer som stævnearrangør, for med et minimalt forbrug af mandskab er de i stand til at arrangere et c-løb. Der skal såmænd bare en 10 stykker til, heraf tager de to sig af kiosksalget. Da jeg så opdagede at Viborg OK havde et interessant begynderkursus på programmet, tænkte jeg, at de har vist gang i noget i Viborg, som kan inspirere andre. Den historie må vist bringes videre.

havde Keld Gade overtaget fra Gert Johannesen, Skive Amok, der havde brugt det året før til introduktion, så var det bare at tilpasse indholdet lokale forhold i Viborg. Indholdet af programmet går i sin enkelhed ud på, først at lære signaturer på teoretisk vis, så ud i skoven og prøve det af, løbe en eller flere korte baner og snak bagefter. Videre på samme vis med afstande, kurver og kompas. Den allersidste kursusgang lærer man at gå sikkert i posten, altså lade være med at bomme – mon ikke vi alle kan bruge et sådant kursus. Kursusprogrammet kan studeres i detaljer på Viborg OKs hjemmeside - Ambitionen er 10 nye medlemmer. 22 har meldt sig til kurset, heraf er de 15 spritnye i o-sammenhænge. Nogle af dem har jo også familie, som kan følge efter. Ideen er at det skal være sjovt at dyrke sport sammen, altså satse på sam-



Der lyttes ivrigt til Keld Gades instruktion. Foto: Pia Gade.



Malene Tarp (30 år) instrueres af Keld Gade. Foto: Pia Gade.

Fat i motionisterne
Keld Gade, som er kursusleder fortæller:

- Baggrunden for begynderkursen er at få fat i nogle af de omkring 1000 løbere, som cirkulerer rundt om Sønderø. Nogle af dem må da efterhånden kede sig og få lyst til, at der sker noget mere. Selve programmet for kurset

været barn – voksen. Vi vil have aktive forældre, ikke bare kikke på fra sidelinjen, siger Keld Gade.

Gang i ungdommen

- Vi har ikke en ungdomsgruppe. Det vil vi gerne starte op, det kræver noget arbejde og nu skal det være for at fastholde de nye medlemmer. Vi har

da unge, som deltager på kredens kurser, men har ikke haft ungdomsafdeling i de sidste ti år, fortæller Keld Gade.

- Vi vil hjælpe interesserede videre med sporten ved at tage relevante emner op ved sommerens træningsløb, fx fortælle om Viborg/Skive/Karups familiestafet og introducere til træningsløbet i Krabbesholm, hvor kurver er et must.

- Forhåbentlig vil de nye opleve Viborg OK som en klub, hvor man føler sig velkommen. Vi prioriterer det sociale højt. Her er plads til alle. Vi har dog ingen eliteløbere, de unge flyt-

ter fra byen for at studere i Århus, Ålborg eller København. Det kan vi ikke lave om på, slutter Keld Gade.

Efterskrift

Jeg vil vende tilbage til Rasmus og Jens Petersen og til Keld Gade på et senere tidspunkt, for høre hvordan det så går. Er orienteringsløb sjovt i længden? Hvordan vil det gå den nyetablerede ungdomsafdeling? Bliver Viborg OK virkelig større?



Morten Andersen (16 år) - i skoven. Foto: Pia Gade.

Far og søn på kursus

Man vinder altid - en god løbetur i naturen!

Af Inga Jager

Ved Supertræningsløbet i Silkeborg Vesterskov den 18. maj mødte jeg Rasmus Petersen, Viborg OK på knap 9 år. Han havde løbet sin bane på 2,3 km på 36 minutter, far Jens havde været skygge. Og nu var Jens ude på sin egen lidt længere bane. Rasmus fik præmie, som bedste og eneste gennemførende på sin bane. Han brugte ventetiden på at spotte løbere i Viborg-klubdragten, og til at studere resultatlisten, for at se, om flere fra hans klub Viborg OK fik gode placeringer. Og der var da også en førsteplads mere til en Viborg-løber,

nemlig til Keld Gade på bane 2. Jens og Rasmus havde deltaget i tre ud af fire kursusdage i Viborg, da jeg mødte dem. De er allerede medlemmer af Viborg OK, fordi Jens har løbet på rulleski gennem det seneste år, men orienteringsløb er nyt. Og meget spændende, synes de begge. Der er meget at finde ud af. Efter løbet i Silkeborg Vesterskov var de glade for at have lært om kurver på sidste kursusgang, for selv om begynderbanen var på stier, var stierne jo noget utydelige og det var kurverne bestemt ikke.

God kombination

Rasmus havde efter første kursus erklæret, at det havde været sjovt. Begge havde fået meget ud af kurssets kombination af teori og praksis og havde kunnet bruge den trinvis

frengangsmåde, så de ikke skulle lære alting på en gang. Jens Petersen har skrevet om far og søns oplevelser i mødet med orienteringsløb i VO-respost. Han skriver bl.a.: »Det er sjovt at finde poster, uanset om man går eller løber. Derudover har vi lært, at - den, der starter har chancen for at vinde, og - man vinder altid en god løbetur i naturen. Det er ganske let at finde oplysninger om løb på klubbens hjemmeside, www.viborgok.dk. Løbsarrangørerne er meget flinke og hjælpsomme, så man får en god start. Vi vil helt sikkert komme til flere løb og håber at se andre af O-kursisterne til løb.«

“Det er sjovt at finde poster, uanset om man går eller løber.”



Jens og Rasmus Petersen - glæder sig over at blive indviet i O-løbets mysterier. Foto: Inga Jager.



Rasmus' præmie bestod af halvanden liter cola. Foto: Inga Jager



Jens Pedersen - begyndte som skiløber i Viborg OK, men benytter nu også klubbens tilbud om orienteringsløb. Foto: Pia Gade.

Viborg OK

Fakta om Viborg OK

*Klubben er på 120 medlemmer.

*Viborg OK er i 2. division og regner med at blive der de kommende år. Ved divisionsmatcherne kan klubben mønstre 50 løbere.

*Klubhuset er et stort aktiv, det ligger i Undallslund, i den nordlige udkant af Viborg.

*Viborg OK er medarrangør af WOC 2006. Til en informationsaften om WOC i foråret deltog 40 af klubbens medlemmer.

*Centrale skove er Dollerup, Hald Ege, Vindum, Ulbjerg med flere. Klubben har o-kort over 10 skove.

*Åbne løb: Påskeløbene i 2001 sammen med Randers OK, Læsø 3-dages i 2004 sammen med De Hårdes Klub, Divisionsfinalen i 2005. Hvert år arrangeres et natugleløb og et divisionsløb.

*Tillidshverv: Steen Frandsen, rentegner af mange jyske o-kort. Jens Søndergaard, formand for DOFs Præ-O-udvalg. Begge er medlemmer af Viborg OK

*Særligt for Viborg OK er, at klubben har skiløb på programmet.

I Roskilde »går man til« O-løb

Jette Kreiberg, nyvalgt HB-medlem, ser gerne flere kvinder i ledelsen.

Af Morten Jensen

Jette Kreiberg har ikke nogen lang karriere i orienteringsidrætten bag sig. Først da hun mødte sin nuværende mand - Janne Brunstedt - for ti år siden, kom hun i kontakt med den idræt, som hun i de senere år er kommet til at bruge meget tid på. En start i et kampagneløb i den lokale Boserup Skov og efterfølgende en indmeldelse i OK Roskilde i 1997 - er nu endt med en plads i DOFs hovedbestyrelse. Her vil hun så sidde som ene kvinde blandt mange mænd. Et forhold som hun gerne ser, der bliver rettet op på. Til stævnerne vil man kunne finde den nye

2000. Og det startede ret hektisk, da OK Roskilde det efterfølgende forår var medarrangør af KUM. Et arrangement der krævede mange møder og meget planlægning.

I efteråret 2001 var hun initiativtager til en ny aktivitet, som siden har haft stor positiv betydning for OK Roskilde. Ungdomsarbejdet blev omstruktureret og der blev indført fast ungdomstræning. I begyndelsen var det tanken, at det kun skulle være otte-ti gange pr halvår - men ret hurtigt blev det fast hver tirsdag - året rundt. Det hed sig, at man skulle »gå til orienteringsløb«, som man »går til spejder« eller »går til guitarspil«. Med udgangspunkt i en håndfuld unge mennesker er ungdomsafdelingen på godt fire år vokset til omkring 45 aktive børn og unge.

Det kræver planlægning, styring og mange hjælpere, men heldigvis er mange forældre

nylig scorede børne- og ungdomsløberne i alt 179 af de 273 løbspoint, der tilfaldt OK Roskilde.

Varieret træning

Jette Kreiberg pointerer, at det ikke er nok bare at tilbyde træning. Det er meget vigtigt, at den træning, der tilbydes, er varieret, at den er tilpasset, så alle kan få et udbytte af den. Man skal være bevidst om, på hvilket niveau hver enkelt befinder sig, og så skal man træne mod at stige et niveau. F.eks fra let til mellemsvær orientering. Alt for ofte ses, at man ikke respekterer børnene og sætter dem på for svære baner.

Alle skal føle det er sjovt - og have en god oplevelse med hjem. I klubhuset er det også vigtigt, at også de yngste medlemmer føler, at de har hjemme. Børnene har f.eks. altid et fast bord til klubbens fælles-spisninger.

Ydmyg

Jette Kreiberg giver udtryk for en lidt ydmyg holdning til sit nye arbejde på landsplan. Hun er nysgerrig - og vil gerne lære noget nyt. Hun glæder sig til at samle indtryk rundt fra andre kredse og klubber - men mon ikke at Jette også kan give noget den anden vej.

“Jette Kreiberg fra OK Roskilde er blevet ny formand for Børne- og ungdomsudvalget i Dansk Orienterings-Forbund. Hun afløser Henrik Thomsen, Horsens OK..



Som mor til to børn, der begge er aktive ungdomsløbere, er Jette Kreiberg ikke i tvivl, når hun siger, at orienteringsløb er en perfekt idræt for bør



Med udgangspunkt i en håndfuld unge mennesker er ungdomsafdelingen på godt fire år vokset til omkring 45 aktive børn og unge.

formand i klassen D45.

Hektisk start

Efter at være forsøgt lokket ind i klubbens ungdomsarbejde gennem nogle måneder, overgav Jette sig så i efteråret

trofaste banelæggere, postudsættere og chauffører. Resultaterne er da også blevet synlige. Til det seneste KUM havde OK Roskilde kvalificeret ti løbere, og ved 1. divisionsmatchen for

Som mor til to børn, der begge er aktive ungdomsløbere, er Jette Kreiberg ikke i tvivl, når hun siger, at orienteringsløb er en perfekt idræt for børn. For hun har bemærket, at forældrene altid er så dejlig afslappede, når børnene drøner rundt i skoven eller på stævnepladsen.

Selv bemærker hun, at det er en grænseoverskridende idræt. At man bare sådan kan svine sig til i mudder, og så med et par nye sko, som man lige har givet 800 kroner for!

“O-løb - en grænseoverskridende idræt. At man bare sådan kan svine sig til i mudder, og så med et par nye sko, som man lige har givet 800 krone



Der er livlig aktivitet i klubben i Roskilde.

Rekruttering - en proces

Erfaringer fra Hillerød viser at det kan være svært at få nye medlemmer til at påtage sig ansvar

Af Ivar Berg-Sørensen, FIF Hillerød Orientering

Hvert år kommer en del nye til, enten gennem specielle introarrangementer eller ad andre veje. Tallet har svinget mellem 20-47 nye hvert år, hvor vi har haft et voksenrekrutterings- og fastholdelses- (VRF) projekt kørende.

De sidste par år har vi ikke satset alene på nye voksne, men lagt vægt på at indbyde familier. Det skal nævnes at også ungdomsudvalget har haft rekrutteringsinitiativer, der har givet en vis tilgang af nye børn og unge.

Stort frafald

Desværre må det også konstateres, at mange af de nye atter er holdt op inden for et halv eller helt år. Årsagerne hertil har været mange såsom, at o-løb var uforeneligt med andre dyrkede idrætter, fraflytning fra byen, sygdom, øget arbejdsbelastning, uheldige træningstidspunkter m.v. En del af de nye er blevet i klubben, men deltager ikke særlig aktivt i de tilbudte træningsløb og andre klubaktiviteter på trods af, at der opfordres til deltagelse i træningsløb ved særlige mails til de nye eller gennem en meget velopdateret hjemmeside.

Kun få er involveret

Kun meget få af de nytilkomne er indgået i klubben som aktive med forskellige udvalgs- eller andre specifikke opgaver. Mange har dog ydet en indsats ved et stort arrangement som



FIF Hillerød satses både på ungdom og voksne begyndere. Her morer børnene sig ved årets fastelavnsfest. Foto: Chris Bagge.

Spring Cup. At flere ikke er involveret i leder- og træningsarbejde kan ligeså vel være vort introudvalgs egen skyld som de nytilkomnes, som måske mere har søgt efter en god og morsom idrætsaktivitet end haft tanker på at indgå i lederarbejde, som man kan være optaget af andetsteds. Men det er en generel opfattelse i introudvalget, som VRF-udvalget nu er omdøbt, at det er svært at få de nye til at deltage i andet end træningsløb. At få dem med til B-løb eller cup-matcher er vi ikke lykkedes godt med, og det er netop et af de steder, hvor klubliv og stemning omkring idrætten kan opleves.

Glædeligvis har vi udelukkende fået positive tilbagemeldinger fra de nytilkomne om, at de er blevet meget godt modtaget og behandlet i klubben, og at ophør med o-idrætten ikke har skyldtes utilstrækkelig information og hjælp fra vor side.

Samme besætning

Det VRF-udvalg, der var med fra starten af VK-projektet, er fortsat med næsten samme besætning alle fire år, hvilket har været en stor styrke, men vi slækkede dog noget på det første års store krav til at »mandsopdække« de nye så tæt de følgende år. Problemet med at skaffe banelæggere til de ugentlige træningsløb har gjort det nødvendigt i større udstrækning at benytte sig af de ugentlige karruseløb i nærområdet, hvilket ikke har været en ubetinget succes, da ikke alle har følt, de var til klubtræning, men blot til at løb arrangeret af andre.

At alle udvalgsmedlemmer det første år følte sig forpligtede til at være til stede ved hvert eneste træningsløb, var en belastning, som udvalget lettede på de følgende år ved at sikre, at mindst 2-3 udvalgsmedlemmer var ved træningsløbet for at hjælpe med at skygge eller

på anden vis assistere de nye. Den lidt løsere struktur har ikke ændret på, at de nye føler, at der gøres meget for at tage vel imod dem, men de første par års mere faste struktur med træning af bestemte momenter kan meget vel savnes af dem, der dengang kom til.

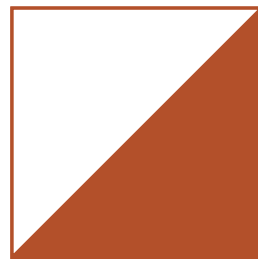
Evaluering

I vort Træningsudvalg, der som underudvalg rummer Introudvalget, har vi besluttet at afvikle en særlig evaluering af dette forårs forløb. Derfor var der efter et særligt tilrettelagt træningsløb tirsdag den 7. juni arrangeret fællesspisning med påfølgende drøftelse af forårsforløbet med henblik på mulige forbedringer til efteråret.

Sammenfattende må det konstateres, at der er mange erfarne klubmedlemmer involveret i vort VRF-arbejde, og det er derfor nødvendigt, at vi er sikre på, at vore tilbud til de nytilkomne, og de, der har været medlemmer et par år, er de bedst mulige, så de alle kan fastholdes. Ellers kan det ende

med, at vi må konstatere, at der anvendes for mange ressourcer af flere klubmedlemmer, som kunne være bedre anvendt på anden måde.

Inspirerende information fra andre klubber om effektive rekrutterings- og fastholdelsesmetoder kan også vise sig at være nødvendig for at udvikle VRF-arbejdet i ikke bare vores klub, men sikkert også i andre. Et hovedproblem er at få klubbens øvrige medlemmer til at indse, at de også skal yde noget, f.eks. i form af banelægning, for at et godt trænings- og træningsløbsmiljø kan udvikles og fastholdes i klubben.



Flere voksne

Projektets mål

Hovedmål

Det er projektets mål at forøge medlemstallet blandt de voksne i klubben, så klubben kommer til at råde over et større antal aktive løbere og arbejds kræfter til at gennemføre fremtidige aktiviteter og ambitioner.

Delmål 1

Et delmål er at få opstillet og afprøvet en brugbar model for rekruttering samt fastholdelse af nye medlemmer.

Delmål 2

Et andet delmål er, at vi i fremtiden kan fastholde en større del af de potentielle medlemmer, som henvender sig

FOF Hillerød indgik i DOFs Voksen-Breddeprojekt II, sammen med OK Herning, OK Snab, Holstebro OK og OK Øst



Ole Husen har overrakt gavebeviset på Kvitåvatn-opholdet til Arne Bondo-Andersen - flankeret af afløseren Annegrete Munksgaard og Bendt Frandsen. PS.

Vagtskifte

Ny kontaktperson i Skov & Naturstyrelsen

Af Preben Schmidt, generalsekretær

Arne Bondo-Andersen har gennem en menneskealder været forbundets faste kontaktperson i Skov & Naturstyrelsen. Med virkning fra 1. maj 2005 har Arne Bondo-Andersen valgt at gå på pension. Ny

kontaktperson er Annegrete Munksgaard.

Formand Ole Husen og Bendt Frandsen repræsenterede sammen med undertegnede DOF ved afskedsreceptionen i Skov- og Naturstyrelsens lokaler den 21. april 2005. DOF valgte at give den naturglade Arne Bondo-Andersen et par dages ophold på Kvitåvan i afskeds gave.

Vi siger tak for mange års godt samarbejde og velkommen til et nyt.

Enkelt og sjovt

Hvorfor overhovedet vove at tænke på en ny struktur?

Kommentar af generalsekretær Preben Schmidt.

Der sidder i øjeblikket en projektgruppe og kikker nærmere på forbundets struktur. Startskuddet til dette arbejde kommer fra den nedsatte udviklingsgruppe, der som en af sine anbefalinger pegede på at forbundets struktur kan være en bremse for det daglige arbejde og den fremtidige udvikling.

Det var opfattelsen, at dette må kunne gøres mere enkelt og sjovt.

Strukturen er beskrevet i love, men i praksis er vi efterhånden kommet langt væk fra det vi har skrevet ned. Vi kan simpelthen ikke finde folk til at fylde de mange pladser i de faste udvalg, og mødedisciplinen er ofte meget dårlig. Da opgaverne skal løses har vi blandt andet derfor valgt i højere grad at ansætte personer til opgaveløsningen.

Flere projekter

Ønsket i udviklingsgruppen var færre lag og færre faste udvalg i organisationen, så der kunne skabes plads til at løse flere opgaver i afgrænsede projekter eller tværgående tidsbegrænsede indsatsområder. En arbejdsform vi kender og er fortrolige med i forbindelse med vore stævner og løb, hvor vi gang på gang opbygger en projektorganisation for at løse opgaven.

En nedtoning af bestyrelser og faste udvalg har også den indlysende fordel, at der via projekter kan tiltrækkes eksterne midler, ligesom vores måde at organisere os på kan være en hindring for at opnå de maksimale tilskud fra DIF.

Man så i gruppen projekter som en rigtig og fremadrettet løsning, men det kræver forenklinger, for vi kan ikke bare lægge nye lag på organisationen.

Kompromis

Men struktur er ikke bare opgavefordeling, men også følelser, tillid, politik, socialt samvær, personlig selvopfattelse og engagement.



Fra 1. januar 2005 er de ansatte organiseret som et Team. Det gør vi fordi vi mener vi på denne måde bedre kan løse de mange forskellige opgaver, der lægges i vore hænder. Her er Jeres »Rejsehold« og et par faste samlet til kontormøde i Farum. Generalsekretær Preben Schmidt, landstræner Jakob Ødum, bogholder Susanne Eriksen, kortkonsulent Søren Nielsen, sportschef Karl K. Terkelsen, breddekonsulent Jesper Lysgaard og kontormedhjælp m.v. Troels Christiansen.

Derfor må der arbejdes med stor omhyggelighed og åbenhed, hvis tilstrækkelig opbakning til de ny nødvendige lo-vændringer skal findes. Lad os holde faste i målsætningen –

Det skal være og blive enkelt og sjovt.

Ud fra dette må vi prøve at finde det nationale kompromis, så de kræfter vi faktisk har til vores rådighed også bruges rigtigt.

DET arbejder jeg med

Der er stor vilje til at bakke op om breddesatsningen

Af Jesper Lysgaard, breddekonsulent

Efter at være kommet i gang med mit nye job, er der mange mennesker, både o-løbere, familie, tidligere kollegaer og venner, der har spurgt: »Hvad laver du så egentlig?«.

Nu har DOFs repræsentantskab jo gangsat en breddesatsning, hvor det er ambitionen, at der skal være 1500 flere medlemmer ved udgangen af 2007. Denne satsning udgør en stor del af mit job. En del af breddesatsningen er at skabe nogle værktøjer, der skal gøre det lettere at være frivillig leder i klubberne, og det første konkrete resultat af mit arbejde er et Idekatalog, der nu er tilgængeligt på DOFs hjemmeside. Du kan læse mere om Idekataloget et andet sted i bladet.

En anden del af breddesatsningen har indtil nu været at ud-

vikle en projektplan sammen med breddeudvalget, og herefter føre planen ud i livet. Projektplanen har været forelagt HB og er blevet godkendt her. Efterfølgende har der været planlagt to kurser, hvor planen skulle fremlægges og gerne udmønte sig i en afklaringsproces, og initiativer ude i klubberne. I forlængelse af dette har jeg kontakttet rigtig mange klubber for at aftale et klubbesøg, med henblik på at informere og debattere breddesatsningen, så hver enkelt klub og o-løber kan afklare med sig selv, om man vil gå ind i et stykke arbejde, og på hvilke præmisser.

Positiv respons

Rundringningen har været fantastisk positiv. Det ser ud som om der er stor vilje til at bakke op om breddesatsningen, og allerede nu er der solstrålehistorier fra flere klubber. Roskilde har gennemført en kampagne i foråret med annoncering i lokalavisen, og der er kommet så mange nye, at det er overvældende. I Silkeborg



Jesper Lysgaard

har der været 55 til ungdomstræning en almindelig tirsdag aften, og det summer af liv i klubhuset. I Mariager har man gennemført en kampagne, hvor der er blevet husstandsdelt informationsmateriale i relevante kvarterer, og det har givet 8 nye stabile løbere, hvoraf en del trækker hele familier med, og det er i aldersgruppen 20-40 år.

Konkret har rundringningen givet aftaler om en række klubbesøg, og flere aftaler er på trapperne. Dette betyder at

planen med at benytte 2005 til at skabe afklaring i enkelte klub omkring prioritering, resourceanvendelse og engagement i breddesatsningen, så der skabes et godt afsæt for aktiviteterne i 2006 'Kampagneåret', kan lykkes.

Udover deltagelse i breddesatsningen, er en stor del af arbejdet gået med skoleorientering. Arrangementsmæssigt har jeg været involveret i 2 stævner, og fortsat det gode samarbejde med Dansk Skoleidræt, som Preben og KK har startet.

Blandede opgaver

På Børn og Unge siden, har jeg været involveret i afviklingen af KUM, støttet arrangørerne, og forestået transportplanen. Desuden har vi været så heldige, at Jette Kreiberg fra Roskilde ar sagt ja til formandsposten i Børn og Unge-udvalget, så der nu kan skabes noget kontinuitet i arbejdet.

I DIF-regi har der også været enkelte aktiviteter. Et træf med breddekonsulenterne fra de øvrige idrætsgrene i DIF, blev

det til i april. Det var meget spændende at høre om udfordringer og succeser her. Jeg er desuden kommet med i en netværksgruppe sammen med lignende idrætsgrene – multisport (triathlon), svømning, atletik og cykling, hvor vi kan bruge hinanden og hinandens erfaringer. Vi har afholdt et møde.

Udover dette har jeg skrevet nyheder til DOFs hjemmeside, artikler til Orienteringsløb.dk, fået overdraget opgaver fra Preben. Og så er der lige de daglige henvendelser i form af e-mails mm.

Alt i alt synes jeg ikke at have problemer med at få tiden til at gå. Det er nok snarere det modsatte. En morgen skulle min yngste datter i skole kl. 10. Klokkeren 9.30 kom min ældste datter hjem fra morgensvømning, og spurgte: »Hvor er Mette henne?«. »Ups. Hende havde jeg glemt at vække!«. Så det kan nok være at der var én der fik fart på!

Vi ses i skoven.

Stille start for dommeruddannelse

Fem dommere blev opdateret. Det grundliggende dommerkursus gentages til efteråret

Af Preben Schmidt, Generalsekretær

Juni er ikke særlig egnet til at kurser. Selvom løbskalenderen er tynd og der burde være plads til en dag på skolebænken, har det vist sig svært at samle folk i den lyse tid.

Den 12. juni var der dommerkursus i Odense med 5 deltagere. Vi valgte at holde fast i det planlagte kursus, for at komme igang og høste erfaringer, ligesom der på kurset blev lejlighed til at kikke lidt på for-



Det blev en dag med god dialog og masser af erfaringsudveksling.

slag til nye forenklede regler for dommere og jury.

Det blev en dag med god dialog og masser af erfaringsudveksling, ligesom de forskellige retskilder og juridiske metoder blev gennemgået. Der blev også lejlighed til at prøve kræfter med tre konkrete cases.

Det grundliggende dommerkursus vil blive gentaget til efteråret og der vil i forbindelse med A-stævnekurset, hvert år blive en linie for dommere, hvor nyeste regler og erfaringer vil blive fremlagt og behandlet.

Målet er opbygning af en bred flok af erfarne o-løbere, der med de rigtige juridiske metoder, redskaber og retskilder bliver i stand til at løse dommeropgaven, på en retfærdig med også menneskelig fair måde. Især når det kommer til dommerskøn, er der brug for menneskelig erfaring og den sunde fornuft. De 5 dommere der nu har gennemgået grundkurset er: Steffen Alm, HTF, Tage V. Andersen, OK Øst, Jens Jørgen Lyngå, Herning OK, Torsten Bo Larsen, Odense OK, Lars-Ole Kopp, Karup OK.

Tryk ved forenkling

Stilfærdigt klubledertræf i Sydkredsen

Af Søren Kjær

Der var ikke mange af de fremmødte der skulle have noget klinket ved Sydkredsens klubledertræf. Mødets væsentligste indhold blev fornemt præsenterede oplæg leveret af forbundets flyvende korps: Generalsekretæren, den nye breddekonulent Jesper Lysgaard og de tre kranskefigurer for elitearbejdet Helge Lang Pedersen, landstræner Jakob Ødum og sportschef K. K. Terkelsen.

Det var Preben Schmidt der lagde ud om arbejdet med at forny forbundsstrukturen: det er lige i overkanten at have en organisation i to lag i et forbund med kun 6000 medlemmer – så kredsen skal slankes, og det overfløede og stive skæres væk. Som konkret ek-

sempel nævnte han kredsenes tekniske reglementer. Og der skal også saneres i den kraftige underskov af ikke altid velfungerende udvalg i forbundet.

Klublederne virkede tryk ved tankerne om forenkling. Man skulle stadig kunne blive ved at mødes lokalt, som man f.eks. gjorde det denne aften, blev det pointeret.

Jesper Lysgaard fortalte om tankerne bag breddesatsningen i de næste år. For tankerne går længere end bare til næste års kampagne i forlængelse af opmærksomheden omkring VM, understregede han. Det handler ikke bare om at få nye medlemmer, men måske især om at holde dem fast. Jesper Lysgaard sluttede sit oplæg med at vise et par konkrete eksempler frem fra det idekatalog som nu er tilgængeligt på forbundets hjemmeside – kig selv, der er allerede 60! I øvrigt ville alle kunne få besøg af ham til en klubaften, fortalte han. Det var bare at give ham invi-

tation, så kom han.

Helge Lang Pedersen, Jakob Ødum og K. K. Terkelsen gav en flot og klar præsentation af elitearbejdet og landsholdets målsætning i de kommende år. Der er medvind for tiden, men det fremgik også at det ikke var kommet af sig selv. Tværtimod var det resultatet af hårdt arbejde, og indsatsen vil tydeligvis ikke blive mindre seriøs i fremtiden.

Så overbevisende var præsentationen at der ingen var af de fremmødte der havde særlige spørgsmål eller skepsis. Et argument der gik rent ind ved min sidemand var f.eks. at hvert DOF-medlem betaler 85 kr. om året til elitearbejdet, hverken mere eller mindre. Efter den salut var der ikke energi til andet end lidt oprydning på terminslisten og et par andre administrative detaljer. Det usædvanligt fredsommelige møde sluttede endda inden kl. 22.!

VM-holdet til Japan

8 løbere udtaget til VM i august

Af: K. K. Terkelsen, Sportschef

Efter tre krævende og udslagsgivende testløb har landstræner Jakob Ødum udtaget

følgende otte løbere, til at repræsentere Danmark ved VM i orienteringsløb i Japan fra den 7. til 14. august:

Damer: Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, Helene Hausner, OK Øst, Signe Søes, Farum OK (ingen reserve)

Herrer: Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK, Chris Ter-

kelsen, Farum OK, Mikkel Lund, Fåborg OK, René Rokkjær, OK Pan, Troels Nielsen, Horsens OK. Reserve: Claus Bloch, OK Pan.

René Rokkjærs deltagelse afhænger dog af en afklaring af nogle nogle forhold i relation til studier og eksamen.



En gammel borg dannede ramme om Altinget.

Skovkarle på tinge

35 danske skovkarle til Alting på Ålandsøerne

Af landsskriver Leif Damborg

Skovkarle fra det ganske Norden var i pinsen samlet til Alting på Ålandsøerne. Denne begivenhed, som kun finder sted hvert fjerde år, havde i år samlet 136 karle fra 40 klubber. De danske skovkarle var vældig fint repræsenteret, idet 35 fra 8 klubber havde fundet vej til Den Botniske Bugt.

Hövitsmand Rune Harald, som lod sig genvælge til endnu en firårig periode, ihvorvel han denne sommer vil blive 87 år. Hövitsmanden kunne konstatere at tæt ved 90% af klubberne havde sendt delegerede, som kunne deltage i rådslagningen, hvor gamle og nye tiltag blev drøftet, og linien for de kommende 4 år blev lagt. Sluttelig kunne hövitsmanden Rune konstatere, at skovkarletanken lever i bedste velgående, hvilket de godt 7000 medlemmer spredt ud over hele Norden nok skulle borge for.



Eliten 2005* Elitens program for 2005 og præsentationen af de forskellige grupper findes i det 24 sider store hæfte »Eliten 2005«. Her findes også relevante artikler og oversigt over de bedste placeringer i 2004. Hæftet kan rekvireres på kontoret - men også læses på DOF-web.

Frie filer i Allerød

Allerød OK gør det nemt at få fat i en kort-fil

Af Troels Bent Hansen, Allerød OK

Allerød OK ønsker at gøre det så nemt som muligt for alle at få adgang til vores idrætsanlæg, som muligt. Vi tror på at desto lavere tærskler vi har til vores idræt desto flere vil synes det er sjovere.

Vi ønsker at gøre det nemt for andre klubbers trænere og arrangører at få adgang til vores kortfiler. Der er rigeligt at lave for dem i forvejen. Desuden gør vi det nemmere for trænerne at lave »alternativ« teknik-træning med kort uden stier, kun med »korridorer« for kompastræning osv.

Vi tror på at folk er lige så ærlige ved brug af kortfiler, som ved deres mulighed for i øvrigt at kunne farvekopiére – så ved at gøre det nemt at få adgang til at lave ordentlige kopier/print og gøre det rimelig nemt at betale tror vi på at nogenlunde de samme som



Troels Bent Hansen

betalte før vil blive ved med at betale.

Vi ønsker samtidig at gøre tilværelsen som nem som mulig for vores »kortmand« og vores kasserer. De skal ikke bruge deres fritid på at fedte med frimærker og konvolutter og med fakturaer og rykkere – Vi vil meget hellere have dem med ud og løbe ;-)

Vi har ingen printede kort liggende (og håber ikke det bliver nødvendigt)

Vi ønsker at det skal være så billigt som muligt at udøve orienteringsløb og så smertefrit for trænerne som muligt. Derfor er brug af vore kortfiler til Tokkekøb Hegn og Ravnholt gratis for o-klubber i A-kate-

gorien (det er dem der yder til fællesskabet= DOF). Hvorfor det ikke er gratis for alle? – Vi ønsker ikke at »udvande« værdien af at være organiseret og en del af fællesskabet.

O-klubber har behov for O-CAD filer. Derfor er det dem vi har lagt på nettet (via et link man får tilsendt når man har registreret sig).

Alle andre har behov for bitmaps – som alle kan printe og gøre med hvad de vil. Vi opfordrer til at man indbetaler 10 kr pr kopi/print på vores girokonto herfor.

Vi har i et års tid haft bitmaps med kort over dele af Ravnholt og Tokkekøb Hegn liggende på nettet med faste poster – som alle kan bruge som de vil. Alle skoler og idrætsklubber i Allerød samt alle O-løbere (A-medlemmer) kan bruge. Alle andre opfordres til at indstille en tier pr kopi/print de bruger.

Kort bestilles via www.AlleOK.dk/kort.htm

O-debat



Villy Rasmussen - får poetisk inspiration i naturen

Print - en utrolig lettelse

Hvorfor gøre det besværligt, når det kan være enkelt, mener Asger Lindsschouw, Aalborg OK

Af Lars Rask Vendelbjerg

- Print er en utrolig lettelse for banelæggerne og hele stævnet – og det er faktisk kun en tredjedel af prisen i forhold til offset trykte kort.

Aalborgs kortmand Asger Lindsschouw er »solgt« til print-teknologien.

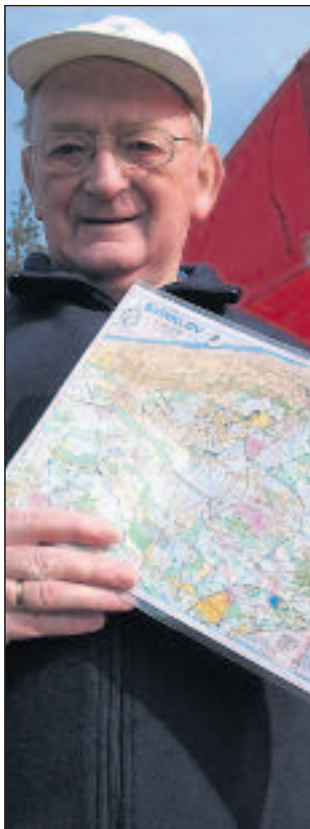
Han fremhæver især kontrolarbejdet.

- Det foregår på én gang. Så er det som det skal være!.

- Hvor meget skal man pine sig selv med topkvalitet, som ingen har brug for, som han formulerer det.

Hvad med svaghederne?

- Hvis du tager en lup, så er det jo ikke helet samme kvalitet. Men vi løber jo ikke rundt lup i skovene og jeg har ikke mødt



- Selvfølgelig skal vi printe. Det er LANGT lettere og kvaliteten er ok, mener Asger Lindsschouw, Aalborg OK. LV

en eneste, der har klaget over Påskeløbskortenes kvalitet.

Asger Lindsschouw ser ingen problemer ved print af 1.10.000 kort og er parat til at åbne over for 1:15.000 kort, hvis skoven er til det.

- Offsettrykte kort er uden tvivl stadigvæk bedre i klitområder med smådetaljer. Men der er ingen tvivl om at det kommer, når printerne bliver endnu bedre.

Stævneleder for Påskeløbene 2005 Poul Bobach er helt enig i, at man skal lade sig styre af kvaliteten og ikke af teknologien.

- Der skal ikke være et krav om offsettryk, hvis der kan printes i godkendt kvalitet. Påskeløbskortene er printet på en stor laserprinter hos Aalborg kommune.

Kortene til åbne baner klarede Asger Lindsschouw selv på klubbens egen laserprinter.

- Den har vi købt brugt for 10.000,- kr. Og fået tilskud til den, så den reelt er sponsoreret. Toner og papir får vi også dækket.

O-digt

Det grønne tæppe

Det grønne tæppe, de hvide blomster, den åbne skov
Det første forårsløb, på denne dejlige dag, i april
Den friske luft, den varme sol, foråret er på vej
Vinteren er slut, den kolde og mørke tid er slut

Gider jeg, det var en lang dag på arbejde, der er en god film
Jeg gider ikke, haven skal graves, og så er der filmen.
Skoven i april, dette løb, i april, i foråret
Skal jeg løbe, gider jeg, vil jeg nyde naturen

Jeg nyder skoven, har glemt filmen, haven må vendte
Skoven i april, hvad andet kan jeg lave, én aften, i april
Post 1 var der, midt i skoven, denne stille skov
Denne smukke skov, duften af blomsterløg,

Synet af alt det grønne, med de hvide blomster
Den åbne skov, uden blade, med alt sin grønne pragt
Skoven med alle sine blomster,
uden blade, det er april, i skoven

Trætheden er væk, den lange træthed, fra vinteren
Dovenskaben, alt det dårlige er væk, løbet er i gang
Hvor er post 6, råbukken stå der også, videre til post 7
Post 8 lå smuk, med sin røde hvide farve, i alt det grønne

Dette smukke forårsløb, i april, i den smukke skov
På denne varme dag, løbet med alle sine poster, smukt placeret

Det var ikke løb, det var en tur i skoven, ud i naturen
O-løb, i april, hvad andet skal man fortage sig,

© Villy Rasmussen, O-63, maj, år 2005

indbydelser

25.-26. juni Vestjysk 2-dages 2005
 Arr: Holstebro Orienteringsklub
 Kort: Lørdag: Stråsvø vest (urfuglereservat) 1:10.000 2004. Søndag: Stråsvø øst 1:10.000 2004, enkelte rettelser 2005, printet
 Omklædning: Vestjysk Fritidscenter, Ulfborg
 Fælles stævneplads: Afm. fra A16 (Holstebro mod Ringkøbing) 3 km øst for Ulfborg. Herfra 5 km til P. Herfra max 300 meter til SP (samme som DM-lang 2004)
 Første start: kl. 10. Fri start kl. 10-13 .
 Baner: Sort (svær) 4 - 5 - 6 - 8 - 10 km Rød (mellemsvær) 4 - 6 km Blå (let) 4 - 6 km Grøn (begynder) 3 km
 Startafgift: -20: 130 kr. (65 kr. pr. dag) Øvrige: 180 kr. (90 kr. pr. dag) + evt. Emit-leje: 15 kr. Eftertilmelding (til og med løbsdag): + 10 kr. pr. løb

Børnebaner: gratis, kræver ikke tilmelding.
 EKT: Emit
 Information: rask@bergske.dk / 4098 3499
 Turistinfo, sommerhuse m.v.: Feriehusudlejning I/S og Ulfborg-Vemb Turistkontor, Bredgade 116990 Ulfborg, tlf. 97 49 12 77

2.-3. juli 2005
Vikingedysten
 Arrangør: OK-HTF, Haderslev.
 Mødested: Jels skole, Krygersvej 2, Jels.
 Stævneplads og afstande: Lørdag Pamhule. Afm. Marstrup, ca. 25 km fra Jels. Søndag Revsø. Afm. Jels skole, ca. 10 km fra Jels. Maks. 500 m. til start begge dage.
 Start: lørdag kl. 14.00, søndag kl. 10.00.
 Kort: lørdag Pamhule 1:10.000, kuperet terræn, hovedsageligt løvskov. Søndag Revsø 1:10.000, letkuperet frodig blandings-skov
 Baner: se HTF's hjemmeside: www.okhtf.dk/viking2005/indbydelse.htm

Ekt: Emit.
 Børnebaner: ja.
 Børneparkering: ved forhåndstilmelding.
 Fortræning: fredag vil der være mulighed for at løbe på HTF's faste poster i Haderslev Vesterskov.
 Overnatning: mulighed for overnatning på skole eller i telt.
 Forplejning: der kan bestilles morgenmad og aftensmad.
 Startafgift: D/H-20, 140 kr. H/D21-, 170 kr.
 Eftertilmelding: senest den 29. juni kl. 18.00.
 Evt. bemærkning: om aftenen mulighed for at se Vikingspillet Hoder og Balder.

7. august KM kort og D-løb på Rømø
 Arrangør: OK-HTF, Haderslev.
 Kredsmesterskab i kort bane og et klassisk løb på samme dag.
 HTF tilbyder fleksibel afvikling af det ekstra løb.
 Der bliver mulighed for at starte på løb nr. 2 efter eget ønske.
 Løb nr. 2 afvikles efter »put an run«
 principet.
 Mødested: Afmærkning fra første lyskryds på Rømø
 Stævneplads og parkering på samme mark.
 Start: første start kl. 10.00 i KM kort.
 Kort: Rømø Nørrelund (jomfrueligt område)
 Ekt: Emit
 Baner: Ihenhold til SYD reglementet for KM Kort
 D-løbet: udbydes 6 baner
 Se HTF's hjemmeside: www.okhtf.dk
 Startafgift: KM kort: D/H -20 kr. 40 D/H 21 kr. 50
 Leje af brik kr 10
 Startafgift d-løb som Km kort
 Tilmelding til begge løb senest mandag 1. august
 Via O-service
 Eftertilmelding senest fredag den 5. august kl. 18.00

7. august 2005, Fusingø, C-løb og 1. division
 Arrangør: Mariager OK
 Første start: 10.00 – fri starttid på bane 8

Mødested: Afmærkning fra Fusingø slot
Kort: Fusingø 1:10.000, rev. 2005
Baner: Iflg. reglement for C-løb og divisionsmatch, samt åbne baner
EKT: EMIT – brikleje 10 kr.
Startafgift: 45kr./60 kr. – åbne baner + 10 kr.
Børnebaner: Ja, gratis
Børneparkering: Kun mod forhåndstilmelding
Omklædning/bad: Mulighed for bad i Fusingø sø
Tilmelding: Via O-service senest 28. juli

Fredag den 12. august, D-løb, Sprint i Stege by
 Arrangør: O-63.
 Mødested: Møn hallerne i Stege.
 Afstande: P-SP max. 400 m, SP-start max. 1000 m.
 Kort: Stege By, 1:4000, ækv. 2,5 m, nytgenet 2005.
 Første start: 19.00.
 Baner: H-16, H17-20, H21, H40, H50, H60, D-16, D17-20, D21, D40, D50, D60-, 2 åbne baner.
 EKT: Sport-ident.
 Startafgift: -16 år kr. 30,-. 16- år kr. 70,-. Leje SI-brik + kr. 10,-.
 Tilmelding: Via O-service, senest 05.08.
 Internet: www.o-63.dk

Lørdag den 13. august, D-løb, Mellemdistance i Klinteskoven
 Arrangør: Herlufsholm Orienteringsklub.
 Mødested: Følg vejen mod Store Klint. Afmærkning fra campingpladsen.
 Afstande: P-SP max. 1500 m, SP-start max. 1000 m.
 Kort: Klinteskoven-Øst, 1:10000, ækv. 5 m, 2004/2005.
 Første start: 14.00.
 Baner: H-12, H13-16, H17-39, H40, H50, H60, D-12, D13-16, D17-39, D40, D50, D60- 4 åbne baner + børnebane.
 Børnebaner: På SP, tilmelding via O-service.
 EKT: Sport-ident.
 Startafgift: -16 år kr. 30,-. 16- år kr. 70,-. Børnebane gratis.
 Leje SI-brik + kr. 10,-.
 Tilmelding: Via O-service, senest 05.08.
 Internet: www.orientering.dk/hg

Søndag den 14. august, B-løb, Kreds-løb i Klinteskoven
 Arrangør: Herlufsholm Orienteringsklub.
 Mødested: Følg vejen mod Store Klint. Afmærkning fra campingpladsen.
 Afstande: P-SP max. 1500 m, SP-start max. 1000 m.
 Kort: Klinteskoven, 1:15000 i klasserne H/D 17-39, øvrige 1:10000,
 ækv. 5 m, 2004/2005.
 Første start: 10.00.
 Baner: Iflg. Reglement for B-løb incl. 8 ungdomsbaner -12 år
 5 åbne baner + børnebane.
 Børneparkering: På SP, tilmelding via O-service.
 EKT: Sport-ident.
 Startafgift: -16 år kr. 30,-. 16- år kr. 70,-. Børnebane gratis.
 Leje SI-brik + kr. 10,-.
 Tilmelding: Via O-service, senest 05.08.
 Internet: www.orientering.dk/hg



Fanø Weekend 13.-14. august 2005
 Arrangør: OK Esbjerg
 Mødested: Fanøfærgen Esbjerg. Sejltder/priser og busafgange vil fremgå af instruktionen.
 Fælles stævneplads: Midt i klintplantagen. Afm. mellem Nordby og Sønderho. Parkering på stranden. Gratis bustrans-

port fra færgen til stævnepladsen og retur.
 EKT: Emit. Brikleje 10 kr.
 Børnebaner: Ja
 Børneparkering: Ved forhåndstilmelding.
 Eftertilmelding: 11. aug. kl. 18 mod +10 kr. pr. deltager.
 Yderligere info: www.orientering.dk/esbjerg

13. aug. C-løb/Div. match 1 og 3 div.
 Første start: kl. 13.00
 Kort: Fanø Midt, 1:10.000, /Ækv. 2.5 m.
 Baner: Iflg. reglement for C-løb med divisionsturnering
 Startafgift: D/H-20, 60 kr. D/H21-, 75 kr.
 Tilmelding: Klubvis via O-service senest 8. aug.

14. aug. B-løb/KM klassisk
 Første start: kl. 11.00
 Kort: Fanø Syd, 2003, 1:10.000, /Ækv. 2.5 m.
 Baner: Iflg. reglement for B-løb
 Startafgift: D/H-20, 70 kr. D/H21-, 85 kr.
 Tilmelding: Klubvis via O-service senest 4. aug.

Søndag den 21. August, JFM Klassisk, i Munkebjerg WRE, SRL og JRL
 Arrangør: OK SNAB
 Mødested: Mark i sydlig kant af Munkebjerg, afmærkning fra afkørsel 61 på E45 samt vej 171 Vejle-Frederica
 Afstande: P-SP max 500 m, SP-Start 1100 m, SP-BAD 6 km (Mølhøllhallen, Vejle)
 Kort: Munkebjerg, ækv. 5 m, vinter 2004/2005 1:15000 for H/D 21E, 1:10000 for øvrige klasser
 Første start: kl 10.00
 Put and run: På banerne H/D-10A, H/D10B, H/D12B samt beg 2 fra 10.00-12.00
 Baner: Iflg reglement for B-løb dsamt H/D21E
 EKT: Emit.
 Børnebaner: Gratis på del af o-kort
 Børneparkering: På stævnepladsen, tilmelding via O-Service
 Startafgift: 75 kr op til 20 år, 95 kr fra 21 år. 10 kr for evt leje af Emitbrik
 Tilmelding: Klubvis via O-service senest 9. aug.
 Eftertilmelding: Senest 18. aug kl 10.00 + 10 kr ekstra.
 Internet: www.orientering.dk/sna

Lørdag 3. september 2005
Danstrup-Krogenberg Hegn ØK 1. div. match + »Put & run«-løb
 Arrangør: HSOK, Helsingør
 Start: 1. div. match 1. start kl. 10.00 »Put and run« mellem 13.00 og 14.00
 Mødested: Danstrup Hegns NV-hjørne. Kantparkering på tilstødende veje. Max. 750 m til stævneplads. Krak 46F2
 Kort: Danstrup-KrogenbergHegn 2005 1:10.000, ækv. 2,5 m
 Baner: Iflg. DOF's reglement for div. turneringen samt »Put&run« baner
 EKT: Sportident. Eget briknummer oplyses ved tilmelding.
 Startafgift: D/H -20: 30 kr. D/H 21-: 60 kr.
 Leje af brik +10 kr.
 Børnebane: Fra stævneplads, gratis
 Børneparkering: Findes ikke.
 Bad og omklædning: Ingen, men toiletter ved stævnepladsen.
 Tilmelding: Klubvis via O-service senest fredag 26. august
 Internet: hsok.dk

Søndag d 4. september 2005
Slagelseskovene Vest, Kreds-løb-Klassisk
 Arrangør: O. C. Slagelse
 Første start: Kl. 10.00
 Mødested: Tilkørsen fra Askvej i Rosted, Afmærkning fra landevej 22, Slagelse/Næstved.
 Kort: Farveprint af kort 1:10.000, ækv. 2,5 m fra 2004.
 Baner: Iflg. Reglement, Kreds-løb med regionalbaner. Tilmelding i egen klasse.
 Ekt: Sportident.
 Startafgift: D/H-17: 30 kr. D/H 17-: 60 kr. Leje af brik 10 kr.

Børnebane: Gratis. Kl. 10 – 12.
Børneparkering: Ingen
Omkæld. og bad: Ingen.
Klubvis tilmelding: Via O-Service senest 28. august kl. 20.00.
Tilmelding på dagen: Kun til åbne baner. Start kl. 10 – 11.30. »put and run«. Et antal fortrykte kort forefindes: D/H-17: 40 kr. D/H 21-: 70 kr.
 Information: hans@stoltz.dk

Lørdag d. 10. september, A DM Stafet 2005.
stafetliga 4. afdeling, Trimtex Cup.
 Arrangør: Faaborg OK
 Mødested: skoven, afmærkning fra hovedvej A8 syd for Korinth by, derfra skal afmærkningen følges til stævnets parkering ca. 6 km. Køretid 10 min.
 Parkering: Gåafstand max 100 m.
 Stævneplads: Alle funktioner og faciliteter findes på stævnepladsen.
 Startlister er ophængt på pladsen.
 Stævnekontor: Findes på pladsen og er åben fra kl. 8.00

Klubposer med brystnumre, lejebrikker afhentes.
 Lejebrikker afleveres i mål.
 Bad: Korinth skole fra lørdag kl. 16 til søndag kl. 15.30
 Start: Første start kl. 11 på Stævnepladsen.
 Starttider udlægges på internettet sammen med instruktionen.
 Klasser: I henhold til DOF reglementet.
 Startafgifter: Klasser – 20 år 330 kr. Øvrige 405 kr. Evt. lejebrik 10 kr.
 Startafgifter bedes indbetalt på konto nr. 0828 8015771705
 Kort: O-kort Holstenshuus 1:10.000 ækv. 5 m. revideret 2005
 IOF symboler.
 Kontrol-tidtagning: E-mit system anvendes.

Terræn: Fynsk blandings-skov med varieret gennemløblighed og meget kuperet i den sydlige del.
 Tilmelding: Klubvis via O-Service eller til Thomas Lindschouw Østergade 19A., 5600 Faaborg E-mail thomasl@stofa-net.dk, senest d. 19/8 2005.
 Senest 48 Timer før første start skal løbernes navne og starttrækfølge oplyses til arrangørerne.
 Hold sammensætningen kan ændres indtil 1/2 før første start på stævnekontoret
 Efteranmeldelse: Indtil 72 timer før første start mod betaling af 5 gange den fastsatte startafgift.
 Præmier: DIF plaketter til vindere i D 21 – H 21. DOF plaketter til øvrige vindere og medaljetagere.
 Resultater: Ophænges på pladsen og lægges ud på nettet.
 Børnebaner: Gratis Rød hånd bane (afmærket) fra kl. 10 til 15.
 Børneparkering: I telt mod tilmelding. Opgiv alder.
 Kiosk: Kiosk findes på pladsen.
 Evt. Overnatning: Korinth skole, Reventlowsvej, Hovedvej A8, midt i Korinth Er åben lørdag fra kl. 16.00 til søndag kl. 9.00
 På hårdt underlag i klasseværelse, 35 kr. pr. prs. eller i telt på skolens boldbane, 35 kr. pr. prs. Der må ikke køres på boldbanen. Gåafstand fra parkering ca. 50 m.
 Der være mulighed for at købe morgenmad på skolen for 35 kr.
 Der er mælkeprodukter, corn flakes, musli, brød, juice, kaffe og the m.m..
 Alt mod forudbestilling og betaling ved tilmelding
 Der er Kro og Pizzeria i Korinth.
 Overnatningsmuligheder i området: Se på nettet efter 15/7 2005.
 Spisesteder i området: Se på nettet efter d. 15/7 2005.

Søndag, den 11. september, DM – klassisk,
 11. afd. af Trimtex Cup, tællende til Senioranglisten.
 Arrangør: Odense OK.
 Mødested: Mark SØ for Brændegård Sø, afm. fra A8
 800 m øst for Brahetrolleborg gods.
 Omklædning/bad – og evt. overnatning (se Faaborg Ok):
 Korinth skole, afm. A8 i Korinth by.
 Kort: Brahetrolleborg 1:15.000 og Brahetrolleborg

Syd 1:10.000, begge ækv. 2,5 m, rev. 2005.
 Baner, startret og seedning iflg. reglement.
 I. start kl. 10.00.
 EKT: Emit.
 Startafgift: 120/135 + 15 for evt. leje af brik
 Børne-P på stævnepladsen: gratis – tilmelding via O-service.
 Cafeteria på stævnepladsen.
 Afstande: Stævneplads – bad: 6 km, stævneplads – start 1: 1.950 m, stævneplads – start 2: 975 m, i hver sin retning – desværre! - overtrækstøj transporteres.
 Klubvis tilmelding via O-service senest 28. august – efteranmeldelse, jf. reglement, til: ole.balslev@anet.dk
 Info: www.odense-ok.dk instruktion og startliste 4. september.

Søndag den 25. september, C-løb + div. match, Rold Vælderskov.
 Arr.: Rold Skov OK
 Mødested: Rebild Skovhuse, afmærkning fra Skørping Skole.
 Første start: kl. 10.00.
 Kort: Rold Vælderskov/St. Øksø, 1:10.000.
 Baner: Iflg. Reglement for C-løb og div. turnering.
 Ekt.: Emit, nummer på egen brik oplyses ved tilmelding.
 Startafgift: D/H -20 kr. 45, D/H 21 kr. 60. Kr. 10 for leje af brik.
 Børneparkering: Kun imod forudgående tilmelding med oplysning om antal og alder.
 Omklædning/Bad: Ingen.
 Tilmelding: Klubvis via O-service senest onsdag den 14. september kl. 2000.

O-Skagen

Simple & Fun i Skagen

Kombiner dit ferieophold i Skagen med et par raske orienteringsløb.
 Skagen OK og Skive AMOK indbyder til træningsløb i Skagen den 9. og 10. juli 2005.

Lørdag den 9. juli.

Raabjerg Plantage, 1:15:000
 Afmærkning fra Råbjerg Kirke
 Start kl. 13.00 – 14.00

Søndag den 10. juli.

Højengran Plantage 1:10:000
 Afmærkning fra Frederikshavnvej (37 km. stenen)
 Start: Kl. 10.00 – 11.00

Kort og baner:

Fortilmeldt: Printede kort med påtrykte baner.
 Øvrige: Indtegner selv baner.

Baner:

Bane 1 Sort (svær) 7 - 8 km.
 Bane 2 Sort (svær) 5 - 6 km.
 Bane 3 Rød (mellemsvær) 4 - 5 km.
 Bane 4 Blå (let) 4 - 5 km.
 Bane 5 Grøn (begynder) 2 - 3 km.

Tidtagning:

Der anvendes Emit (Strimmelur).
 Emit brikker kan lånes.

Startafgift:

25 kr. pr. dag, betales ved fremmøde.

Tilmelding:

Til Gert Johannessen på: skive-amok@skiveam.dk senest tirsdag den 5. juli 2005
 Se mere på www.skiveamok.dk
 Vi ses i Skagen

Afsender:
 Dansk Orienterings-Forbund
 Ryttergårdsvej 118
 DK 3520 Farum
 Tlf. (+45) 4345 7730

Ændringer vedr. abonnement,
 foretages via www.o-service.dk

Videresendes ved varig adresseændring



Magasinpost
 ID-nr. 46186

ORIENTERING
 ALT TIL O-LØB & TRÆNING

Se tilbuddene på
www.mollersport.dk

Se dem på
www.mollersport.dk

MØLLER SPORT

Egermvej 18 • 8660 Ry • Tlf. 8688 1996 • Fax. 8688 3346 • e-mail. gjuip@vip.cybercity.dk

Alt i udstyr til løb



www.loberen.dk

Vi har et stort udvalg af løbesko, løbetøj, pulsøre og andet tilbehør til løb.

Hos Løberen ser vi nøje på hvilken fodtype du har.

Vi har specialiseret os i at give en grundig og seriøs vejledning.



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