



**VM-sølv - den
bedst mulige start**

3

VM i Japan

4

Junior-VM i Schweiz

12

**VM-portræt:
Anne Konring-Olesen**

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:
Viljestyrken lyser ud af Chris
Terkelsen.
Han har - endnu engang - givet sig
fuldt ud. Og belønningen er på vej:
han er nemlig tæt på mål som sølv-
vinder på mellemdistancen ved VM
i Japan.*

Foto: K.K. Terkelsen

Micro-O - Medier - Breddesatsning

**O-sporten har et
erklæret mål om
at blive olympisk
idræt**

*Af Ole Husen, formand for
Dansk Orienterings-Forbund*

Efter ansøgning fra de danske WOC arrangører har IOF's øverste organ – Council – til-
ladt Micro-O som en del af
mellemdistancen ved WOC
2006 i Danmark. Det er klart
muligheden for større TV-
dækning, der har medført dels
ansøgningen og dels beslutnin-
gen. O-sporten har et erklæret
mål om at blive Olympisk id-
ræt. Det kræver større udbre-
delse og mere mediedækning.
Det skulle så samtidig give fle-
re penge udefra til sporten.

Ved WOC i Japan viste det sig,
at sporten er ved at få en
større udbredelse på eliteplan.
Der var flere nationer end tid-
ligere, der blandede sig i me-
daljestriden og de nordiske
lande var ikke nær så domine-
rende som tidligere. Vi kan i
øvrigt på den baggrund være
ekstra stolte af Chris' sølvme-
dalje.

Når nye discipliner eller mo-
menter introduceres i O-
sporten på eliteplan er der al-
tid mange markante meninger
for og imod. Det gælder natur-
ligvis også Micro-O. Kort for-
talt går det ud på, at en lille del
af den normale o-bane har en
sløjfe, hvor posterne på nær én
ikke har kontrolkode. Der er
endvidere anbragt andre po-



Ole Husen

ster tæt på »den rigtige«. Hvis
man »klipper« en forkert post
af disse bliver man ikke diskva-
lificeret, men skal tage en
»strafrunde« (rent løb). Idéen
er hentet fra skiskydning, som
er blevet en kæmpe medies-
port!

Er det nu orienteringsløb, når
der ikke er kontrolnummer på
posten? Tidligere verdensme-
ster Petter Thoresen mener
klart ja! Her skal der virkelig
orienteres! Jeg kom selv til at
tænke på min skolegang - reg-
netimerne - hvor vi regnede,
men ikke havde facitlisten. Der
skulle vi også være sikre på re-
sultatet.

Vi kan få mere TV-dækning på
WOC 2006 med Micro-O. Ik-
ke bare fra mellemdistancen,
men også fra de øvrige discipli-
ner. Det vil nu kræve nogle
tætte forhandlinger, hvor vi
bl.a. har hjælp fra den nordiske
mediegruppe, der netop har
næstformanden i Norsk Ori-
enterings Forbund, TV-manden
Petter Thoresen som drivende

kraft. Med TV-dækning følger
også de øvrige medier bedre
med.

Ved WOC 2003 i Schweiz hav-
de schweizerne sat meget stor
fokus på begivenheden. De
havde også stor sportslig suc-
ces. Efterfølgende har de ople-
vet et sandt boom af interesse
og medlemstilgang. Men de var
også forberedt på det!

DOF og WOC 2006-arran-
gørerne forsøger også at sæt-
te meget stor fokus på begi-
venheden. Der er intentioner
om, at gøre dette WOC til det
flotteste og mest seværdige.
Samtidig ønsker DOF at få
samme effekt, som det er set i
Schweiz. Men det kræver for-
beredelse - og det er nu!

Vi har sat ressourcer af til den
største breddesatsning nogen
sinde. Ikke bare penge, men
også arbejdskraft. Der er valgt
en projektmodel. Der er ud-
formet idékataloger. Der er al-
le muligheder. Det, vi blot lige
mangler, er, at klubberne kom-
mer op i omdrejninger. I skal
nu vise viljen til at yde jeres
indsats for vores fælles frem-
tid.

Jeg har læst i en del klubblade,
at der fra klubbestyrelserne er
vilje og til at få sat en lokal ind-
sats i gang. Det kniber blot lidt
med opbakning fra medlem-
merne. Kære klubmedlem, hvis
du synes det er lidt for stort et
arbejde, så sig, hvad du mener,
der er realistisk. Små som sto-
re tiltag - alt kan gavne. Vi har
muligheden nu!

Indhold:

- 03 Den bedste start på breddesatsning
- 04 VM-reportage: VM sølv
- 10 Fjerdeplads i World Games
- 12 God juniorindsats ved JWOC
- 16 Micro får debut ved VM 06
- 17 VM-sprint - ikke et cirkus
- 18 Anne Konring Olesen - et portræt
- 19 Nyt koncept for skoleorientering
- 20 Årets bedste banelægger
- 21 Gode råd om bedre kort
- 22 Enklere og sjove struktur i DOF
- 26 Tag til kampagne-kursus
- 31 Indbydelser til O-løb



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 2. oktober 2005
Udgivelse 13. oktober 2005.

Den bedst mulige start!

VM-sølv betyder at mediernes interesse er skærpet til VM næste år

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

Så skete det fantastiske – Chris fik VM – sølv. Dette betyder at mediernes interesse er skærpet til VM næste år. Historien om Chris' vej til guld i Danmark ligger klar i skuffen, og breddesatsningen får den bedst mulige start. Allerede få dage efter VM-medaljen er kendskabet til o-sporten øget. Dette kan betyde at udbyttet af breddesatsningen kan blive stort – hvis vi vil det!

I år handler det om at blive afklaret i klubberne. Vil vi med? Vil vi investere og prioritere noget tid til dette nu? Vil du som o-løber investere noget af din tid til at få flere og yngre medlemmer?

Til at hjælpe med afklaringen tager Preben Schmidt og jeg rundt til klubberne, og de næste 3 måneder er dette projektets fokus. Der har på nu-

værende tidspunkt været gennemført enkelte klubbesøg, og der er lavet aftaler med ca. 20 klubber om besøg, enten som en klubaften, eller ved et bestyrelsesmøde.

Tag telefonen

Der er flere klubber der er ved at undersøge datoer og form for besøget. Endelig er der klubber, der ikke har taget bolden op endnu. Til den sidste gruppe kan det siges at det ikke er for sent. Tag telefonen eller skriv en mail, og vi tager en snak om hvordan det bedst kan forløbe i lige netop din klub.

Der er lavet et program og en metode til gennemførelse af klubbesøget, og til at bringe afklaringen nærmere. Indledningsvis gennemgås projektplanen, hvorefter der lægges op til debat. Første del handler om hvor er klubben på nuværende tidspunkt. Hvordan er situationen lige nu. Formålet med dette er at identificere og blive afklaret om hvad der er de største udfordringer i klubben.

Visioner, mål, værktøj

Anden del handler om visio-



- Kom ud af starthullerne, opfordrer breddekonsulent Jesper Lysgaard. PS.

ner og mål. Hvor vil klubben hen? Der er lavet er par eksempler som udgangspunktet for debatten, der gerne skulle udmønte sig i en afklaring og en prioritering. Tredje del handler om værktøjskassen. Hvordan kommer vi derhen hvor vi gerne vil? Hvad skal prioriteres og hvilke kompetencer er der til rådighed? Er der noget vi skal købe i byen?

Med konklusionerne i hånden er næste skridt en konkret handlingsplan for aktiviteterne i år og næste år.

Det er nu der skal smedes - Rigtig god arbejdslyst.



Chris Terkelsens sølv - kan blive guld værd for bredde-satsningen, hvis vi forstår at bruge opmærksomheden. - KK.

VM-sølv til Chris på mellemdistancen

Hvilken fantastisk følelse!» - var Chris Terkelsens eftertænksomme kommentar

Af Thomas Jensen

Chris Terkelsen blev den blot 4. dansker, der tog en individuel medalje til VM. Det blev den første af sølv og den første på en anden distance end den lange.

Under VM har løberne udfyldt en elektronisk dagbog. I denne dagbog beskriver Chris følelsen således: »Nu sidder jeg med en dejlig VM-medalje i hånden, og det føles som at være kommet i mål efter en lang rejse tilbage fra overtræning og nedtur efter World Cup-sejren i 98. Hvilken fantastisk følelse!«

Og følelsen er fantastisk ikke bare for Chris men for dansk orientering. Mellemdistancen har aldrig været nogen dansk paradisciplin. Bedste danske VM-placering på distancen var før i år Carsten Jørgensens 7. plads fra Finland i 2001. Distancen stiller altid store krav til præcis orientering i utrolig højt tempo.

Årets VM-bane var i tillæg til dette utrolig krævende fysisk. Der var ikke mindre end 310 meters stigning på den 5 km lange bane. Temperaturen var



Her er beviset: VM-sølv til Chris Terkelsen. - KK

lidt under 30 grader, og banen stillede store krav til 100 % koncentration hele tiden. Der var stort set ingen løbepasserer, hvor man kunne få lov til at hvile hjernen lidt.

Chris løb et utrolig koncentreret løb i imponerende høj fart. En fart der kun blev matchet af den dobbelt franske verdensmester på distancen Thierry Gueorgiou og finske Jarkko Houvila. Allerede halvvejs på banen hentede Chris den norske verdensmester på distancen fra 1999 Jørgen Rostrup. Dette gav en stærk bekræftelse på, at det gik rigtig godt.

Chris' bom

På vej til post 10 var det imidlertid nær gået helt galt for Chris. På et af de meget få stræk, hvor man kunne løbe på sti, svigtede koncentrationen. Han tog fejl af 2 lysåbne områder, og ramte stien 200 meter længere mod vest end tiltænkt og fortsatte ud af stien i en retning, der var 90 grader forkert. Han benyttede passagen til at læse de sidste stræk på banen, da han pludselig stod ved vejsammenløb, der ikke skulle være der. Han erkendte lynhurtigt fejlen og vendte om. Fejlen kostede den lille chance der stadig var for guld, og

stander Chris ikke kunne røre. Suveræne Thierry Gueorgiou tog guld på distancen for 3. gang i træk. Denne præstation er kun matchet af den legendariske svensker Annichen Kringstad, der vandt guld på den klassiske distance 3 gange i træk fra 1981 til 1985.

Gueorgiou har vundet alle de mesterskaber, han har stillet op i på mellemdistancen siden 2003. Endnu engang var det et fejlfrit løb, der banede vejen til mesterskabet. Man kan ikke andet end at imponeres af franskmændens styrke og mentale fokusering. Men Chris fik vist, at han kan holde samme tempo som Gueorgiou, så måske står kongen for fald næste år, når VM afvikles i Gjærn Bakker.

Sime igen igen

Schweiziske Simone Niggli-Luder sørgede for, at det også i dameklassen blev til favoritsejr. Hun vandt i utrolig suveræn stil med over 2 minutter ned til klubkammeraten svenske Jenny Johansson, som hun havde hentet på post 10 ud af 13. Finske Minna Kauppi var på 3. pladsen yderligere 50 sekunder efter.

Ligesom Gueorgiou løb hun et stort set fejlfrit løb. Samtidig holder hun bare et højere tempo end konkurrenterne. Denne kombination resulterede i Simes andet individuelle guld ved disse mesterskaber og det syvende i alt!! Det er svært at se, hvem der skal true hende, når mesterskaberne de næste mange år afvikles i kontinentale terræner.

Suveræne Thierry Gueorgiou

Der var dog en enkelt mod-



Sølv, guld og bronze - til Danmark. Frankrig og Finland. - KK.

VM mellem

Resultater

Herrer, 5,0 km, 13 poster, 315 m. stigning

1. Thierry Gueorgiou, FRA, 33.00,3
2. Chris Terkelsen, DEN, 34.32,0
3. Jarkko Huovila, FIN, 34.49,3
30. Mikkel Lund, DEN, 41.06,0
38. Troels Nielsen, DEN, 44.23,0

Damer, 4,1 km, 13 poster, 275 m. stigning

1. Simone Niggli-Luder, SUI, 32.46,3
2. Jenny Hohansson, SWE, 34.59,7
3. Minna Kauppi, FIN, 35.50,0
21. Signe Søes, DEN, 40.44,3
26. Helene Hausner, DEN, 42.44,9
- Anne Konring Olesen, DEN, Disk

Se her

Sølv-banen

Chris har lagt sit kort med vejvalg og kommentarer stræk for stræk ud her:

<http://landsholds-blog-amok.blogspot.com/>

Elektronisk dagbog

Landsholdet førte en elektronisk dagbog under VM. Her kan du læse om løbernes oplevelser, og deres egne vurderinger af konkurrencerne. Dagbogen ligger på <http://landsholds-blog-amok.blogspot.com/>



Usædvanlig sprint

Undervegetation gav uensartede konkurrencevilkår

Af Thomas Jensen

Årets VM-sprint blev ligesom i 2001 og 2004 afviklet som en skovsprint. Hvor man normalt på en skovsprint lægger stor vægt på vejvalg, men hvor selve postplaceringerne er enkle, adskilte denne sprint sig fra de tidligere, ved at selve postplaceringerne var som på en mellemdistance, og ved at optimalvejvalget til tider gik en del i terræn med undervegetation. Det havde derfor stor betydning om man startede først eller sidst.

På kvalifikationen fik Chris Terkelsen tændt de danske medaljeforhåbninger. Han vandt således sit heat i dagen bedste tid. Mikkel Lund og de 3 piger – Signe Søes, Helene Hausner og

Favoritsejr til Simone

Simone Niggli-Luder åbnede VM ugens finaler helt efter planen. Efter at have mistet ca. 15 sekunder til post 1 skærpede hun koncentrationen og skruede op for tempoet. Det gav en meget overbevisende sejr. I mål var hun hele 32 sekunder foran den norske sprintspecialist Anne Margrethe Hausken. Hausken har i år ved flere lejligheder slået Simone på netop sprintdistancen, men denne gang efterlod Simone ingen tvivl om, hvem der er den bedste kvinde i verden – også på denne distance.

Bronzen gik en smule overraskende til den britiske veteran Heather Monroe. Hun var næsten et minut efter Simones vindertid. De danske damer, der havde løbet så flot på kvalifikationen, kunne ikke blande sig helt i toppen i finalen. Signe Søes løb dog et flot løb og

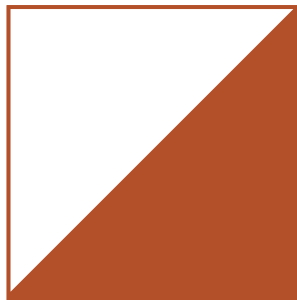
Længe ventet VM-guld til Emil Wingstedt

Emil Wingstedt er en stabil herre, der før sprinten på sine 3 VM-starter, aldrig var blevet placeret dårligere nr. 5. Marginalerne har dog aldrig været på hans side. Det er således blot blevet til en enkelt VM-medalje, da han i 2003 tog bronzen for næsen af Carsten Jørgensen på den lange distance. Denne gang havde han dog marginalerne på sin side og løb guldmedaljen hjem med en margin på 10,5 sekunder. Sølvmedaljen gik til den bare 22 årige Daniel Hubmann. Hubmann vandt tidligere på året en World Cup afdeling i sprint, og har i det hele taget løbet rigtig godt på denne distance, siden han i efteråret 2004 delte 2. pladsen på den afsluttende World Cup sprint med Mikkel Lund. Bronzen gik til finske Jani Lakanen. Chris Terkelsen kunne ikke



Mikkel havde det varmt i sprinten. Blev nr. 22. - KK

helt leve op til den flotte kvalifikation. Han løb et godt løb – tog de rigtige vejvalg, men flydede fra kvalifikationen var der ikke. Det betød, at han måtte tage til takke med en 12. plads, hvilket var hans hidtil bedste VM placering. Det var dog ikke tilfredsstillende for Chris, der ærgrede sig over, at han »havde spændt buen for hårdt«. Der havde inden starten været store forventninger til Mikkel Lund, der normalt løber rigtig godt på skovsprint. Det blev dog til en for ham beskedne placering som nr. 22.



Sprintmedaljører: Anne Margrethe Hausken, Norge, Simone, Heather Monroe, GBR. - KK.

Anne Konring Olesen løbe alle godt og kvalificerede sig sikkert til finalen.

endte som nr. 29, mens Helene Hausner og Anne Konring Olesen fulgte lige efter som nr. henholdsvis 31 og 35.

VM sprint

Resultater

Herrer, 2,4 km, 14 poster

1. Emil Wingstedt, SWE	14.31,0
2. Daniel Hubmann, SUI	14.41,5
3. Jani Lakanen, FIN	14.45,7
12. Chris Terkelsen, DEN	15.22,9
22. Mikkel Lund, DEN	16.18,5

Damer, 2,0 km, 12 poster

1. Simone Niggli-Luder, SUI	14.02,7
2. Anne Margrethe Hausken, NOR	14.34,4
3. Heather Monroe, GBR	15.01,7
29. Signe Søes, DEN	17.34,4
31. Helene Hausner, DEN	17.55,1
35. Anne Konring Olesen, DEN	18.09,2



Trekloveret i mændenes sprint: Daniel Hubmann, SUI, Emil Wingstedt, SWE, Jani Lakanen, FIN. - KK.

Suveræne Simone

Guld til Simone Niggli-Luder på den lange distance

Af Thomas Jensen

Sidste år vaklede tronen under Simone Niggli-Luder. VM foregik i nordisk terræn, og Hanne Staff tog guld på mellemdistancen mens Karolina A. Højsgaard tog guld på den klassiske distance. Men sidste år er længe siden. Simone er tilbage på tronen som enevældig hersker. Hun gentog sin bedrift fra VM i 2003 og tog guld på alle 3 individuelle distancer. Hendes VM-medaljesamling tæller nu 9 individuelle medaljer, og deraf er de 8 af guld.

På den lange distance var der aldrig tvivl om udfaldet. På post 2 gik Simone i føring og på post 7 hentede hun den senere sølvmedaljører finske Heli Jukkola. Så var den konkurrence afgjort. Simone viste endnu engang, at hun holder et højere tempo end sine konkurrenter. Samtidig har hun en fantastisk evne til at løbe koncentreret og altid at være bedst,



Carsten Jørgensen - kvalificerede sig ikke til lang

når det gælder.

Første russiske VM-guld

I herreklassen blev det til et lidt overraskende VM guld til russiske Andrey Khramov.

Khramov dukkede første gang op på den internationale orienteringsscene sidste år, hvor han efter en række rigtig flotte løb sluttede som 2'er i den samlede World Cup. I foråret



Mændenes top 3: Marc Lauenstein, SUI, Andrey Khramov, RUS, Holger Hott Johansen, NOR.- KK.

VM lang

Resultater

Damer, 8,8 km, 21 poster, 630 m. stigning

1. Simone Niggli-Luder, SUI	73.23
2. Heli Jukkola, FIN	75.35
3. Vroni König Salmi, SUI	77.49
17. Anne Konring-Olesen, DEN	91.02

Herrer, 12,9 km, 29 poster, 925 m. stigning

1. Andrey Khramov, RUS	97.22
2. Marc Lauenstein, SUI	99.30
3. Holger Hott Johansen, NOR	102.09
23. Troels Nielsen, DEN	113.13
38. Claus Bloch, DEN	148.50

har han ikke gjort meget væsen af sig, men han lykkedes

Claus Bloch - VM debutanten var ude på en maraton på den lange distance 2.38.50.- KK.



Top tre på lang: Heli Jukkola, FIN, Simone, Vroni König-Salmi, SUI.- KK.

perfekt med at toppe formen til VM.

Schweiziske David Schneider, der til daglig løber for Farum-Tisvilde, kom bedst fra start. Han førte således konkurrencen fra post 4 til 15. Men derefter gik Khramov op i føringen, og især på de sidste 10 poster rykkede han fra.

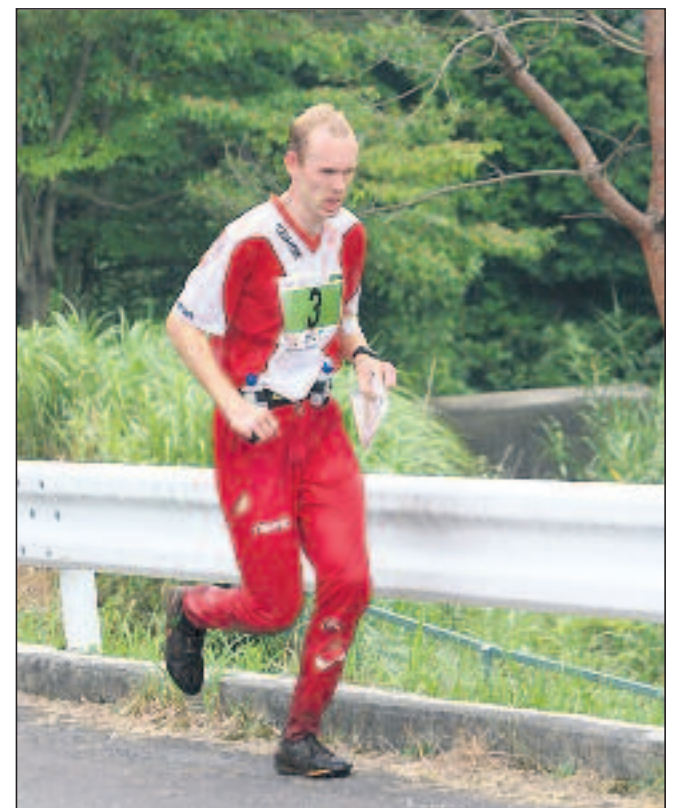
På post 9 hentede Khramov schweiziske Marc Lauenstein med 2 minutter. De to fik hurtigt følgeskab af italienske Michele Tavernaro, og sammen løb de 3 i et tempo ingen af de andre konkurrenter kunne følge. Det resulterede i en suveræn sejr til Khramov godt 2 minutter foran Lauenstein. Lauenstein havde yderligere 2½ minut ned til bronzen, der gik til norske Holger Hott Johansen, der med en flot afslutning gik forbi David Schneider blot 2 poster før mål. Dermed genvandt Johansen sin bronze fra VM 2004 på samme distance.

Samarbejde i skoven

Efter løbet har der igen være fokus på samarbejde i skoven. Med blot 2 minutters startinterval på den lange distance, blev der dannet mange tog i skoven. I dameklasse var Em-

ma Engstrand (7) således den eneste top-9 løberne, der ikke i en kortere eller længere periode, havde løbet i tog med en anden top 9 løber. Til gengæld løb Emma fra post 4 til 9 med den finske bronzemedaljører fra mellemdistancen Minna Kauppi, der dog udgik ved post 9. Simone Niggli-Luder (1) løb således meget af banen med Heli Jukkola (2). Vroni König Salmi (3) løb sammen med Marianne Andersen (4) og Julia Novikova (9) fra post 14 og hjem. Henny Allston (5) hentede Paula Haapakoski (6) på post 5. De to blev hentet af Simone og Heli på post 11. På post 12 hentede toget Tatiana Ryabkina (8). Haapakoski, Allston og Ryabkina blev sat af Simone og Heli ved post 16 men holdt sammen til mål.

I herreklassen var samarbejdet i skoven ikke lige så udtalt som hos damerne. Det var dog i øjenfaldende at Andrey Khramov (1) og Marc Lauenstein (2) var sammen fra post 9 til mål. Fra post 10 til 25 (ud af 29) havde de desuden følgeskab af Michele Tavernaro, der endte som nr. 6. Stof til eftertanke....



Fjerde guld til Simone

Årets stafet blev i såvel dame- som herreklassen en åben affære, der først blev afgjort på sidsteturen

Af Thomas Jensen

I Dameklassen kom Norge bedst fra start i stafetten. Marianne Andersen, der blev nr. 4 på den lange distance, viste igen at hun hører hjemme i den absolutte verdenselite og kom først hjem med et hul på 11 sekunder ned til svenske Jenny Johansson. De to havde et hul på over 3 minutter ned til en gruppe med 6 hold. Blandt disse hold var blandt andre schweiziske Lea Müller, finske Paula Haapakoski og russiske Julia Novikiva – men også Anne Konring Olesen, der således kunne sende Hele- ne Hausner ud som nr. 8 med små 4 minutter op til norske Marianne Riddervold.

På 2. turen løb sidste års helt store VM-dronning Karolina A. Højsgaard Sverige op i teten. Hun havde i mål et forspring på 1.14 minutter til norske Marianne Riddervold og yderligere 43 sekunder til finske Heli Jukkola. Den schweiziske bronzevinder fra den lange distance Vroni König Salmi løb en flot 2. tur for Schweiz, og kunne sende Simone Niggli-Luder ud som nr. 4 – 2.22 minutter efter svenskerne. Hele- ne Hausner løb rigtig flot på første del af banen, men så blev hun dårlig og bukkede helt under i varmen. Hun kæmpede sig i mål, men mistede 14 minutter til teten og gled fra en 8. plads på publikumsposten ned til en 14. plads. Dermed forsvandt de danske drømme om en podieplads.

På sidste turen satte Simone Niggli-Luder en tyk streg under sin suverænitæt. Hun hentede det førende trekløver fra Sverige, Norge og Finland - og satte dem af igen. Hun løb guld hjem med et hul på 1.43 minutter til Norges Anne Margrethe Hausken og yderligere 1.07 minutter ned til Sveriges Emma Engstrand. Finland med Minna Kauppi på sidsteturen måtte tage til takke med 4. pladsen. Signe Søes løb en flot sidstetur og hentede 4 placeringer, således at Danmark endte på 10. plads.

VM stafet

Resultater

Herrer,

1. Norge (Johansen, Kristiansen, Rostrup)	2.16.47
2. Frankrig (Gonon, Renard, Gueorgiou)	2.17.15
3. Schweiz (Merz, Lauenstein, Hubmann)	2.17.48
8. Danmark (Lund, Jørgensen, Terkelsen)	2.25.08

Damer,

1. Schweiz (Müller, Salmi, Luder)	2.07.45
2. Norge (Andersen, Riddervold, Hausken)	2.09.28
3. Sverige (Johansson, Højsgaard, Engstrand)	2.10.35
10. Danmark (Olesen, Hausner, Søes)	2.33.16

Norge genvandt

I herrestafetten skete første udskilning allerede efter 5 poster på første tur. Favoritholdene Norge, Frankrig, Sverige, Finland og Schweiz havde alle den korte gafling, og så var der et hul på 1½ minut ned til forfølgerne. Blandt forfølgerne var de russiske sølvmedaljører fra 2004 og desværre også Danmarks Mikkel Lund. Der blev løbet hurtigt i teten, og Mikkel tabte konstant tid over resten af banen. I mål var han 5 minutter efter norske Holger Hott Johansen, der havde bragt Norge i guldposition allerede fra start. Dermed var kampen om medaljer for Danmarks vedkommende ovre, næsten inden den var begyndt. Det er nu 4. VM i træk, hvor Danmarks rolle er udspillet allerede på 1. turen. Dette er lidt af et kuriosum, da Danmark netop plejer at markere sig flot på første tur til World Cup stafetterne.

Carsten Jørgensen og Chris Terkelsen løb begge godt på henholdsvis 2. og 3. turen og fik løbet Danmark op på en 8.

plads. Det var sågar tæt på en podieplacering (top 6), men Chris vrikkede desværre til sidst og måtte derfor lade Litauen og Slovakiet smutte forbi igen.

På 2. turen gik sølvmedaljøreren fra den lange distance, schweiziske Marc Lauenstein op i tet. Han kunne således sende sølvmedaljøreren fra sprinten Daniel Hubmann først i skoven. Han havde dog kun et hul på 6 sekunder til finske Petteri Muukonen og inden for de næste 1½ minutter gik mellemdistanceverdensmesteren Thierry Gueorgiou, sprintverdensmesteren Emil Wingstedt og stafetverdensmesteren fra 2004 Jørgen Rostrup ud. I skoven blev de 5 løbere samlet, men til sidst fik Jørgen Rostrup rykket sig løs. Han kunne således for andet år i træk afgøre VM-stafet til fordel for Norge. Frankrig snuppede sølvmedaljen, mens Daniel Hubmann i en lang spurt fik forvist Sverige til den kedelige 4. plads.



Den schweiziske guldfugl Simone Niggli - vandt 4 guld - har nu i alt vundet 9 individuelle VM-guld + 2 VM stafet guld.- KK.



Jørgen Rostrup løb endnu engang Norge til tops i den tætte afslutning.- KK.



Damer- nes stafet: 2) Norge, 1) SUI, 3) SWE - KK.

Sådan gik det Danmark i VM

Brug for 100 pct. satsning, fastslår landstræneren

Af Thomas Jensen

Det absolutte højdepunkt ved årets VM i Japan er selvfølgelig Chris Terkelsens sølvmedalje. Men også hans 12. plads på sprinten, Annes 17. plads på den lange distance og Signes 21. plads på mellemdistancen, er bestemt værd at skrive hjem om.

Bortset fra disse 4 resultater er landstræner Jakob Ødum dog ikke tilfreds med dette års VM. Heller ikke Team Danmark har været imponeret over niveauet - ud over Chris. De fleste af løberne levede ikke op til deres fulde potentiale. En mulig forklaring på dette er, at løberne simpelthen ikke er stærke nok fysisk. Frem mod VM næste år vil Jakob Ødum have fokus på, at fysikken skal være helt i top, så alle løbere udelukkende kan fokusere på at løbe et godt teknisk orienteringsløb.

Han efterlyser samtidig, at løberne på samme måde som



Anne Konring Olesen blev nr. 17 på lang (hendes hidtil bedste resultat på distancen ved VM), og nr. 35 på sprint.



Troels Nielsen blev 23 på lang og 38 på mellem. - KK.

Chris har gjort det, beslutter sig for, at satse 100 % på orienteringsløb. Igen nævner han Chris Terkelsens professionelle indstilling som et lysende eksempel på, hvor langt man kan komme, når man har den rigtige indstilling. Chris lader ingen ting komme i vejen for sin satsning - og det er det der skal til - en kompromisløs satsning.

Chris Terkelsen havde en helt fantastisk VM-uge. Han tog som 4. dansker i historien en individuel medalje til VM, han løb en flot sprint, som han dog ikke selv var helt tilfreds med, til trods for at 12. pladsen var hans bedste VM placering på det tidspunkt, og han løb en flot sidstetur for det danske stafethold.

Carsten Jørgensen kom til VM uden at være i topform. Sygdom op til afrejsen havde skruet hans forventninger ned. Alligevel var det en stor skuffelse, at han ikke formåede at løbe sig i finalen på den lange distance. Til gengæld løb han en god stafet, hvor han fra et vanskeligt udgangspunkt løb Danmark 4 pladser op.

Mikkel Lunds VM præstation var lidt med blandede følelser.

Hans placeringer som 22 på sprinten og 30 på mellemdistancen er bestemt godkendte placeringer, men alligevel et stykke fra at være sådan rigtigt godt. Han havde på begge konkurrencer problemer med fysikken i de høje varmegrader. På stafetten løb han et fornuftigt løb, men han var uheldig med gafflingerne og havde ikke styrken til at skabe løbet selv.

Troels Nielsen løb to rigtig flotte kvalifikationsløb. Især på den lange distance gav kvalifikationen løfter om rigtig flotte placeringer. Han vurderede selv løbet til at være et af hans bedste nogensinde. Desværre slog han ikke rigtig til på finalerne. Han fik som sådan en rigtig flot 23. plads på den lange distance - man havde bare håbet på endnu mere efter kvalifikationen. I forhold til kvalifikationen manglede skarpheden, flydet og de sidste kræfter til at presse på. På mellemdistancen bommede han 3'eren og 4'eren og mistede således 6 minutter allerede frem til 4'eren, så det blev til en beskedne placering som nr. 38.

Claus Bloch fik (forhåbentlig) afviklet alle årets bom til VM. Han blev kastet ud i det i

sidste øjeblik som reserve for den skadede René Rokkjær, så forberedelserne var ikke gode. Han skuffede ved ikke at kvalificere sig til finalen på favoritdisciplinen sprinten, da han lavede et kæmpebom på omkring 6 minutter på én post. Til gengæld løb han en fornuftig kvalifikation på den lange distance og kvalificerede sig til finalen. På finalen gik han dog helt kold og røg ud i to 15 minutters bom, og endte som nr. 38 og sidst af de gennemførende.

Signe Søes havde et rigtig godt VM. Efter en længere rejse i foråret er hun kommet i form på rekordtid. Der manglede stadig det sidste i at ramme den absolutte topform. Alligevel blev hun bedste danske kvinde på både sprinten og mellemdistancen som nr. henholdsvis 29 og 21. På stafetten løb hun igen godt, og løb Danmark op fra en 14. til en 10. plads.

Anne Konring Olesen fik et lidt blandet VM. På sprinten bommede hun post 5 med over 2 minutter og mistede dermed chancen for en top 10-placering. Hun fik i stedet en meget beskedne placering som nr. 35. På mellemdistancen sprang hun en post over og blev disket. Derefter fandt hun dog orienteringsformen frem og løb rigtig flot på de sidste 2 discipliner. På den lange distance blev det til en flot 17. plads og på stafetten løb hun en god 1. tur, hvor hun kom hjem sammen med Sverige og Finland.

Helene Hausner havde et rigtig træls VM. Hun døjede meget under de høje varmegrader og i tillæg fik hun et trælår på kvalifikationen til lang, der gav problemer på både mellemdistancen og sprinten. På mellemdistancen lå hun trods dette til en top 20-placering ind til 5 poster før mål. På de næste 2 poster mistede hun ca. 2½ minutter. Det blev dog stadig til en pæn 26. plads. På sprinten åbnede hun pænt, men en kombination af tidlig start, problemer med låret og problemer med varmen gjorde, at hun sluttede på en beskedne 31. plads. Stafetten blev et rigtigt antiklimaks for Helene. Efter at have løbet rigtig godt frem til publikumsposten



Helene Hausner blev 31 på sprint og 26 på mellem. - KK.

fik hun det dårligt og gik helt



Signe Søes - bedste danske dame i sprint som nr. 29 og blev i mellem nr. 29 - hendes hidtil bedste resultat. - KK.

ned. Temperaturen på langt over 30 grader havde formentlig en stor del af skylden. Hun fik kæmpet sig igennem men mistede meget tid og mange placeringer.



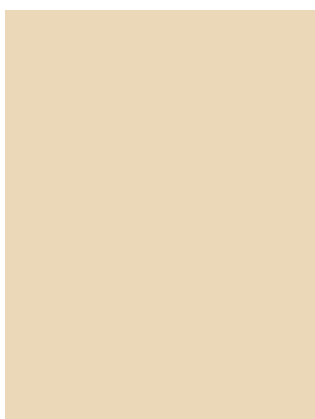
Naturligvis oplevede det danske landshold japanske traditioner - og smagte sushi. - KK.



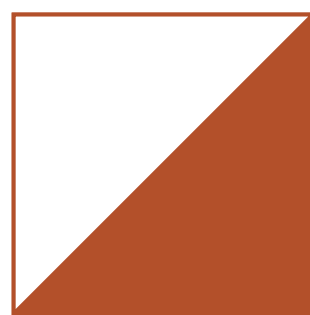
- så små japanske piger i nationaldragter. - KK.



- hørte japansk musik.- KK.



- var inviteret til japansk teselskab.- KK.



- og blev vel hjemme igen blev budt behørigt velkommen med et stort til lykke af velkomstkommiteen i Kastrup Lufthavn.- KK.

Christian Nielsen nr. 4 til World Games

Suveræn indsats i Duisburg, Tyskland. Stævne med høj underholdningsværdi.

Af Thomas Jensen

Blot 14 dage før det danske landshold rejste til VM i Japan, blev de 7. World Games afholdt i Duisburg, Tyskland. World Games afholdes hvert 4. år som en skueplads for idrætter, der ønsker optagelse på det olympiske program. Det var 2. gang orienteringsløb er med på programmet. Første gang var i 2001 i Akita, Japan, hvor Carsten Jørgensen blev nr. 6 i den individuelle konkurrence.

Christian Nielsen var skadet på testløbene til VM og blev derfor ikke udtaget. Men han fik chancen til World Games, og her viste han klasse på et niveau, hvor han kunne have været med til at kæmpe om medaljer i Japan.

Han løb et stort set perfekt



Christian Nielsen - under sprintløbet i Italien. - TUT.

orienteringsløb og sikrede dermed sig selv og Danmark en fornem 4. plads. Han blev kun slået af den senere verdensmester på mellemdistancen Thierry Gueorgiou, den senere sølvmedaljør på VM-sprinten Daniel Hubmann og den senere 4'er på VM-sprinten Øystein Kvaal Østerbø. Det havde været spændende at se Christian til VM allerede i år, men uanset så lover det godt for VM 2006 i Danmark.

Fantastiske rammer

Såvel Christian Nielsen som landstræner Jakob Ødum beretter om et arrangement af meget høj klasse. Åbningsceremonien blev holdt i et stadion pakket med 30-35.000 tilskuer. Selveste præsidenten for den Internationale Olympiske Komité, Jaque Rogge forestod åbningen, mens 80'er-ikonet Nena (hende med de 99 luftballoner) stod for underholdningen. Hele set-uppet havde i det hele taget et niveau af olympiske dimensioner. Såvel start som mål på dagens

Resultater

Mænd 8,46 km, 32 poster

1. Thierry Gueorgiou, FRA, 38.10,1
2. Daniel Hubmann, SUI, 38.31,1
3. Øystein Kvaal Østerbø, NOR, 38.33,4
4. Christian Nielsen, DEN, 38.55,4
22. Claus Bloch, DEN, 41.21,0
25. Troels Nielsen, DEN, 42.04,4

Kvinder 7,31, 26 poster

1. Simone Niggli-Luder, SUI, 36.44,1
2. Karin Schmalfeld, GER, 37.10,1
3. Heather Monroe, GBR, 38.26,0
24. Signe Søes, DEN, 43.18,9
36. Karina Boen Knudsen, DEN, 47.32,2

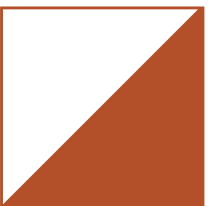
bane var i et stadion. Det betød at den første og sidste kilometer af løbet foregik i park terræn. Men det var blot endnu en udfordring for løberne, at skulle omstille sig fra park til skov og tilbage til park igen. Der var stor ros til banelægningen. De havde fået det bedste ud af et ikke optimalt terræn. Selvom orienteringen var

forholdsvis simpel, skulle man være meget skarp for at undgå fatale små tidstab.

I Jakob Ødums øjne har oplevelserne ved dette arrangement fjernet en hver tvivl om, hvorvidt orientering i fremtiden skal satse på World Games.

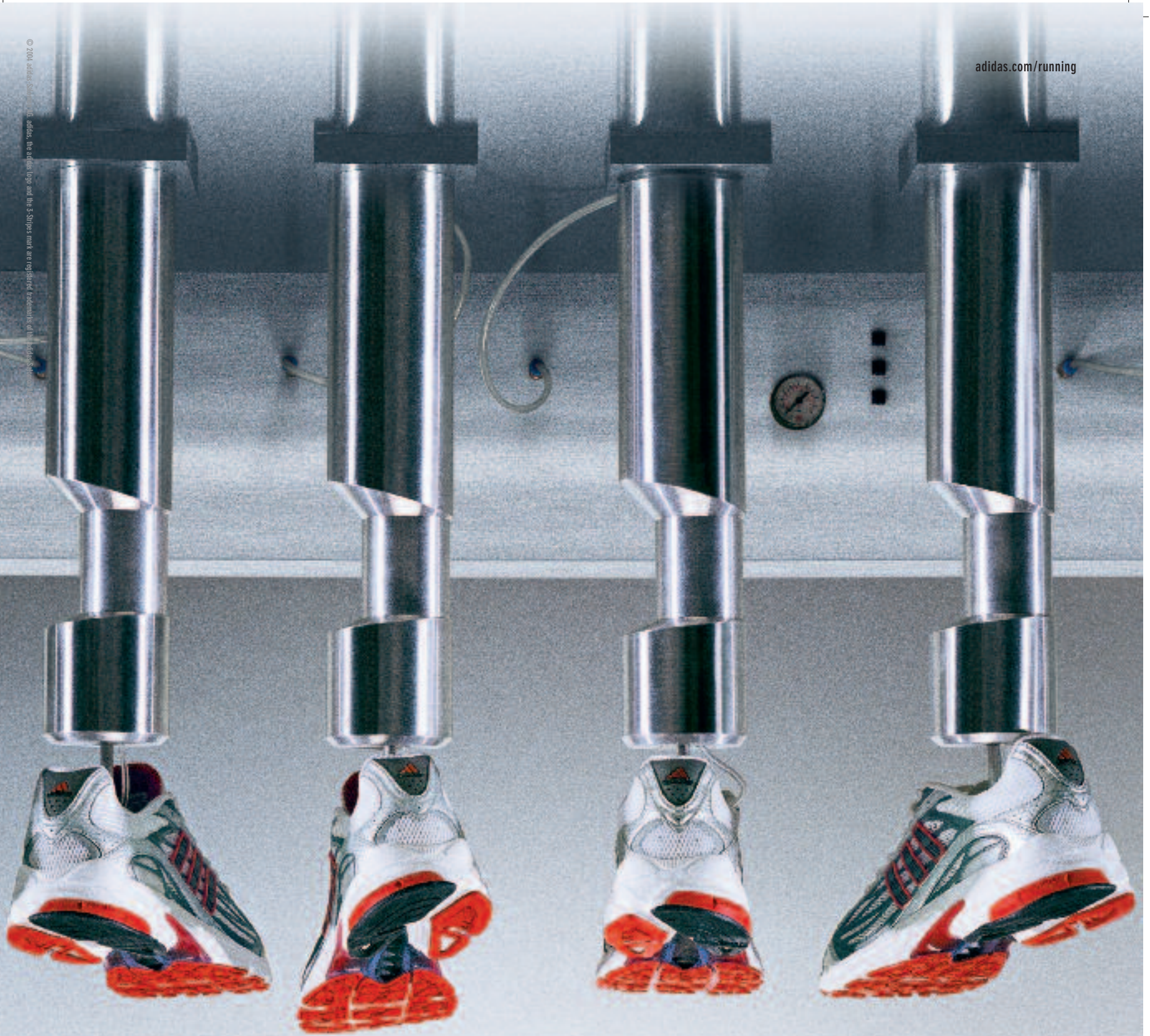


I opløbet ved WOC 2004. - TUT.



adidas.com/running

© 2004 adidas AG. In adidas, the adidas logo and the 3-Stripes mark are registered trademarks of adidas AG.



WEIGHTLESSNESS

IT'S WHAT HAPPENS BETWEEN RUNS

WHEN WE'RE NOT RUNNING, WE'RE CREATING AN ULTRA-LIGHTWEIGHT SHOE LIKE THE ROTTERDAM. ITS NEW QUICKSTRIKE™ OUTSOLE MAKES IT INCREDIBLY FLEXIBLE AND FAST. ALONG WITH ITS CLIMACOOL™ OPEN-MESH UPPER IT'S THE NEXT BEST THING TO BAREFOOT COOLING.

IMPOSSIBLE IS NOTHING 

Bedste indsats siden '96

Junior World Orienteering Championship 2005 – JWOC

Af Charlotte Bergmann og Troels B. Hansen

Over 30 graders varme, bagende sol og stejle bjergskråninger var hvad der ventede et spændt, topmotiveret og supertalentfuldt ungt dansk landshold da de lørdag d.9.juli satte kursen mod dette års juniorverdensmesterskab i Tenero i Schweiz.

Holdet bestod af 6 piger og 6 drenge, der blev bakket op af trænertrioen Lars Lindstrøm, Ulrik Staugaard og Lone Hansen.

Halvdelen af løberne var debutanter på juniorlandsholdet; men velforberejdede efter træningslejre i Sverige og Italien inden. Danmark stillede med de yngste pigerheriblandt to D15-16: Camilla Bergmann og Signe Klinting, der begge trods deres unge alder repræsenterede landet flot med imponerende placeringer.

God støtte

Med til de Schweiziske alper fulgte de danske JWOC-løbere et gigantisk heppekor i form af 227 danske deltagere, der havde valgt at tilbringe en uge af deres sommerferie med at løbe publikumsløb og heppe på det danske landshold. Den danske lejr var den næststørste - kun overgået af værtsnationen – Schweiz.

Støtten mærkedes allerede ved åbningsceremonien, hvor et øredøvende hurraråb fra den danske lejr fyldte salen. Og under konkurrencerne var der ingen tvivl om, at den danske lejrs støtte var guld værd for løberne.

Uofficiel sprint

JWOC startede med en uofficiel JWOC sprint i Bellinzona, Schweiz. Hver nation kunne deltage med 1 pige og 1 dreng. Det blev en rigtig god dansk debut dag med meget flotte resultater i verdensklasse. Ane Linde repræsenterede Danmark på fornemste vis, ved sin flotte 3. plads på den tekniske krævende og udfordrende bane.



Ane Linde repræsenterede Danmark på fornemste vis, ved sin flotte 3. plads på den tekniske krævende og udfordrende bane. - TUT.



De danske supportere var særdeles synlige - og hørbare. - TUT.



Det danske landshold svingede ivrigt de danske farver. - Foto: Troels B.H.

on og blev nummer 5. Vinder blev Scott Fraser fra Storbritannien, foran Francisco Navarro Cutillas fra Spanien og Christian Mathys fra Schweiz.

Kvalifikation

Først tirsdag gik det rigtigt løs. Menuen stod på kvalifikations-

løb i mellem distancen. Og med 8 ud af 12 mulige i A finalen må juniorlandsholdet siges at have bestået flot.

Der blev kæmpet i de helt høje varmegrader i et område med høj gennemløbelighed, rigtig høje bakker og en bagende sol. I herrernes heat A satte Emil

Folino det lange ben foran og med kun 1 minut og 48 sekunder op til 1. førstepladsen kunne han indkassere den dags flotteste danske placering, som nr 8 med Jeppe Borch 39 sekunder efter på en 10. plads sikrede de to sig pladserne til onsdagens A-finale. I B heat'et løb Philip G. Lund sikkert en 16. plads og startretten i A-finalen hjem; mens Tue Lassen måtte se sig henvist til en placering som nummer 27 og en tur på B-finalen. I heat C kom Christian Bobach ind som nummer 16 og Rasmus Djurhuus som nummer 18 – nok til en tur med A-finalen, hvor de bedste 20 fra hvert heat kom med.

Hos damerne løb Line Søderlund over målstregen på en 13. plads, Signe Klinting fik en 14. plads, Maja Alm en 18. plads. Hermed var alle tre i A-finalen. Signe Klinting havde et kanonflot løb og i betragtning af sin unge alder et imponerende resultat. Og som hun helt uimponeret sagde efter løbet »jeg løb jo bare som jeg plejede« – sådan !

Ane Linde, Camilla Bergmann og Ida Marie Heerfordt måtte bide i det sure æble og nøjes med at stille op i B-finalen. Men alt i alt et imponerende dansk resultat, der virkelig satte spænding på de næste dages dyst.

Barsk og krævende

Taverne betyder værtshus på italiensk; men for deltagerne i JWOC var mellem distance finalen i Taverne ikke et hygge-

ligt lille værtshusbesøg; men en barsk og krævende affære de umuligt kunne forestille sig værre

Det var her bjerggrytterne virkelig ville kunne slå til og Christian Bobach og Jeppe Borch, begge fra Silkeborg OK, levede helt op til forventningerne med placeringer som henholdsvis nr. 13 og nr. 16.

I det fysisk og teknisk svære terræn var Christian bedst. Efter en lidt forsigtig start – han var nummer 21 ved første radiopost, løb Christian med et koncentreret og disciplineret løb sig op på resultatlisten og kunne i tiden 25.37 slutte på en fornem 13. plads.

Jeppe lagde hurtigere ud og var nr. 12 på første radio, men faldt lidt tilbage på slutningen af løbet, og sluttede på en 16. plads. Tue og Ane, der i kvalifikationsløbet overraskede ved ikke at komme i A-finalen, viste deres klasse i B-finalerne. Intet mindre end sejren kunne gøre det for Ane og hun satte sine konkurrenter grundigt til vægs med en vindertid på 22.46 – to et halvt minut foran nr. to, Lena Krafkova fra Tjekkiet. Tue kunne uden at have løbet sig ud, notere sig for en fin fjerdeplads i tiden 24.51 - godt et minut efter norske Magne Dæhli.

Kommentarer

Om A-finalen kommenterede landstræner Ulrik Staugaard: »Flot indsats af Philip G. Lund med en placering som nr. 39.... Emil Folino, havde ikke samme flyd i orienteringen, det samme gjaldt klubkammeraten Rasmus Djurhuus, så begge sluttede i den sidste ende af A-finaleheatet med placeringer som nr. 53 og 56«

- og fortsatte om pigernes indsats »Maja Alm blev bedste pige med en placering som nr. 36 i A-finalen. Hun kom humpende i mål med store vabler på begge sine hæle efter at have udfordret det stenede og ujævne terræn. Line Søderlund, der løb en fornem kvalifikation blev nr. 50 - og stævnets yngste deltager, Signe Klinting gik igen uimponeret til sagen og blev flot nr. 45. Camilla Bergmann og Ida Heerfordt gjorde det begge pænt i B-finalen med placeringer som henholdsvis nr. 13 og 32, men dog langt efter den suveræne vinder Ane Linde«.

Barsk klassisk

Forestil dig at du er oppe i den tynde bjergluft, de lodrette klippekranter knejser mod



Emil Folino i mellemdistance-finalen. - TUT.

himlen, temperaturen har rundet de 30 grader, solen skinner ubarmhjertigt fra en skyfri himmel, der venter dig 480 meters stigning og over 9 km orienteringsløb i et terræn der kan give selv den mest garvede orienteringsløber sved på panden. Det var, hvad der ventede vores juniorlandshold i Arcegno, Schweiz i den klassiske konkurrence.

20 udgæede blandt herrerne og 9 blandt damerne taler sit tydelige sprog – det var ikke en dag for hverken tøsedrenge eller tøsepiger... Som juniorlandsholdstræneren stolt berettede bagefter »...de kæmper for det ...de har den helt rigtige indstilling...de løb flot og disciplineret – lægger en plan og en taktik for løbet – og følger den« **Krævende på alle måder**

Juniorlandsholdsløberne fortalte helt uafhængigt af hinanden om den dags etape : »hårdt, rigtig hårdt – jeg var helt i bund på sidste sløjfe« – var Christian Bobachs bemærkning. »Krævende på alle tænkelige måder - fysisk, teknisk – og så klimaet« – fortalte Tue Lassen, der måtte udgå en tredjedel inde på banen efter at have vrikket om. Camilla Bergmann: »Det var hårdt, rigtig hårdt« og Signe Klinting »hårdt, meget hårdt«. Ane Linde, som fik den flotteste placering idag blandt damerne: »hårdt, bare hårdt«. Ida Marie Heerfordt : »det var uhyggelig hårdt... varmen ...«. Rasmus Djurhuus, som fik den næs-

tbedste danske placering: »det var utrolig hårdt, jeg har aldrig prøvet noget hårdere – de 480 meters stigning var helt klart undervurderet«. Maja Alm, som også måtte kæmpe med store vabler på hælene: »Det var hårdt og det gjorde rigtig ondt – specielt op ad bakkerne«. Jeppe Borch : »det var megahårdt og megasvært – jeg var heelt færdig til sidst ...jeg kom rent ind til posterne, løb roligt i starten, holdt planen; men alligevel helt færdig til sidst«

Så mon vi ikke vi bare kan konkludere, at det var hammer hårdt for juniorlandsholdet den dag og glæde os over at de havde den fighterånd der skal til for at lege med i verdenseliten.... Ulrik Staugaard, juniorlandstræner udtalte efter løbet »Ane Lindes 15. plads er fornem, ligesom de to Hille-rød-drenge, Rasmus og Emil, fik fornem revanche for en uheldig indsats på mellemdistanzen. I øvrigt har alle givet sig 100% på den, efter min vurdering, hårdeste klassiske Junior-VM-bane nogensinde«

Store højder

Lørdag var så sidste løbedag og den afsluttende stafet, som foregik i San Bernardino ved et lille skisportsted. Næstsidste posten lå helt nede i bunden og på vej op til mål løb deltagerne langs skiliften op. Mon ikke løberne på vej op til målslusen kiggede skævt til den stillestående lift og ønskede de kunne være kommet med den op af bakken ? De så i hvert fald helt færdige ud da de kom op.

Pigerne gjorde det flot og sluttede på en 14. plads. Maja Alm på første turen kom lidt skidt fra start - bommede lidt og kom ind som nr. 22, men Line Søderlund løb godt og kunne sende Ane Linde ud som nr. 15, og hun sluttede så med at tage rykke holdet endnu et step op af resultatlisten.

Fulgte planen

Drengene viste at de havde mod til at følge den plan, der var aftalt, og som var trænet i gennem hele foråret. Det blev til en flot femte plads mindre end to minutter efter en medaljeplacering; men alligevel til en plads på podiet til hyldest. Det var et utrolig spændende løb, hvor alle mand gav alt hvad de havde. Tue som havde fornøjelsen af tredjeturen hos herrerne, gav den så meget at han måtte lægges til observation i hospitalsteltet bagefter. Begge de to danske førstetursløbere hos drengene gjorde



Rasmus Djurhuus løb en god 2. tur på stafetten. - TUT.

det flot. Christian Bobach (2. holdet) kom ind som ni'er og Emil Folino (1. holdet) som 11'er, kun fire minutter efter førende. Men så gik Rasmus Djurhuus på andenturen fuldstændig bananas og rykkede som en torpedo op gennem feltet, han løb førsteholdet op og strøg ind i målslusen så Tue kunne sendes i skoven som tre'er kun tre sekunder efter Tjekkiet på andenpladsen. Medaljerne var indenfor rækkevidde og det danske publikum i vild begejstring.

Tue leverede som de andre en fornem indsats. Alligevel slap kræfterne op på den sidste sløjfe; men takket være et formidabelt entusiastisk publikum kunne han kæmpe sig de sidste meter op ad skibakken til en flot femteplads og løbe i mål med holdkammeraterne. Vi skal helt tilbage til 1996, før vi finder et tilsvarende godt resultat. Det var ved JVM i Rumænien. Da blev Danmark også nr. fem. Dengang med Mads Ingvarsen, Jepsen Damgaard og Christian Nielsen på holdet.

Det var året efter, at de danske juniordrenge på hjemmebane i Velling-Snabegaard vandt guld.



Jeppe Borch i stafetten. - TUT.



Resultater

Sprint

Piger: 2,9 km 20 poster

1. Elise Egseth, Norge
2. Helena Jansson, Sverige
3. Ane Linde, Danmark

Drengene: 3,2 km 21 poster

1. Scott Fraser, Storbritanien
2. Francisco Navarro Cutillas, Spanien
3. Christian Mathys, Schweiz
5. Tue Lassen, Danmark

Mellem kvalifikation

De 20 bedste fra hvert heat gik videre til dagens A-finaler: Herrer Heat A 1. Andreas Rüdinger, SUI 24.23 8. Emil Folino Nielsen 25.51 10. Jeppe Borch 26.20 Heat B 1. Olav Lundenes, NOR 24.17 16. Phillip G. Lund 27.58 28. Tue Lassen 29.41 Heat C 1. Fabian Hertner, SUI 23.38 16. Christian Bobach 27.07 17. Rasmus Djurhuus 27.20 Damer Heat A 1. Elise Egseth, NOR 23.26 13. Line Søderlund 28.08 26. Ane Linde 33.25 Heat B 1. Hanny Allston, AUS 22.12 14. Signe Klinting 28.40 18. Maja Alm 29.48 Heat C 1. Capucine Vercellotti, FRA 25.01 26. Camilla Bergmann 31.56 28. Ida Heerfordt 32.49

Mellem finale

A-finale Herrer, 3.5 km, 17 poster (60 deltagere) 1. Fabian Hertner, SUI 21.28 2. Philippe Adamski, FRA 22.43 3. Olav Lundanes, NOR 23.31 13. Christian Bobach 25.37 16. Jeppe Borch 26.05 39. Phillip G. Lund 29.39 53. Emil Folino Nielsen 33.21 56. Rasmus Djurhuus 35.47 Damer, 3.0 km, 14 poster (60 deltagere) 1. Anna Persson, SWE 25.51 2. Heini Wennman, FIN 26.00 3. Hanny Allston, AUS 27.18 36. Maja Alm 37.37 45. Signe Klinting 41.29 50. Line Søderlund 44.33 B-finale Herrer, 3.1 km,

16 poster (56 deltagere) 1. Magne Dæhli, NOR 2. Stefan Lombriser, SUI 23.41 3. Charly Boichut, FRA 24.51 4. Tue Lassen 24.51 Damer, 2,5 km, 13 poster (59 deltagere) 1. Ane Linde 22.46 2. Lena Krafkova, CZE 25.11 3. Gil Shanches, ESP 26.59 4. 13. Camilla Bergmann 30.52 5. Ida Heerfordt 36.55 Danmark var havde ingen løbere i C-finalerne (46 herrer og 9 damer)

Lang

Damer (125 deltagere) 6.6 km, 340 m stigning, 18 poster 1. Mari Fasting, NOR 1:03:14 2. Elise Egseth, NOR 1:03:31 3. Paula Iso-Markku, FIN 1:05:47 15. Ane Linde 1:12:47 36. Maja Alm 1:21:23 39. Signe Klinting 1:22:49 61. Line Søderlund 1:31:06 67. Ida Heerfordt 1:32:31 70. Camilla Bergmann 1:33:07 **Herrer (172 deltagere) 9.5 km, 480 m stigning, 25 poster** 1. Olav Lundanes, NOR 1:12:39 2. Andreas Rüdinger, SUI 1:17:16 3. Philippe Adamski, FRA 1:18:12 24. Emil Folino Nielsen 1:31:28 27. Rasmus Djurhuus 1:32:49 34. Christian Bobach 1:35:43 50. Jeppe Borch 1:38:24 71. Phillip G. Lund 1:43:07 udgæt: Tue Lassen

Stafet

Herrer 1. Norge 2:30:32 2. Tjekkiet: 2:33:38 3. Sverige: 2:36:50 4. Schweiz: 2:37:58 5. Danmark I: 2:38:43 (Emil Folino Nielsen, Rasmus Djurhuus, Tue Lassen) 19. Danmark II: 2:49:08 (Christian Bobach, Phillip G. Lund, Jeppe Borch) **Damer** 1. Norge: 2:13:46 2. Sverige: 2:18:12 3. Finland 2:22:21 14. Danmark I: 2:42:15 (Maja Alm, Line Søderlund, Ane Linde) 23. Danmark II: 3:14:53 (Signe Klinting, Ida Heerfordt, Camilla Bergmann)

Oplevelse for livet

Rapport fra JWOC 2005, Tenero, Schweiz

Af Christian Bobach

Den 8. juli drog vi, det danske junior landshold, til Schweiz for at deltage i dette års højdepunkt nemlig junior.WM. Efter en god udrejse med fly fra Kastrup til Malepensa, ved Milano, kørte vi med bus til sportscenteret i Tenero. Her boede vi under hele WM-ugen. Sportscenteret er hjemsted for alle udendørs landsholdsaktiviteter i Schweiz. Så det var de perfekte rammer vi havde, da vi måtte benytte alle faciliteterne, men først og fremmest drejede det sig jo om ugens konkurrencer. Tue og Ane var de eneste, der havde fået lov til at deltage i en sprint forud for WM, hvor

nalen på mellemdistancen. Det var en teknisk krævende skov da den var meget detaljeret. Da det samtidig gik nedad bakke på det meste af banen, havde man en tendens til at løbe hurtigere end orienteringen kunne klare. Tue og Ane tog revanche efter gårsdagen, Ane med en 1. plads i b-finalen og Tue blev nr. 4 og så i b-finalen. I a-finalen kom Christian Bobach ind som første løber i målet, det rakte i det lange løb til en 13. plads. Jeppe Borch, som var næstbedste danske herre, blev nr. 16, Philip Lund nr. 39, Emil Folino nr. 53 og Rasmus Djurhuus nr. 56. Hos pigerne kom Maja Alm ind på en 36 plads og havde under vejs fået scoret sig et par særdeles store vabler på hælene. Signe Klinting blev nr. 45, Line Søderlund blev nr. 50 og i b-finalen blev Camilla Bergmann



Emil, Rasmus og Tue - sikrede Danmark en flot 5. plads. - TUT.

mange af verdens bedste juniorløbere var samlet til start. Sprint er fra næste år med på JWOC programmet. Efter at Ane og Tue havde klaret sig rigtig flot op opnået en 2. og 5. plads så det ud til at blive et rigtig godt WM for det danske hold.

Mandagen gik med at forberede sig på de kommende dages konkurrencer. Det skete med et model-event, hvor vi fik set på terrænet og kom ind i dén orienterings-rytme, der er behov for i Schweiz.

8 i A-finalen

Tirsdag var den første dag med konkurrence og her gjaldt det kvalifikationsløb på mellemdistancen. Her klarede de fleste sig flot igennem. Det lykkedes 8 ud af 12 at kvalificere sig til a-finalen og resten i b-finalen.

Efter en snak med trænerne, hvor dagens resultater blev evalueret og taktikken for morgendagen blev lagt, og en god nats søvn, var vi klar til fi-

nr. 13 og Ida Marie Heerfordt blev nr. 32. Endnu en særdeles vellykket dag var ovre. Efter resten af dagen med afslapning og god mad, hvilket vi for øvrigt fik alle dagene, var vi klar til en god lang nats søvn.

Superhårdt

Torsdag stod i langdistancens tegn. Nu siger jeg langdistance og for mit ved kommende, var dét det hårdeste jeg nogensinde havde prøvet. Der var flere af os der sammenlignede det med DM-lang på Fanø men alle som havde været med der ovre var enige om at Schweiz stadig havde været hårdere.

Efter de noget hårde baner endte danskerne som følgende: Herrer: Emil nr. 24, Rasmus nr. 27, Christian nr. 34, Jeppe nr. 50, Philip nr. 71 og Tue udgik da han vrikkede voldsomt på foden omkring halvvejs på banen. Damer: Ane nr. 15, Maja nr. 36, Signe nr. 39, Line nr. 61, Ida nr. 67 og Camilla nr. 70. Efter en lang dag på stævne pladsen tog vi hjem og glædede og



Christian Bobach og Philip G. Lund på mellemdistancen. - TUT.

noget så grusomt til den tiltrængte hviledag.

Berygtet liste

På hviledagen tog vi med tog til Locarno, for at tage med diverse kabelbaner op på toppen af et bjerg. Her nød vi udsigten og spise en afslappet frokost i det fri under den bagende sol. Her på hviledagen var der også en meget vigtig ting mere der skulle nås, den meget berygtet top 10 liste skulle laves. Det er en liste mange af landene laver. Drengene laver en liste over de 10 lækreste piger, der er med til JWOC og omvendt for pigerne. Disse lister bliver hængt op over alt, så man kan se dem.

Flot 5. plads

Efter en meget fortjent og vel udnyttet hviledag var vi alle klar til stafetten. Stafetten blev løbet i et terræn som udskilte sig meget fra de andre. Mens de andre havde været meget rå og særdeles stærkt kuperede var stafet tærrenet knap så kuperet og vildt, det var mere åbent og rundt. Enkelte steder var der også ganske fine smådetaljerede områder. Pigerne løb en udmærket stafet: 1. holdet endte som 13 efter rimelige løb af Maja, Line og Ane: Anden holdet bestående af de tre debutanter løb sig ind på en flot 26. plads 33 min efter første holdet.

Herrerne gjorde det rigtig god på stafetten idet 1. holdet løb sig rigtig flot på podiet med en 5. plads. Det startede med at Emil skiftede til Rasmus som 8 et lille stykke efter 2. holdet men så gik Rasmus i skoven og legede »pacmann«. Rasmus løber i en super tid, kun 1 min



Mon ikke de danske piger kunne avancere på listen! - Her Signe Klinting, Ida Marie Heerfordt og Camilla Bergmann som »festsild«. - TUT.

langsommere end de allerhurtigste. Efter et rigtig godt løb skifter han til Tue, som ikke havde haft det WM, han havde håbet på, men efter en flot tur, hvor Schweiz's 1. hold godt nok går inden om gav Tue den alt hvad han havde i sig til sidst.

Tues berømte brøl

Man kunne fra stævne pladsen se ned til næstsidste post, hvor Tue kom til syne i et lille tog sammen med tre andre. På vej fra andensidste post skulle Tue passere et hegn. På vej over hegnet udstøder Tue med et voldsomt brøl og spurter alt hvad han kan. Han går forbi de andre i toget inden han skal op af den frygtelige stigning op til sidste post.

Tue formår at holde dem bag sig og vælter ligbleg i hovedet over målstregen, hvorefter han skal hjælpes med at stemple målpøsten.

Til sidst er der ikke så meget andet at sige end at det var super godt gået Tue og at det har været en oplevelse for livet som jeg sent vil glemme.

Flot opbakning

Der skal også lyde en stor tak, nok ikke bare fra mig men nok også de andre, til alle dem som var taget hele vejen til Schweiz for at løbe og støtte os, det var super rart.

Vi følte det næsten som et lille Danmark. Jeg håber at alle andre juniorer, som læser dette, har fået blod på tanden til selv at vil være med til at opleve noget lignende.

Gør noget for det: træning er vejen frem.



Sol, Sommer og Supportere i Schweiz

Trofaste og tals-tærke supportere var med til at klappe løberne i mål

Af Henriette Baun

De 12 udtagne JuniorVM løbere og de 3 landsholds-ledere var ikke de eneste, som havde fundet vejen til Schweiz i sommer. Mere end 225 danske o-løbere deltog i det 5-dages publikumsløb, som var stablet på benene i forbindelse med dette års Junior VM i Tenero i Schweiz.

Faktisk var Danmark det land, som havde flest tilmeldte løbere til publikumsløbene, når man ikke medregner det store deltagerantal fra Schweiz.

OK Roskilde og Silkeborg OK var nogle af de danske klubber, hvor opbakningen til en klubtur til Schweiz havde været stor, og samtidig var der også mange o-klubber, familier og venner, som havde taget turen til Schweiz for at heppe på de 12 juniorlandsholdsløbere, når de kæmpede sig i mål til en af de hårde konkurrencer. Det var dog ikke kun til Junior VM konkurrencerne, at man så noget til VM deltagerne, da man nærmest boede side om side med hinanden.

Perfekte omgivelser

Netop det sted, hvor de fleste o-løbere boede, var byen Tenero, hvor stævnecentret var. Det Nationale Ungdoms Sports Center dannede rammen for stævnecenteret og var junior VM samt publikumsløbernes tilholdssted, når tiden ikke blev brugt på at finde posterne i skoven. Sportscenteret passede virkelig perfekt til arrangementet, da der her var swimmingpool, en badesø og tennis, volley og basket baner, som blev benyttet til fulde, når folk kom hjem efter dagens løb. For at hele arrangementet skal lyde endnu mere fantastisk, så skal det



Selvom publikumsløbet først var om eftermiddagen, så troppede supporterne op om formiddagen til VM-konkurrencen. Her er enkelte supportere på vej op til stævnepladsen for stafetten.

nævnes, at vejret virkelig var perfekt næsten hele tiden, og man kæmpede for at holde hovedet koldt i enhver forstand, når man løb ude i skoven.

Supporter-dagene

Hvis man hørte til de trofaste Junior VM supportere, så forløb en dag med, at man kørte ud til stævnepladsen forholdsvis tidligt om formiddagen med flag og stemmen godt rustet til at råbe alt hvad man kunne, når en dansk landsholdsdragt kom til syne i målopløbet.

»Man blev nærmest båret i mål« var også Tue Lassens kommentar om supporterernes massive hejning, da han på 3.tur til stafetten løb det danske 1. hold ind på en flot 5. plads og virkelig kæmpede sig de sidste meter op af det meget lange og stejle målopløb. Formiddagstimerne blev på den måde brugt på at heppe VM-løberne i mål, og når VM konkurrencen var blevet afviklet, så handlede det om publikumsløbet. Stævnepladsen skiftede på den måde karakter fra at være JuniorVM-løbernes stævneplads til at være publikumsløbernes stævneplads, hvormed man oftest selv kom ud i skoven om eftermiddagen.

Video-hit!

Skovene i Schweiz var virkelig en udfordring. Eller nærmere bestod udfordringen i de utallige BAKKER som man bare skulle kæmpe sig op af!

1. etape skilte sig dog ud, da det var et byløb i Bellinzona, nabobyen til Tenero. Bellinzona var en rigtig gammel by, hvor det virkelig havde sin charme at løbe inde i de små gader samtidig med, at man endda skulle have nogle poster oppe på en høj og gammel borg inde midt i byen.

Til alle etaperne kunne man også se officials gå rundt og filme folk på stævnepladsen. Efter den pågældende etape havde kameramændene mixet en lille « etape-video » sammen, som man kunne se hver aften i stævnecenteret inden præmieoverrækkelsen. Sammen med etape-videoen blev der også spillet den samme sang. Det var super godt, at det netop var den samme sang (Gorillaz: Feel Good Inc.), for når de så spillede den lige før etape-videoen og præmieoverrækkelsen, så vidste man, at »nu kørte showet« og det skabte en virkelig god stemning.

En sådan god stemning var der i høj grad også hos de unge (og

le holdes en fest. Det hører sig jo til! På samme måde som en legendarisk afslutningsfest den sidste løbsdag er heller ikke er til at komme udenom.

Fremtidig motivation

Om man var med sin familie eller venner og om man var ung eller gammel, så er jeg ikke i tvivl om, at turen til Schweiz var en god oplevelse for alle, da både løbene, vejret, stemningen og omgivelserne var helt optimale. Samtidig kunne det jo være, at nogle af de unge supportere, som endnu har nogle år som juniorløbere tilbage, med denne oplevelse har fået blod på tanden til at træne op til næste års testløb. Så bliver det måske dem, som har landsholdstøjet på, og vil opleve at blive båret det sidst styk-



Man skulle kun gå få hundrede meter før man kom ned til badesøen og beachvolleybanerne.



Jeppie Borch på vej i mål til kortdistance-finalen. Her bliver der heppet på livet løs af de danske supportere

sikkert også ældre) VM-supportere aftenen inden hviledagen, hvor der selvfølgelig skul-

ke i mål af trofaste danske supportere.



Her kæmper Tue Lassen sig det sidste stykke vej i mål til stafetten, hvor han har svenskeren lige i hælene

MicrO får debut på mellemdistancen



Nyt orienteringselement med på VM-programmet ved næste års mesterskaber i Århus

Af Jesper Lundsgaard

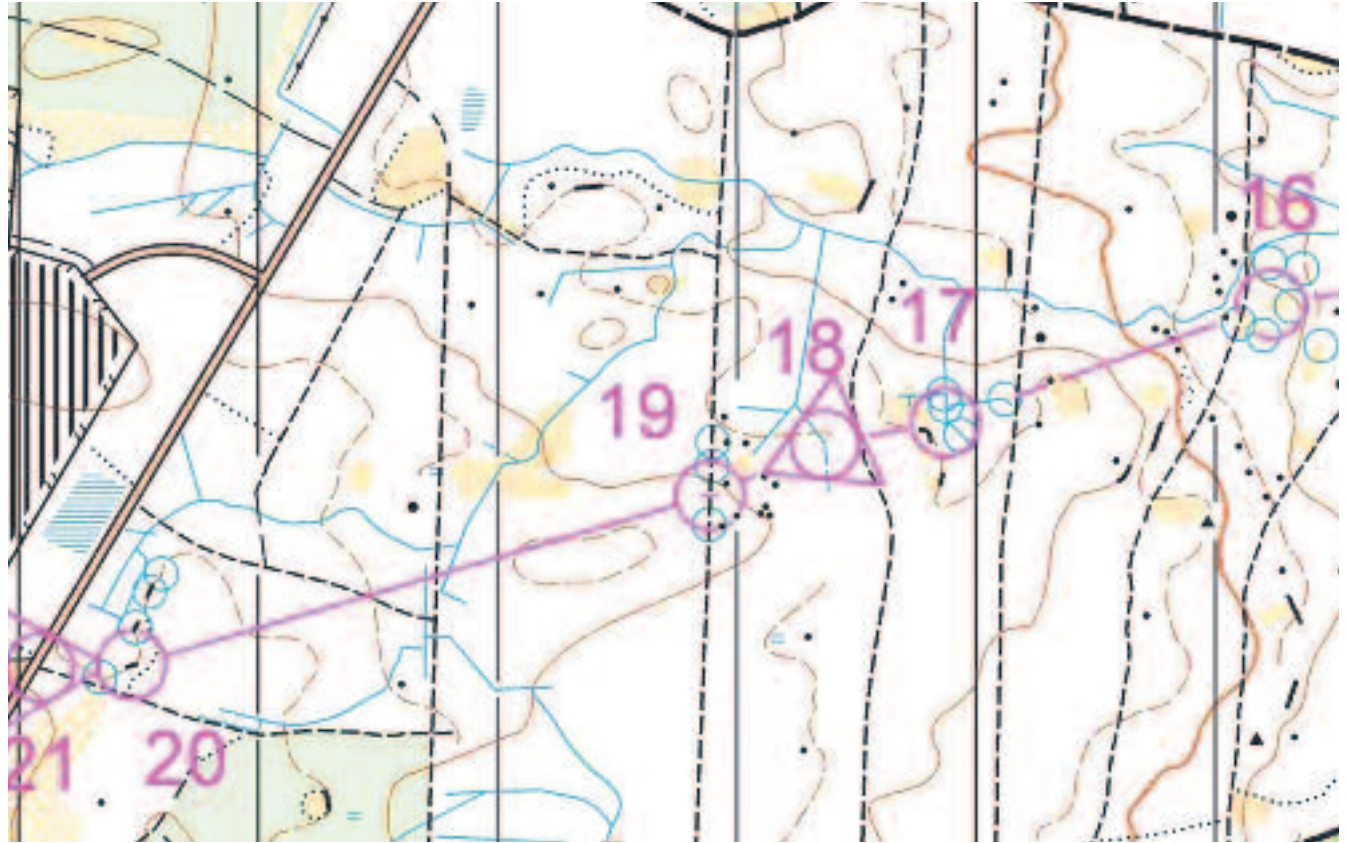
Når der løbes VM i Danmark i august 2006, kommer Chris Terkelsen ikke til at bytte sin sølvmedalje på den kendte mellemdistance, som har været en del af VM-programmet siden 1991.

Under årets VM i Japan besluttede Det internationale Orienteringsforbund (IOF) at mellemdistancen næste år kan indeholde det såkaldte MicrO element, hvor løberne på en del af banen skal vælge den rigtige post, som er omgivet af fem-seks forkerede poster.

MicrO fik sin premiere i internationalt regi ved årets nordiske mesterskaber i Norge, hvor der var delte meninger om løbsformen. Det er udviklet af nordmændene med den tidligere norske verdensmester, Petter Thoresen som en af drivkræfterne bag samarbejdet med TV2 Norge.

Mere eksponering

De danske VM-arrangører fik efter de nordiske mesterskaber i Norge en henvendelse fra TV2 Norge om et muligt tv-samarbejde mellem dem, DR Sporten og arrangørerne af



næste års VM i Danmark, hvis MicrO blev et element på en af distancerne. Desuden var en repræsentant fra Danmarks Radio med i Norge for at overvære MicrO-løbet, og han var begejstret for det, han så. Det er primært øget tv-eksponering på kort og på lang sigt og den medfølgende øgede interesse for sporten fra seerne og fra sponsorerne, der har spillet afgørende ind i IOF's beslutning.

Stor debat

Beslutningen har skabt stor debat i o-kredse. Debatforærene på Internettet har efter VM-afslutningen været fyldt med indlæg om MicrO, og reaktionerne har svinget lige fra »jeg er færdig med at interessere mig for orientering« til de mere positive, der vil bruge løbsformen som en platform til at præsentere orienteringsløb på tv.

Desuden har flere kritikere påpeget, at løbsformen endnu

ikke er færdigudviklet og at der er flere løbere i verdenseliten, der ikke har haft mulighed for at teste løbsformen i en vigtig konkurrence.

- Den store udfordring det næste års tid bliver at sikre, at verdenseliten får mulighed for at træne og løbe konkurrencer, hvor MicrO elementet indgår. IOF har stillet det som betingelse for at godkende MicrO på mellemdistancen til VM i Danmark, at alle løberne får denne mulighed. Planen er at

lave høj kvalitets løb med MicrO som optakt til de internationale konkurrencer og stafetter, hvor eliteløberne dukker op i løbet af det næste års tid, siger VM's pressechef, Johan Fegar.

Fredag 4. august 2006 kan alle danske orienteringsløbere og tv-seere selv danne deres eget indtryk af MicrO, når finalen på mellemdistancen løbes i Gjern Bakker.

Meget ekstra arbejde

Indførelse af MicrO giver VM-arrangørerne en del ekstra arbejde. Men den øgede opmærksomhed fra tv gør, at ekstraarbejdet er det hele værd

Af Jesper Lundsgaard

Hensynet til tv har spillet en stor rolle i beslutningen om, at MicrO skal være en del af mellemdistancen ved det kommende VM. Både Danmarks Radio, som står for selve tv-

produktionen, og TV2 Norge, som har været med til at udvikle konceptet, har været begejstrede for MicrO og vil bruge det som en indgangsport til at introducere sporten på tv.

- Så vidt vides er det første gang, at en tv-station selv har henvendt sig, fordi de er interesserede i at vise orienteringsløb på tv. Det er en enestående chance for os at profilere os i den brede offentlighed, fortæller VM's pressechef Johan Fegar, der var med i Japan, da beslutningen om MicrO til det kommende VM blev truffet.

OL i horisonten

Grunden til at VM-arrangørerne med kort varsel er gået

med på at lave mellemdistancebaner med MicrO skal findes i de visioner, som både VM-arrangørerne samt DOF har for arrangementet.

- Vi arbejder på, at orienteringsløb både på kort og længere sigt gennem medierne skal promoveres over for både medier og sponsorer. Det er ikke kun vores arrangement, der skal vises frem, men hele sporten. For IOF har det desuden været væsentligt, at den øgede tv-dækning skal være med til at indfri det internationale forbunds langsigtede mål, nemlig at komme med til OL., siger Johan Fegar.

Live til flere lande

Planen er, at der udover Dan-

mark skal være live-transmission af mellemdistancen i alle nordiske lande samt i Schweiz, som for tiden er de lande, hvor orienteringsløb har den største mediebevågenhed. Der arbejdes også på live-transmissioner fra andre distancer i løbet af VM-ugen.

- Med MicrO har vi fået mulighed for meget mere tid på tv og af en højere kvalitet end vi ville have fået med den oprindelige tv-aftale med DR, hvor vi var blevet lovet i alt to timers transmission, men hvor der kun var få kameraer involveret, og hvor der kun var lagt op til sammendrag sent om aftenen, siger Johan Fegar.

Nye baner

Det nye koncept for mellemdistancen giver arrangørerne en del ekstra arbejde. Blandt andet skal der laves nye baner, som passer til konceptet.

Men selv om tv indirekte har indflydelse på, hvordan mellemdistancen skal udformes til VM, så har de ikke indflydelse på udformningen af banerne eller posternes placering. Det bliver stadig baner med størst mulig sportslig udfordring, som skal være med til at fordele VM-medaljerne. Der vil på ingen måde blive tale om at acceptere tvivlsomme postplaceringer for at tækkes tv, slår Johan Fegar fast

Sprint skal ikke være et cirkus

Et år før VM er Torbjørn Gasbjerg godt i gang med at lægge banerne til sprinten. Der vil blive en masse at se på for tilskuerne, men det sportslige aspekt vil stadig være det vigtigste

Af Jesper Lundsgaard

O-kort over Mindeparken i det sydlige Århus bliver studeret meget nøje disse dage. Et år før sprinten indleder VM-ugen i Århus er 24-årige Torbjørn Gasbjerg godt i gang med at lave de baner som skal afgøre, hvem der skal gøre sig fortjent til mesterskabernes første medaljesæt.

- Banerne ligger allerede nu klar i grove træk. De er blevet lavet på gamle kort over skoven. Områderne med langstræk og finorientering er fundet, så nu gælder det om at teste vejvalg på banerne, så det bliver de bedst mulige baner, siger Torbjørn Gasbjerg, der glæder sig over, at Mindeparken blev valgt som løbsområde:

Optimal

- Vi havde andre løbsområder i overvejelserne, men når man tog alle aspekter med i overvejelserne, så var Mindeparken den bedste løsning. Og der er sikkert også nogle løbere, som vil blive overraskede, siger han. Det var blandt andet hensynet til arenaproduktionen, der gjorde at Mindeparken blev valgt som løbsområde. Stævnespeaker Per Forsberg har været en god sparringspartner i arbejdet med banerne:

- Per har haft nogle ideer til, hvordan målområdet skulle udformes, hvor storskærmen skal stå og hvor der skal være publikumsposter. Og da han

havde givet sit bud, var det bare at arbejde ud fra hans skitser over målområdet. Der er ikke gået på kompromis med mine ideer til, hvordan en rigtig sprintbane skal se ud, siger Torbjørn Gasbjerg.

Gode studier

For at få så gode sprintbaner som muligt, har Torbjørn Gasbjerg nøje studeret banerne fra tidligere sprintløb – både til mesterskaber og i Park World Tour-regi. Desuden har han læst eliteløbernes kommentarer om forskellige sprintløb på nettet og haft samtaler med eliteløbere om deres syn på en god sprintbane. Og det er en del anderledes end den orientering, man er vant til fra løbene i de dybe skove:

Ikke et cirkusløb

- I sprinten er det selve orienteringen, der er svær, mens det skal være relativt enkelt at finde posterne. Man skal kunne løbe stærkt på hele banen og hele tiden møde tekniske udfordringer som gør, at man allerede inden man forlader posten skal være sikker på, i hvilken retning man skal løbe. Det bør være hegn og bygninger, som skal udgøre de reelle vejvalgsproblemer, siger Torbjørn Gasbjerg, der dog også kan love spænding for tilskuerne på stævnepladsen:

- Vi arbejder på, at der vil blive noget at se på for publikum, da VM officielt åbnes i forbindelse med sprintfinalen. Men løbet bliver ikke en cirkusbegivenhed, som Park World Tour til tider er det, afslører en meget hemmelighedsfuld Torbjørn Gasbjerg, der ikke vil løfte sløret for, hvilke overraskelser, der kan vente løberne.

Tester vejvalg

Men selv om banerne nu ligger klar i grove træk, er der dog en masse ting, der kan laves om:

- Postplaceringerne kan ændre sig når sprintkortet er endeligt færdigt. Den første version af kortet er netop blevet klar og

først nu kan vi for alvor begynde at teste vejvalg, siger Torbjørn Gasbjerg, der får rig mulighed for at komme ud at teste banerne. Han bor selv et stort bom fra løbsområdet og næsten alle træningsture i skoven bliver brugt til at teste VM-banerne på den ene eller anden måde.

Han har tidligere lagt sprintbaner til Eurometing i Silkeborg, et sprintløb i Gammel Rye samt til DM Sprint i foråret, der var generalprøve for VM-løbet næste år:

En ære og et pres

Det var tilfældigheder, der gjorde at Torbjørn Gasbjerg blev banelægger på sprinten. Han havde lidt i spøg sagt, at det kunne være sjovt at være banelægger til sprinten og da stævneleder Flemming Nørgaard kontaktede ham i begyndelsen af 2004 for at høre om han kunne være interesseret i jobbet, sagde han efter nogle dages betænkningstid ja.

- Jeg synes det er en ære at få lov til at lave baner til et VM. Der er ikke ret mange, der får mulighed for at være banelægger til et stort mesterskab.



- Det hele skal bare lykkes på dagen – og det gør det også!, siger sprintbanelægger Torbjørn Gasbjerg.

Men samtidig er det også et pres. Det er jo ikke et løb som alle andre. Undervejs i processen skal der tages nogle beslutninger omkring banelægningen, som kan have konsekvenser for fordelingen af VM-medaljer.

Men selv om det både er en ære og et pres at skulle lave VM-baner, så er Torbjørn Gasbjerg dog fortrøstningsfuld til at kunne lave optimale baner: - Det hele skal bare lykkes på dagen – og det gør det også!

**Klub-tur
sommer 2006**

- selvfølgelig



WORLD ORIENTEERING
CHAMPIONSHIPS 2006



Patron: His Royal Highness Crown Prince Frederik

Giv dig selv et minde for livet
- oplev VM i Orientering,
og prøv selv kræfter med terrænerne i

Dansk WOC Tour
30. juli – 5. august 2006



Danmarks bedste terræner

Løbene afvikles i de bedste danske orienteringsterræner – én af dem er jomfruelig – i det centrale Jylland, og er tilrettelagt således, at deltagere i WOC Tour kan overvære samtlige VM-løb. 4 af de 6 etaper i WOC Tour vil foregå i samme terræn som VM-løbene, bruge samme stævneplads og samme orienteringskort.



Stævnecenter med stil

Vores vision er at skabe en stemning af "olympisk landsby", med alle vitale dele centralt placeret i Århus midtby. Stævnecenteret bliver placeret i hotel SAS Radisson. Ridehuset bliver indrettet som det centrale sociale omdrejningspunkt og mødested for dig og de mange andre deltagere med udstillinger, salgsboder, scene, præmieskamler, café osv.



www.woc2006.dk
info@woc2006.dk

Banelægning

Torbjørn Gasbjerg er én af seks banelæggere til VM. De andre er Flemming Jørgensen og Kent Lodberg, der laver banerne til langdistancen i Linå Vesterskov (kvalifikation) og Addit-Løndal (finale), Erik Bobach og Dorthe Hansen har ansvaret for mellemdistancen i Hjortsballe Krat og Gjærn Bakker mens Ivan Christensen skal sørge for udfordrende stafetbaner omkring Himmelsbjerg. Orienteringsløb.dk præsenterer VM-banelæggerne i de kommende numre

Anne - den viljestærke

Positive VM-tanker hjælper Anne Konring Olesen op ad de hårde bakker.

Af Thomas Jensen

- Jeg har forsøgt at tænke 'Japan' på træningerne, men VM 2006 bliver ved med at poppe op.

Med disse ord forklarer Anne Konring Olesen, at det er VM 2006, der er den positive tanke, der hjælper hende op ad bakkerne, når det begynder at blive hårdt. Dette selvom ordene falder blot 2 dage inden, hun rejser til VM i Japan sammen med resten af det danske landshold. Hun har kapaciteten til allerede i Japan at skabe topresultater, men det er stadig blot et skridt frem mod den helt store målsætning.

Start som 2-årig

Anne er i dag et af dansk orienterings absolut største håb på kvindesiden. Det har dog været en lang vej med orienteringsløb i fokus, der har bragt hende op på dette niveau. Hun er 3. generations orienteringsløber i en familie, der altid har været en integreret del af dansk orientering. Det betyder, at hun til trods for sine blot 26 år har været orienteringsløber i hele 24 år. Hun debuterede til Vejle Stafetten i 1981. Da hun jo kun var 2 år, fik

hun god støtte. Med mor i den ene hånd og mormor i den anden blev mange af løbeskridtene taget i luften.

Der gik dog ikke længe før Anne kunne helt selv – og siden da har orienteringsløb været en vigtig del af hendes liv. Der var et godt miljø i FIF Hillerød, hvor hun trænede med barnomsveninder som Maiken Holmgaard og Marianne Bachhausen. Efterhånden fik hun flere og flere venner inden for sporten, og da hun samtidig begyndte at træne mere begyndte resultaterne også at komme. Det gav lyst til at træne endnu mere og den positive cirkel var dermed startet.

Dropper håndbold

Efter Jættemilen i 1994, hvor Anne var lige ved at slå Helene Hausner, kom den daværende juniorlandstræner Henrik Markvardsen hen til hende. Han sagde, at han havde fulgt med i den flotte udvikling i hendes resultater og tilbød hende en plads i junioreliten. Det var på det tidspunkt, Anne for alvor besluttede, at hun ville se, hvor god hun kunne blive til at løbe orienteringsløb. Et år senere droppede hun en ellers lovende håndboldkarriere og helligede sig herefter helt og holdent orienteringsløb. Næste skelsættende begivenhed i Annes liv kom, da hun som 22 årig flyttede til Norge. Indtil da havde hun boet hjemme hos forældrene. Nu skulle

hun for første gang ud at vise, at hun kunne klare sig selv. Hun boede i Oslo i 2 år og løb i denne periode for Nydalen SK. Det gav hende et indblik i en verden, hvor orienteringsløb fylder utrolig meget. Der var mange rutinerede orienteringsløbere, der rundhåndet delte ud af deres erfaringer – og Anne tog gladelig imod. Samtidig udviklede opholdet i Norge hende meget som menneske. Hun lærte at acceptere sig selv, som den hun er. Det har haft en enorm betydning for den selvtillid, der er så nødvendig i såvel den daglige træning som konkurrencer.

Mest og mindst stolt

Anne har mange flotte præstationer på visitkortet, men den der til dato har følt bedst kom til 10-mila i 2001. Anne løb 2. tur for Nydalens 1. hold. Det var et rutineret hold med en meget stærk afslutning, der havde mulighed for at blande sig i den absolutte topstrid. I ugerne op til konkurrencen var Anne sindssygt nervøs og bange for at sætte holdets chancer over styr. Men da hun fik kortet i hånden forsvandt nervøsiteten, og hun løb et perfekt kontrolleret løb. Hun blev sendt ud som nr. 34 med 2.11 op til teten. Godt 44 minutter senere klippede hun sidste posten først.

Fornemmelsen af at komme først ind på opløbsstrækningen kombineret med tilfredsheden over ikke at lade stress og nervøsitet styre præstationen, er den oplevelse, der har brændt sig bedst fast i hendes hukommelse.

Men der har selvfølgelig også været præstationer, hun har været mindre tilfreds med. Den største skuffelse kom til EM stafet i Ungarn i 2002. Hun blev på dette løb så meget væk, at der var en post hun aldrig fandt. Det var en enorm skuffelse og efterlod hende med en selvtillid, der var helt i bund.

Den stærke vilje

Denne artikels forfatter var selv med i Ungarn 2002. Den måde jeg oplevede hendes håndtering af dagene efter stafetten på illustrerer meget tydeligt nogle af hendes mest beundringsværdige karaktertræk. Hun gør altid, alt hvad hun kan for at skabe en positiv stemning i gruppen, og så har hun



Anne Konring Olesen - på sin tur i Tiomila.- TUT.

en enormt stærk vilje og et fantastisk fighterinstinkt. Stafetten var 2. konkurrence i World Cup runden. På mellemdistancen dagen før stafetten skuffede Anne med en 28. plads i b-finalen. Efter den kata-



strofale stafet var det nok ikke mange, der ville være særligt sjove at være i nærheden af. Orienteringsløbere er et individuelt folkefærd, og det er naturligt at være dybt skuffet, når man ikke indfrier sine egne forventninger, og ikke mindst når man kikser på en stafet. Til trods for dette bidrog hun stadig til den gode stemning. Hun havde overskud til at vise, hvad jeg opfattede som oprigtig glæde på det danske herrestafetholds vegne efter deres bronzemedalje, og der var plads til både smil, knus og lykønskninger.

Kæmper fuldt ud

Dagen efter stafetten var der hviledag. Anne brugte dagen til at overbevise sig selv om, at hun måtte »op på hesten« igen og vise sig selv og omverdenen, at hun hørte hjemme på det danske landshold. Næste



Følger tæt af en fotograf under sprintløb i Italien.- TUT.

dag kvalificerede hun sig til finalen på sprinten, dagen efter igen kvalificerede hun sig som eneste danske dame til finale på den lange distance, og yderligere 3 dage senere løb hun en 24. plads hjem i Tjekkiet – hvilket på det tidspunkt var hendes bedste World Cup placering.

Men det er ikke bare til at rejse sig efter skuffelser, at Annes stærke vilje kommer til sin ret. Den definerer hele den måde, hun er på som orienteringsløber. Hun har lysten til at træne, og hun kan lide at udfordre kroppens evner og styrker. Det kommer til udtryk i en meget stor træningsmængde, og i at hun altid kæmper fuldt ud på konkurrencer. Alligevel betragter hun ikke sig selv som specielt konkurrence-minded, men nærmere som perfektionistisk. Hun kan lide at være i form og at presse sig selv, og når der er noget, hun går op i, så vil hun gerne gøre det godt.

Til- og fravalg

Anne fortryder ikke de valg hun har truffet for at komme så langt, som hun er kommet. Hun synes dog, at døgnnet har alt for få timer. Hun ville gerne have mere tid til at se vennerne og mere energi til skolen. Men orienteringsløb giver hende så meget igen, at hun ikke ville undvære det for noget i verden.

At døgnnet har for få timer, var lige ved at knække hende i 2004. Efter et hårdt EM skulle hun samle motivation til at løbe VM i Sverige. Samtidig var

hun i fuldtidspraktik som en del af studiet til fysioterapeut, mens hun skrev afsluttende diplomtræner opgave og passede sit arbejde som TKC-træner. Det blev for meget. Heldigvis sagde hun fra i tide og meldte afbud til VM. Hun har efterfølgende afsluttet diplomtræner uddannelsen, og hun har droppet arbejdet som TKC-træner, så i foråret var motivationen tilbage. Det resulterede da også i, at hun i foråret som blot den anden danske dameløber i historien tog hele to top 10 placeringer til en World Cup.

VM 2006

Satsningen frem mod VM i Danmark har snart stået på i lang tid. Lige siden Danmark fik tilkendt værtskabet, har det været Annes hovedmål. Da hun ikke er særlig god til at få nørdet (altså kigget på gamle kort og få kortlagt hvilke udfordringer konkurrencen kommer til at stille teknisk såvel som fysisk), valgte hun en lidt utraditionel måde, at tvinge sig selv til at nørde på. Hun skrev derfor diplomtræner opgave om VM 2006. På den måde har hun fået et klart billede af, hvilke udfordringer hun står over for. Denne viden bruger hun aktivt i sin træning.

Frem mod VM har landsholdet forberedt en række tiltag, som vi vil beskrive nærmere i et senere nummer af orienteringsløb.dk. Dette bliver selvfølgelig også en del af Annes forberedelse. I første omgang går hun imidlertid igen utraditionelle veje. Den 29. august 2005 rej-



Under kvalifikationsløbet til i sprint ved årets VM i Japan.- KK.

ser hun til Hawaii for at studere og løbe på Hawaiian Pacific University's Cross Country hold. Hun er blevet tilbudt et fuldt scholarship af den tidligere Hillerød løber Christian Friis, der er ansat som headcoach for Cross Country holdet. Opholdet har til dels det formål at forberede Anne fysisk på VM. Temperaturen er året rundt som en steghed august dag i Danmark, og der er masser af bakker. Men det er også tænkt som en motivations booster. Som eliteløber må man hele tiden finde nye måder at motivere sig på. Anne har derfor besluttet, at tiden er inde til forandring. Håbet er, at opholdet skal blive lige så inspirerende og motiverende, som hendes flytning til Norge var det for små 5 år siden.



Anne Konring i stafetten ved VM i Japan.- KK.



Anne Konring - køles ned efter sprinten ved VM i Japan.- KK.

Det var vildt sjovt

Verdenspremiere på nyt koncept for DM i skoleorientering

Af Jesper Lysgaard

Et helt nyt konceptet for DM i skoleorientering har været afprøvet ved to stævner i maj måned. Et stævne i Korsør, hvor Dansk Skoleidræt – Vestsjællands Amt var arrangør, og tre stævner i Ringkøbing, Holstebro og Herning, hvor Dansk Skoleidræt - Ringkøbing Amt var arrangør. Ved stævnet i Korsør bistod OC Slagelse ved den tekniske afvikling, mens stævnerne i Ringkøbing amt alene blev varetaget af Dansk Skoleidræt.

Stævnet i Korsør

17 klasser med 325 forventningsfulde elever var tilmeldt arrangementet i Korsør. Det nye koncept for DM i skoleorientering består af en klassekonkurrence, hvor klasserne skal konkurrere i to discipliner – et klassisk orienteringsløb og et sprint-stafet orienteringsløb. Det klassiske orienteringsløb indeholder 4 baner af forskellig sværhedsgrad, hvor den enkelte klasse skal forsøge at dække som mange af banerne som muligt med mindst 3 løbere, der herefter får point efter placeringen på banen. Konceptet er således tænkt som en forenkling af vores divisionsmatcher. Der er bare ikke klubber, men klasser der mødes og slås om point. Sprint-stafet orienteringsløbet indeholder 4 baner, der hver især skal gennemløbes af 4 elever fra den enkelte klasse. Der er altså 16 ture, der skal gennemløbes af klassen. Hver bane er 600 – 800 meter lang

med 3-4 poster. Denne disciplin afvikles sidst.

- Det var vildt sjovt, lød det fra et par piger i 6. klasse ved præmieoverrækkelsen.

- Det klassiske o-løb var sjovt, og stafetten var lidt vild, mente de.

- Det var langt bedre end 3 dansktimer.

Stafetten gav en meget intens oplevelse. Der er gang i den når 68 elever på første tur, bakkes op af deres klassekammerater.

- Et rigtig godt arrangement. Alle har haft en rigtig god dag, lød det fra lærerside.

Henning Stokholm Buch fra Dansk Skoleidræt, der styrede alle klasser med myndig stemme, mente at vi er inde på noget af det rigtige, hvor specielt stafetten giver en rigtig god afslutningsoplevelse. OC Slagelse benyttede lejligheden til at uddele PR-materiale til klasserne.

- Det kan jo godt være at vi kan få et par nye medlemmer her, mente Hans Stolz fra OC Slagelse. Der var i hvert fald mange elever med et positivt syn på orienteringssporten.

Stævnet i Ringkøbing

- Puha... Det var godt nok hårdt, men sjovt! lød det fra en af pigerne i 6. klasse efter at hun kom i mål ved sprint-stafetten. En tur på ca. 800 meter var blevet løbet for fuldt drøn, og i skiftezonen var der en hujen og heppen fra kammeraterne. 450 skoleelever havde fundet vej til Hoverdal Plantage.

- Det var meget bedre end sidste år, mente en af eleverne.

- Der fandt jeg kun én post! I år fandt jeg dem alle.

Specielt sprinten var god som afslutning. Der bliver virkelig gået til den når 70 børn starter på én gang, og de øvrige 380

hepper på dem. Carsten fra Dansk Skoleidræt, der startede stafetten, konstaterede efter starten »Lad kaos begynde!«. Samstemmende mente børn og lærere, at det var et rigtig godt arrangement, og deltager meget gerne næste år igen.

Den tekniske afvikling

I Korsør varetog OC Slagelse den tekniske afvikling med banelægning, start- og målfunktioner og resultatberegning. Stævnet afvikledes som et almindeligt orienteringsløb, med startboks, målsluser, poster på stænger, målsluse og ophængning af resultater. Det endelige resultat var tilgængeligt ganske kort tid efter at sidste løber var kommet i mål efter stafetten, og der kunne kåres en amtsvinder i Vestsjællands Amt. Dansk Skoleidræt varetog opgaverne med information til lærere, information til eleverne, koordinering og afslutning med præmieoverrækkelse. Lærerne fra de deltagende skoler holdt styr på børnene.

I Ringkøbing, var det Dansk Skoleidræt, der også stod for den tekniske afvikling med banelægning, start, mål og resultatformidling, som de har gjort i flere år tidligere, dog med et andet koncept. I Ringkøbing fik man ikke resultater på dagen, og der var en del kødannelse ved mål, hvor også flere lærere blev involveret i at modtage kontrolkort, og skrive tider herpå.

Oplevelsen

Ved begge stævner var der elever, der gik meget op i selve løbet og konkurrencen. Der var også elever, der bare skulle have tiden til at gå. Der var også en par af eleverne ved begge stævner, der mente at det



Kortet studeres nøje inden det klassiske løb. JL

var rigtig sjovt at flytte en post, til stor gene for de efterfølgende.

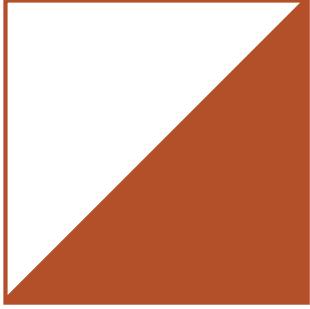
I Korsør kunne eleverne følge med i hvordan konkurrencen forløb efter klassisk og inden stafetten. Mange af børnene kiggede intenst på resultatlisterne, mens andre ikke gik op i dette. Alt i alt så alle elever ud til at have en god oplevelse i skoven.

Stafetten er ny, og er lidt kompliceret i sin udformning. Dette betød lidt forvirring ved den første start, men da den var gået, og alle fandt ud hvad det gik ud på, blev det en meget intens oplevelse. Alle eleverne løb alt hvad de kunne på banerne, og man kunne se glæden ved gennemførelse lyse ud af ansigterne ved skiftet, ligesom spændingen og forventningen inden starten var med at skabe en helt speciel stemning. Og alle heppede højt på deres hold.

I Korsør var der en rigtig god stemning ved præmieoverrækkelsen, hvor vinderne fik udleveret en t-shirt.



Amtsvinderne i Vestsjællands amt. JL



Hektisk aktivitet. - JL

Hvad sker næste år

Udkast til samarbejdsaftale

Af Jesper Lysgaard

Der er lagt op til at der skal afvikles DM i skoleorientering i juni måned 2006. Inden da skal de forskellige amtsstævner afvikles. Konceptet er nu prøvet

af, og erfaringerne bliver opsummeret i en vejledning til fremtidige arrangører og deltagere

Sideløbende med dette er der lavet udkast til en overordnet samarbejdsaftale mellem Dansk Skoleidræt og Dansk Orienterings-Forbund om konceptet og afviklingen. Heri fastlægges det, hvilke op-

gaver Dansk Skoleidræt og en samarbejdende orienteringsklub går ind til, når de samarbejder om stævnet. Det er vigtigt at få opgaverne og ansvaret fordelt rigtigt, så orienteringsklubben klarer det tekniske, mens Dansk Skoleidræt tager sig af børnene, transporten og de øvrige ting. Den overordnede aftale udfyldes

med et lokalt tillæg, hvor blandt andet de økonomiske forhold omkring stævnet skal afklares.

Når den overordnede samarbejdsaftale er underskrevet og formularen til det lokale tillæg er endeligt godkendt vil disse blive lagt på hjemmesiden, sammen med den nye vejledning til arrangører og klasser.

Det reglement prøvestævnerne blev afviklet efter finder du i faktaboksen.

Har du bemærkninger eller spørgsmål kontakter du blot; Breddekonsulent Jesper Lysgaard.

Reglement

Skole-Orienteringsløb reglement

Dansk Skoleidræt indbyder medlemsskolerne til et landsfinalestævne i orienteringsløb for klassehold.

I. Stævneform:

1. Stævnet tilbydes elever på 6. klassetrin.
2. Et hold består af elever, der går i samme klasse. Sammensatte hold accepteres ikke.
3. I skoleåret 2004/2005 kan amtsstævnerne valgfrit afvikles efter den nedenfor beskrevne koncept.
4. I 2005/2006 genoptages landsfinalestævnerne med følgende frister:
5. Alle amtsstævner skal være gennemført **inden mandag 15. maj 2006**
6. Amtsforeningerne sender indberetning om amtsvinderne

til Dansk Skoleidræt **senest fredag den 19. maj 2006**

7. Amtsvinderne indbydes umiddelbart herefter til at deltage i landsfinalestævnet, der afvikles over to dage **tirsdag den 6. og onsdag den 7. juni 2006**

8. Ønsker en amtsvinder ikke at deltage tilbydes pladsen til nr. 2, 3, 4 etc. ved amtsstævnet, idet kun et hold fra hvert amt samt værtsskolen kan deltage i landsfinalestævnet.

9. Ved tilmeldingen opgives holdopstillingen. Der benyttes særligt skema. Eventuelle navneændringer skal meddeles ved ankomst til landsfinale og senest tirsdag den 6. juni kl. 20.00

10. For deltagelse i landsfinalestævnet opkræves der et stævnegebyr pr. elev.

11. Dansk Skoleidræt overrækker guldmedaljer og pokal til landsfinalestævnets vinder. Nr. 2 og 3 modtager henholdsvis sølv- og bronzemedaljer. Samtlige elever der deltager i landsfinalestævnet modtager et diplom.

II. Hold og reglement:

1. Alle elever, der er indskrevet i klassen på stævnedagen skal deltage.
2. Klassen stiller selv sit hold. Det sker ud fra en taktisk overvejelse om holdets muligheder for at score flest point.
3. Holdet består af alle klassens elever.

Holdopstilling og fordeling på baner er valgfri. Det er valgfrit om eleverne løber alene eller sammen to og to, som et par.

Alle elever skal deltage i begge de nedenfor beskrevne discipliner. Ingen elev må i klassisk stille op på to baner. Sker dette kan eleven ikke score point.

4. På ankomstdagen til landsfinalestævnet er der et prøveløb, der ikke tæller med i landsfinalen. Prøveløbet skal sikre elevernes fortrolighed med terræntypen og kortet.

5. Disciplinerne der afgør amts/landsfinalestævnet er **Klassisk & Sprintstafet**.

6. Ved klassisk skal holdet valgfrit og bedst muligt dække følgende baner, hvor Grøn I og Grøn II har samme længde og sværhedsgrad men forskelligt forløb.

Grundig vurdering

**Nils Jørn Fogh,
OK Syd Danmarks
bedste banelægger 2005!**

Af Kai Ø. Laursen på dommerkomiteens vegne

Vores lille dommerflok bestående af Kenneth Skaug, Frank Johansen, Kai Ø Laursen og Kent Lodberg har sat os for i fællesskab at få skabt en tryk og fair banelægningskonkurrence, hvor man kan regne med at ens arbejde bliver grundigt vurderet af 4 erfarne o-løbere, og hvor det ikke er tilfældigt hvem der vinder. I kraft af et grundigt forarbejde med hele to prøvebedømmelser var det i år muligt at harmonisere vores brug af bedømmelsesredskabet og at opnå en ret god overensstemmelse mellem dommerne. Alle



Nils Jørn Fogh - kåret som årets bedste i konkurrencen.

deltagere har fået de 4 dommerskemaer retur som detaljeret tilbagemelding, og hvis nogen tror, der findes en endelig sandhed, når orienteringsbaner skal bedømmes, tror de fejl. Muligheden for at opnå et

objektivt mål fremkommer udelukkende derved, at flere subjektive vurderinger sammenstilles.

45 deltagere

Der blev i år bestilt 80 banelægnings-

sæt, hvoraf de 45 blev sendt ind til bedømmelse, hvilket antyder, at endnu flere end dem på resultatlisten har været i gang med at tænke gode banelægningsanker.

Årets vinder opnåede hos de enkelte dommere placeringer som hhv. nr. 1, 1, 4 og 8 mens nr. 2 blev placeret som hhv. nr. 2, 3, 4 og 7. Nils-Jørn Fogh fra OK Syd fik derved med 310,33 points netop presset sig ind foran dametræneren Bjarne Hoffman fra Kolding OK med 300,85 points. Der var herefter lidt luft ned til tredjepladsen, hvor Mariam Asvarisch fra Rønne IK – Orientering kunne sætte sig i respekt som en dygtig banelægger med 278,20 points.

Vi ønsker fortsat at arbejde på at skabe en spændende banelægningskonkurrence, som mange har lyst til at deltage i og ikke mindst til at vinde, og vi tænker derfor at fortsætte med samme bemanning i arrangements- / dommergruppen i nogle år. Hold øje med næste års konkurrence, som kommer sidst på året til aflevering en gang i januar. Foreløbigt er det Nils Jørn Fogh, der må lyttes til, når der diskuteres banelægning. Vinderen bliver begavet med vandrepræmien »Hjernen« (Olaf Andersens Banelæggerpris) samt 500 kr. Der er yderligere præmie til nr. 2, 3, 4 og 5, med henholdsvis 400, 300, 200 og 100 kr. Vinderen bliver hædret og får overrakt vandrepræmie ved DM-klassisk den 11. sept. i Brahetrolleborg.

Samme team igen

Vi ønsker fortsat at arbejde på at skabe en spændende banelægningskonkurrence, som mange har lyst til at deltage i og ikke mindst til at vinde, og vi tænker derfor at fortsætte med samme bemanning i arrangements- / dommergruppen i nogle år. Hold øje med næste års konkurrence, som kommer sidst på året til aflevering en gang i januar. Foreløbigt er det Nils Jørn Fogh, der må lyttes til, når der diskuteres banelægning. Vinderen bliver begavet med vandrepræmien »Hjernen« (Olaf Andersens Banelæggerpris) samt 500 kr. Der er yderligere præmie til nr. 2, 3, 4 og 5, med henholdsvis 400, 300, 200 og 100 kr. Vinderen bliver hædret og får overrakt vandrepræmie ved DM-klassisk den 11. sept. i Brahetrolleborg.

Resultatliste, banelægningskonkurrencen 2005

Plac	Deltagere	Klub	Klasse	Point
1	Nils-Jørn Fogh	OK Syd	H 45A	310.33
2	Bjarne Hofman	Kolding OK	H 35	300.85
3	Mariam Asvarisch	Rønne IK-Orientering	D 50	278.20
4	Nils Jørgen Iversen	Mariager OK	H 55	272.00
5	Lars Lindstrøm	FIF Hillerød	H 21E	270.30
6	Kuno Rasmussen	Ballerup OK	H 55	266.56
7	Erik Nielsen	Mariager OK	H 55A	262.86
8	Åsle Kvaase	Nydalens Skiklub	H 40	259.13
9	Bent Sørensen	Svendborg OK	H 60A	258.59
10	Leo Mathiesen	FKBU	H 60	257.42
11	Bent Petersen	OK Syd	H 45AK	256.49
12	Michael Sørensen	Tisvilde Hegn OK	H 21A	253.71
13	Bjørn Jørgensen	OK Roskilde	H 60	252.87
14	Erik Sørensen	Allerød OK	H 50A	251.45
15	Erich Petersen	Roskilde OK	H 65	250.15
16	Troels Christiansen	Søllerød OK	H 21	248.01
17	Lars Thestrup	OK HTF	H 35	246.88
18	Jens Christensen	Mariager OK	H 50A	245.71
19	Gunnar Tamberg	Ballerup OK	H 65	244.61
20	Arne Pedersen	Mariager OK	H 60	243.99
21	Anita Lunding	Svendborg OK	D 35	241.17
22	Morten Pedersen	OK Pan	H21A	240.65
23	Hans-Åge Mortensen	Rønne IK-Orientering	H 50A	238.85
24	Bjarne Christensen	Svendborg OK	H 50A	237.61
25	Keld Gade	Viborg OK	H 50A	234.68
26	Jørgen Raaen Rasmussen	Odense OK	H 65	231.25
27	PROPPEN		D 50A	219.64
28	Hans Fredriksen	IF Skrydstrup	H 60	219.44
29	Harald Hermanrud	Odense OK	H 17-18A	218.20
30	Keld Østergaard	Mariager OK	H 50A	215.45
31	BANEMAND		H 65	211.87
32	Harald Hermanrud	Odense OK	H 17-18	209.11
32	Bjarne Christensen	Svendborg OK	H 50	209.11
33	Clive Allen	Silkeborg OK	H 60	208.93
34	Rolf Valery	Tisvilde Hegn OK	H 40	206.72
35	Tove Strårup	Horsens OK	D 50A	204.79
36	Klaus Wolsing	Mariager OK	H 40	200.59
37	Peter Larsen	HSOK	H 70	197.57
38	DR, LYNGSTANG		H 21E	195.38
39	Leif Sig	FIF-Hillerød	H 60	184.20
40	Søren Østergaard	HSOK	H 65	183.70
41	RØDHALS		H 40	176.22
42	Lisa Tantholt	OK-Øst Birkerød	D 40	173.83
43	LØVFRØ		D 45	168.83
44	Sarah Rose Macphee	Allerød OK	D 21	161.85

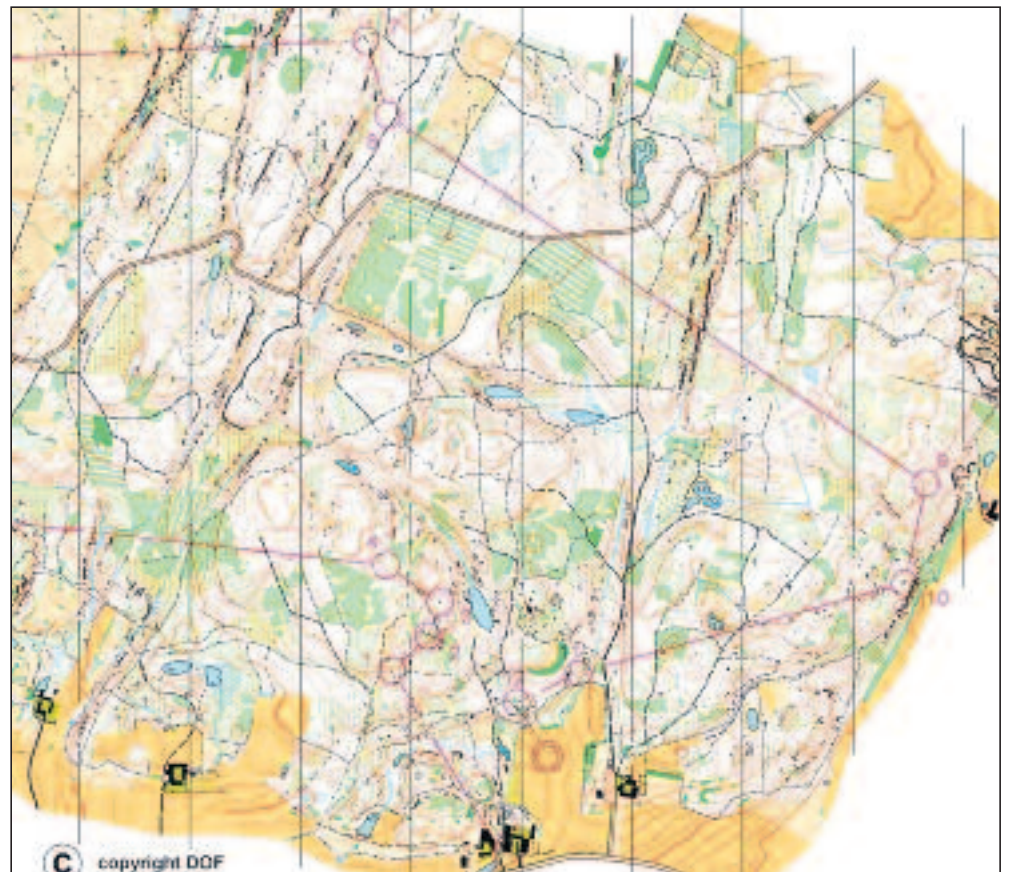
UFK. Banen 30% for kort

Gull-May Knudsen HSOK ufk. D 65 264.33

Det specielle

Dommerne om vinderbanen:

Vinderbanen adskiller sig bl.a. fra de øvrige indsendte baner ved at have et relativt lavt postantal. De lange stræk er krævende og uden nemme løsninger, særligt stræk 4-5. De korte stræk er også vellykkede, særligt sekvensen fra post 1-4 og 9-10. Hvis man skal være en anelse kritisk, kunne banen godt indeholde lidt mere variation i stræklængder og retningsskift. Her tænkes specielt på strækningen fra post 4-9, hvor man godt kunne fristes til at indsætte et par ekstra poster mellem klippevæggene før post 7 (som mange har gjort) eller i detaljerne lige efter post 5. Det ændrer dog ikke på, at vinderbanen er en god og krævende klassisk damebane med et godt kvalitetsindhold. En bane, som kunne være spændende at løbe.



Vinderbanen og udvalgte stræk lægges på DIF-web i uge 36, oplyser dommerkomiteen

Gode råd om bedre kort

Seminar om bedre kortkvalitet

Af John Holm, fmd. DOFs korudvalg

Kortudvalget indbød lørdag den 28. maj til et seminar, som havde til formål at undervise i forbedret kvaliteten af printede kort. Der blev undervist i, hvordan man tilpasser en O-CAD fil til den printer, som er valgt til printning af kortet. Er man i den situation at stævnet kræver et offset trykt kort blev mulighederne for at printe baner på kort ved hjælp af Condes gennemgået.

18 personer havde tilmeldt sig seminaret, der blev afholdt i Odense. Deltagerne var stort set ligeligt fordelt mellem de tre kredser; men de fleste kom som korttegnere og kun et par stykker var kommende banelæggere.

Formiddagen blev udnyttet til indlæg om lay-out af kortet ved Søren Nielsen, et indlæg af Asger Lindschouw om hvordan man tilpasser en O-CAD fil til den aktuelle printer. Det er især justering af kurvebredden og farven, der kan øge læsbarheden men også tilpasning af grønne og gule farver vil ofte være påkrævet for at opnå et kort, der opfylder farvekravene i IOF's kortnorm.

Justering i Condes

Sidste indlæg før frokost havde Mogens Hansen fra Kortudvalget. Mogens fortalte om sine erfaringer med at printe baner på offset trykte kort. Man kan rimelig let få et indtryk om en printer kan benyttes ved til formålet ved at printe det samme stykke papir tre gange. Kan man ikke få printet til at lægge præcist oven i hinanden, bør man se sig om efter en anden printer. Man får det bedste resultat ved at benytte manuel papirførdning. Dette er især



Efter frokost blev deltagerne delt i tre grupper, to grupper, som arbejdede videre med O-CAD og en gruppe som prøvede i praksis at printe på offset trykte kort

vigtigt ved A3 print, fordi magasinet til A3 papir ligger normalt i den nederste skuffe i en stor printer/kopimaskine og skal papiret bæres frem af mange valser er muligheden for at printe præcist mindre. Mogens gennemgik herefter de muligheder som Condes har for at justere på banen i forhold til kortet og hvordan man bør placere sine pasmærker.

Ny viden

Efter frokost blev deltagerne delt i tre grupper, to grupper, som arbejdede videre med O-CAD og en gruppe som prøvede i praksis at printe på offset trykte kort. Der var stort aktivitet i alle tre grupper og alle deltagere kom hjem fra seminaret med ny viden. Det blev besluttet at få lavet et referencekort i bedste tryk-kvalitet og et tilhørende O-CAD fil, således at man kan printe filen og sammenligne med referencekortet. For at gøre det lettere at vurdere hvilken farvejustering, der er nødvendig vil Kortudvalget efter ide fra Asger Jensen, Roskilde lade udarbejde en O-CAD fil med den række farvenuancer med tilhørende farve-

blanding, som man kan printe og sammenligne med et reference farvekort.

Testark for farveindstillinger til O-CAD

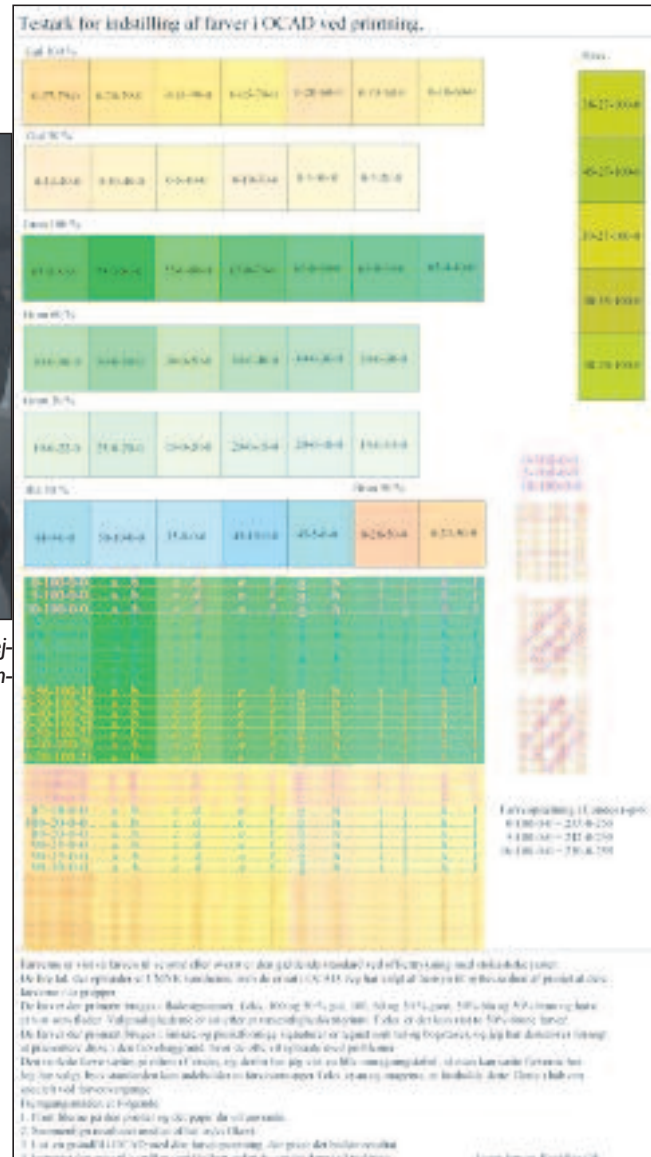
Det er en kendt sag, at en fil printet på forskellige printere nødvendigvis ikke giver samme resultat.

For at løse denne problemstilling har kortudvalget netop fået offset trykt et testark i A4 format med forskellige kombinationer af CMYK farvernes procentværdier. Klubberne kan rekvirere testarket på DOF's kontor for kr. 1,50 pr. styk plus porto og forsendelse.

Ideen er, at man printer en O-CAD fil med farvekombinationer og herudfra ved sammenligning med testarket udvælger den farvekombination, som ligger tættest på normfarven. Med de indtastede korrektioner, printes testarket endnu engang og denne procedure gentages indtil et acceptabelt resultat er opnået.

De fundne O-CAD-indstillinger er nu standard specifikt for denne printer.

Der kan muligvis også blive tale om yderligere tilpasning i f. eks strejtykkelse eller lignende.



Bestil testarket - eller download, så du kan teste din printer og få ensartede farver.

Der hvor det oftest går galt er når kurver og grøfter passerer grønne arealer.

O-CAD filen kan hentes på kortudvalgets hjemmeside.



Mogens Hansen fortalte om sine erfaringer med at printe baner på offset trykte kort

Enkelt og sjovt

Kan vi skabe plads til det selv-såede ?

Kommentar af generalsekretær Preben Schmidt

Alle jeg taler med, kan godt se ideen i at forenkle vores struktur, men er lidt usikre på, hvad der skal vokse op i stedet.

Da orkanen i 1999 væltede de pæne men lidt kedelige granplantager, som jeg var fortrolig med, var det svært at overse konsekvenserne. Et var sikkert – det gav en ny chance for at skabe en nye og mere tidsvarende og robust skov. – Og resultatet er faktisk blevet sådan.

Nogle steder valgte man at plante nyt – men meget mere varieret, andre steder valgte man – efter oprydningen - at vende ryggen til og se hvad der kom op.

Resultatet er blevet spændende

– lyset kom til og de små træer fik fat – både de selv-såede og de plantede. Man forlod en stram beplantningsplan, med faste udvalg, faste repræsentationer og snorlige rækker og valgte at betale sig fra det tunge arbejde.

Men lidt orden er der da stadig i skoven. Tre geografiske hovedområder, Nord, Syd og Øst og fem væsentlige skovkulturer står tilbage. Elite, Bredde, Børn & Unge, Planlægning og Kort.

Ingen siger de skal udvikle og strukturere sig ens, eller at de skal blive lige store ligesom grænserne kan ændre sig i takt med at nye udfordringer opstår, og nye tilplantninger uden for skoven kan komme til.

Der vil også kunne ske udviklinger på tværs. Så de enkelte områder går sammen om en opgave, ligesom skovens folk arbejder på tværs.....

Indtrykket vil måske i starten se lidt rodet ud, når ens gran-

træer på rad skiftes ud med frodig mangfoldighed. Men jeg kan hilse og sige, de skove der væltede i 1999 er på vej tilbage – med en frodighed og grokraft som kan undre.

Stadig i læ for de store stærke gamle træer, - tak til dem –

Men hvorfor være bange for fremtiden? – Stærke træer holder til forandringen, og vil naturligtindgå i en ny rolle i skoven. En oprydningen giver lys, luft og plads til de små nye....

Vigtigt er det, at vi holder fast i, at vi er en skov, og at vi skal give plads til selv-såede projekter og såvel i hjertet af skoven, som i skovkanten finde arealer til nye indsatsområder.

En vedvarende genplantning efter den gamle skabelon, har ikke kunne løse vores problemer....

Som Kim Folmann Jørgensen på repræsentantskabsmødet så rammende sagde det:– Mere, af det vi altid har gjort, er ikke nok. Så, derfor...!

Tænk tank

Ny struktur

En projektgruppe under HB arbejder i øjeblikket på et oplæg til en ny struktur i forbundet. Der er afholdt 4 møder i projektgruppen inkl. en konsultation med det samlede HB.

Det afsluttende projektgruppemøde afholdes den 29. september, hvorefter projektgruppens forslag til en forenklet struktur sendes til klubhøring. Dette sker inden HB i november tager stilling til forslaget og de indkomne bemærkninger under et. Der kan herefter forventes et endeligt udspil fra HB.

Da en ændring af strukturen kræver ændring

af lovene, vil det endelige forslag først kunne vedtages på forbundets repræsentantskabsmøde i marts 2006. Vedtagelsen vil kræve kvalificeret flertal.

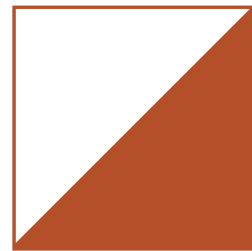
Gruppen består af
Jørn Simonsen, Øst
Claus Mikkelsen, Øst
Peer Kristensen, Syd
Lars Grevang, syd
Lars-Ole Kopp, Nord
Dothe Hansen, Nord
Kim Folmann Jørgensen, HB
Preben Schmidt, ansat



Fremtiden er skjult af klittoppen - Kan vi finde fodfæste efter en tur i det bløde sand ? - PS



Hvor kommer kræfterne fra ?



Når vi tænker på at vinde nyt land – flere nye medlemmer, er det stadig lysten der skal drive værket.

Af Preben Schmidt, generalsekretær

Når vi i det frivillige arbejder på resurserne er der ting, der kan få en klub at flytte sig. Prestige, penge og flere medlemmer. Er mindst ikke en af disse faktorer til stede, kommer der ikke nye ting frem og udvendte arrangementer forsvinder. Tænk bare på vores åbne løb.

Var der ikke udsigt til et lille økonomisk overskud og prestige blev der næppe lavet mange af disse løb. Når vi tænker på at vinde nyt land – flere nye medlemmer, er det stadig lysten der skal drive værket. Vi skal finde det prestigefyldt at være mange, af få nye medlemmer, men vi skal her også være villige til at trække på kræfterne –

på penge-kassen. Hvad har vi den ellers til? Hver klub må med sig selv gøre op, hvordan man samler og bruger kræfter. Jeg tror bare vi er kommet et sted hen, hvor det ikke er pengene der er den begrænsende faktor for vore tiltag, men de frivillige kræfter. Derfor må hver klub for sig finde en balance imellem frivil-

ligt og betalt arbejde. Skal der ske en ændring hos Jer? – Betalt korttegning, Korte betalte projekter, Klubtrænersætninger. På de følgende sider kan du læse, om nogle af de muligheder, der findes.

Hjælp!

- os af med aktive penge...



Breddepuljen

Som en del af vores fælles breddesatsning afsatte forbundet i budgettet 2005 kr. 200.000 til projektansøgninger fra klubberne.

Eneste krav er at projekterne skal have flere medlemmer som sigte og tage udgangspunkt i forsøg med nye løbs- og stævneformer.

Til dato har forbundet ikke modtaget en eneste ansøgning.

Kontaktperson for puljen er bredde-konsulent Jesper Lysgaard.

Unge tegner kort

I 2004 søgte og fik forbundet 50.000 kr. fra Danmarks Idræts-Forbund til støtte for unges korttegning.

Til dato er der udbetalt kr. 1.800 fra puljen, der ligger ansøgninger for.

Kontaktperson er kortkonsulent Søren Nielsen.

Godt idrætsmiljø for børn

Siden 2004 har vi været med i dette DIF-projekt, hvor 6 klubber hvert år kan opnå et certifikat på kvaliteten af deres arbejde med børn. Et kvalitetsstempel.

Hver klub får i støtte kr. 6.000 fra DOF/DIF til projektet, der løber over et år.

Til dato har 6 klubber udnyttet muligheden – Der er plads til yderligere 12 klubber.

Og på vej er ...

Faste poster

Pulje på kr. 80.000 fra DIF og 75.000 fra Friluftsrådet ...

Kontaktperson for puljen er Preben Schmidt

samt

endnu et større beløb fra DIF til forbundet i forbindelse med vores breddesatsning og WOC2006.

Kort sagt – det er ikke penge vi mangler lige nu, men jeres ideer, hænder og initiativ.

Aktuelt og relevant

Nye hjemmesider for Kort og Børn & Unge.

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

For at lette ajourføringen af hjemmesiderne er der lavet

nye hjemmesider for Kort og for Børn & Unge. På hjemmesiderne kan findes aktuelle og relevante ting. På Børn & Unge – siden kan indbydelser til kommende kurser hele tiden følges, ligesom der ligger vejledninger for KUM, børnebannere mm. På Kort-siden finder du bl.a. kortnormer, nyheder,

hjælp ved print og meget andet. Hjemmesiderne er nu meget lettere at ajourføre og administrere, og man behøver ikke længere at kunne html-koder mm for at rette i oplysningerne. Det betyder at de enkelte udvalg selv kan lægge stof og nyheder på siderne. Hjemmesiden



Børn og Unge-siden er blevet langt lettere at redigere.

Indbydelse til ...

Kampagnekursus 12. november 2005

... i Odense

På repræsentantskabsmødet den 4. marts 2005 blev det enstemmigt besluttet, at vi de kommende år skal arbejde for en tilgang af 1.500 flere medlemmer. Hovedbestyrelsen har senere godkendt en mere konkret projektplan.

Denne plan og mange andre gode ideer vil vi gerne præsentere for dig og din klub. Du får nu chancen for at ride med på bølgen fra dette opstartkursus.

Vi får besøg af en professionel markedsføringsmand, fra reklame- og kommunikationsvirksomheden Brightside i Århus.

Om sig selv siger virksomheden:

Uden relationer har du ingenting

Brightside skaber kommunikation, der skaber relationer mellem virksomheder/brands og deres kunder.

Vi udvikler og implementerer integrerede kommunikationsløsninger på tværs af medier og teknologier.

Løsningerne skabes i et tæt samarbejde med kunderne og i en atmosfære præget af åbenhed, fremdrift og klare målsætninger.

Det kan kun blive lysende spændende at se, hvad der sker, når Henrik Linderberg pakker sin værktøjskasse ud og sætter os igang.

De praktiske oplysninger er følgende:

Dato: Lørdag den 12. november 2005

Sted: Idrættens Hus, Stadionvej 50 C,
5200 Odense V

Tidspunkt: 10.00 til 16.00

Program:

- Kl. 10.00 Ankomst. Kaffe
- Kl. 10.15 Fælles introduktion, indsatsområdet: Flere medlemmer
- Kl. 10.45 "Hvorfor ikke løbe ud i lyset ?
- on the Brightside"
- Kl. 12.00 Frokost.
- Kl. 13.00 Workshop I
- Kl. 14.00 Kaffe
- Kl. 14.15 Workshop II
- Kl. 15.00 Plenum - Hvordan kan vi give hinanden de gode ideer?
- Kl. 15.45 Fælles opsamling. Evaluering
- Kl. 16.00 Afslutning.

Workshop

Fordelingen af emner på Workshops annonceres på DOF's hjemmeside omkring den 1. november 2005 ud fra de tilbagemeldinger vi får på breddekonulentens klubrunde.

Betaling

Pris 100,-, der betales kontant på kurset. Kurset indgår i forbundets uddannelsesplan. Der udstedes kursuskvittering, som kan benyttes til at søge tilskud ved egen kommune.

Åbent kursus

Kurset henvender sig til de personer i klubben, der er eller skal være ansvarlige for arbejdet med nye medlemmer. Vi opfordrer til at der kommer 2-3 fra hver klub. Kurset er dog åbent for alle.



Tilmelding

Via O-service senest onsdag den 9. november 2005.

Instruktører:

Henrik Linderberg, Brightside, Århus
Lars Rask Vendelbjerg, Holstebro
Preben Schmidt, Esbjerg
Jesper Lysgaard, Herning

Vi ses

Breddeudvalget
Breddekonulenten



Kom så -
orienteringsløb skal ud i lyset!

Ansæt som ulønnet?

Et godt alternativ til 10 aftenvagter på en benzintank for en dygtig ung træner

Af Preben Schmidt, generalsekretær

Det lyder skørt, men er faktisk sandt.

Ildrætsklubber kan uden skattebetræk og uden at den »ansatte« skal betale skat få opgaver løst professionelt, - altså imod betaling.

Det har længe været sådan ifølge det af skattemyndighederne og idrætsorganisationerne i fællesskab udarbejdede »idrætscirkulære«.

Det nye er at satserne efterhånden er kommet op i et niveau, så det ligner noget.

Reglerne er beskrevet i en folder som udgives af DIF.

Skema indsættes



Selve folderen »Skat« kan bestilles gratis ved DIF – eller downloades (PDF) fra deres hjemmeside. Endelig kan du kontakte din breddekonsulent eller generalsekretær, hvis du er i tvivl.

Laver vi et lille regnestykke kunne en »ansættelse« af en ung træner se sådan ud.

Fri kontingent 400,-
Trænerkursus betalt 300,-

Sportstøj 1.500,-
Porto, kontor møder 800,-
Telefon & Internet 1.200,-
Kørsel 500 km a 3.10 1.550,-
I alt 5.750,-

Eller ca. 500 kr. kontant alene til at dække brændstof, skattefrit pr. aften ved 10 x træninger, Indgår der rejser kan de skattefrie værdier forøges.

Et godt alternativ til 10 aftenvagter på en benzintank for en dygtig ung. Idrætscirkulæret omfatter trænere, ledere og officials, herunder korttegnere, banelæggere etc.

Skal ordningen fungere, må der foreligge en skriftlig aftale og afregning af kørsel og rejser skal ske på særlig formular.

En standardaftale (word) og det særlige afregningskema (PDF) kan downloades fra DOF's hjemmeside under »Love regler og vedtagelser« indgang i venstre spalte.

Skema 1: Ydelser til ulønnede trænere, medhjælpere og ledere

Ydelse/art	A-kode	B-kode	Skattefri	Oplysningsmiddel	Afskrift
Indkøb af træningsudrustning			X		
Fysiske træningsudrustninger			X		
Køb, vask og vedligeholdelse af sportssporvogn m.v. 1.500 kr. pr. år			X		
eller Refusion af faktiske udgifter til køb af sportssporvogn efter regning (indlæg for træningsudrustning)			X		
Godtgørelse af udgifter til porto, kørselsudgifter samt udstyr med indt. 800 kr. pr. år			X		
eller Refusion af faktiske udgifter til porto, kørselsudgifter samt udstyr			X		
Godtgørelse af udgifter til telefon og internet indt. 1.200 kr. pr. år			X		
eller Refusion af faktiske udgifter efter specificeret regning for telefonnet			X		
Befordringsgodtgørelse til træning, lønne, møder, mv. - kørsel i egen bil			X		
eller Refusion af faktiske udgifter til bevo. og til træning, lønne, møder, mv.			X		
Befordringsgodtgørelse til foreløbige for kørsel med tilsvarende kørsel til arbejdsopgaver			X		
Bæver			X		
1. Rejsegodtgørelse (maks. 24 timer + overnatning)			X		
2. Godtgørelse af materielle udgifter ved udvalgte ture (maks. 5 ture) med indt. 50 kr. pr. tur			X		
3. Refusion af faktiske udgifter til træning			X		
4. Tilrejser i forbindelse med træning, lønne, møder, mv.			X		

skema/ skattefri

Typisk 10 frivillige

Mere end 3.000 besvarelser blev returneret i den hidtil største undersøgelse af foreningsidrætten i Danmark.

Af Jesper Lysgaard, Breddekonsulent

For et års tid siden dumpede et spørgeskema fra DIF og DGI ind ad brevsprækken hos rigtig mange foreningsledere. Der blev udsendt 5.325 spørgeskemaer. Mere end 3.000 besvarelser blev returneret i den hidtil største undersøgelse af foreningsidrætten. Hovedresultaterne er netop offentligtgjorte og viser en række interessante forhold.

Inden for alle idrætsgrene er

der op mod en halv million personer involveret i idrætsarbejdet. Fordelingen er 148.951 frivillige ledere, 144.584 frivillige trænere og instruktører og 249.632 hjælpere, der fungerer som holdledere, kører til kamp eller hjælper ved forskellige arrangementer. Ses dette i et tidsperspektiv har den gennemsnitlige forening nu op mod ti frivillige ledere. I 1985, hvor der blev lavet en sammenlignelig undersøgelse, havde den gennemsnitlige forening 7-8 frivillige ledere at trække på.

Uddeling

På trods af dette, ser de enkelte idrætsforeninger det største problem i at få tiltrukket frivillige ledere. 57% af foreningerne synes at det er et problem at rekruttere frivillige ledere, mens det tredjestørste problem er at rekruttere nye

medlemmer. 38% mener dette. Undersøgelsen går ikke dybere ned i dette, men en forklaring kunne måske være at det frivillige arbejde bliver delt ud på flere personer. 'Ildsjælene' som tidligere har trukket et stort læs og brugt mange timer i foreningerne bliver nok færre, hvilket kan medføre at de tunge poster bliver vanskeligere at besætte. Muligheden for klubberne bliver, ud fra dette måske, at man i højere grad skal organisere klubben efter at få flere ind i klubben, så den enkelte kan lave mindre, og evt. mere projektrettet, så opgaven bliver overskuelig.

Egne behov

En anden interessant konklusion fra undersøgelsen er at foreningerne prioriterer at aktiviteterne er i overensstemmelse med ide og målsætning, og i overensstemmelse med medlem-

lemmernes interesser og ønsker. 68% prioriterer dette som 1. eller 2. prioritet. I modsætning til dette mener kun 9% at idrætsforeningen bør prioritere som 1. og 2. prioritet at være med til at løse samfundets eller lokalsamfundets problemer. Kun 45% ser det som en del af foreningens behov at skabe en sund fritidsbeskæftigelse for unge. I undersøgelsen fra firserne var der opbakning til dette fra 70% af foreningerne.

Halvdelen kontingenter

Omkring økonomien viser undersøgelsen, at indtægterne i foreningerne hovedsagelig skaffes fra kontingenter. 46% af indtægterne hidrører herfra, og det er samme andel som undersøgelsen fra 1985. Her ses det også, at andelen af kommunale tilskud er faldet. 17% af indtægterne stammer

fra kommunale tilskud, mens andelen i 1985 var 23%. Under dette tal er der betydelige forskelle fra idrætsgren til idrætsgren. Hertil skal med, at den gennemsnitlige idrætsforening har indtægter i størrelsesordenen 260.000 kr. om året, mens indtægterne i 1985 var 158.000 kr. om året.

I perioden er kontingentsatserne steget fra 388 kr. til 754 kr. for voksne og fra 220 kr. til 457 kr. for børn og unge.

Tallene dækker dog over betydelige variationer fra idrætsgren til idrætsgren, hvilket bliver spændende at følge, specifikt indenfor de enkelte idrætsgrene, når tallene bliver bearbejdet og analyseret dybere.

Hovedresultaterne og opsummeringen kan ses på <http://www.dif.dk>

Børneattester

Ny lov trådt i kraft pr. 1. juli

Af: Jesper Lysgaard, Breddekonsulent

Fra den 1. juli er det lovpligtigt for idrætsforeninger at indhente såkaldte børneattester på trænere, instruktører og

holdledere, før de ansættes til at have direkte kontakt med børn under 15 år. En børneattest indeholder oplysninger om en eller flere af følgende typer af straffelovsovertrædelser: Incest, samleje eller anden kønslig omgang med børn under 15 år Udbredelse eller besiddelse af børnepornografi Blufærdighedskrænkelser over

for børn under 15 år. Oplysningerne fås fra Det Centrale Kriminalregister. På Børn og Unge-siden kan du downloade en vejledning fra DIF om at indhente og håndtere børneattester. Du kan også downloade de to blanketter, der skal bruges til indhentelsen. På det seneste møde i Børn og Unge-udvalget blev brugen af børne-

attester diskuteret. Konklusionen blev at attester skal hentes for ungdomsledere via Kredsungsdomsudvalgene. Attester skal afkrydses for indsendelse til DIF, hvis det er en positiv attest. Det skal ske for alle ungdomsledere, der har med børn under 15 år at gøre, det vil sige U1- og U2-grupperne. Kredsungsdomsudvalget



udpeger en person til at varetage opgaven og holde styr på attesterne.

Ferieagtigt enkelt

Vestjysk 2-dages: Et løb for feriefamilien

Af Inga Jager



Udfordringer i hede og skov. - PS.



Stævnepladsen var en blomstrende lupinmark med start i det ene hjørne og mål midt på pladsen. - IJ.

Vestjysk 2-dages i Stråsø markerede starten på sommerferien. Konceptet var da også på forhånd ferieagtigt enkelt, nåede man ikke i tide at tilmelde

sig stævnet og camping, så kunne man bare tilmelde sig helt hen til på selve løbsdagen. Banelængde og sværhedsgrad kunne man også selv bestemme, så havde man knap så gode ben som til den distance, man

plejer at løbe, var der mulighed for en ferielapper med færre kilometre og med mindre orienteringsmæssigt besvær.



Sommer, sol, klubhygge - og mad! - IJ

Stævnepladsen var en blomstrende lupinmark med start i det ene hjørne og mål midt på pladsen. Start, mål og sidste-post gik igen fra lørdag til søndag. Det betød dog ikke at søndagens løb var en gentagelse af lørdagens, skovområdet er stort og varieret nok til at der kan laves flere interessante baner. Min bane, som var den sorte 5 km, startede om lørdagen ud mod den sydvestlige del af heden og om søndagen havde vi retning mod sydøst. Et enkelt af strækkene på min bane om søndagen lignede meget et af lørdagens stræk, men det fandt jeg først ud af, da jeg sammenlignede kortene bagefter.

Mange begejstrede

Holstebro OK havde i en pressemeldelse lagt vægt på at de ville afprøve udviklingsgruppens anbefalinger om en anderledes løbstype i praksis. Det er anbefalinger om kalde en svær bane for sort og en let for grøn – ja, så vel også ideen om større fleksibilitet i form af fri starttid og tilmelding på dagen.

Hvorfor ikke gøre det her til fast praksis, når løbet ikke er et mesterskab eller et ranglisteløb? Jeg talte med mange begejstrede, man oplevede en meget afslappet stemning ved start og et langt mindre pres i familien med små børn. Men jeg mødte også udtalelser som fra Ida Bobach som sagde, at det var lidt ærgerligt at man ikke vidste hvilken bane de andre D13 – 14 løbere løber på, så man kan konkurrere med dem. Det at arrangøren har bestemt starttid giver en vis spænding, når hende man kon-



En dejlig weekend med familien og klubben i et spændende terræn. - IJ

kurrerer med, starter lige før eller lige efter en. Ida mente, at konkurrencen blev mindre og at løbet så kunne blive kedeligere. Det første kritikpunkt kan klares ved at anvende den samme typer baner som ved et almindeligt c-løb med tilhørende klasseanbefalinger. Idas andet kritikpunkt udtrykker vel ønsket om spænding og konkurrence mod ønsket om det enkle familievenlige o-stævne.

Vi kommer igen

Jeg tror stævner som vestjysk 2-dages er kommet for at blive, det var en dejlig weekend med familien og klubben i et spændende terræn, så vi kommer igen til næste år. På Nordkredsens klubledertræf i juni talte man om en uge med orienteringsløb i det jyske startende med vestjysk 2-dages, herefter et par dage et andet sted og så med vikingedyst som afslutning. I år 2006 har man dog et VM, der giver en uges orienteringsløb i Jylland, så ideen må vist udvikle sig til videre til år 2007.

Mariager Fjord er OK

Mariager Orienteringsklub og Hadsund Orienteringsklub fusioneret

Af Lars Vendelbjerg

Medlemmerne af Mariager Orienteringsklub og Hadsund Orienteringsklub synes i mere end en forstand, at Mariager Fjord er OK. På generalforsamlinger i de to klubber har medlemmerne nemlig sagt ok til at slutte de to klubber sammen i en fælles orienteringsklub med navnet Mariager Fjord OK.



Foto fra Mariager Fjord OK's første forretningsudvalgsmøde. Siddende fra venstre: formand Jørn Blom, Jens Christensen, Tinne Randrup-Thomsen, Keld Østergaard.

Stående fra venstre: Ansa MacLassen, Niels Jørgen Iversen, Arne Pedersen, Erik Nielsen, Jens Chr. Dalgaard

En klub, der vil stå meget stærkt i den kommende Mariager Fjord kommune og omegns kommunerne.

En klub, som sportsligt vil være en af drivkræfterne i dansk orienteringsløb.

En klub, hvor der vil være plads til alle lige fra nybegynderen til eliteløber, og lige fra de yngste til de ældste.

En klub, der vil tilbyde medlemmerne et overflødhedshorn af arrangementer.

En klub, der soci-

alt set vil være et pragtfuldt sted at komme.

En klub, hvor der vil være uanede muligheder.

- Det har været naturligt at foregribe den nye kommunestruktur, forklarer Jørn Blom, der bliver formand for den nye fælles klub.

- Vi har i forvejen medlemmer fra Arden i nord til Randers i syd og fra Nørager i vest til Als mod øst. Den nye kommune passer fint til vores medlems-

skare. Desværre har vi ikke så mange medlemmer i Hobro, men et af de første nye initiativer bliver at invitere hobrogenserne i skoven, så de kan prøve at finde poster ved hjælp af kort og kompas.

Et tilsvarende initiativ i Mariager her i foråret har givet en halv snes nye voksne medlemmer af klubben og desuden nogle erfaringer, som klubben kan bygge videre på.

Ambitioner

I forvejen er Mariager OK

sportsligt på vej op. Den nye klub overtager Mariager OKs status i Dansk Orienteringsforbund, herunder i divisionsturneringen og med de forenede kræfter er det sikkert at klubben fortsat kan gøre sig endnu stærkere gældende.

Jens Chr. Dalgaard nu tidligere formand for Hadsund OK, men han glæder sig til sammenlægningen.

- Det er meget tidskrævende at arrangere orienteringsløb, og i en mindre klub som Hadsund OK kan man let løbe i sur

i al det praktiske arbejde. Med sammenlægningen bliver vi over 100 aktive medlemmer og dermed ligeså mange at fordele arbejdet på. Det vil give ny gejst og en masse spændende aktiviteter.«

Øget aktivitet

Med de forenede kræfter regner klubben med at kunne arrangere mange træningsløb i lokale skove i løbsæsonen og ungdomstræning hver uge året rundt.

Mange af klubbens medlemmer vil desuden være med, når der næste år skal arrangeres verdensmesterskaber i orienteringsløb omkring Silkeborg. Det er 32 år siden, der har været verdensmesterskaber i orienteringsløb i Danmark, så der venter en enestående oplevelse.

I form

Den nye fælles klub vil også satse på de motionsløbere, der gerne vil løbe en tur, men helst undvære kort og kompas. Klubben vil arrangere fælles løbetræning en gang om ugen året rundt, så medlemmerne får en god chance for at holde formen. I forvejen arrangerer klubberne Mariagerløbet i maj måned og Top-Sport-Løbet i Hadsund i september og begge disse arrangementer vil man fortsætte med.

Farum-Tisvilde nr. 8 i Jukola

Hidtil bedste danske placering i finsk mega-stafet - og flotte danske enkeltpræstationer

Af Thomas Jensen

Den finske Jukola-/Venla stafet er med sine 1300 herrehold a' 7 løbere og 775 damehold a' 4 løbere verdens største orienteringsstafet. Stævnet tiltrækker hvert år stort set alle verdens bedste eliteløbere, der næsten alle stiller op for nordiske klubber. Kvaliteten på stævnet er enormt højt. Der er således storskærm med en række tv-poster i skoven, der gør det muligt at følge stafetten på nært hold gennem hele det lille døgn, konkurrencen står på. Der var som sæd-

vanlig ikke en finger at sætte på hverken baner eller kort. Til gengæld var speakningen ikke særlig udlændinge venlig. Det meste foregik således på finsk, og produceren af storskærms transmissionen havde en slem uvane med at vise nærbilleder af finske blomster, så snart de første 10-20 hold havde passeret tv-posterne.

I år viste Farum-Tisvilde, at de igen kan kæmpe med om de gode placeringer. Stafetsatsningen mellem Farum OK og Tisvilde Hegn OK, fik en god start tilbage i 1999. Dengang blev det til en meget overraskende 10. plads. Det var første gang en dansk klub var i top 20. Året efter blev denne placering forbedret til en 9. plads. Derefter var Farum-Tisvilde væk fra topstriden en række år - men i 2005 blev det til endnu en dansk rekord.

Efter en formidabel holdindsats hvor de 6 første løbere på

holdet begrænsede bom til et absolut minimum, kunne Rasmus Søes sende Jamie Stevenson ud som nr. 14 - med blot 11 sekunder op til 11. pladsen. Jamie løb en rigtig flot sidstetur og klippede sidste posten som 3. mand i en 7 mand stor gruppe, der skulle afgøre placeringerne fra nr. 8 til 14. Fra sidste post til mål var der 800 meter, og her overlod Jamie ikke noget til tilfældighederne. I en forrygende spurt satte han alle af, og kunne dermed sikre dansk kluborientering en flot 8. plads.

Godt 2 minutter tidligere løb Carsten Jørgensen svenske OK Ravinen hjem til en 7. plads. På holdet var desuden Christian Hansen, der med et rigtig flot løb på 4. tur løb Ravinene op fra en 6. til en 3. plads. I dameklassen blev Spring Cup OK nr. 51. De levede dermed ikke helt op til den flotte 24. plads fra året før.

Klub-tur sommer 2006

- selvfølgelig



VM DANMARK
30. juli - 5. august 2006

- en O-oplevelse for livet

www.woc2006.dk

Lang udfordring

Fysisk krævende tur i skoven og samtidig en orienteringsmæssig spændende tur i Jægerspris Nordskov

- Farum OK inviterer hermed alle, der har mod på en orienteringsmæssig udfordring til at deltage i DM-Lang 2005. For 6 års siden blev DM-Lang også løbet i Jægerspris Nordskov,

men- men - men: vore 2 tidligere eliteløbere Bodil Kliem og Nikolai Kliem vil gerne udfordre jer til en både fysisk krævende tur i skoven og samtidig en orienteringsmæssig spændende tur.

Fortæller stævneleder Erik Kelvin Hansen.

Der er fundet en ny og meget flot stævneplads, som på en – forhåbentlig - smuk efterårsdag kan blive rammen om et spændende opgør blandt alle de deltagende løbere.

- Vi har en forventning om, at mange eliteløbere vil søge revanche for det de præsterede

ved DM-individuelt ugen før, så der er lagt op til nogle drabelige dueller, siger stævnelederen.

Hvis du ikke har mod på at løbe DM-Lang vil der være åbne baner, som også vil være udfordrende. Du kan forhåndstilmelde dig, så du ikke skal stå i kø for at få adgang til at løbe. Åbne baner afvikles efter put-an-run princippet.

Angående overnatningsmuligheder henvises til Farum OK's hjemmeside, hvor du kan finde indbydelsen til løbet.

red



Stævneplads og udsigt mod nordvest

Flere divisionsløb

Klubberne i Østkredsen mødes i tre matcher

Af Morten Jensen

Østkredsen vedtog på kreds-mødet i juni at udvide antallet af divisionsløb fra 2006. Hvor en klub før har løbet to divisionsmatcher om året, skal hver klub nu løbe tre matcher årligt.

De første to matcher er indtelt i divisioner, som det har været kendt hidtil. Herefter gøres stillingen i de seks divisioner op - og klubberne skal herefter løbe om op- og ned-

rykning i den tredje match. De to nederste hold i en division skal kæmpe mod de to øverste hold fra divisionen under. De to bedste hold i den match sikrer sig retten til at løbe i den bedste af de to divisioner det efterfølgende år.

Udvidelsen af divisionsprogrammet sker på bekostning af nogle regionalløb, hvor deltagerantallet generelt har været for lavt. Derimod har tilslutningen gennem årene været god til divisionsløbene. Sidste år var der således 2008 starter i de tolv afviklede matcher.

Samtidig vil man fremover prøve at undgå at placere flere divisionsmatcher i det samme

stævne. Stævnerne skal derimod åbnes op, så deltagere fra andre klubber kan starte efter divisionsløberne.

Nordkredsen var den første kreds, der indførte en turnering mellem klubberne. Da det hurtigt blev en succes, fulgte Østkredsen efter i 1977 med »cupturneringen«. I 1988 gik Østkredsen over til en divisionsturnering, for at klubberne altid kunne møde nogenlunde jævnbyrdige modstandere. I de 17 sæsoner der er afviklet, har Farum OK været mest dominerende med ti sejre. FIF Hillerød og OK Øst har hver tre sejre og Helsingør SOK en enkelt sejr tilbage i 1989.



Unge skribenter søges!

Af Henriette Baun, afdækkende u-redaktør

Har du lyst til at skrive o-artikler et par gange om året? Det kan være artikler om alt, som har en eller anden tilknytning til orienteringssporten: F.eks. anmeldelse af børnebanen til et løb, oplevelser fra ungdomskurser, interviews af o-løbere, artikler om ungdommens tiomila, KUM osv. Brænder du selv inde med nogle gode ideer til artikler eller er i to, som har lyst til at skrive en artikel sammen, som lige netop kunne blive bragt på U-siderne, så er det lige dig! Jer vi søger. Eller har du bare lyst til at være med i U-redaktio-

nen, fordi du for eksempel godt kan lide at skrive, så skal du være meget velkommen! På dette tidspunkt består U-redaktionen af:

Andreas Lyngaa, Silkeborg OK
Harald Hermanrud, Odense OK
Phillip Lund, Søllerød OK
Emil Folino Nielsen, FIF Hillerød
Sofie Lange, Farum OK
Du kan kontakte en af disse, hvis du har spørgsmål eller er interesseret i at være med i U-redaktionen Du kan også skrive til redaktøren for Orienteringsløb.dk, Lars Vendelbjerg: rask@bergske.dk
Vi glæder os til at høre fra dig!

Henriette Baun drager primo september til Norge for at arbejde i hotel-branchen.

Tak for hjælpen

1000 TAK -

til de 2 løbere, (Pia Gade, Viborg OK og en for mig ukendt herreløber), der afbrød deres løb for at hjælpe mig efter mit fald ved post 31 under JFM i Munkebjerg den 21. aug. Jeg løb vist direkte ind i en gren, der gav mig en stor, dyb rift i højre skinneben. Efter ca 1 1/2 time på skadestuen i Vejle kunne jeg køre hjem til Holstebro med et flot broderi på ca 8 cm med 10 sting.

En postdefinitionsholder kan bruges til andet end det oprindelige formål, jeg brugte den om benet for at standse blødningen. Også tak til arrangørerne, der hurtigt var ude i skoven efter mig.

Masser af o-hilsener
Bente Ingvarsdén, Holstebro OK.

Bornholm Høst-Open
inviterer til internationalt
2 dages klasse D orienteringsstævne
29. og 30. oktober
Lørdag: **Bastemose** Kort rev. 2005
Søndag: **Bolsterbjerg** Kort rev. 2005
Arrangør: **Rønne IK Orientering**
Tilmelding:
Klubvis via O-service
www.host-open.dk

orienteringsløb .dk

orienteringsløb .dk

Natteravnen

Fælles oplysninger

Skive AMOK, Karup OK og Holstebro OK inviterer til natløbsserien Natteravnen.

Kort: 1:10.000 printet.

Baner; let 3 km

svær 4-5 km

svær 4-5 km

svær 6 km

svær 7,5 km

Startafgift: -20: 30,- kr., øvrige: 40 kr.

Tilmelding: en uge før løbsdag via O-service.

Start: fri start kl. 19.30-20.30

Eftertilmelding: til og med løbsdag + 10 kr. (send helst en mail)

Evt. EMIT-leje: 10 kr.

Fortæring: kiosk m. let sortiment.

5. oktober Natteravn 1

Kompedal

Arr: Karup OK

Mødested: Spejderhytten, Ravnholtvej 3 ved Knudstrup.

Afm: Fra hovedvej A13 ved Statoiltanken syd for Knudstrup

Bad/ omk: nej

info:

grete-lauge@webspeed.dk

12. oktober Natteravn 2

Skive Plantage 1: 10.000 (Printede kort)

Arr: Skive AMOK

Mødested: Højvang,

Afm: Fra Skivevej, ca. 6 km. syd for Skive (vej 186)

Bad/ omk: Gode indendørs

opholdslokaler, ingen bad

info: www.skiveamok.dk

E-mail: gertconnie@privat.dk /

Tlf.: 3266 5784

19. oktober Natteravn 3

Vestre Plantage 1: 10.000 printet

Arr: Holstebro OK

Mødested: Klubhuset, Harrestrupvej 12 B, 7500 Holstebro.

P: Skjernvej 300 m. syd for Ringvejen.

Bad/ omk: ja

info: rask@bergske.dk / 4098

3499

26. oktober Natteravn 4

Uhreskoven 1: 10.000 printet.

Arr: Karup OK

Mødested: Gedhus, ca. 3 km syd for Karup

Afm.: Herningvej nr. 12

Bad/omkl.: Nej

info: lokopp.jensen@mail.tele.dk

le.dk

indbydelse

Lørdag 3. september 2005
Danstrup-Krogenberg Hegn
(se sidste nr.)

Søndag d. 4. september 2005
Slagelseskovene Vest, Kredsløb-Klassisk
Arrangør: O. C. Slagelse
Første start: Kl. 10.00
Mødested: Tilkørsen fra Askvej i Rosted,
Afmærkning fra landevej 22, Slagelse/Næstved.

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.

Lørdag d. 10. september DM Stafet 2005.

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.
Efteranmeldelse: Indtil 72 timer før første start mod betaling af 5 gange den fastsatte startafgift

Søndag, den 11. september, DM – klassisk,

Arrangør: Odense OK.
Mødested: Mark SØ for Brændegård Sø, afm. fra A8 800 m øst for Brahetrolleborg gods.
Omkledning/bad – og evt. overnatning (se Faaborg OK): Korinth skole, afm. A8 i Korinth by.
Afstande: Stævneplads – bad: 6 km, stævneplads – start 1: 1.950 m, stævneplads – start 2: 975 m, i hver sin retning – desværre! - overtrækstøj transporteres.
Yderligere oplysning: www.odense-ok.dk, herunder instruktion og startliste 4. september.

Lørdag 17. september
HOF Stafet. D løb

Folehave ved Hørsholm
Arrangør: Søllerød OK
Start: Første start kl. 1300. Åbne baner fra kl. 1330
Mødested: Folehavevej mellem Hørsholm og Strandvejen
Kantparkering
Afstand fra parkering til Stævneplads max 1500m.
Kort: Folehave 2004 1:10.000
Baner: H/D -16, åben H/D H/D 40-, H/D 50-, åben klasse
Put & Run baner, børnebaneløb
Børneparkering: ja
Kiosk: findes på stævnepladsen
EKT: Sport-indent
Tilmelding: senest 9. september 2005 klubvis via O-service
Startafgift: D/H -16 30 Kr./D/H 17-30 Kr.

Overnatning tilbydes på hårdt underlag i forbindelse med DM Lang, Internet. www.sollerod-ok.dk

17. september 2005, C-løb og divisionsmatch i Bregninge Skov

Arr: Svendborg OK
Kort: Bregninge skov og Vindebyøre 1:10000, ækv 2,5 m, 2005
Terræn: Vindebyøre er et åbent rekreativt område og i Bregninge skov er der i den lavt liggende del et veludviklet grøftenet, her er løvskov med lidt grønt i bunden. I den øverste del veksler det mellem åben

bøgeskov og graner.

Start: Kl 13.00.
Mødested og parkering: Frugtplantage sydvest for løbsområde. Kantparkering langs Troensevej (fra Eskervevej mod Vindebyøre. Afmærkning fra hovedvej A9.
Afstande: Parkering til Stævneplads: 300-800 meter
stævneplads til start: 400 meter
stævneplads til børnebane ca.300 meter
Bad og omklædning: nej
Baner: Der er ingen åbne baner
Elektronisk tidtagning: Emit
Tilmelding: O-service mandag 12/9-05 kl. 21.00
Eftertilmelding: torsdag den 15/9-05 kl. 18.00 imod ekstragebyr på 10.00
Børnepasning: Mod forhåndstilmelding med angivelse af alder.
web: www.orientering.dk/svendborg

Søndag 18. september, DM-langdistance

i Jægerspris Nordskov
Arrangør: Farum OK
Løbsområde: Jægerspris Nordskov i 1:10.000 og 1:15.000 nyttegnet 2005.
Baner: Iflg. reglement
Stævneplads: Fra Jægerspris mod Kulhuse af vej 207 og ned af Nygårdsvej, som er en sidevej til 207. Herfra 3 km til P og stævneplads.
Afstande: P-SP max.300 m, SP-start ca. 600 m
Første start: kl. 10.30
Åbne baner: kl. 11.00-13.00, 60/80 kr. + 10 kr for lejebrik
EKT: Sport-Ident
Børne-P: kl. 10.00-15.00
Børnebaner: kl. 10.30-12.30
Overnatning: Farums Klubhus, Campingpladser, Vandrehjem
Kiosk: På stævnepladsen
Startafgift: 105 kr. under 21 år, 125 kr. over 20 år, + 10 kr for lejebrik.
Tilmelding: Via O-service senest 2. september kl.19.00
Eftertilmelding: Indtil 72 timer før første start mod 3 x startafgift, hvilket vil sige, senest torsdag 15. september kl. 10.00 til Farum OK.
Indbydelse: www.dk.orientering.org/

Søndag den 25. september 2005.

Rude Skov
ØK 4+5+6 div.match + 'Put & Run-løb'
Arrangør: Ok Øst Birkerød
Mødested: Sjælsøskolen, Ravnsnæsvej 120, Birkerød (KRAK 96 H1)
Kort: Rude Skov 2004, 1:10.000, ækv. 2,5 m.
1. start: div 4: 10:00, div 5: 11:00, div 6: 12:00, P&R: mellem 13:00-14:00.
Baner: iflg. DOF's reglement for div. Turneringer samt 'Put&Run' baner
EKT: Sportident. Egne briknummer oplyses ved tilmelding.
Børnebane: Fra stævnepladsen, gratis.
Børneparkering: Findes ikke
Omkledning/Bad: Sjælsøskolen
Startafgift: D/H-16: kr. 30,- D/H17-20: kr. 40,- D/H 21-: kr. 60,- . Brikleje: 10 kr.
Tilmelding: Klubvis via O-service senest den 16. sep. Kl. 21:00
Internet: <http://www.orientering.dk/ok->

oest/lob/d050925indbydelse.html

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.
Omkledning/Bad: Ingen.
Tilmelding: Klubvis via O-service senest onsdag den 14. september kl. 2000.

Lørdag d. 1. oktober 2005
Wild East Prolog 2005 som opvarmning til Wild East.

Arrangør: Almindingen-OK
Mødested: AOK's klubhus, Bygaden 25, 3720 Aakirkeby
Start: Kl. 15.30
Bane: Svær cirka 4 km.
Kort: Gamle og nye kort 1:10.000 af forskellig type.
Terræn: Åben let gennemløbelig løv- og granskov med enkelte nytplantede åbne områder. Skoven er primært flad med enkelte let kupe-rede områder.
Tilmelding: Klubvis senest 1. september 2005.
Startafgift: 25 kr.
Info: www.almindingen-ok.dk

Søndag d. 2. oktober 2005

Wild East 2005
Arrangør: Almindingen-OK
Mødested: AOK's klubhus, Bygaden 25, 3720 Aakirkeby
Start: Kl. 9.00 og kl. 10.00.
Bane: To baner cirka 25 km og 12½ km svær.
Løbsform: Samlet start, ingen spredningsmetoder. Wild East er ment som et motionsløb, hvor den enkelte afprøver sine evner, men hvor det også er tilladt at konkurrere indbyrdes. Samløb er tilladt. Startstedet ligger ikke i nærheden af mål, da Wild East ikke bare er en rundtur i skoven, men derimod en »rejse« fra start til mål gennem den varierede bornholmske natur og korthistorie.
Kort: Wild East foregår på mange kort af skiftende alder, type og målestok. Det er dog et krav til banelæggeren, at der gives deltagerne en reel mulighed for at følge vejvalg og finde poster ved hjælp af kortene.
Terræn: Lige fra flad granplantage til åbne løvskovsområder med god kupering. Vi kan ikke tilbyde brændenælder og brombær i samme målestok som andre steder i Danmark. Til gengæld vil man se flere sten og klipper end normalt.

Tilmelding: Klubvis senest 1. september 2005.
Startafgift: 250 kr./ 175 kr.
Info: www.almindingen-ok.dk

Søndag 2. oktober 2005, A2, C Divisionsfinale og efterfølgende C-løb

Arrangør: Viborg OK
Mødested: 10 km vest for Viborgad

rute 16 er afmærkning til P-plads og Stævneplads.

Terræn: Finderup og Morville Plantager ca. 10 km V-SV for Viborg.
Mødested: Afmærkning fra rute 557 mellem Thisted og Klitmøller.
Kort: Vandet Plantage 2005, 1:10000, Ækv. 2,5 m.
Bad/Omkledning: Omklædning ved bilerne.
Baner: Ifølge NOU.
Børnebane: Ja. Gratis.
Åbne Baner: Nej.
EKT: Emit. Eget briknr. oplyses. Leje af brik kr. 10.
Startafgift: Under 21 år: kr. 40. Fra 21 år: kr. 50.
Tilmelding: Senest d. 6 okt. Via O-service eller til Bjarne Jensen, Dissingsgade 3, Sjørring, 7700 Thisted. E-mail: dissings@get2net.dk
Efteranmeldelse: Senest d. 12 okt. Mod kr. 10 i afgift.
Børneparkering: Tilmelding sammen med løbstilmelding.
Yderligere oplysninger: www.nordvestok.dk

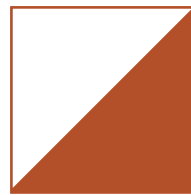
16 oktober 2005, D-løb, Sandflugtsløbet

Arr: Vestsjællands Skovkarleklub
Løbsområde: Sonnerup skov, Ods-herrød
Mødested: afm.ca. 3,5 km øst for Lumsås, på vejen Lumsås/Nykøbing Sjælland
Afstand: P-SP: max 300 m, SP-S: max 450 m.
Start: put and run 0930 - 1200
Kort: 1:10000 tegnet 2004 enkelte rettelse 2005
Baner: 10 iflg. Østkredsens regl.
Tilmelding: via O-service eller Bjørn Jørgensen, Kikhøjparken 58, 4300 Holbæk eller mail skovkarl@webspeed.dk senest mandag den 10 oktober klokken 1800
EKT: Sport-Ident, nummer oplyses ved tilmelding eller kan lejes kr. 10,-
Startafgift: D/H - 16 år kr. 30,- D/H 17-64 år kr. 60,- D/H 65- år kr. 40,- samt alle uanset alder på banerne 8, 9 og 10, kr. 30,-
Eftertilmelding: på alle baner indtil klokken 1100 på stævnepladsen mod ekstra kr. 5,-.
Iøvrigt: børnebane (gratis) og mindre kiosk forefindes, omklædning finder sted i det fri, ingen bad og toilet, ingen børneparkering.
Info: via O-service, klubbens hjemmeside eller mail skovkarl@webspeed.dk

Søndag den 2. oktober 2005
Gribskov Mårumb, Kredsløb Klassisk

Arrangør: Ballerup OK
Mødested: Spejdergrunden »Råbjerg« (KRAK 34 E7). Indkørsel fra Ny Mårumbvej (vej 251). Afmærkning på Ny Mårumbvej imellem Ejlstrup og Mårumb
Afstande: P-SP max. 500 m. SP-start max. 1000 m.
Kort: Gribskov Mårumb 1:10.000, ækv. 2,5 meter, revideret 2002, enkelte rettelser 2004, printet
Første start: kl 10:00
Baner: Iflg. Reglement – Østkreds
Åbne baner: 8 baner m. put & run og mulighed for forhåndstilmelding. Start 10:00-11:00
Børnebaner: Tilmelding på stævnepladsen i tidsrummet 9.30 – 12.00. GRATIS
Børnepasning: På stævnepladsen; kun mod forudtilmelding via O-Service med angivelse af barnets alder
Bad: Forefindes ikke.
EKT: Sportident
Startafgift: D/H 21-: Kr. 70,- D/H 17-20: Kr. 45,- D/H 16: Kr. 30,-
Åbne baner: Pris som ovenfor nævnt
Leje af SI-brik Kr.10.-
Tilmelding: klubvis via o-service senest fredag den 23. september 2005 kl. 19.00
Internet: www.orientering.dk/ballerup

16 okt. 2005. Vandet Plantage. D-løb.



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

Videresendes ved varig adresseændring



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



Magasinpost
ID-nr. 46186

ORIENTERING
ALT TIL O-LØB & TRÆNING

Se tilbuddene på www.mollersport.dk

Se dem på www.mollersport.dk

MOLLER SPORT

Egernvej 18 • 8860 Ry • Tlf.: 8889 1996 • Fax: 8889 3346 • e-mail: gjulpr@vip.cybercity.dk

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 49149809
Fax.: 49149801
E-mail: O-Butikken@mail.dk

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

Salg og leje af **SPORTident**

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

Nyt Efterårstøj

i butikkerne nu

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

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

www.loberen.dk

Newline
Warmskin T-shirt
Lækker svedtransporterende løbe T-shirt i et blødt materiale, der holder dig varm på de køligere dage.
Herre/Dame
Kr. 300,-

Newline
Warmskin Løbetights
Warmskin tights er en tyk tight der er opkradset på indersiden. Derved får den en god isolerende effekt. **Herre/Dame**
Kr. 450,-

Newline
Løbejakke
En utrolig let windbreaker jakke, der er åndbar, vind- og vandafvisende. Skal bruges som det yderste lag.
Herre/Dame
Kr. 600,-

Vi sælger også udstyr til Orienteringsløb

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