



**Breddesatsning  
for fuld tryk** **4**

**DOF kom  
- og er i fokus** **8**

**DM-reportager** **13**

**VM-portræt:  
Mikkel Lund** **28**





**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@tiscalia.dk

#### Forsiden:

Der er fuld fokus - her på posten fra  
det unge O-talent.  
- Og fuld fokus på udvikling i forbundet - med kampagne-kursus og  
træneruddannelse.

Foto:Preben Schmidt

# Forbund i fokus

## Nu har vi papir på at være i fokus

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund



Ole Husen

Nu har vi ikke bare selv sat fokus på »DOF«, nu har vi papir på, at vi er »Forbund i fokus«. En meget flot projektbeskrivelse om at gøre O-sporten »Enkel og sjov« udløste en bevilling på 250.000 kr. fra Idrættens medieudvalg. Der ligger i bevillingen en forpligtelse til supplerende egenfinansiering til de beskrevne projekter. Bevillingen er givet til en række synliggørelsesprojekter og det videre arbejde i den nordiske arbejdsgruppe der arbejder med større mediedækning af vore internationale begivenheder.

Netop det sidste har også bragt DOF i fokus idet der på den i august afholdte Presidents Conference blev lejlighed for WOC arrangørerne at redegøre for deres arbejde med TV dækning af WOC 2006. Dette emne blev også belyst af Norsk Orienterings Forbunds næstformand Petter Thoresen, der i mere generelle vendinger redegjorde for det vigtige i at få TV interesse ret i sporten. Det gav nogle diskussioner om Micro-O konceptet, som er udviklet af NOF i samarbejde med norsk TV 2. Det havde ført frem til en ansøgning til IOF om at lade Micro-O være en del af mellemdistancen ved WOC i Danmark.

På et efterfølgende møde i IOF's ledelse, Council, blev tillæ-

delsen givet under forudsætning af, at der hurtigt forelå kontrakter med TV-selskaberne og finansieringen var på plads. Endvidere skulle der gives mulighed for at de deltagende nationer fik en fair chance for at træne i disciplinen på de vilkår den ville blive gennemført på ved WOC i Danmark. Den danske del af finansieringen faldt på plads tids nok, men der kunne ikke opnås garanti for den øvrige finansiering. Det har så også bragt DOF i fokus, da WOC arrangørerne med fuld opbakning fra DOF måtte sige fra til Micro-O.

Fokus er nu på størst mulig TV dækning i samarbejde med Danmarks Radio ud fra den aftale, der allerede var forhandlet med DR. Det er vigtigt for os, at vi får udnyttet den fokus, vi allerede har set lidt tegn på ved Chris Terkelsens fornemme præstationer ved VM i Japan og World Cup i Italien.

Lidt mere på den interne front har vi også sat fokus på forbundet. I kølvandet på Udvik-

lingsgruppens arbejde har en strukturgruppe arbejdet på et oplæg for den fremtidige struktur i DOF. Der var specielt bedt om at sætte fokus på kredsens rolle. Det har været det primære ønske også her at gøre det »Enkelt og sjovt«. De begrænsede frivillige menneskelige ressourcer vi har i DOF skal gerne anvendes effektivt. Det skal være enkelt at »finde rundt i DOF«. Det er vigtigt, at DOF følger en kurs, som der er opbakning til blandt medlemmerne – klubberne.

Vi har i dag en velfungerende hovedbestyrelse, hvor en række engagerede mennesker deltagere i arbejdet med styring og udvikling af DOF. HB er forankret i Repræsentantskabet, i vore store faste udvalg og i kredsene. Men skal det også være modellen i fremtiden? Har vi indbygget tidsrøvere i arbejdet?

Gruppen er barslet med et oplæg som nu kommer til debat i klubber og kredse. Der stilles forslag om en "slankere" HB, der er forankret i Repræsentantskabet og kredsens klubber. Der beskrives et tæt samarbejde med de stående udvalg, som kan koncentrere deres tid om det faglige arbejde. Der er ikke pligt til landsdækkende repræsentation i udvalgene. Ja, der er mange spændende tanker i oplægget.

Lad oplægget få en god og grundig behandling i klubber, kredse, udvalg og i HB. Der skal Fokus på DOF.

#### Indhold

- 04 Enkelt og sjovt - planen for 2006
- 05 Breddesatsning kører for fuldt tryk
- 08 DOF kom - og er i fokus
- 10 Struktur: fremtidssikring af DOF
- 13 DM mellem
- 14 DM stafet
- 16 DM klassisk
- 18 DM-lang
- 20 DM-klub
- 22 World Cup
- 26 WOC-tur - nu med rabat
- 28 Mikkel Lund - den selvsikre
- 30 VM-arrangørerne dropper Micro
- 32 Fatale fejlklip ved Midgårdssormen



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 30. november 2005  
Udgivelse 14. december 2005.

# Enkelt og sjovt: Genbrug...

## Vi behøver ikke starte forfra hver gang

Af Preben Schmidt

Jeg tror du kender problemet. Vi plejer at starte forfra hver gang. Nye baner og kort hver til hvert arrangement. Men er det nu nødvendigt?

Når vi taler om løb til klubben mere etablerede løbere, er jeg ikke i tvivl. Her skal vi starte på en frisk, og bruge vores kreativitet hver gang. Det er heller ikke noget problem at skoven ligger fjernt og det måske i sig selv er en udfordring at finde start.

Men taler vi om nye medlemmer, bør vi gå en anden vej. Her er det afgørende, at mødetidspunktet er fast og startstedet det samme. Alle erfaringer viser, det er en god idé, hvis nye skal komme regelmæssigt og blive sporet ind på sporten. De har IKKE behov for at løbe i forskellige terræner, med nye udfordringer hver uge.

## Genbrug virker mod »skovskræk«

Man kan sige: tværtimod. Det er faktisk et problem for de nye, som ofte lider at lidt »skovskræk«. De er simpelthen bange for at blive væk eller i det mindste at slå til. Som erfarne løbere forstår vi slet ikke disse usikkerheder. Det er jo så nemt, når man kan.

Derfor kan tingene gå hånd i hånd, hvis I vælger at følge det koncept, som bl.a. OK Roskilde har valgt at bruge.

*Der laves begyndertræning fast hver uge i nærskoven. Mødetid og sted er helt fast og bliver jævnligt annonceret og omtalt på hjemmesiden og i den lokale ugeavis. Baner og kort ligger klar fra gang til gang. Der er brugt tid til at lave 10 gode men forskellige sæt baner, der indeholder 3 forskellige længder og sværhedsgrader. Baner og kort genbruges. Efter 10 gange vender man bunken og begynder forfra.*

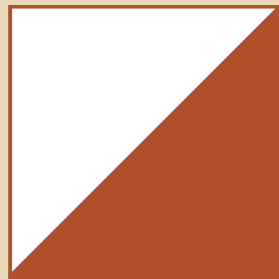
Posterne sættes ud og hentes hjem af klubbens mere erfarne løbere. De bruger det som løbetræning. På mødestedet er der en fast gruppe, som hjælper

per de nye i gang. Skygger og giver instruktion. Gruppen har også en vigtig opgave i at få snakket med folk. Det sociale er vigtigt. Meget vigtigt

## Genbrug også til skoler

Jeg har selv haft glæde af genbrug i forbindelse med skoleorientering. Der er ingen grund til at lave nye kort og baner hver gang. I en arkivkasse i klubhuset ligger de printede kort pakkede og klar plastlommer. I samme kasser øverst et mønsterkort med alle poster. De printede kort indsamler jeg til genbrug. Er der en elev der ønsker at beholde sit kort, får han det selvfølgelig med hjem. Jeg skal bare lige have hans e-mail adresse til gengæld.

Jeg tror mange, rigtigt mange orienteringsklubber kan bruge en sådan model. Det skal være enkelt og sjovt. Hvorfor ikke genbruge OK Roskildes koncept?



# Ud af starthullerne

## Historisk mulighed for at skabe udvikling i klubberne

Af Lars Rask Vendelbjerg,  
formand for DOFs breddeudvalg

DOF har bredde. Men et kig på startlisterne viser, at det helt konkret mest er i klasserne fra 50 år og opefter.

Det går naturligvis ikke i længden, selvom man aldrig bliver for gammel til at dyrke vores dejlige sport.

Vi er simpelthen nødt til både at rekruttere og fastholde. Og der er endda lagt en plan for at vi MEGET gerne skulle være



Lars Rask Vendelbjerg

flere. 25 pct. flere er målet. Ambitiøst. - Javel! - Men ikke urealistisk.

Det kræver naturligvis at klubberne kommer ud af starthullerne. Visionerne kan være nok så flotte. Uden opbakning i

klubberne går det ikke. Der er HER arbejdet skal gøres.

DOF bakker flot op med engageret konsulentbistand. Det tager rigtig mange klubber heldigvis imod.

Og lige nu er spændende kurser på tapetet.

Allerede 12. november er der kampagnekursus i Odense. Her bør ALLE aktive klubber sende deltagere for at blive inspireret til de kommende to års indsats.

Samtidig introduceres en ny klubtræneruddannelse. Her er det også vigtigt at klubberne melder aktivt ind for at stimulere træningsmiljøet på det nære niveau.

Derfor kære klubbestyrelser: det er NU I skal finde en person, der vil påtage sig opgaven.



# Enkelt og Sjovt - planen for 2006

**2006 er udpeget til kampagneåret i vores breddesatsning. Det er NU beredskabet skal opbygges.**

*Af generalsekretær Preben Schmidt.*

2006 er udpeget til kampagneåret i vores breddesatsning. Det er her vi kan forvente ekstra opmærksomhed i medierne, og derfor må vi allerede nu bygge vores beredskab op. Den 12. november 2005 er der kampagnekursus i Odense. Her vil vi præsentere et nyt materiale, som skal være med til at få flere kunderne ind i »butikken«. Vi har fået penge fra DIF og Team Danmark til markedsføring. Dem bruger vi

bl.a. på et nyt reklamemateriale om sporten.

Men det er I klubberne materialet skal tilrettes og bruges lokalt. Det sker ud fra de valg I selv foretager. Fra forbundets side vil vi gerne inspirere og koordinere klubbernes indsats, men det er jer der står bag disken, og skal »sælge« varen, når de nye møder op.

Vi har planlagt 3 afsæt til kampagner næste år. Det er jer der vælger, hvilke kampagner I vil bruge som jeres afsæt eller anslag, som det hedder i reklamesproget. I skal også selv vælge målgruppen.

## **1. satsning**

*Januar/februar 2006*

Første satsning retter sig imod de gamle medlemmer. Dem vi før har haft fat i og dem der måske hænger lidt i kanten. De skal ind i varmen. De kender sporten og skal måske bare li-

ge spørges igen.

Målet er en spændende klubtur. Måske til årets Påskeløb eller noget lignende.

## **2. satsning**

*Uge 13 – April/maj/juni 2006*

Anden bølge kommer, når skoven bliver grøn. Lige når sommertiden begynder. Her det er lettere at få nye i gang.

Det kan være en satsning på børn og unge med et beredskab for de voksne der følger med. Eller en satsning på nye voksne, med beredskab for de børn der følger med. Det er jer selv i klubben der vælger målgruppe.

Målet er en unik tur til WOC2006 i Århus. Den største O-oplevelse i 30 år på dansk grund.

## **3. Satsning**

*Uge 32 – August/september/oktober 2006*

Netop hjemme fra gode dage i Århus, skal vi have et beredskab klar. Det gælder alle dele af landet. Hjemme søndag den 5. august, annonce og/eller omtale i ugeavisen i ugen efter og opstart af nyt hold den kommende uge.

I vælger selv den rigtige målgruppe og rigtige dage for jer. Herefter gælder det om at holde gryden i kog, og holde fast i de mange der kikker ind i jeres »butik«

## **Rollerne**

Lad os lige tage rollefordelingen igen.

**Forbundet** vil på regionalt og landsplan søge at skabe størst mulig opmærksomhed om osporten i forbindelse med starten af de tre satsninger.

I får tilbud om et **kampagnekursus** den 12. november 2005 i Odense. Her er der undervisning i markedsføring, be-

gynderinstruktion for voksne, introduktion af børn og unge samt arbejdet med lokale medier og sponsorer. I får modeller og skabeloner med hjem. Hertil kommer at forbundet den 10. december 2005 starter med to hold på den helt nye

## **Klubtræneruddannelse.**

Her har I chancen for at få uddannet nye trænere til klubben. Vi savner uddannede trænere. Giv dem en uddannelse på klubbens regning og giv dem eventuelt et mindre honorar for at påtage sig jobbet.

**Klubbernes bidrag** er de lokale kampagner og opfølgning herpå. Det er i klubberne »varen« skal sælges og »kundeafholdet« skal vedligeholdes. Det er en fælles opgave, som alle i klubben skal kende og helst også bidrage til.

## Ikke flere nye medlemmer

# tak!

Nye medlemmer er lig med mere bøv! De aner ikke hvad snitzling er og de kan notorisk ikke finde vej. Næh, lad os nu bare hygge os med os selv og minderne om DM Lang i 1976.

**Uenig?** Så kom til temadag om, hvordan vi finder og fastholder 1.500 nye o-løbere i løbet af de næste 3 år. Det foregår i Idrættens Hus i Odense den 12. november kl. 10-16.00. Der er workshops, indlæg fra en professionel kommunikationsvirksomhed og konkrete løsningsforslag. Tilmeld dig via o-service senest 9. november. Læs mere på [www.natursport.dk](http://www.natursport.dk)



Koncentreret motion

# Breddesatsningen kører for fuldt tryk

## 40 af DOFs klubber tager satning alvorligt.

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

Godt 40 klubber har benyttet lejligheden til at få besøg i forbindelse med breddesatsningen. Godt halvdelen er gennemført, og på nuværende tidspunkt kan det konstateres at

**de største udfordringer i klubberne er at få gennemsnitsalderen ned, at få fastholdt nye medlemmer, og at få tiltrukket nye medlemmer.**

Dette er helt klart erkendelsen blandt de medlemmer, der er mødt op og har taget del i debatten. Samtidig er der mange klubmedlemmer, der har været med mange år og har gennemført rekrutteringskampagner, PR-aktiviteter mm,

uden at det over tid har givet tilstrækkelig mange nye medlemmer. Her er det vanskeligt at finde mange flere ressourcer til sådanne aktiviteter, men omvendt er det også klart at der nu er en chance, der ikke har været siden 1974, hvor der kom rigtig mange nye medlemmer.

### Mediernes magt

Der er lavet undersøgelser, der viser at man i dag mere end nogensinde er optaget af det som sker i medierne. En undersøgelse viser at i Danmark er flest optaget af fodbold, uden at denne idrætsgren dog har haft den største fremgang indenfor de seneste år. En af de idrætsgrene, der har haft den største fremgang indenfor den seneste periode er dans, og det skyldes ganske givet udsendelserne 'Vild med dans'.

Næste år får orienteringssporten mere mediedækning end

der har været i mange år til sammen, og derfor kan vi håbe at effekten også når ud til os, og at det næste år vil nytte noget. Vi skal ikke give op på forhånd.

### Mange gode ideer

Ved besøgene i klubberne kommer mange gode ideer og forslag frem.

· *Træningsløb samme tid og sted for nye gennem en længere periode med efterfølgende socialt samvær.*

· *Trænerstyring for nye, letøvede og øvede, så man får noget ud af at komme til træning.*

· *PR-løb i form af en gratis begynder/let bane ved større arrangementer som Påskeløb. Herved kan konen/kæresten også prøve o-løb uden at det koster 80-100 kr. at prøve*

· *Flere 'voksentræf' i hele landet,*

*så nye kan lære noget mere. Voksne begyndere er meget motiverede, og vil gerne lære noget*

· *'By'-orienteringsløb til synliggørelse*

· *Klubtur til påskeløb og WOC-tour*

· *Udsende opgaveskema til medlemmer med henblik på at kortlægge medlemmers kompetence og ønsker til 'ydelse'*

· *Kortere tid til tilmelding til åbne løb, så unge ikke skal binde sig lang tid før.*

· *Flere »put and run« løb, så søndag formiddag ikke er så stresset.*



Jesper Lysgaard - føler sig godt modtaget i klubberne. - PS.

“ De største udfordringer i klubberne er at få gennemsnitsalderen ned, at få fastholdt nye medlemmer, og at få tiltrukket nye medlemmer.

## Introduktionskurser? Annoncering?

Go'daw do'!

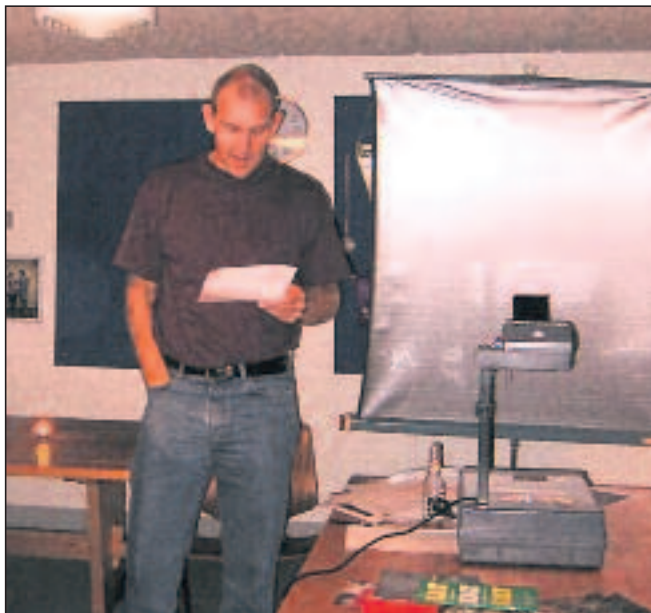
Introduktionskurser er spild af tid. I bedste fald kommer der et par håndfulde glade amatører. Men tro mig, i løbet af 6 måneder er de alle sammen væk igen. Det kan ikke svare sig. Næh, lad os nu bare hygge os med os selv og minderne om Tio Mila i 1981.

**Uenig?** Så kom til temadag om, hvordan vi finder og fastholder 1.500 nye o-løbere i løbet af de næste 3 år. Det foregår i Idrættens Hus i Odense den 12. november kl. 10-16.00. Der er workshops, indlæg fra en professionel kommunikationsvirksomhed og konkrete løsningsforslag. Tilmeld dig via o-service senest 9. november. Læs mere på [www.natursport.dk](http://www.natursport.dk)



Koncentreret motion





Jesper Lysgaard - på klubbesøg i Silkeborg- IJ.

## Konsulentent og kampagnen

**»Vi er store nok« mod »Vi lukker hvis vi ikke bliver flere« - Opsamling fra breddekonsulentens besøg i Silkeborg OK og hos Vendelboerne**

Af Inga Jager, formand for Silkeborg OK og Nordkreds-redaktør

*Hvad sker der, når breddekonsulentent kommer på besøg med ærindet om, at vi skal være flere. Hvilke forhåbninger har man i den lille klub og i den store klub? Breddekonsulent Jesper Lysgaard besøgte Silkeborg OK d. 3. oktober og dagen efter besøgte han OK Vendelboerne i Hjørring. Det er disse to besøg, jeg vil fortælle om.*

## En klub i vækst

**Silkeborg OK: Besøg i Vejlsø-Skolehus d. 3. oktober kl. 19.30 – 22.00. 9 deltagere til mødet**

Af Inga Jager

Mine bange anelser gik i retning af at få af klubbens medlemmer ville møde op til mødet, fordi Silkeborg OK er en klub i vækst, og der generelt ikke er så stor interesse for, at netop vi behøver gøre meget for at blive flere. I muntre stunder snakker vi om adgangsberænsning ligesom i kajakkklubben, rent faktisk er vi ca. ti færre medlemmer her i efteråret end i foråret. Vi har introaftener til klubben hvert forår, men herudover ingen plan for, hvordan vi lever op til DOFs målsætning om at blive flere.

Ni klubmedlemmer mødte op. Bedre end jeg havde frygtet. Jesper holdt et veloplagt oplæg. Ideer om at træningsløbene skulle være ligeså gode



Her blander Erik Bobach sig i debatten i Silkeborg. - IJ

både socialt og o-teknisk som ungdomstræningen, måske skal man starte fra klubhuset i hele vinterhalvåret og indføre kaffe, kage og sauna. Måske skal man så også lave introduktion i vinterhalvåret. Måske skal man spørge de nye om, hvad de får ud af introduktionen. En ide om Park-Tour i Silkeborg med udgangspunkt i det nye by-område: Papirfabrikken satte fantasien i gang. Banelæggeren meldte sig på mødet.

Dagen efter fik jeg en hand-

lingsplan fra Jesper. Sådan: Så stod det der sort på hvidt. Alle de ting vi er gode til i klubben, og også det vi er mindre gode til. Det sidste var tankevækkende, er vi ikke gode nok til at fastholde nye? Har vi en tendens til at spørge de gamle og kendte, når der skal bages en kage eller samles poster ind? Vi kan i hvert fald godt blive bedre til at komme til klubmøder. Der blev sagt »måske« til at deltage i kampagnekurset i Odense d. 12. november.

## Prøv en ny disciplin:

### MARKEDS-ORIENTERING

Det lyder kommercielt og det er det vel egentlig også. Det drejer sig om, at "sælge" glæden ved vores sport til 1.500 nye medlemmer. Uden dem vil o-sporten stille og roligt sygne hen. Og der er kun os selv til at skaffe dem. Vi skal med andre ord blive bedre til at formidle glæden, oplevelserne, spændingen ved o-løb.

**Er du motiveret?** Så skal du komme til temadag om, hvordan vi finder og fastholder 1.500 nye o-løbere i løbet af de næste 3 år. Det foregår i Idrættens Hus i Odense den 12. november kl. 10-16.00. Der er workshops, indlæg fra en professionel kommunikationsvirksomhed og konkrete løsningsforslag. Tilmeld dig via o-service senest 9. november. Læs mere på [www.natursport.dk](http://www.natursport.dk)



Koncentreret motion

# Lille og stor

## Sammenligning af OK Vendelboerne og Silkeborg OK

Af Inga Jager

\* Den lille klub og den store klub.

\* En klub i stagnation og en klub i vækst

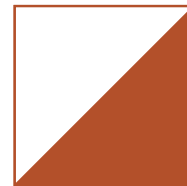
\* En klub, hvor DOF kampagne: »Vi skal være flere« er nødvendig, hvis der stadig skal være orienteringsklub i fremtiden og en klub, hvor kampagnen ikke er så interessant.

Når jeg foretager sammenligningen her, forenkler jeg måske. Jeg ønsker ikke at stille min egen klub i et dårligt lys, men blot pege på, at DOFs kampagne er betydningsfuld for samtlige klubber i Danmark. Vi i de store klubber må

godt være opmærksomme på, at det ikke kun er klubbens medlemstal, som er interessant, men medlemstallet på landsplan har om muligt større betydning.

Det vil nemlig være et savn for os alle med en klub mindre i

det nordlige Jylland og overalt i Danmark, hvor der er stagnation i medlemstallet i orienteringsklubben.



# Fra 200 til 100

## OK Vendelboerne: Besøg i Højene Skole, Hjørring d. 4. oktober kl. 19.30 - 22.00, 20 deltagere til mødet

Af Inga Jager

Aage Thomsen fra Ok Vendelboerne fortæller, at folk er flinke til komme til træningsløb, der kommer omkring 30 hver gang. Der kniber med nye medlemmer. Klubben havde omkring 200 i 80'erne og er nu nede på 100. Der er ingen nye til at tage over, når vi gamle ikke længere kan.

Forventningerne til hvad Jesper kan bidrage med af ideer er store. For der skal ske noget, hvis OK Vendelboerne stadig skal være orienteringsklub om 10 år.

Efter mødet fortalte Aage, at 20 havde deltaget i mødet. Det gav optimisme til, at det kan lykkedes at blive flere i de kommende år. Ideerne var meget konkrete, Aage understregede dog, at der ikke var besluttet noget endnu, men en af ideerne handlede om at kontakte spejderne og der igenem få noget samarbejde i gang. En af initiativtagerne til opstart af OK Vendelboerne var spejderleder, så man har historien med sig her. Man har for øvrigt samarbejdet med spejderne før med godt resul-

tat. Endelig har man i Vendelboerne flere gode bykort i 1:7500, som anvendes af skoler i området. Dette samarbejde kan udbygges ved, at man kontakter idrætslærerne.

Til slut snakkede man om introduktion lørdag eftermiddag i bynære områder. Det er også prøvet før, men måske skal der følges lidt bedre op på det.

Aage sluttede med at fortælle, at han ville komme til kampagnekurset i Odense d. 12. november og han nok ikke ville være den eneste fra klubben.

Det var en fortrøstningsfuld formand, jeg talte med. Så de bliver nok flere og yngre i OK Vendelboerne i de kommende år.

## OK Vendelboerne

100 medlemmer  
Træningsløb næsten ugentligt året rundt.  
I 4. division i Nordkredsen, 30 deltagere ved divisionsmatch.  
Gennemsnitsalderen er omkring de 50.

## Silkeborg OK

200 medlemmer  
35 - 45 deltagere i ungdomstræningen, heraf 25 - 30 børn og unge.  
Vinder af 1. division i Nordkredsen de sidste tre år, 70-85 deltagere ved divisionsmatch.  
Træningsløb ugentligt året rundt.  
Gennemsnitsalder vides ikke, men klubben har mange familier med børn.

## "Sådan skaffer vi 1.500 nye o-løbere" TEMADAG I ODENSE

<b>Hvem:</b>	Dig, der har ansvaret for nye medlemmer i din klub
<b>Hvor:</b>	Idrættens Hus, Stadionvej 50C, 5000 Odense C
<b>Hvornår:</b>	Lørdag den 12. november kl. 10-16.00
<b>Hvorfor:</b>	Fordi o-sportens fremtid afhænger af vores evne til at finde og fastholde nye medlemmer
<b>Program:</b>	
Kl. 10.00	Ankomst, kaffe
Kl. 10.15	Fælles introduktion, indsatsområdet "Flere nye medlemmer"
Kl. 10.45	"Ud i lyset", oplæg og input fra Brightside
Kl. 12.00	Frokost
Kl. 13.00	Workshop 1
Kl. 14.00	Kaffe
Kl. 14.15	Workshop 2
Kl. 15.00	Plenum
Kl. 15.45	Fælles opsamling, evaluering
Kl. 16.00	Afslutning

Tilmelding via o-service senest 9. november. Læs mere på [www.natursport.dk](http://www.natursport.dk)



Koncentreret motion



# DOF kom - og er i fokus

**Forbund i fokus:  
Med en check på  
250.000 trak DOF  
det længste strå i  
kampen om årets  
midler**

Af Preben Schmidt

Idrættens Medieudvalg valgte i år at sprænge rammerne ved uddelingen af års »Forbund i fokuspris«. Medieudvalget består af en række mediefolk og repræsentanter fra Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund.

Prisen udsættes hvert år, hvor der sættes 300.000 kroner på højkant til det forbund, som kan komme med det bedste bud på, hvad de vil gøres, hvis forbundet får op i mod 300.000 kroner til at synliggøre sin sport.

Med en check på 250.000 trak DOF det længste strå i kampen med badminton der blev tildelt 100.000 kroner til et projekt omkring Badmintonligaen.

Om overvejelserne i medieudvalget sagde formanden for Idrættens Medieudvalg, Arne Madsen, ved overrækkelsen i Idrættens Hus den 6. september:

»Blandt dette års ansøgninger var der nogle så fremragende projekter, at vi simpelthen valgte at forhøje beløbet til årets pris for at udnytte nogle af de muligheder, som ligger for idrætten netop nu,« idet han samtidig glædede sig over medlemsfremgangen hos de to tidligere års prismodtagere, bordtennis og volleyball. Vi fik prisen til vores projekt Enkelt og sjovt, der skal være med til at gøre op med et dårligt image for sporten. Et image som giver signaler om en indforslået og nørdet sport og som ikke i tilstrækkelig grad tager højde for folks »skovskræk«. Indledningen til projektbeskrivelsen lød sådan:

## Optakten

I 1974 var Danmark vært for WM i orienteringsløb. Det gav en verdensmester, Mona Nørgaard, og et kæmpeløft til sporten. Siden har det knebet med fornyelsen og medlems-tallet var faldende.

I 1990'erne fik vi i en årrække igen flotte resultater internationalt og dermed troen på, at en elitesatsning kan lykkes og

Aktivitet	Ansvarlig	Tidspunkt	Budget
Imageprojekt	Generalsekretæren Ekstern	2005	30.000
Markedsføringsprojekt	Generalsekretæren Ekstern	2005	50.000
Kendt dansker Deltager i fotooptagelser mv.	Generalsekretæren	2005 - 2006	30.000
I alt		2005	110.000

Aktivitet	Ansvarlig	Tidspunkt	Budget
NORD-mediegruppe Deltage i gruppens arbejde med udvikling af nyt mediekoncept, herunder micr-O	Sportschef Pressechefen	2005 - 2007	50.000
Opfølgning med WEB-TV WOC 2006 udvikler	Webmaster Ekstern	2006 - 2007	50.000
Opfølgning på pressedækning, herunder databaser og hjemmeside. Ekstern hjælp til ad hoc presseopgaver.	Sportschef	2006 - 2007	40.000
I alt		2006 - 2007	140.000

bringe nye ideer og fornyede kræfter ind i sporten.

I 2001 sikrede Danmark sig værtskabet for Verdensmesterskabet i orienteringsløb 2006. Siden har vi målrettet arbejdet tæt sammen med Team Danmark om opbygning af en elitesatsning. Denne er lykkedes så godt at DOF i 2005 er indplacering som topsatsningsforbund i TD's støttekoncept. Forudsætningerne for et VM 2006 i Danmark med danske medaljer er således helt på plads.

## Visionen

Men elitesatsningen har allerede

de sat sig andre gode spor. Rigtigt mange unge vælger at bruge tid på at afprøve deres talent og den strukturerede træneruddannelse er under omformulering og i vækst. Herved får klubber og forbund på sigt hævet kvaliteten af den daglige træning og styrket trænerkulturen på alle niveauer.

Internationalt støtter DOF meget aktivt de kræfter og initiativer, der arbejder for en tilpasning af sporten til TV-mediet. Der arbejdes med nye medievæbnede discipliner, som sprint og micr-O-orientering. Ved VM2006 vil Sprintmester-

skabet således blive afviklet i Mindeparken inde i Århus by, med Marselisborg Slot og Århusbugten som baggrundskulisser. I øvrigt med HKH Kronprins Frederik som projektor.

Micr-o er et norsk initiativ. Et koncept udviklet specielt til TV i tæt samarbejde med TV2 Norge. Konceptet bygger på de gode erfaringer fra »skiskydning« med et koncentreret forløb og med indlagte strafferunder, hvis man misser og begår fejl.

I bredden har vi nøje gennemtænkt vores situation. En af repræsentantskabet 2004 nedsat udviklingsgruppe har endevendt sporten og er kommet med en stor buket af anbefalinger til at ændre sporten indefra og gøre den lettere tilgængelig.

Visionen er det skal være mere enkelt og sjovt at være og blive orienteringsløber.

## Synlighed og mod

En åbning af sporten indefra og større synlighed udadtil er nødvendig for at vende udviklingen i medlemstallet.

Vores analyse viser, at vi har tabt mange medlemmer, men ikke ret mange orienteringsløbere. Ny kopi- og printteknologi har fjernet grundlaget for en fælles kortproduktion. Dermed er forbundets økonomi flyttet fra overskud på kortsalg til direkte medlemsbidrag, hvilket kan aflæses i medlemstallet.

Vi tror på at en bredt funderet indsats kan gøre forskellen. Vi har bestemt os for ikke at være bange for at prøve nye

ting, at satse. Bare mere af det vi altid har gjort, er ikke nok.

Det er heller ikke nok, at vi ændrer os. Omverdenen skal både se og mærke det. Derfor spiller vores mediestrategi en afgørende rolle i vores samlede satsning.

Hertil søger vi hjælp og støtte hos Jer, dels til arbejdet med medierne, dels til arbejdet med markedsføring og image.

Herefter var der en længere formulering om vores mediekoncept.

## Støtte til hvad?

Vores projekt står på to ben. Støtte til bred markedsføring af sporten, klubberne og aktiviteter samt støtte til mediegruppens arbejde, med synliggørelse af sporten via eliten.

## Enkelt og Sjovt - Bredde-satsningen

Til udredning af vores Image og udvikling af markedsføring materiale er der bevilliget 80.000 kr., hvortil kommer et beløb på kr. 30.000 til at gå i samarbejde med en kendt dansker. En person der med sit gode navn og de værdier der knytter sig til personen kan være med til at gøre sporten kendt på en positiv måde.

Vi er allerede gået i gang med at bruge af pengene. Reklamebureauet Brightside i Århus er engagerede til at kikke nærmere på os og vores Image, og skuespilleren Lars Bom har vi allerede etableret samarbejde med, omkring et afsnit på hans nye DVD om løb.

## Mediegruppen - afsæt i elitesatsningen

Under denne del støttes vi i vores bestræbelser for at komme mere i medierne, og følge op på nye teknikker og tiltag omkring WOC2006.

Det er vigtigt at undersøge at midlerne ikke er givet til WOC2006, men til DOF. Det er forbundets muligheder for at hente en mediegevinst som et pay off af WOC2006, der skal sættes fokus på.

Eksempelvis bliver der til WOC2006 udviklet databaser med data om eliteløberne, som før og efter skal udfyldes og opdateres.

På samme måde håber vi at WOC2006 kan blive forbundets springbræt ind i Web-TV. Vi får en masse erfaringer som må kunne bruges fremad på dette område.



Generalsekretær Preben Schmidt får fokus-checken overdraget af Arne Madsen fra Idrættens Medieudvalg. - KK.





Lars Bom i fokus - mellem landstræner Jakob Ødum og landsholdsløber Helene Hausner. - PS

# Bom i fokus

## Skuespiller Lars Bom i løb med landsholdsløber Helene Hausner.

Af Preben Schmidt.

Tirsdag den 6. september 2005 blev Forbund i fokus-prisen

uddelt ved et presseevent i Idrættens Hus. Fra WOC2006 deltog pressechef Johan Fegar og generalsekretær Erik Nielsen, mens forbundet var repræsenteret med Sportschef Karl Kristian Terkelsen, Landstræner Jakob Ødum, Landsholdsløberne Helene Hausner og Chris Terkelsen, samt undertegnede. Som vores særlige

gæst deltog skuespilleren Lars Bom.

Vi fik megen opmærksomhed fra pressen, og afviklede en lille sprint, hvor Helene vandt over Lars Bom. De havde begge GPS-sendere på ryggen og løbet kunne følges på stor-skærm i lokalet.

Der blev den dag dels lavet en del presseindslag. Først og fremmest på DR-TV 1 og DK4 sport, men også i de landsdækkende dagblade. Det er således glædeligt at dagbladet Politiken, nu har en medarbejder, der gerne skriver om os. Det var en flok stolte o-løbere, der pakkende sammen i Idrættens Hus den eftermiddag.



Det hører til sjældenhederne at O-sporten stjører forsideopmærksomheden - her på Idrætsliv. Foto: Preben Søborg.





# Fremtidssikring af DOF

## Strukturarbejde skal gøre forbundets beslutningsprocesser mere enkle og gennemskuelige

Af Preben Schmidt

Hovedsigtet med en ændring af strukturen på administrative plan i DOF er at skabe:

- større enkelthed,
- færre bindinger
- færre faste organer
- færre beslutningsorganer og at
- præcisere at vi er ét forbund, samt at fremtidssikre organisationen med
- større fleksibilitet

På det politiske plan har den grundlæggende hensigt har været at gøre forbundets beslutningsprocesser mere enkle og gennemskuelige. Det har været vigtigt at sikre en tæt dialog mellem beslutningstagerne i HB og i klubberne, der har den øverste myndighed i forbundet via repræsentantskabet.

### Baggrund

Udviklingsgruppens arbejde fra 2004 har dannet grundlag for gruppens arbejde. Senere har Hovedbestyrelsen og repræsentantskabet besluttet at udvidet opgaven til at beskæftige sig med hele forbundets organisation.

### Arbejdsmetoden

På møderne har der været livlig diskussion for og imod forskellige løsningsforslag. Herunder har vi nedskrevet nogle af de overvejelser, der har været afgørende for anbefalingen.

I første omgang var vores fokus på den til tider negative debat om nedlæggelse af kredsene. Tankegangen var oprindeligt den at vores organisation skulle gøres enklere og ikke havde brug for det mellemlid, som selvstændige kredse med egne bestyrelser, vedtægter, udvalg og pengeskatte er udtryk for. Tanken var at fjerne dette mellemlid så klubberne kunne komme tættere på HB. Vi kasserede den tanke. Sådan opleves virkeligheden ikke i DOF.

## Klubledermøderne er vigtige

Vi blev enige om at se nærmere på de opgaver, der med fordel bør ligge i det regionale arbejde. Alle var enige om at de tre klubledermøder: Klubledertræffet i juni, Eftersnakken i november og kredsrepræsentantskabsmødet i januar er vigtige mødesteder for den politiske dialog og information. Det gælder såvel på tværs af klubberne i kredsen, som i forhold til HB og de landsdækkende fagudvalg.

Også koordineringsopgaverne omkring terminslisten og divisionsturneringen er det vigtigt at få løst decentralt, ligesom kredsbestyrelserne er en god social ramme omkring de kontaktpersoner og formænd for underudvalg der findes regionalt og som er tilknyttet de landsdækkende fagudvalg.

Der var enighed om, at det ikke er hensigtsmæssigt at kredsene har egne love, regler og vedtagelser. Det giver grobund for at dyrke forskelligheder frem for enhed og enkelhed. På den anden side skal der ikke være for megen topstyring, men fortsat være god plads til at indgå lokale aftaler, der passer til de specielle lokale forhold.

## Aftaler bedre end reglementer

Vi ser det således som en stor styrke, når klubber på tværs uformelt finder sammen og løser opgaver i samarbejde. Det sker, når klubber laver store stævner sammen, deler om kortfiler eller samarbejder om træningsløb, børnetræning etc. Fordelen ved sådanne gensidige samarbejder, er at de juridisk hviler på aftaler og ikke reglementer. Aftaler er du selv en del af, og har ansvar for. Reglementer er noget du får pålagt efter en omfattende og måske lidt uklar proces.

På området for materieldepoter og fælles indkøb var vi aldrig i tvivl. Denne opgave skal løses så tæt på klubberne som muligt. Her er ansvarligheden og fleksibiliteten størst og frivilligheden levende. Derfor foreslår vi disse opgaver fortsat løses regionalt i klubsamarbejder eller i regi af 3 nye juridisk afgrænsede kredsfonde.

En sådan kredsfond kunne



PS

også indeholde den nuværende »kredsformue«, så der er også pengemæssig grundlag for at drive depoterne videre. En kredsfond kan også få det som et supplerende formål indenfor kredsens område at uddele legater til klubsamarbejder, børnepræmier og dygtige unge, hvis man gerne ser at pengene blive aktive.

## Den politiske struktur

Vores opmærksomhed rettede sig herefter imod den politiske proces i DOF. Det var også her vigtigt at slå fast at vi er et forbund og ikke fire. Vi vil gerne understrege at forbundets øverste politiske myndighed er repræsentantskabsmødet. Her føres den afsluttende debat og træffes afgørende beslutninger. Vi mener stadig at klubledermøderne har og skal have stor politisk betydning. Disse skal blot i fremtiden kvalificere den politiske proces, frem for at afslutte den.

Også Hovedbestyrelsens sammensætning og arbejdsform kom i spil. Der har her været rejst kritik af lukkethed i FU- og HB- arbejdet, ligesom de nye muligheder der er opstået efter ansættelsen af en generalsekretær, ikke er indarbejdet i den nuværende struktur. HB har de seneste år bevæget sig fra sagsbehandling og informationsudveksling imod en mere overordnet, velforberedt og kvalificeret politisk debat. Den udvikling bør en ny struktur støtte.

Sammensætningen af HB blev hurtigt et tema. Tankerne gik i retning af at lave et snævert HB med stor indflydelse fra de repræsentanter, som klubberne vælger regionalt. Disse ser

vi som de bedste garanter for klubbens interesser, idet disse kredsudvalgsformænd ikke er knyttet til et bestemt pengeforbrugende fagområde.

## HB som leder af den administrative struktur

På den anden side har HB ikke bare en opgave med at få hele forbundet til at fungere. HB er også i det daglige politiske ledelse for forbundets organisation. Altså leder af fagudvalgene og de ansatte. Kort sagt er HB »arbejdsgiver« overfor fagudvalg og ansatte samt, hvis reformen falder på plads også kredsudvalgene.

Denne rolle kalder på tæt samspil med fagudvalgene, der på konkrete områder ikke bare er opgaveløser og forvalter, men også kan overlades politisk kompetence til at udstikke retningslinier på snævre helt fagspecifikke områder. Et eksempel kan være at reglerne for KUM i fremtiden bliver et rent Børn & Unge anliggende, mens løbs- og stævneordning fortsat vedtages i HB efter oplæg fra det nye Planudvalg.

## Samspelet mellem de forskellige led

Et vigtigt tema har også været at sikre samspelet imellem de forskellige led i organisationen. Det har været et problem at skaffe tilstrækkeligt med personer, der frivilligt og ulønnet vil påtage sig de store opgaver. Det er tidkrævende over flere år at sidde i en nøglerolle. Vi blev enige om at foreslå en liberal løsning, som giver flere rettigheder end bindende pligter.

Ønsker en kreds at besætte en plads i et landsdækkende fagudvalg, skal kredsen have ret men ikke pligt til det. Det er selvfølgelig fint, hvis det er den samme person, der sidder både i det landsdækkende fagudvalg, deltager i kredsudvalgets arbejde og samtidig er leder af det underudvalg der findes regionalt under fagudvalget. Men det behøver ikke at være den samme person. Det er vores opfattelse at opgaverne kan fordeles på flere personer.

## Udvalgene sammensættes

Den liberale tankegang kom også frem i vore drøftelser af udvalgssammensætning. Når vi bevæger os på udvalgsplan er

det ikke tanken at der skal træffes større politiske beslutninger. Disse skal efter vores mening træffes af repræsentantskabet og i HB efter debat og dialog på klubledermøderne. I samspelet mellem fagudvalgene og HB forstiller vi os hyppige politiske konsultationer i stedet for fast repræsentation.

Det betyder at det folkelige mandat for medlemmerne i fagudvalg, underudvalg og kontaktpersoner, der påtager sig en konkret opgave ikke nødvendigvis er så påkrævet. Det er vigtigere at medlemmerne kan løse opgaven indenfor de afstakne rammer. De personer der kommer ind i udvalgene skal frem for alt have et stort engagement eller måske en særlig faglig kompetence.

Der skal kort sagt ikke drives politik i udvalgene. Derfor vil vi i vid udstrækning acceptere at udvalgene selv finder sine medlemmer. Det er vores overbevisning at det er lettere at få opgaverne løst på dette grundlag. Har man politiske ambitioner, må man lade sig opstille til nøgleposter og lade sig vælge, når tid er.

## Fremtidssikring

Det har endelig været os magtpåliggende at gøre organisationen mere fremtidssikret. Vi har derfor beskrevet begreber som: projekter og indsatsområder. Der tænkes her fremadrettet, nyskabende og tværfagligt. En fast struktur er god til at fastholde rutiner og drift. Det sker når vi eksempelvis udvikler kurser og lejre. Her gør vi langt hen ad vejen, som vi »plejer«. Konceptet og traditionen udvikles løbende. Det er godt at vi ikke starter forfra hver gang.

Men verden står ikke stille. Det eneste sikre ved denne verden er at den forandrer sig. Derfor må vi have opbygget vores organisation, så den også kan løse de nye opgaver, der udstikkes fra repræsentantskabet og HB. Det sker bedst i et regi, der har politisk overskud til at gå på tværs. Derfor skal indsatsområder og projekter være forankret i beslutninger i HB og på repræsentantskabet, ligesom de skal sikres fremdrift og fastholdelse ved at tovholderne er en af de ansatte i forbundet



# Brug for gode rammer

## Projektgruppens anbefalinger for DOFs fremtidige opbygning.

Af Preben Schmidt, generalsekretær - på vegne af strukturudvalget.



Strukturen lægger rammerne for aktiviteterne. - PS.

Skal stagnation vendes til fremgang må rammerne for arbejdet være gode. Vi mener, at den overbygning på klubbernes arbejde, som DOF er udtryk for, til stadighed bør tilpasse sig de beslutninger der tages af de ledende organer.

Det er vores opfattelse, at en fast bestyrelses- og udvalgsstruktur med to lag ovenpå klubbernes bestyrelser og udvalgsstruktur er for ambitiøs. I DOF's love er der »pligt« til at opretholde ca. 40 udvalg og bestyrelser. Resultatet er at de fleste udvalg på kreds- og forbundsplan ikke er besat.

En markant nedskæring i udvalgsstrukturen vil efter vores opfattelse skabe den nødvendige plads til en mere dynamisk projektstruktur, hvilket vil lette rekrutteringen af medlemmer til de foreliggende opgaver. Medlemmer af HB bor spredt - så dybest set er »afstanden til DOF« mere et spørgsmål om informations- og aktivitetsniveau end et spørgsmål om geografi.

### Kredsene

Vi er ikke enige i udviklingsgruppen om kredsens rolle,

men ser følgende alternativer:

#### Alternativ 1

- Kredsene udgår af DOF's juridiske struktur pr. 31.12.2005
- På DOF's repræsentantskabsmøde vælges for to år ad gangen et hovedbestyrelsesmedlem med koordinering og samarbejde i en region som sit særlige arbejdsområde.

- Valget sker i særlige valgrunder, hvor kun klubber fra den pågældende region har stemmeret. Valgbar er ethvert aktivt medlem af en klub under DOF, der ved valget har sin foreningsregisteradresse i regionen.
- Klubledermøder/eftersnak (dialogmøder) i hver Kreds/region opretholdes som et regionalt forum, hvor klubber møder hinanden, HB-medlemmer og ansatte.

- Praktiske funktioner, som materiel, terminsliste, ungdomskurser etc. videreføres regio-

nalt.

#### Alternativ 2

- Det foreslås repræsentantskabet, at kredsene ikke har kompetence på reglementsområdet, samt at landspolitik ikke er et kredsansliggende.

#### Alternativ 3

- Kredsene fortsætter uændret.

### Forenkling

Vi anbefaler uafhængigt af ovenstående at:

- Forbundets udvalgsstruktur forenkles således:

- De faste opgaver (drift) fordeles på udvalgene Elite, Bredde, Børn & Unge samt Planlægning (inkl. Kort). Disse ansvarsområder (interesseområder) får hver en plads i HB, sammen med 3 medlemmer med geografiske ansvarsområder (kredsformændene).

- Øvrige udvalg udgår af lovene og erstattes med rammer for en projektorganisation.

- Indsatsområder vedtages på repræsentantskabsmødet.
- Projekter vedtages af HB.

- Lovreglerne for Amatør & Ordensudvalget justeres i forhold til DIF's regler og ønsket om færre anke- og klagemuligheder.

- Opdeling af klubber i A og B lovfæstes, og forpligtelser og rettigheder lovfæstes.

- Finansiering af arbejdet sker via konto for HB.

### Lidt historie

Anbefalingerne blev fremlagt på nettet primo december 2004 - drøftet på HB-mødet den 11. december 2004. Det blev besluttet at udskyde spørgsmålet om kredsens fremtidige rolle til 2006 - alternativ 2 og at fremme øvrige forenklinger.

Forslag til lovændringer blev behandlet i HB i 2. februar 2005, og straks offentliggjort på nettet samt fremlagt på repræsentantskabsmødet den 5. marts 2005.

Forslaget blev frafaldet af HB, da der på mødet blev stillet ændringsforslag og det blev klart at HB's forslag ikke kunne opnå det nødvendige kvalificerede flertal. I stedet besluttede HB at udvide projektgruppens opgave til også at omfatte forbundets centrale struktur.

Det er her vi står nu....

Vi fremlægger i enighed forslaget til ny struktur for Forbundet og ser frem til en grundig, saglig og fremadrettet debat.

# Struktur-kommissionen

## Arbejdsgrundlag og bemanding

Af Preben Schmidt

På HB-mødet den 11. december 2004 blev det på grundlag af Udviklingsgruppens arbejde vedtaget at nedsætte en projektgruppe under HB. Det fremgår af referatet at:

Der oprettes en projektgruppe

med deltagelse af to fra hver kreds og PS til at gennemgå og beskrive kredsens fremtidige opgaver i en enklere struktur, herunder hvilken politisk kompetence kredsene skal tillægges.

Det beskrevne analysearbejde med forslag til eventuelle ændringer fremlægges i HB senest 1. november 2005. Eventuelle lovændringer vil blive behandlet på repræsentantskabsmødet 2006.

Desuden blev opgaven...

..... i forbindelse med repræsentantskabsmødet den 5. marts 2005 udvidet til at omfatte den samlede struktur, idet de fremsatte forslag til lovændringer blev frafaldet og henvist til at indgå i projektgruppens arbejde.

### Projektgruppen har bestået af

- Jørn Simonsen, Østkredsen
- Lars Jensen, der senere blev afløst af Claus Mikkelsen, Østkredsen

- Lars Grevang, Sydkredsen
- Peer Kristensen, Sydkredsen
- Lars-Ole Kopp, Nordkredsen
- Dorthe Hansen, Nordkredsen
- Kim Folmann Jørgensen, Næstformand HB
- Preben Schmidt, Generalsekretær

### Arbejdet

Projektgruppen har haft 5 møder, herunder et møde med det samlede HB.





# Træneruddannelse



## Så sker det!

DOF tilbyder nu første trin af en ny træneruddannelse. Uddannelsen er en basis træneruddannelse, der vil give kursisterne de mest optimale redskaber for at kunne afvikle træning i klubberne. For at starte på uddannelsen kræver det blot, at man har interesse for at træne andre.

Første trin, **Klubinstruktør-uddannelsen (Niveau 1)**, vil blive fulgt op af en **Klubtræner-uddannelse (Niveau 2)**, der udbydes i efteråret 2006. **Klubinstruktør- og Klubtræner-uddannelsen** vil fremover blive adgangskriteriet for at søge om optagelse på **DOF's Diplomtræner-uddannelse (Niveau 3)**.

DOF's træneruddannelser sker i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund (DIF), og Klubinstruktør-uddannelsen består af en DOF-del med 25 lektioner orienteringsspecifikt stof samt en DIF-del på 24 lektioner med mere generel idrætsteori. DOF-delen gennemføres som en helhed, der afvikles over 3 kursusmoduler i løbet af det næste halve år (se datoer herunder).

Klubtræner-uddannelsen består af en DOF del på 30 lektioner og en DIF-del på 56 lektioner. DIF-delen er IKKE obligatorisk på Klubinstruktør – og Klubtræner-uddannelsen.

Nu udbydes DOF-delen af Klubinstruktør-uddannelsen, og den afvikles på samme tidspunkter både øst og vest for Storebælt:

**9.-10. december 2005, 25. februar 2006 og 19.- 20. maj 2006**  
**på Midtsjælland og på Himmelbjergegnens Natur og Idrætsefterskole**

### DOF lektionerne fordeler sig således:

Almen DOF stof: 5 lektioner  
 Fysisk træning: 4 lektioner  
 Teknisk træning: 8 lektioner  
 Banelægning: 8 lektioner

75% af lektionerne vil være målrettet mod børne- og ungdomstræning og 25% mod generel voksen bredde-træning.

Undervisningen på DOF delen vil for en stor del bestå af praktiske øvelser, der er relevante for klubtræning. Endvidere vil der være enkelte hjemmeopgaver, hvortil kursisten vil få sparring fra personer knyttet til hjemklubben.

**Økonomi:** Tilmeldingsgebyr for DOF-delen vil være 1800,00 kr, som også omfatter obligatorisk litteratur, kost og overnatning. Transportomkostninger afholder kursisten selv. Vi skal gøre opmærksom på, at der i de fleste klubber er gode muligheder for at få kommunalt tilskud eller klubtilskud til uddannelsen.

**Tilmelding:** Senest 18. november til K. K. Terkelsen (karlkt@post4.tele.dk). Uddannelsen gennemføres ikke, hvis der er færre end 10 tilmeldte.

**Program:** Endeligt program, deltagerliste, praktiske oplysninger m.m. udsendes direkte til deltagerne i uge 47.

### DIF-delen

I øjeblikket arbejdes der i et samarbejde med DIF på at kunne tilbyde den som to weekendkurser sammen med andre udholdenhedsidrætter, men aftalerne ligger ikke klar. Ønsker man at tage DIF delen nu er det dog muligt ved at tage de moduler, der indgår i KLUBINSTRUKTØR-uddannelsen som enkeltmoduler.

### At være træner:

4. - 5. nov. Brøndby  
 11. - 12. nov. Vejle

### Idrætsskader:

9. nov. Brøndby  
 14. nov. Ålborg  
 22. nov. Vejle

### Træning af børn og unge:

11. - 12. nov. Brøndby  
 11. - 12. nov. Århus  
 25. - 26. nov. Odense

**Tilmeldingsskema - Klubinstruktør-uddannelse**

9.-10. december 2005, 25. februar 2006 og 5.-6. maj 2006

Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole  Roskilde OK's klubhus

Klub:

Navn:

Adresse:

Tlf. privat:

Tlf. arbejde:

Hvor længe har du løbet O-løb?

Har du lavet frivilligt arbejde for din klub - hvis ja - hvilket?

Alder:

Postnr.:

E-mail:

By:

Mail venligst disse oplysninger ved tilmelding til K.K. Terkelsen: karlkt@post4.tele.dk

Se på: [http://www.dif.dk/idraettens\\_kurser\\_2005.pdf](http://www.dif.dk/idraettens_kurser_2005.pdf)



# Teknisk udfordrende DM-mellem

**DM-mellem bød på stor Faaborg dominans i herreklassen og et par overraskende comebacks i dammeklassen.**

Af Thomas Jensen

Sølle 6 sekunder skilte Christian Nielsen og Troels Nielsen i kampen om bronzen. Troels trak det længste strå og forhindrede dermed en historisk tredobbelt Faaborg sejr. Guldmedaljen gik til Mikkel Lund. Selvtilliden var i top inden start. Mikkel udtalte efter sejren, at han allerede inden starten havde fornemmelse af, at han ville vinde. Han havde rigtig godt flyd i den meget

tekniske første del af banen, og dette flyd holdt hele vejen. Så selvom det blev til fire små bom på i alt 40-50 sekunder, havde han følelsen af, at det var rigtig godt, da han løb over målstregen.

Sølvmedaljen gik lidt overraskende til klubkammeraten Henrik Jørgensen. DM-mellem har ikke tidligere været Henriks bedste konkurrence. I sine fire tidligere DM'er som seni-

or på denne distance, var hans hidtil bedste placering nummer 18. Men formen er i top og han løb et stort set fejlfrit og meget koncentreret løb.

## Storsejr til Anne

I dameklassen var Anne Koning Olesen helt suveræn. Hun vandt således med en meget sikker margin på over tre minutter. Hun kom ellers ikke så godt fra start. På de meget tekniske første 6 poster, blev det til flere småbom – og et stort, da hun bommede post 6 med over et minut. En post som mange havde problemer med. Men derefter fandt hun flydet og tempoet frem og kunne løbe en meget suveræn sejr hjem.

## Comeback til Tenna

Sølvmedaljen gik meget over-

raskende til Tenna Nørgaard Landperg. Hun vurderer selv, at det kun kunne lade sig gøre, fordi der var så mange poster (23 på 6,7 km). Det var således ikke tempoet der var afgørende, men flydet i orienteringen. Og flydet var der. Hun kæmpede så blodet sprøjtede og gentog bedriften fra år 2000, hvor hun også som outsider vandt sølv. Bronzen gik til Helene Hausner. Hun lå ellers til sølv på næstsidsste post, men et 20 sekunders bom på sidsteposten kostede lige præcis sølvmedaljen.

Fjerdepladsen bød på endnu et comeback. Den tidligere landsholdsløber Maria Høyer Staugaard har stort set ikke løbet konkurrence, siden hun i juli 2004 fødte datteren Sigrid. Nu virker det som om, lysten er ved at komme tilbage igen.



D 21-vinderne - TUT



H 17-20 -vinderne - TUT



D 17-20 vinderne - TUT



H 21 -vinderne - TUT



# DM-stafet: Storfavoritter slået

**I et tæt og spændende opgør lykkedes det Tisvilde Hegn OK at besejre storfavoritterne fra Faaborg OK**

Af *Thomas Jensen*

Årets DM-stafet blev afholdt i Holstenshuus ved Faaborg. Som det ofte er i fynske skove om efteråret, var vegetationen meget frodig. Det betød, at der ikke var nogen af de store favorithold, der var interesseret i at ligge forrest og bruge kræfter på at trampe sporet.

#### Vandbærerne trak

I bedste cykelløbs stil blev vandbærerne derfor sendt frem for at trække, mens de største favorithold lå afventende bagved. Det betød også, at tempoet var så lavt, at det var et meget stort felt, der var samlet ved publikumsposten efter cirka 2/3 af banen.

På anden post efter publikumsposten var der imidlertid stor forskel på gæflingerne. Tre hold fik et hul på lidt over et minut. I denne gruppe var Tisvilde Hegn OK II med denne artikels forfatter og Søllerød OK med Peter Horstmann - to hold der ikke havde den store chance i den samlede konkurrence. Men sidste hold i gruppen OK Pan med Christi-

an Christensen var blandt de store favoritter.

Efter gæflingsposten så Faaborgs Henrik Jørgensen ryggen af tremandsgruppen langt ude foran. Der blev derfor sat tempo på i feltet. Tremandsgruppens forspring holdt dog til mål. Efter en forrygende slutspurt kunne Peter Horstmann sende Tore Linde først i skoven. OK Pan skiftede som nummer tre, 24 sekunder efter Søllerød, men med et hul på 40 sekunder ned til det nu noget udsprede felt med favorithold som Tisvilde Hegn OK I, Faaborg OK og Aalborg OK.

Farum OK med Christian Hansen var ikke med i dette felt. Han var røget af allerede på post I. Herefter havde han en lang ensom kamp i skoven. Til sidst fik han kontakt med de hold, der var faldet af toget efter publikumsposten. I mål var han over 5 minutter efter Peter Horstmann - og Farum OK havde derved forpasset deres chance.

#### Favoritholdene udskiltes

På anden tur blev OK Pan med Morten Fenger-Grøn, Faaborg OK med Christian Nielsen og Tisvilde Hegn OK med Jesper D. Jensen samlet. Jesper D. Jensen smed imidlertid 1½ minut på en post, og Morten Fenger-Grøn trak igen lidt fra en Christian Nielsen, der var et stykke fra den topform der 1½ måned tidligere gav ham en fjerdeplads til World Ga-

mes.

Det betød at Morten Fenger-Grøn kunne sende Claus Bloch først i skoven med et forspring på 30 sekunder til Faaborgs Mikkel Lund, der igen havde 50 sekunder til Tisvilde Hegns erfarne sidstetursløber Carsten Jørgensen.

#### Carsten og Mikkel i tvekamp

De tre løbere blev samlet på post 6, hvor både Claus Bloch og Mikkel Lund bommede. Claus Bloch havde ikke kræfterne til at følge med, så det udviklede sig til en tvekamp mellem Mikkel Lund og Carsten Jørgensen.

Denne tvekamp trak Carsten Jørgensen sig sejrrikt ud af. Mikkel Lund sikrede Faaborg sølvmedaljen, mens Claus Bloch løb bronzen hjem til Århus.

#### Fif Hillerød suveræne i juniorklassen

Juniorklassen udviklede sig til en tro kopi af DM-stafet i 2004 - eller næsten. Sidste år var Fif Hillerøds første og andet hold i spurtopgør. I år skaffede Emil Folino allerede på første tur førsteholdet et hul på 1½ minut ned til andeholdet med Anders Konring Olesen. På andentur hentede en rigtig godt løbende Casper Wrå ganske vist ½ minut på Sigge Jensen fra førsteholdet, men Rasmus Djurhuus var suveræn på sidsteturen, og sikrede førsteholdet guldmedaljen med et kom-



Carsten Jørgensen tager det sidste stik.-TUT.

fortabelt forspring på 3 minutter ned til Jeppe Ruud på andeholdet. Bronzen gik til Silkeborg med Andreas Lyngaa og de to landsholdløbere Jeppe Borch og Christian Bobach.

H21 - præmiepodiet. -TUT-





# Erfaringen vandt

**I dameklassen viste OK Øst at erfaring er vigtigere end ungdommens mod. Trods en gennemsnitsalder på over 35 år, tog de en meget suveræn sejr i D21.**

Af Thomas Jensen

I dameklassen ved DM-stafet var der på forhånd lagt op til et opgør mellem de erfarne mestre fra OK Øst med en gennemsnitsalder på over 35 år på den ene side og de to unge hold Fif Hillerød, gennemsnitsalder 21 år og OK Pan, gennemsnitsalder 22 år.

**Maren punkterede stafetten**

Allerede på første tur blev stafetten i realiteten afgjort. Charlotte Thrane, kaldet Maren, kom godt fra start. Hun fik hurtigt skabt et hul ned til de nærmeste konkurrenter. Maria Konring Olesen fra Fif Hillerød var blot et minut efter Charlotte Thrane i mål, men da

hun uheldigvis løb to meter forbi posten inden publikumsstrækket uden at klippe den, var Fif Hillerød ude af medaljekampen. Tredje kvinde i mål fra førsteturen var Gry Johansen fra OK Pan. Hun var 3½ minut efter Maren.

På anden turen holdt Mette Steffensen fra OK Øst Rie Baun Christensen fra OK Pan bag sig. Hun løb et sikkert og kontrolleret løb helt efter planen og kunne sende Helene Hausner ud med et forspring på 1½ minut til juniorløberen Ane Linde fra OK Pan.

**Bedste tid til Signe Klinting**

Mette var imidlertid ikke først i mål. Den bare 15-årige Signe Klinting fra Fif Hillerød vidste ikke at holdet var disket. Hun løb dagens suverænt bedste tid på den korte anden tur. Hun var hele 3½ minut hurtigere end Rie og 5 minutter hurtigere end Mette.

**Helene trak fra**

På sidsteturen trak Helene fra. Hun udbyggede forspringet til OK Pan og kunne løbe gulmedaljen sikkert hjem. Ane Linde løb et pænt løb og sikrede OK Pan sølvmedaljen.



OK Øst foran Pan og Horsens. - TUT.

De var 6½ minut efter vindende OK Øst, men havde et komfortabelt hul på 11½ minutter ned til Horsens OK, der således løb af med bronze-medaljen.

**Stor spredning i junior-klassen**

I damejunior-klassen var der kun 4 hold til start. Lærke Lundedal Jensen fra Fif Hillerød kom først hjem fra førsteturen. Men hendes forspring til Mette Kristensen fra Farum OK var blot tre sekunder. Da Farum havde Ida Marie Heerfordt og Line Søderlund på de

to sidste ture, blev der aldrig spænding om afgørelsen. Farum OK vandt hele 18 minutter foran Fif Hillerød, der igen havde 33 minutter at give af ned til Horsens OK på bronzepladsen.



Suveræn sejr til glade OK Øst-piger. - TUT.

## DM-stafet

Resultater:

Herrer, tre ture (9,6 km, 6,7 km, 9,6 km), 18 hold

1. Tisvilde Hegn OK, 2.33.56

(Michael Sørensen, Jesper D. Jensen, Carsten Jørgensen)

2. Fåborg OK, 2.35.03

(Henrik Jørgensen, Christian Nielsen, Mikkel Lund)

3. OK Pan

(Christian Christensen, Morten Fenger-Grøn, Claus Bloch)

Damer, tre ture (7,2 km, 5,5 km, 7,2 km), 10 hold

1. OK Øst, Birkerød, 2.39.43

(Charlotte Thrane, Mette Steffensen, Helene Hausner)

2. OK Pan, Århus, 2.46.14

(Gry Johannsen, Rie B. Christensen, Ane Linde)

3. Horsens OK, 2.57.37

(Karina B. Knudsen, Susanne L. Thyssen, Sarah .Thomsen)

H17-20

1. Fif Hillerød 2.19.13

(Emil Folino Nielsen, Sigge L. Jensen, Rasmus Djurhuus)

2. Fif Hillerød 2.22.10

(Anders Konring Olesen, Casper Wraa, Jeppe Ruud)

3. Silkeborg OK 2.26.10

(Andreas Lyngaa, Jeppe Borch, Christian Bobach)

D 17-20

1. Farum OK 2.41.32

(Mette Kristensen, Ida M. Heerfordt, Line Søderlund)

2. Fif Hillerød 2.59.28

(Lærke L. Jensen, Marie S. Sørensen, Anita S. Sørensen)

3. Horsens OK 3.32.39

(Rikke V. Pedersen, Line Højmark, Joanna K. Thomsen)



# Det første guld

**DM-klassisk: Henrik Jørgensen og Signe Søes tog begge deres første individuelle DM-guld til DM-klassisk i Brahetrolleborg.**

Af Thomas Jensen

Årets DM-klassisk blev afholdt i Brahetrolleborg. En skov der er berøgt for sine brændnælder og høje undervegetation. Det var således med bange anelser, de fleste gik ind til opgaven. Men de mange bange anelser viste sig at være overflødige. Det var lykkedes Finn Nilsson og Martin Søgaard at lægge nogle fair baner, hvor undervegetationen kun fik begrænset betydning for afgørelsen i de forskellige klasser.

## Guld til Signe Søes

I Anne Konring Olesens fravær, var der i dameklassen lagt op til et tæt opgør mellem de to landsholdskollegaer Signe Søes og Helene Hausner – og det var lige præcis, hvad det blev.

Ingen af de to favoritter var helt på toppen inden starten. De havde begge været småsyge helt op til løbet, så der var en lille åbning for outsidersne. Men åbningen blev hurtigt lukket. Helene Hausner kom bedst fra start og førte det meste af løbet. Hendes for-

spring til Signe Søes blev dog aldrig særlig stort. Ved fjerde sidste post løb Helene lige på over et åbent område med undervegetation. Her hang hun fast i de høje brombær. Det kostede 42 sekunder i forhold til Signe Søes, og det var nok til at Signe kunne løbe guldmedaljen hjem.

Signe var glad for sin guldmedalje. Hun havde ikke følt sig helt på toppen, men hun havde kæmpet hårdt hele vejen, og orienteringen kørte som den skulle.

Bronzen gik til en stærkt løbende Maria Konring Olesen. Hun havde længe været med i guldkampen, men til sidst svigtede koncentrationen lidt, så hun mistede 3 minutter på to poster. Det var Marias tredje DM-medalje i år og en kraftig markering af, at hun har bidt sig fast i toppen.

Der var inden start lagt op til en skarp kamp mellem D21 løberne og en række udfordrende old- og younggirls. Gamle stjerner som D35 løberne Yvonne Fjordside og Ulrikka Örnhagen, D20 løberne Ane Linde og D40 løberen Charlotte Thrane. De kunne dog ikke være med helt fremme i medaljekampen, men sluttede på fornemme placeringer som nummer henholdsvis fire, fem, seks og syv.

## Henrik Jørgensen overraskede

I herreklassen bommede Carsten Jørgensen og Troels Nielsen begge første post med



H21 - Carsten Jørgensen, Henrik Jørgensen og Mikkel Lund. - PS

over 2 minutter. Derefter var guldkampen overladt til de to Faaborg løbere Henrik Jørgensen og Mikkel Lund.

Mikkel holdte et lidt højere tempo end Henrik, men et fatalt bom på næsten 2½ minut på post 17 ud af 34 – en post der blev bommet af rigtig mange – kostede Mikkel sejren. Henrik løb stort set fejlfrit og tog således en længe savnet og yderst fortjent sejr. Bag de duellerende Faaborg drenge kæmpede Carsten Jørgensen sig tilbage i kampen. Han lavede en del småbom undervejs – blandt andet på post 17, men

han afsluttede i forrygende tempo og sikrede sig således bronzen et lille minut foran ukrainske Yevhen Kandybey.

## Udvalgte klasser

Dagens største sejr kom i D20 hvor Sofie Sørensen vandt med 23.35 minutter i en yderst tyndt besat klasse. Der var kun to gennemførende. I D18 var konkurrencen til gengæld stærk. Her vandt Maja Alm foran Line Søderlund. Pernille Spangsberg tog bronze blot 1 sekund foran Ida Marie Heerfordt. I D16 vandt suveræne Signe Klinting med en komfortabel margin på 6.43 minutter.

I D35 gik guld til Elin Nørgård Kracht (tidligere Nissen). Hun henviste således forhåndsfavoritten Marianne Lynge Madsen til andenpladsen. I D40 sørgede Karen Jensen for at guld gik til OK Øst, selvom Charlotte Thrane stillede op i D21.

I D55 beviste Mona Nørgaard med sin sejr at det ikke var tilfældigt, at hun vandt VM i 1974 og NM i 1975, mens dagens sølvmedaljører Vibeke Bøgevig dengang måtte »nøjes« med placeringer som nummer henholdsvis 8 og 5. H20 blev igen en kamp mellem Tue Lassen fra Faaborg og alle Hillerød drengene. Endnu en-

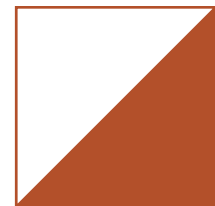
gang trak Tue det længste strå. Sølv gik til Sigge Jensen og bronze til Rasmus Djuurhus.

I såvel H18 som H16 gik sejren en Bobach – henholdsvis med fornavnet Christian og Søren. Hos de lidt ældre herrer tog Jens Knud Maarup en meget overbevisende sejr i H35. Han var hele 6.52 minutter foran landstræner Jakob Ødum, der igen havde et minut ned til tidligere juniorlandstræner Henrik Markvardsen.

I H55 tog Janne Brunstedt dagens smalleste sejr blot 2 sekunder foran Gunnar Grue-Sørensen. Endelig skal det nævnes, at Børge Mogensen viste, at han har fået smag for guld. Han gentog således bedriften fra 2004 og vandt H80.



D21 - Mria Konring Olesen, Signe Søes og Helene Hausner - PS





# Proritering

## Medalje-hunger gjorde en forskel for Henrik Jørgensen

Af Thomas Jensen

Henrik Jørgensen tog allerede i år 2000 som 20 årig sin første seniormedalje, da han fik sølv til DM-lang. Siden da har det været tyndt med medaljer. 14 dage inden DM-klassisk fik han imidlertid hul på bylden igen, da han tog sølv på mellemdistancen. På klassisk tog han så det sidste skridt op øverst på medaljeskamlen.

Henrik mener selv, at hemmeligheden bag hans succes er, at han er blevet mere kræsen med, hvilke konkurrencer han stiller op i. Tidligere løb han alt. Det gik ud over motivationen. Han var simpelthen ikke sulten nok. For at skabe denne sult valgte han i efteråret 2005 kun at stille op i DM-mellem, Midgaardsormen, DM-klassisk og DM-stafet. Denne tilgang har tydeligvis båret frugt.



Henrik Jørgensen har fået udbytte af at prioritere sine løb - her fra DM mellem. - TUT.

tydeligvis båret frugt.



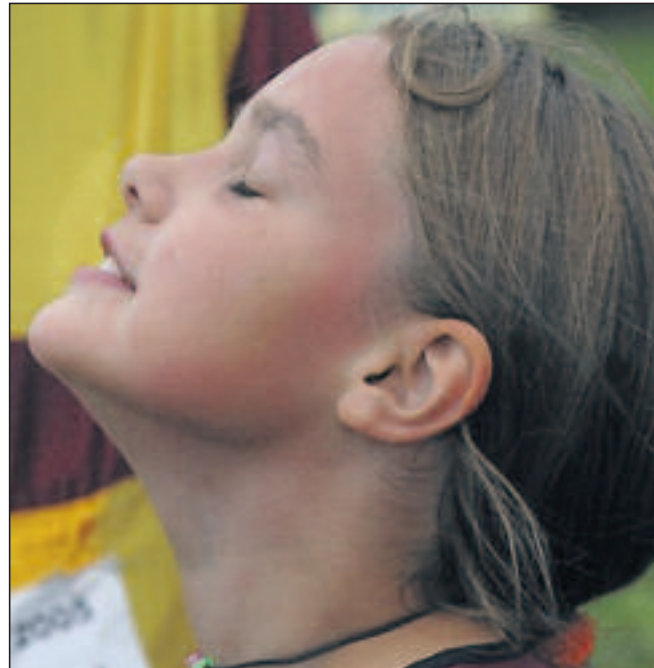
DM set fra luften - Foto: Keld Johnsen.



DM-stemning - Bendt Frandsen - PS.



Carsten Jørgensen - på vej mod 3. pladsen. - PS



DM-glæde - PS

## DM-klassisk

D12: Nina G. Najbjerg, OK Gorm  
 D13-14: Ida Bobach, Silkeborg OK  
 D15-16: Signe Klinting, Hillerød OK  
 D17-18: Maja Alm, HTF  
 D19-20: Sofie Sørensen, Roskilde OK  
 D21: Signe Søes, Farum OK  
 D35: Elin Nørgård Kracht, Politiet IK  
 D40: Karen Jensen, OK Øst  
 D45: Søs Munch Hansen, OK Sorø  
 D50: Betty Folino, Fif Hillerød  
 D55: Mona Nørgaard, OK Pan  
 D60: Asta Terkelsen, OK Gorm  
 D65: Inge Madsen, OK 73  
 D70: Birthe Sondrup, Lyngby OK

H12: Andreas Jørgensen, Nordvest OK  
 H13-14: Andreas Bergmann, Allerød OK  
 H15-16: Søren Bobach, Silkeborg OK  
 H17-18: Christian Bobach, Silkeborg OK  
 H19-20: Tue Lassen, Faaborg OK  
 H21: Henrik Jørgensen, Faaborg OK  
 H35: Jens Knud Maarup, OK Pan  
 H40: Kent Kragh, Horsens OK  
 H45: Rolf Lund, HSOK  
 H50: Steffen Alm, HTF  
 H55: Janne Brunstedt, Roskilde OK  
 H60: Arne Grøndahl, Søllerød OK  
 H65: Knud Sørensen, OK Pan  
 H70: Preben Munk Eriksen, Viborg OK  
 H75: Kurt Dose, Køge OK  
 H80: Børge Mogensen, OK 73

### H21 17,275 km 34 poster

1. Henrik Jørgensen, Faaborg OK	1:35:41
2. Mikkel Lund, Faaborg OK	1:36:56
3. Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK	1:37:15
4. Yevhen Kandybey, Farum Ok	1:38:11
5. Peter Horstman, Søllerød Ok	1:40:11
6. Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK	1:41:05
7. Claus Bloch, OK Pan Århus	1:41:13
8. Troels Nielsen, Horsens Ok	1:41:21
9. Christian Nielsen, Faaborg Ok	1:41:32
10. Christian Hansen, Farum Ok	1:43:03

### D21 10,275 km 24 poster

1. Signe Søes, Farum Ok	1:10:57
2. Helene Hausner, Ok Øst Birkerød	1:11:38
3. Maria Konring Olesen, Fif Hillerød	1:14:57
4. Yvonne Fjordside, OK Pan Århus	1:17:01
5. Ulrikka Örnhausen Jørgensen, Kolding Ok	1:17:11
6. Ane Linde, OK Pan Århus	1:17:42
7. Charlotte Thrane, Ok Øst Birkerød	1:20:39
8. Rikke Nygaard, Fif Hillerød	1:21:06
9. Karina Boen Knudsen, Horsens Ok	1:21:12
10. Maria Høyer Staugaard, Kolding Ok	1:21:47



# DM-lang på storskærm

**Ved årets DM-lang kunne man være med rundt på 26,9 kilometer orientering uden at blive den mindste smule træt.**

Af Thomas Jensen

De fem største favoritter i H21, D21 og H20 ved årets DM-lang var udstyret med en »Tractrac-enhed« – en lille GPS-sender, der gjorde det muligt at følge løbernes færd hele vejen rundt på den lange bane på en storskærm på spekervognen.

Tidligere har der været problemer med parallelforskydninger og såkaldte spikes, der gjorde at løbernes position blev forskudt. Men Tractrac folkene har investeret i nye enheder, og de klarede de 26,9 kilometer på herrebanen flot. Der var kun få udfald og ingen parallelforskydninger. Jeg løb selv med en enhed på ryggen. Den vejer det samme som en kingsize Mars-bar, så det var ikke noget man mærkede – og så var det enormt fascinerende at se sit vejvalg gengivet efter løbet. Præcisionen var imponerende – selv den mindste lille skævhed i et udløb blev afsløret.

Løbet kan stadig ses på [www.tractrac.dk](http://www.tractrac.dk) under menupunktet »database«.

## Nicolai stærkest til sidst

På herrebanen kunne man fra stævnepladsen følge med i en tæt og bølgende kamp på første halvdel af banen. Troels Nielsen lagde ud i det højeste tempo, men storskærmen afslørede nogle små dumme fejl, der gjorde at der stadig halvejs var samling mellem de fem topløbere.

Herefter trak Troels Nielsen og Nicolai Nielsen fra, og det stod hurtigt klart, at guld og sølv skulle fordeles mellem de to. På de sidste poster viste Nicolai Nielsen stor styrke, og han kunne løbe sejren hjem med godt et minuts forspring til Troels.

Kampen om bronzen blev meget tæt. På storskærmen kunne man se, at denne artikels forfatter havde et godt greb om den kamp. Men ni poster før mål faldt jeg og vrikkede ganske kraftigt om. I faldet røg også kontakten til GPS-senderen. Jeg kom på benene igen og fik løbet foden varm – men efter endnu et vrik på vej til sidsteposten, måtte jeg humpe i mål. Det betød at Peter kom tættere og tættere på. I mål manglede han kun tre sekunder.

## Maria tilbage

I dameklassen var der favoritfald. Der var på forhånd afbud fra Anne Konring Olesen og seks af de otte bedste fra DM-klassisk weekenden inden. Af de to fra top otte havde Rikke Nygaard på forhånd besluttet ikke at løbe hele banen, og Helene Hausner havde været syg hele ugen, så hun udgik halvejs.

I stedet satte Maria Høyer Staugaard en streg under, at hun er tilbage. Hun vandt med små tre minutter foran Karina Boen Knudsen, der kronede en flot efterårssæson med sin første senior medalje. Bronzen gik til Rie Baun Christensen, der ligesom Karina tog sin første seniormedalje.

## Ane Linde suveræn

I D20 var Ane Linde helt suveræn. Hun vandt med 15 minutter foran klassens eneste anden deltager Sofie Sørensen. D18 løb samme bane. Her vandt Line Søderlund i en tid, der havde givet hende sølv i D20. Sølvmedaljen i D18 gik til Ida Marie Heerfordt mens Mette Hjerrild tog bronzen.

## Tue og Hillerød

H20 udviklede sig igen igen til et opgør mellem Tue Lassen fra Faaborg OK og Fif Hillerød drengene. Tue var som så ofte før bedst i dette opgør, og vandt med syv minutter foran Rasmus Djurhuus, Emil Folino,



Ane Linde var helt suveræn i D20. - TUT.

Sigge Jensen og Jeppe Ruud i nævnte rækkefølge.

## Udvalgte resultater

I D16 vandt Camilla Bergmann fra Allerød OK et lille minut foran Signe Klitting fra Fif Hillerød og med Ida Bobach fra Silkeborg OK på tredjepladsen. Hos de lidt mere modne kvindertog DM-guldvinderen fra D21 stafetten Mette Stefensen fra OK Øst sølv efter Marianne Lyng-Madsen fra Kolding OK, mens holdkammeraten Charlotte Thrane tog en suveræn sejr i D40. I D55 sørgede Birgit Hausner for, at der, til trods for at Helene Hausner måtte udgå, kom guld med hjem til familien Hausner. I H16 vandt Rasmus Kiilerich Kragh fra Skive AMOK med 17 sekunder foran Søren Bobach

fra Silkeborg OK, mens Rasmus Thrane Hansen fra Søllerød OK fik bronze. I H18 vandt Christian Bobach fra Silkeborg OK en snæver sejr foran Casper Wraa fra Fif Hillerød, der har haft en rigtig flot efterårssæson. Bronzen gik til Rico Mogensen fra St. Bindrup OK. Dagens mindste sejr gik til Rasmus Ødum fra OK Øst i H40. Han vandt med blot tre sekunder foran Bo Simonsen fra Fif Hillerød. Dagens største sejr gik til Peter Larsen fra Helsingør SOK. Han vandt H70 med 21,24 minutter. I den ældste herreklasse afsluttede Børge Mogensen en stor efterårssæson med endnu en guldmedalje.



D21: Karina Boen Knudsen, Maria Høyer Staugaard og Rie Baun Christensen. - TUT.



Troels Nielsen, Nicolai Nielsen og den løbende reporter Thomas Jensen. - TUT.





Nicolai Nielsen havde drøn på til sidst - og løb sejren hjem med et minuts forspring -



- til Troels Nielsen, der havde ud med det højeste tempo. - TUT.

## DM-lang

### Resultater:

H21, 26.9 km, 36 poster, 28 deltagere  
 1. Nikolai Nielsen, Ålborg OK 2.35.58  
 2. Troels Nielsen, Horsens OK 2.37.10  
 3. Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK 2.47.38  
 4. Michael Sørensen, Tisvilde Hegn OK 2.49.38  
 5. Yevhen Kandybey, Farum OK 2.51.23

D21, 16.2 km, 24 poster 17 deltagere  
 1. Maria M. Staugaard, Kolding OK 2.05.04  
 2. Karina B. Knudsen, Horsens OK 2.07.54  
 3. Rie B. Christensen, OK Pan, Århus 2.12.53  
 4. Gry Johannsen, OK Pan Århus 2.12.53  
 5. Line Pedersen, Ballerup OK 2.13.20

H 19-20, 19.1 km, 29 poster  
 1. Tue Lassen, Fåborg OK, 1.49.57

2. Rasmus Djurhuus, FIF Hillerød 1.56.54  
 3. Emil Folino Nielsen, FIF Hillerød 1.57.37

H 17-18, 19.1 km, 29 poster  
 1. Christian Bobach, Silkeborg OK 2.01.11  
 2. Casper Wraa, FIF Hillerød 2.03.15  
 3. Rico H. Mørgensen 2.09.15

D 17-18, 10.8 km  
 1. Line Søderlund, Farum OK  
 2. Ida Marie Heerfordt, Farum OK  
 3. Mette Hjerrild, OK Pan Århus

D19-20, 10.8 km  
 1. Ane Linde, OK Pan Århus  
 2. Sofie Sørensen, OK Roskilde

# Systematisk evaluering af DM-erne

## Problemområderne er stadigvæk baner og kort

Af: Kent Lodberg, OK Pan Århus

Hvor det i 2004 lykkedes at få 8-13 dommere pr. gang til at kvalitetsvurdere DM'erne, var det i 2005 faldet lidt til 5-9 bedømmere pr. gang. Det lykkedes således næsten at holde stilen hele vejen igennem. Vi kunne have bedømt alle 5 DM'er i 2005, men stævneledelsen til DM-stafet afslog tilbuddet. Det var en aftale med HB, at evaluering i 2005 skulle

DM-2004	Skov	Bedømmelse af kortkvalitet	Dommere
Kort	Svinkløv	7,0	13
Klassisk	Rønhøj-Oudrup	8,4	12
Nat	Aal	6,5	10
Stafet	Haunstrup	8,5	8

DM-2005	Skov	Bedømmelse af kortkvalitet	Dommere
Klassisk	Brahetrollebrog	7,1	9
Kort	Grib-Esrum	8,0	9
Lang	Jægerspris	8,2	5
Nat	Vestre plantage	5,4	7
Stafet	Holstenshus	Afslog tilbudet om evaluering	

være et frivilligt tilbud og at stævneledelsen desuden skulle tilbydes mulighed for at sætte et indlæg på hjemmesiden sammen med løberevaluering.

Foreløbig har kun Farum OK benyttet sig af den mulighed, hvilket er lidt ærgerligt. Det kan nås endnu.

### Problemområder

Der var intet nyt under solen i 2005 – problemområderne var stadigvæk baner og kort. Så ved vi det. Det er nok ikke mu-

ligt at komme ret meget længere ad evalueringsvejen hvad det angår, og erfaringerne er videregivet til John Holm og Søren Nielsen (kortkonsulenten). Hvis vi skal udvikle dansk orientering til det bedre, må korttegningen prioriteres. Der er ingen vej udenom; de unge må ud og lære at holde af at tegne gode kort. Måske kunne ny teknologi, som f.eks. direkte computertegning med GPS, gøre tegnearbejdet mere interessant for de unge.

Vi har evalueret kortkvaliteten på en skala fra 1-10. Som skalaen er anvendt, svarer



# The Winner takes it all

## FIF Hillerød vinder af DM for klubhold - bl.a med 9 ud af 11 klassevindere

Af Inga Jager - nordkredsredaktør og formand for Silkeborg OK

Årets sidste DM, DM for klubhold fandt sted i det militære øvelsesområde i Finderup, Viborg OK var arrangør for et stævne, som talte til de hurtige ben. Opgøret var mellem de tre vindere i henholdsvis Syd-, Nord- og Østkredsen: Kolding OK, Silkeborg OK og FIF Hillerød.

### Ung Kolding-succes

Kolding OK var både nyoprykker og vinder i Sydkredsens første division. Koldings hold på 63 var det mindste af de tre hold. Kolding OK var da også helt klart favorit til bronzemedaljen, som de også fik med sig hjem. Ikke desto mindre lykkedes det Kolding OK at vinde to af de unge klasser i begge matcher. Det var banerne 6 og 7A. Så det ser ud til at Kolding OK mobiliserer nede fra, så klubben vil nok være at finde i divisionsfinalen igen i de kommende år.

### Tæt opgør

Silkeborg OK forsvarede sit mesterskab fra sidste år, og stillede til det formål et hold på 86, det største af de tre hold. Længe så det ud til at Silkeborg OK kunne beholde klubpokalen, men de sidste FIF-løbere var effektive og satte sig på et par vigtige førstepladser. Bane 2B skulle vise sig at være Silkeborgs ackilleshæl, hvor klubben tabte med cifrene 17 - 7 til FIF Hillerød. Fra Silkeborg OK mener man dog, at det var marginalerne, som afgjorde matchen, så man satser på revanche til næste år.

### 9 ud af 11 klassevindere



Med ungdommen front blev FIF Hillerød behærigt fejret som vinder af DM for klubhold. IJ.

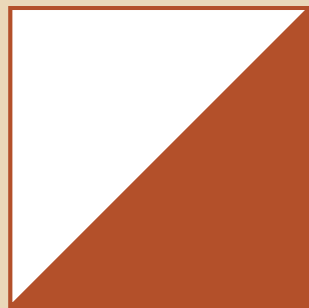
FIF Hillerød topper medaljestatistikken over den mest vindende klub ved DMer i 2005 og gør næsten rent bord ved Midgårdsormen. Hvis ellers klubmedlemmerne vil tage turen til Jylland for løbe divisionsfinale, så kan det godt lade

sig gøre også at erobre den sidste skalp i rækken af flotte sejre til klubben. FIF Hillerøds hold var på 79. Klubben havde klassevindere i 9 ud af 11 mulige - således var marginalerne i flere omgange på FIFernes side.

Carsten Dahl, formand for FIF Hillerød afslørede, at strategien havde været den enkle at få så mange som muligt med. Og så kunne de endda have været mange flere endnu. Da klubben sidst vandt for tre år siden talte holdet 136 løbere.

### Matchresultat:

Match 1: FIF Hillerød - Kolding Ok **109,0** - 70,0  
 Match 2: FIF Hillerød - Silkeborg Ok **94,0** - 88,0  
 Match 3: Kolding Ok - Silkeborg Ok 72,0 - **108,0**





# Banelægningskonkurrencen 2006

**Bane: H35 (9-10 km.) Skov: Jægerspris Nordskov**

## Justering af bedømmelseskema:

Dommergruppens erfaringer og deltageres tilbagemeldinger (tak for dem!) har givet anledning til visse ændringer i år.

Vi har i år justeret bedømmelseskemaet lidt, så bl.a. stræktyperne ikke kun bliver godkendt/ikke godkendt, men så de i tillæg også kan kvalitetsvurderes. Vi har nedsat point givningen ved langstræk, da et godkendt/ikke godkendt langstræk kunne give for store udsving i det samlede pointtal. Såvel god grovorientering som god vejvalgsorientering præmieres mere end tidligere og slutteligt har vi valgt, at det er gennemsnittet af de fire dommers placering af banen, der tæller i år og ikke dommernes tildelte point. Point'ene er således kun et arbejdsredskab for den enkelte dommer.

Vi håber, at disse ændringer vil give endnu større lyst til at kaste sig ud i årets konkurrence.

## Nyheder:

I år er der to nyheder. For det første har vi i den landsdækkende konkurrence indbygget et klub mesterskab i banelægning, og for det andet er der lavet en rabat, hvis din klub køber 5 deltagerpakker.

## Klubmesterskab:

Vi synes det er oplagt med samtidige klubmesterskaber i banelægning, og vi håber klubberne vil opmuntre deres medlemmer til at være med. Ligeledes er det jo nærliggende samtidig, at tage et banelæggerkursus i klubben parallelt med dysten. Banelægning er som bekendt både vanskeligt og vitalt for succes'en af en klubs arrangementer, og som det fremgår af de fleste evalueringer fra DM-stævner, er der rum for forbedring. Der sker ikke noget ved, at også klubbens mindre erfarne folk deltager. En liste med klubmestre vil blive trykt i orienteringsløb.dk sammen med resultatlisten for klubber med 3 eller flere deltagere.

Og lad os så ved dette års konkurrence se nogle af vore bedste H/D 21 løbere tage udfordringen op mod de "gamle ræve" !!!!

## Tilmelding:

Via E-mail: [print@dk-orientering.dk](mailto:print@dk-orientering.dk)

Pr. brev: Dansk Orienterings Forbund, Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum.

(Husk at skrive antallet af pakker du bestiller, at opgive din fulde postadresse og at angiv emnet til: "Banelægningskonkurrence 2006" i hoved af mailen eller på kuverten.)

## Sidste frist for tilmelding:

Deltagerpakkerne udsendes fra den 1. november 2005

Løsningen skal afleveres senest den 1. februar 2006

Deltagerne får en tilbagemelding den 1. maj 2006



Nils-Jørn Fogh har i forbindelse med præmieoverrækkelsen ved DM-indiv. netop modtaget vandrepræmien "Hjernen" som vinder af banelægningskonkurrencen 2005.

Foto: Kell Sønnichsen

## Deltagerafgift:

50 kr. pr. deltagerpakke. Skal betales ved tilmeldingen, til bankkonto: 9015 (reg.) 1465756639 SparNord. Ved brug af homebanking angiv tekst til modtager: Bane2006xxxxxxxxxxx, hvor x-erne står for så meget af dit navn/klub, som der er plads til. Som noget nyt er der et særligt klubtilbud: Ved samlet køb af 5 deltagerpakker er prisen 200 kr. = 40 kr. stk. (En god gaveidé til de mørke efterårs- og vinteraftener.)

## Supplerende instruktionsmateriale:

Som instruktionsmateriale i banelægning anbefales "Kvalitetslementer i svær orientering" af Kent Lodberg. Hæfte+CD kan bestilles på [klc@dadlnet.dk](mailto:klc@dadlnet.dk). Prisen er 75 kr.

## Præmier:

Ud over udfordringen og læreprocessen, der opnås ved at deltage, vil vandrepræmien "Hjernen" (indstiftet af DOFs første formand i 1951 Olaf Andersen) stadig blive uddelt til vinderen af legen/konkurrencen.

Derudover lyder det som følger:

**Nr. 1: 500 kr. Nr. 2: 400 kr. Nr. 3: 300 kr.**

**Nr. 4: 200 kr. Nr. 5: 100 kr.**

## Bedømmere:

Kai Ø. Laursen, Ålborg OK, Kenneth Skaug og Kent Lodberg, begge OK Pan

De fire dommere har haft mange snakke, hvor de har brugt deres erfaring fra sidste år samt deltageres tilbagemeldinger til at sammensætte en rigtig god banelægningskonkurrence 2006. Foto: Torben Seir





# Chris den store

**World Cup: Ved finalerunden på årets World Cup viste Chris Terkel-sen endnu engang verdensklasse.**

Af Thomas Jensen

Han blev nummer fire på mellemdistancen, nummer 10 på sprinten og så afsluttede han med en sejr på den lange distance. Det gav en samlet placering som nummer fire. Chris har dermed sat tyk streg under sit medaljekandidatur til VM i Danmark næste år.

Historien er skrevet mange gange før, men den bliver ved med at være aktuell. Chris er endnu engang kommet tilbage mod alle odds. På VM stafetten i Japan forstuede han foden. Forstuvningen viste sig at være værre end først antaget. Inden finalerunden havde han således kun løbet to intensive træninger i terræn, og der gik det ikke super godt. Men han havde trænet rigtig godt alternativt, så han vidste, at formen var god. Spørgsmålet var bare, om han kun var i form til at løbe i vand, eller om han også kunne på fast underlag.

Det kunne han. Han viste endnu engang, at han har en helt unik evne til at trække sit bedste frem, når der er brug for det.

Det er blot fjerde gang en dan-



Det var en glad Chris der åbnede finalerunden med en fjerdeplads på mellemdistancen

sker er sluttet i top fire på World Cuppen. Ud over hans egen sejr i 1998, er Allan Mogensens blevet nummer tre i 2000 og nummer fire i 1992.

## Alle løb skulle tælle

Inden den afsluttende World Cup runde havde Chris fire tællende løb. Det betød, at alle tre løb i finalerunden skulle tælle. Han gik derfor ind til kvalifikationen på mellemdistancen med stor koncentration og en vis ængstelse.

Men al ængstelse blev gjort til skamme. Han løb, det han selv vurderer som årets teknisk bedste løb, og vandt sit kvalifikationsheat uden at have løbet sig helt ud fysisk. På finalen fik

han ikke helt det samme flyd i orienteringen. Det blev til to tidstab a' 25 sekunder – først et bom på post 1 og siden et dårligt vejvalg. Men det rakte til en meget fornem fjerdeplads – en placering Chris var ovenud lykkelig for.

## Usammenhængende sprint

Sprinten blev afviklet i en gam-

mel bydel i Rom. Gaderne var så smalle, at der til tider ikke var plads til, at to personer kunne passere hinanden. Man kan få et fantastisk indblik i den labyrintlignende opgave løberne blev udsat for, ved at se et filmklip under overskriften »Follow me« på franske Thierry Gueorgious hjemmeside [www.tero.fr](http://www.tero.fr).

Chris fik aldrig følelsen af at være foran i orienteringen. Flere gange røg han ind i små blindgyder og mistede dyrebare sekunder. Men tempoet var højt, og der var mange der havde problemer i »labyrinten«, så Chris kom i mål på en fornem 10. plads. Det betød samtidig, at han løb sig op på en samlet sjetteplads inden finalen på den lange distance.

## Fantastisk afslutning

På den afsluttende finale gjorde Chris det kun han selv og Allan Mogensens tidligere har gjort. Han vandt et World Cup løb. Taktikken var klar inden start. Han skulle løbe et teknisk koncentreret løb, han skulle holde høj fart i det fine terræn, og så skulle han lægge sig tæt på strengen uden for megen respekt for det meget

kuperede terræn.

Taktikken holdt fint. Han fik god flyd i orienteringen fra starten, og især et meget aggressivt vejvalg på første langstræk til post 3 gjorde, at han lagde sig i spidsen af konkurrencen fra starten.

Ved post 4 hentede han finske Mats Haldin med to minutter. Chris tog med det samme initiativ og førte an de næste poster. De hentede herefter norske Øystein Kvaal, og denne trio holdt et utrolig højt tempo.

Lige inden første publikumspost lavede Chris et lille svaj, der blev fulgt op af et 20 sekunders bom på posten efter publikumsposten. Det betød, at han mistede kontakten med Haldin og Kvaal. Han fik hentet dem igen lige inden anden publikumspost, men igen gjorde et lille svaj, at de to andre kom fra ham.

Det lykkedes ham endnu engang at få lukket hullet, men så var kræfterne også brugt op. De sidste poster blev en hård kamp for ikke at knække sammen. Men Chris holdt hele vejen ind, og kunne med sin fornemme sejr også glæde sig over den samlede fjerdeplads.



Chris holdt hele vejen ind, og kunne med sin fornemme sejr også glæde sig over den samlede fjerdeplads.



Op eller ned? Signe må tage en hurtig beslutning på den labyrintlignende sprint

# Stabile Signe

**World Cup: Trods kun fem tællende løb ud af syv mulige, løb Signe Søes sig til en samlet placering på årets World Cup som nummer 24.**

Af Thomas Jensen

Signe Søes var ikke med i første runde af årets World Cup i England, da hun på det tidspunkt lige var kommet hjem fra en lang rejse rundt i verden. Hun stillede derfor kun til start i fem afdelinger af World Cuppen. På disse starter placerede hun sig som nummer henholdsvis 19, 21, 23, 24 og 29. Det rakte til en samlet placering som nummer 24, hvilket er den bedste danske dameplacering siden 1994

- bortset fra Annes 15. plads. Utrolig stabilt af den bare 22 årige Signe Søes.

Signe var da også godt tilfreds med sine præstationer. Hun ærgres sig dog over, at der på alle løbene har været små skønhedspletter. Hun er således ikke lykkedes med et helt optimalt løb på højde med det der skaffede hende sølv til junior-VM i 2003.

Men det betyder blot, at hun har kapacitet til endnu mere...



# Skuffende uge for drengene

**World Cup: Bortset fra Chris havde de danske herrer ikke den store succes på den afsluttende World Cup.**

Af Thomas Jensen

To skader og en række resultater under målsætningen var hvad de øvrige danske herrer stod tilbage med efter finalen. Mikkel Lund har ellers på efterårets danske konkurrencer

vist, at han er i storform. Men formen blev ikke omsat til resultater. På mellemdistancen røg han ud i kvalifikationen. Det havde han lært af til sprinten, hvor han i flot stil vandt sit kvalifikationsheat. Men i finalen gik det galt. Han mistede halvandet minut allerede på første post og da han storbommede igen til sidst på banen, sluttede han på en skuffende placering som nummer 40. På den afsluttende lange distance gik det straks bedre. Han var selv tilfreds med sit løb, men konkurrencen var tæt, og det rakte kun til en placering som nummer 33.

**Kold til sidst**

Troels Nielsen har haft lidt svært ved at ramme orienteringsformen i efteråret. Han tog ganske vist sølv til DM-lang og bronze til DM-mellem, men trods dette har følelsen været, at han har været et stykke fra vanlig standard. På de tre World Cup konkurrencer blev han nummer henholdsvis 39, 36 og 40. Han var selv nogenlunde tilfreds med sin præstation på den lange distance. Halvvejs lå han til en placering midt i 20'erne, men han gik kold til sidst og mistede både tid og placeringer.

**Fatalt bom**

Altid uheldige Christian Nielsen fik kun chancen i én finale. Her blev han nummer 21 på mellemdistancen. Det er et flot resultat, men han kom aldrig op i det tempo, der halvanden måned tidligere havde givet ham en fjerdeplads til World Games. På sprintkvalifikationen bommede han første post med over 5 minutter. Herfra og hjem løb han til gengæld i dagens hurtigste tid. Han var 16 sekunder hurtigere end heatvinderen Mikkel Lund. Desværre var det ikke nok til at kvalificere sig til finalen. Det havde ellers været spændende

at se, hvor langt han kunne have været kommet der. For at føje spot til skade slog han desuden sit knæ og kunne således ikke stille op i flere konkurrencer.

**Forstuvning**

Henrik Jørgensen løb en dårlig mellemdistance og sluttede som nummer 45. På sprintkvalifikationen forstuvede han foden, og så var det World Cup forbi for Henrik. Surt for den unge Faaborgløber der ellers har vist fantastisk form i efteråret.



Henrik kom aldrig rigtigt i gang

# Anne skrev historie

**World Cup: med sin flotte 11. plads i World Cup finalen løb Anne Konring Olesen sig til den bedste samlede World Cup placering en dansk dameløber har opnået**

Af Thomas Jensen

Ind til i år havde Ulrikka Örn-hagen den danske »rekord« med en samlet 16. plads i 1994.

Da Anne Konring Olesen rejste til World Cup finalen i Italien lå hun på en samlet 11. plads. Men forberedelserne til finalen var langt fra optimale. I slutningen af august rejste hun til Hawaii for at studere og løbe Cross for universitetsholdet, så siden da har hun ikke løbet orienteringsløb. Dertil kommer, at hun stillede op med under to døgn til at vende sig til de 12 timers tidsforskel mellem Honolulu og Rom. Hun kom da heller ikke så godt fra start. På mellemdistancen følte hun sig skidt tilpas. Hun var svimmel og ukoncentreret. Det kostede kvalifikationen til finalen, da hun sprang over en



Med en samlet 15. plads sikrede Anne Konring Olesen lige nøjagtig den hidtil bedste danske placering for kvinder i world cup'en.

post. Dermed var der lagt ekstra pres på til sprinten og den afsluttende finale, som nu begge skulle tælle i den samlede stilling.

Anne blev aldrig gode venner med sprintterrænet. De snævre og stejle gader gjorde, at det var umuligt at komme ordentlig op i fart, og orienteringen blev meget stakatoagtig. Ud fra betingelserne var hun tilfreds med sin placering som nummer 25, der betød, at hun inden den afgørende finale lå på en 15. plads.

**Brikken svigtede**

Denne placering forsvarede hun på fornem vis med en 11. plads i finalen. Men det skete ikke uden drama. Ude på banen var Anne kommet sammen med svenske Hanna Palm. Post 12 bippede ikke, da Anne satte sin SI-brik i den. Den gjorde Hannas til gengæld. Anne blev derfor nødt til at klippe resten af posterne på »den gammeldags måde«. Hun var naturligvis noget nervøs for, om brikken havde registreret de 11 første poster. Det havde den – og dermed var Annes historiske sammenlagte placering som nummer 15 en realitet. På fem af de syv tællende konkurrencer var hun i top 20. Hendes placeringer har været henholdsvis 7, 10, 11, 13 og 17. En meget imponerende serie.

## Samlet slutstilling - Damer

1	345	Simone Niggli-Luder	SUI	50	45	45	50	50	50	45	50	50
2	285	Vroni Koenig-Salmi	SUI	45	34	38	36	-	41	50	14	41
3	261	Anne Margrethe Hausken	NOR	33	50	31	45	-	-	32	25	45
4	259	Marianne Andersen	NOR	36	38	36	-	26	38	41	34	36
5	238	Emma Engstrand	SWE	41	-	35	38	-	34	31	21	38
15	169	Anne Konring Olesen	DEN	31	28	34	6	-	24	-	16	30
24	89	Signe Søes	DEN	-	-	-	12	20	-	22	17	18
76	25	Helene Hausner	DEN	-	-	0	10	15	-	-	-	-

## Samlet slutstilling - Herrer

1	266	Andrey Khramov	RUS	45	24	50	36	-	50	33	-	28
2	259	Thierry Gueorgiou	FRA	13	-	45	-	50	34	41	41	35
3	250	Daniel Hubmann	SUI	28	50	28	45	12	-	22	50	27
4	249	Chris Terkelsen	DEN	-	25	31	29	45	-	38	31	50
5	249	Jani Lakanen	FIN	50	35	41	41	-	23	23	0	36
39	65	Troels Nielsen	DEN	16	20	0	-	3	18	2	5	1
49	52	Christian Nielsen	DEN	-	32	0	-	-	-	20	-	-
53	47	Mikkel Lund	DEN	-	8	0	19	11	-	-	1	8
57	42	René Rokkjær	DEN	23	12	7	-	-	-	-	-	-
86	19	Claus Bloch	DEN	-	16	0	-	-	3	-	-	-



# Superbom: 60 meter på 6,19

**World Cup: Verdensliteløbere med 105 minutter pr. km**

Af Thomas Jensen

15 sekunder før Chris Terkel-sen skulle starte, kom verdensmesteren Andrey Khramov ud på stien 30 meter foran startposten og kiggede forvirret på kortet. Han var startet 2 minutter før Chris. På sprinten er afstanden fra bedste til dårligste stræktid ofte ganske få sekunder – men i Andrey Khramovs heat var den 5,39 minutter. Bedste stræktid på det 60 meter lange stræk var 40 sekunder, gennemsnitstiden var 2,28 minutter og dårligste stræktid var 6,19 minutter.

Men hvordan kan verdensklasseløbere som Andrey Khramov, Johan Modig, Tero Föhr, Mats Troeng, David Schneider og Christian Nielsen bruge over to minutter på et stræk, der skal løbes på under et minut? Christian Nielsen fortæller her om 6,19 frustrerende minutter.

## Frustrerende

» 6,19 til 1. post, hvor bedste stræktid var 0,40 – **Det kan og må simpelthen ikke ske!!** Sådan ville jeg havde tænkt, hvis jeg havde hørt om en anden løber lave det nummer, specielt på et kvalifikationsløb til World Cup, og sådan tænker jeg så nu om mig selv!! Inden start vidste vi, hvilke problemer, der ventede direk-

te efter startpunktet. Det var derfor med melodien »gå til post et« i baghovedet, jeg stod og ventede i startboksen. Men det magiske startbib tryllede min lille melodi væk, og jeg var klar til at angribe med kortet i hånden. På 1:4000 flyver man frem, og jeg kom lidt langt på den sti, jeg skulle dreje af for at få post 1, som sad ved nordøst foden af et styp. Jeg havde dog styr på, hvor jeg forlod stien, eftersom der var et træningsredskab markeret på kortet med et sort kryds. Jeg syntes, jeg havde rigtig retning herfra, hvor jeg skulle passere nogle sten, inden jeg skulle komme op på min høj med mit styp, som ikke var tegnet langs en kurve, som man plejer

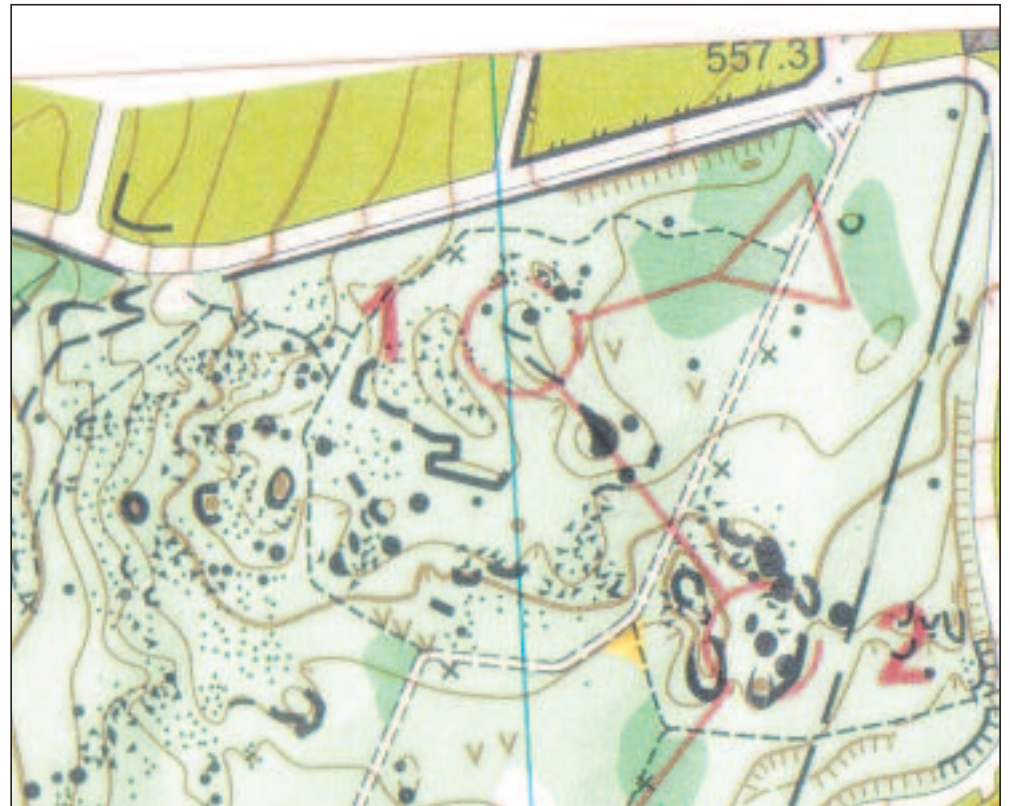
– Jeg erfarede 6 minutter senere, at dette skyldes, at det var en flad sten, som stod på højkant – det vil sige et 2-i-1 styp. Jeg syntes, jeg passerede nogle sten, inden jeg kom op en høj, hvor der var rigeligt med sten og ting, der lignede styp – men ingen post 125.

»Ok rolig nu – du må være gladet op på den lille høj nordøst for posten – så lige lidt længere mod sydvest og så skal den sidde der ved et styp«.

Jeg kom ned i området med den, på kortet, mere sammenhængende styprække, som bestod af nogle mærkelige kalkstensformationer, som stod op som en bombet mur, der rejste sig fra begge sider. Ingen post. Jeg læste mig ind på det store indhak i styprækken.

## Panikken tager overhånd

Selvom der derfra kun var 30



Kortet med den famøse 1. post.

meter til posten, lykkedes det mig at begynde at lede for tidligt i samme stenbunke som tidligere. »Ok, nu må du tage dig sammen! Er der noget på kortet du kan finde? Den store sorte klat sydøst for posten...« Jeg får læst mig ind på mega stenen, men problemet er, at jeg står godt 15 meter vest for stenen, hvilket altså på et 1:4000 kort er 4 mm, og det tænker jeg ikke lige over i kampens hede – og vups en fin parallelfejl er en realitet, for nu er jeg jo helt sikker på, at det er på den lille høj (altså den jeg står på sydvest for posten) med stenhelvedet, at posten skal findes. Tiden går og jeg er ude at læse mig ind på træningsredskabet 2-3 gange og nede i styphakket 1-2 gange til, men den konstruktive tanke er forsvundet, og panikken har taget overhånd. For man ved godt, at marginalerne i et sprintkvalifikationsløb ikke er uendeligt

store – og efterhånden synes jeg, at uendeligheden da snart må være gået et par gange... Jeg kan ikke rigtigt huske, hvad jeg tænkte det sidste stykke tid inden jeg fandt posten (»ingen-ting« vil nogle med rette sikkert gætte på), men til sidst var den der bare...

## Styr tankerne

Hvad har jeg så lært af det? Hmm, jeg har i al fald tænkt MEGET over, hvad der skete i skoven, men mindst ligeså meget over hvad der skete oven i hovedet på mig inden start, i starten og ude i skoven. Jeg har måske ikke ligefrem fundet et universelt svar på, hvordan man undgår bom, men jeg har i al fald lært meget om, hvordan jeg reagerer i en så presset situation. Så må jeg håbe, at jeg derfra kan forberede mig på, hvordan jeg skal agere næste gang – inden start, i start øjeblikket og i skoven.

Der er mange dygtige orienteringsløbere, som har de færdigheder, der skal til for at løbe fejlfrie orienteringsløb – men alligevel sker det ikke særligt tit. Det gælder om at styre sin koncentration og sine tanker, så man får det optimale ud af sine færdigheder. Det kræver uden tvivl mange års træning i skoven – men sikkert også mentalt.

Jeg håber (og tror) at denne mildt sagt dårlige orienteringsoplevelse kan hjælpe mig til at blive stærkere mentalt – til at kunne tage greb om tankerne, når det behøves.

Så et »godt« råd: Lav et mega bom (bare ikke til World Cup, VM eller lignende!!) og tænk igennem, hvad du tænkte. Kør forløbet af dit bom i hovedet og forsøg at ændre dine tanker til noget konstruktivt i situationen, så du på den måde gør det til en rutine at tage kontrol over dine tanker i et bom. Så kan du (og jeg) for-



- Kør forløbet af dit bom i hovedet og forsøg at ændre dine tanker til noget konstruktivt i situationen, reflekterer Christian Nielsen.



# Det kan gøres bedre

**World Cup: Meget at glæde sig over, men - for mange halvstore bom, mener lands-træneren.**

Af Thomas Jensen

For landstræner Jakob Ødum var der meget at glæde sig over på den afsluttende World Cup runde. Han fremhæver Chris Terkelsens fantastiske præstationer over hele ugen, Anne Konring Olesens flotte 11. plads på finalen, Signe Søes

utrolig stabile serie, Christian Nielsens 21. plads på mellemdistancen og herrernes flotte stafet.

Til trods for de mange flotte præstationer, er det imidlertid ikke en udelt tilfreds lands-træner, der ser tilbage på en intensiv uge med mange konkurrencer. Bortset fra de ovennævnte resultater blev der præsteret under evne.

## Færre bom

Jakob Ødum vurderer, at der simpelt hen bliver lavet for mange halvstore bom. Når man konkurrerer på grænsen af sin fysiske kapacitet, er det svært at undgå små fejl. Men

der er ikke plads til halvstore bom på et minut eller derover. Det er især her fokus skal lægges frem mod VM i Danmark.

Når løberne står på startstregen til VM næste år, skal de have en lang række løb med i bagagen, hvor de har løbet stort set fejlfrit. De skal med andre ord stå på startstregen og vide, at de har alle forudsætninger for at løse opgave til perfektion.

## Udgangspunkt i egne behov

Konceptet for at nå denne tilstand er klog fysisk træning, mange o-tekniske træninger



Chris bliver hyldet for sin World Cup sejr - toer Francois Gonon fra Frankrig, treer Marc Lauenstein fra Schweiz.

med fuld koncentration om at præstere som til VM og ikke mindst en fokuseret satsning. Løberne skal være bedre til at mærke på egen krop, hvad det er der skal til, for at tage de ekstra skridt, der skal til for at differentiere sig fra konkurrenterne.

Det er ikke tilstrækkeligt at kopiere træningen fra de tidli-

gere år, og så regne med at det nok skal gå. Det bliver nødt til at ske med udgangspunkt i egne behov. Den store udfordring for landstræneren det næste års tid er således at hjælpe løberne med dette.

# Stafet succes

**World Cup: Med en flot indsats på stafetfinalen sikrede Danmark sig den samlede fjerdeplads.**

Af Thomas Jensen

Det danske herrestafethold var let at udtage. Af de fem løbere der var udtaget til World Cup, var der kun tre, der ikke var skadet. Heldigvis gjorde de tre det rigtig godt.

Mikkel Lund løb førstetur og var med teten hjemme. Bortset fra de to seneste VM-stafetter, hvor Mikkel ikke helt har kunnet holde standarden, er det efterhånden blevet ku-



Det schweiziske andethold med Farum-Tisvildes David Schneider på sidsteturen vandt den afsluttende stafet

tyme, at Mikkel er med hjemme på første turen.

På anden turen løb Troels lige så flot, som Mikkel havde gjort det på første turen. Han kunne således sende Chris i skoven

som nummer fire med blot 14 sekunder op til andenpladsen. Da Chris godt 45 minutter senere klippede sidste posten, troede han, at det var andenpladsen han spurtede om. Han



Mikkel på vej hjem efter en perfekt førstetur på stafetten

løb således over stregen med knyttet næve. Men en tremandsgruppe var gået forbi ham på en kortere gaffling, så Danmark måtte »nøjes« med en femteplads. Det var nok til at sikre Danmark den samlede fjerdeplads foran store orienteringsnationer som Finland og Sverige.

## Intet damehold

Da landsholdsledelsen kun

havde udtaget to dameløbere, stillede Danmark ikke hold i dameklasse. Det betød, at de gled tilbage fra en syvende til en niende plads. De danske damer imponerede ellers på den afsluttende stafet sidste år, hvor de med en flot afslutning sikrede en top seks placering og dermed blev indplaceret i Team Danmarks kandidatgruppe.

# Andrey og Simone

**World Cup: Russisk sejr i herreklassen og igen sikkert til Simone Niggli-Luder**

Af Thomas Jensen

Trods en ikke alt for optimal afsluttende World Cup runde lykkedes det russiske Andrey

Khramov at forsvare sin førsteplads og derved som første russer nogensinde at vinde den samlede World Cup. Russeren vandt tidligere på året VM på den lange distance og mellemdistancen i England. Andenpladsen gik til franske Thierry Gueorgiou, der især lagde grunden til sin placering med en første, anden og tredjeplads på de tre mellemdistance konkurrencer.

Den unge schweizer Daniel Hubmann blev nummer tre. Hubmann vandt VM sprint og sprintfinalen, mens han blev nummer to på sprinten i England i foråret.

Chris Terkelsen blev nummer fire. Han var blot et sølle point efter Hubmann, mens han delte pointscore med finske Jani Lakanen. Ved pointlighed er det sidste afdeling der tæller, og her vandt Chris som be-

kendt.

## Simone igen-igen

Schweiziske Simone Niggli-Luder vandt den samlede World Cup i suveræn stil. Selvom finalen på den lange distance skulle tælle i den samlede stilling, havde Simone allerede vundet inden løbet. Men for at der ikke skulle være nogen tvivl, afsluttede den firedobbelte verdensmester med at vinde fina-

len med over fire minutter. Vroni König-Salmi sørgede for dobbelt schweizisk i toppen, mens norske Anne Margrethe Hausken i finalen fik klemt sig forbi landsmanden Marianne Andersen. Svenske Jenni Johansen og finske Minna Kaupi, der begge lå godt inden finalerunden, stillede ikke op. De gled dermed ned af listen, og sluttede som nummer henholdsvis 9 og 19.



# WOC Tour - nu med rabat

## 10.000 indbydelser fordelt - og første tilmeldinger kom fra Australien

Af Erik Nielsen, generalsekretær for WOC

Efteråret går på hæld, de sidste danmarksmestre for 2005 er kåret, det er tid at kigge fremad. Næste års helt store orienteringsbegivenhed i Danmark er VM. Med op mod 450 elite-løbere og ledere på plads i Århus og de spændende og udfordrende midtjyske skove, og med plads til 3.000 publikumsløbere.

WOC Bulletin 2, der henvender sig til landsholdene, blev udsendt i juli måned, helt efter reglerne, og det første landshold har tilmeldt sig. Bulgarien kommer med en trup på 4 kvinder og 4 mænd samt 2 ledere.

### Tre frister

Indbydelsen til WOC Tour blev trykt i juni lige netop i tide til, at den første gang kunne uddeles ved 5-dages løbet i

Schweiz. Vi fik trykt 10.000 indbydelser, og de er nu stort set fordelt til alverdens lande. Ikke blot ved de store europæiske flerdagesløb, men også ved WMOC i Canada og VM i Japan blev der delt Tour-indbydelser ud, så det er rigtig nok, den er nu i alverdens lande.

Vi operer med 3 tilmeldingsfrister, 1. december 2005, 1. april 2006 og 1. juli 2006. Kun de, der venter til sidste frist, kommer til at betale fuld startafgift, alle øvrige får rabat.

### 30 pct. rabat nu

Det er altså nu, du skal melde dig til, hvis du vil have rabat på startafgiften. Helt op til 30% rabat giver vi, hvis du melder dig til inden 1. december. De første, der melder sig til, er også dem, der først får ret til at starte. Vi lukker, når vi når 3.000. Er der flere end 3.000 tilmeldte den 1. december, så er det et positivt problem, som vi vil forsøge at finde en løsning på.

De første to tilmeldinger er allerede i hus. De kom for en måneds tid siden, fra Australien.

### Tre metoder

Du kan melde dig til på tre måder, gennem o-service på normal vis, on-line via nettet og endelig ved at downloade tilmeldingsblanketten fra [www.woc2006.dk/tour](http://www.woc2006.dk/tour) og sende den til toursekretariatet, adressen finder du på blanketten. Samtidig med din tilmeldelse kan du booke de andre serviceydelser, som vi tilbyder, bl.a. fælles transport fra campingpladsen og centrale opsamlingssteder i Århus til løbsområderne. O-service har dog i øjeblikket et lille problem med at håndtere booking af overnatning, men det forventer man at have løst snarest. O-service har ingen problemer med at håndtere tilmeldelse til løb eller de andre ydelser.

### Fælles transport

Vi er blevet spurgt, om det virkelig kan være rigtigt at børn skal betale den samme pris for fælles transport som voksne. Det havde vi oprindeligt tænkt os, ud fra at børn jo også optager en plads i bussen, men ved nærmere eftertanke har vi ændret den beslutning. Af mil-

jø- og flere andre hensyn giver vi nu rabat, således at børn, der er født mellem 1991 og 1999 betaler halv pris, og børn, der er født i 2000 og senere kommer gratis med bussen. Rabatterne vil fremgå af o-service og on-line tilmelding.

### Kort og terræner

Alle kort er færdigrekognoscere. Der er tegnet næsten 100 km<sup>2</sup> skov. Det svarer til 17% af hele Bornholms areal. Det er da en del. Du kan se hvilke terræner, det drejer sig om på hjemmesiden, [www.woc2006.dk](http://www.woc2006.dk). En del af kortene bruges kun til træning, og de har allerede været anvendt flere gange. En del landshold har allerede været her, og flere ventes over de kommende 10 måneder. VM-terrænerne bliver efterkognoscere i foråret, så tæt op mod VM som muligt. Alle konkurrencekort bliver dugfriske, også på de tour-etaper, hvor der ikke bliver VM-konkurrencer. Og derudover tilbyder vi åbne træningsbaner i dagene op til stævnet. Følg med på hjemmesiden for nærmere detaljer herom.

For fire af tour-etaperne bliver stævnepladserne de samme som for VM-løbene. Kun de to etaper i Marselisborg-skovene får deres egen stævneplads. I øvrigt den samme ved begge etaper. Herfra bliver der kort afstand til Sprint, så man godt kan nå at se Sprint kvalifikation, løbe sit eget tour-løb og komme tilbage for at følge Sprint finalen og VM-åbningsceremonien.

### Camping og Stævnecenter

Vi har fundet stedet til stævnets egen campingplads, men mangler fortsat de sidste forhandlinger med myndighederne herom. Det bliver en superplads, kan vi dog godt love. Nærmere detaljer kan du finde på hjemmesiden, så snart alle aftaler er på plads.

Vi arbejder fortsat på at fylde indhold i Ridehuset, tour'ens mødested. Det står dog fast, at stævnesekretariatet får til huse i Ridehuset, og at det også er her, du akkrediterer dig når du ankommer. Der bliver O-café, salg af souvenirs, resultatavler, storskærm, underholdning og meget mere.

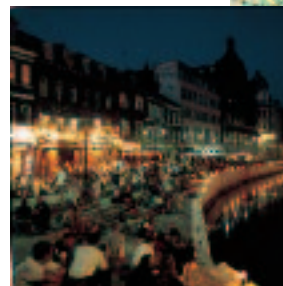
## WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS 2006



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



### WOC 2006, en total O-oplevelse for livet...

- Følg de spændende VM konkurrencer og hep på dit eget landshold,
- Deltag i 6-dages WOC-tour – 3 dage i WOC-terrænerne,
- Mød o-venner fra hele verden i Ridehuset, det sociale centrum for tour'en,
- Tag del i det spændende århusianske kulturliv,
- - og pulserende natteliv,
- Tag en tur på søerne i den 145 år gamle hjuldampers,
- Bestig Himmelbjerget – 147 meter næsten til himlen,
- Og meget, meget mere....

Se hele programmet på [www.woc2006.dk/tour](http://www.woc2006.dk/tour) eller send en mail til [tour@woc2006.dk](mailto:tour@woc2006.dk)

Op til 30% rabat for tilmelding før 1. december 2005

**Klub-tur sommer 2006**

- selvfølgelig



# Venter 150 til IOF-kongres i Århus

**IOF Congress and XXIII Ordinary General Assembly integreret i WOC 06**

Af Birthe Helms og Helge Søgaard

Da Danmark blev valgt som VM-arrangør for 2006, fik DOF samtidig et bijob, af ikke helt ubetydelig størrelse, nemlig at være vært for IOF kongressen, som afholdes hvert andet år. I de mellemliggende år afholdes den såkaldte Presidents Conference, der i form og indhold minder en del om kongressen, og som tager sigte på at forberede emner til og afviklingen af næste års kongres.

## 150 deltagere

Kongressen afvikles i perioden 31. juli – 3. aug. 2006 og forventes at samle godt 150 personer, foruden ledsagere, presse og andre med tilknytning til o-sporten. IOF har i øjeblikket knap 50 medlemslande (full members), som hver især kan sende 3 delegerede. Hertil kommer associerede medlemslande, som også kan deltage dog uden stemmeret. Alt i alt har IOF således 67 medlemslande.

## Integreret i VM

Indtil for ganske nylig blev kongressen afholdt i de år, hvor der ikke var VM. Nu da VM arrangeres hvert år, har IOF valgt at lægge både kongres og konference i selve VM-ugen som en integreret del af VM. Dette koncept blev første gang afprøvet i forbindelse med VM i Sverige i 2004 og er efterføl-

gende blevet evalueret og justeret på dette års konference ved VM i Japan, for så at blive gentaget her i Danmark næste år.

## Tæt samarbejde

Forberedelserne er selvfølgelig langt fremme og sker i et tæt samarbejde med VM-arrangørerne for at gøre konceptet så professionelt og brugervenligt som muligt. Ansvar for gennemførelsen af kongressen er lagt i hænderne på Birthe Helms, tidligere DOF næstformand, og Helge Søgaard, Økonomiformand. Radisson SAS i centrum af Århus er valgt som det officielle kongreshotel. Det er her alle møder, store som små, afholdes, og måltider kan indtages. Vi har indhentet et rigtig godt tilbud hos Radisson SAS, så de fleste nationer skulle kunne få råd til at bo her. Det er et must for en vellykket kongres, at alle deltagere kan bo og holde møde under samme tag, da der ligesom i alle andre organisationer er masser af uformelle møder, samt-

ler og lobbyarbejde i forbindelse med det officielle arrangement. Dette års erfaringer fra konferencen i Japan viste, at logistikken er af stor betydning. Lang og tidskrævende transport og indkvartering spredt ud over en hel provins er ikke sagen for effektiv mødedeltagelse.

## Effektivitet

I vores forberedelser lægger vi meget vægt på at kunne præsentere et professionelt arrangement, hvor alle deltagere får en oplevelse af et velfungerende, præcist og effektivt arrangement. IOF's Council, IOF-Sekretariatet og andre har naturligvis indflydelse på og holdninger til hvordan arrangementet skal gennemføres. Der er derfor investeret ressourcer i at gennemdrøfte disse spørgsmål med alle relevante personer, således at vi bedst muligt »rammer plet« med den kongres som DOF skal arrangere. Herved er vi med til at sikre at såvel O-Danmark, DOF og WOC2006 kan give det bedste indtryk af vor formåen, når

alles øjne i o-verdenen rettes mod Danmark i 2006..

Ugens program ser i grove træk således ud:

## Med når det sker

Som det fremgår af programmet er møder m.m. placeret, således at kongresdeltagerne har mulighed for at være med, »når det sker ved VM«. Kernen i kongresugen er selvfølgelig »IOF General Assembly«. Som optakt/forberedelse til General Assembly, udover dette års Presidents Conference i Japan, holdes et seminar, hvor nogle af de ting, der skal behandles på kongressen diskuteres grundigt. Derudover holdes et meget stort antal møder i hhv. Council, kommissioner og div. arbejdsgrupper. Det sociale skal der også fokuseres på. Der sker bl.a. i form af et IOF-/VIP-/Presseløb med stævnecenter på Silistria, hvor DOF efterfølgende er vært ved et let traktement. Århus Kommune har desuden

inviteret til reception på rådhuset. Uden tvivl vil mange også finde vej til Ridehuset, hvor bliver stedet hvor VM-arrangementets puls vil banke mellem konkurrencerne på stævnepladserne.

## DOF er vært

En sådan kongres kan ikke afholdes uden udgifter for DOF, idet DOF bl.a. er forpligtet til at stille mødefaciliteter til rådighed for seminar og General Assembly. Ophold og forplejning dækker de delegerede selv. Samlet er der afsat et rammebeløb på kr. 50.000 i DOF's budget for 2006 til dækning af forberedelser og gennemførelse af arrangementet.

*Hvad skal der så diskuteres på kongressen i 2006? Dagsordenen er selvfølgelig ikke udsendt endnu, men et par bud kunne være optagelse på det olympiske program, Micr-O, Elite Events Programme og IOF's økonomi. Council er derudover på valg hver gang.*

## Fra 20 til 35 nationer

DOF var også vært for IOF kongressen i 1986 og et kig i notaterne fra den gang afslører, at det er sket en del. I 1986 var der 20 nationer repræsenteret (i 2004 35 nationer), og det var nødvendig at arrangere kostbar simultantolkning til engelsk og tysk. Engelsk er i mellemtiden blevet det officielle IOF-sprog. Kongressen i 1986 blev en ubetinget succes – og vi er helt sikre på at vi kan gentage dette i 2006.

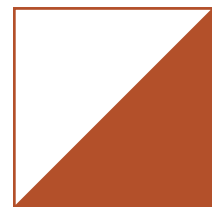
**Det er en ganske speciel stemning at opleve o-sportens beslutningstagere fra så mange nationer med vidt forskellige forudsætninger for o-sporten - samlet på et sted og ikke mindst specielt, da stort set alle stadig selv er aktive orienteringsløbere!**

Vi glæder os!



**IOF CONGRESS**  
Aarhus, Denmark  
31. July – 3. August 2006

Dato	Aktivitet	Kommentarer	WOC aktivitet
Lør. 29.07	Ank. Councilmedlemmer + nogle Commissions-medlemmer		Kvalifikation mellem
Søn. 30.07	Council- og Commissionsmøder Ank. Delegerede		Kvalifikation lang
Man. 31.07	IOF seminar på Radisson	Ca. 100 pers. Tidspunkt endnu ikke udmeldt fra IOF	Hviledag
Tirs. 01.08	Council- og Commissionsmøder WOC åbningsceremoni		Finale sprint
Ons. 02.08	IOF/VIP/presseløb	Ca. 100 IOF pers.	Finale lang. Start kl. 15
Tors. 03.08	IOF General Assembly (ca. 9-16) 19.00 Reception på Århus Rådhus	Ca. 100 pers. + 20-25 tilhørere Ca. 125 pers.	Hviledag
Fre. 04.08	Council- og Commissionsmøder		Finale mellem
Lør. 05.08	WOC afslutningsceremoni WOC banquet		Finale stafet





# Mikkel - den selvsikre

**Første O-løb for Mikkel Lund var som 3 måneder gammel i barnevognen.**

Af Thomas Jensen

»De der gamle nisser, de skal fandme ha' nogle tæsk.«

Sådan sagde Mikkel Lund til mig første gang, han var med til World Cup i 2000. Det var selvfølgelig Allan Mogensen og Carsten Jørgensen han snakkede om. Dengang var han blot 21. Jeg troede bare det var for sjov – men siden har jeg forstået, at Mikkel ikke har respekt for nogen – men det vel at mærke på en meget respektfuld måde.

## O-aktiv familie

Mikkel er vokset op med orienteringsløb. Hele familien inklusiv hans to storebrødre løb, så det var helt naturligt for Mikkel også at vælge denne sport. Hans første orienteringsløb var i påsken 1979. Dengang var han tre måneder gammel og måtte nøjes med at dirigere vejen fra barnevognen. Som 7-8 årig begyndte han at løbe selv. I starten måtte han ofte se sig slået af træningskammeraten Anne Petersen, men hun løb også i gummisko, hvor han selv løb i gummistøvler.

Da gummistøvlerne blev skiftet ud, blev Mikkel hurtigt mere ambitiøs. Som 10 årig besluttede han sig for, at han ville være verdensmester en dag. I H 13-14 årene virkede drømmen meget fjern, men så kom han på idrætssefterskolen HNIE. Her oplevede han for første gang et rigtigt træningsmiljø, og det satte gang i den mere strukturerede træning. De øvrige idrætsgrene som fodbold, bordtennis og badminton blev lagt på hylden, og det kunne mærkes på resultaterne.

## Skandinavisk

I 1999 tog Mikkel en stor beslutning. Han vidste at der måtte en seriøs satsning til, hvis han ville nå sit mål om at blive verdensmester en dag. Han forlod derfor de trygge danske rammer og tog til Oslo for at lære at orientere »på skandinavisk«. Denne flytning lod sig ikke kombinere med



Jeg fortryder intet. Det er nu man har muligheden, siger Mikkel Lund om sin O-satsning. - TUT.

planen om at studere til ingeniør. Mikkel valgte Idrætshøjskolen i stedet for – et valg han bestemte ikke har fortrudt. Her fik han den dobbelte individuelle verdensmester Egil Johansen som lærer. Efter lidt overvejelse og et par meget dybe indåndinger fik han taget sig sammen og fik spurgt Egil, om han ville være hans personlige træner. Det ville han – og det samarbejde de to har haft, har en stor del af æren for Mikkels succes i dag. Især har de arbejde meget med at overføre den succes, Mikkel har haft som stafetløber og sprintløber til de mere klassiske individuelle konkurrencer.

Forklaringen på Mikkel succes på sprinten, mener han selv skal findes i, at han har løbet alle de sprintkonkurrencer, han kunne komme i nærheden af. Det har gjort ham til lidt af en

specialist på distancen, og det var da også sprinterne, der lagde grunden for hans flotte otteplads til World Cuppen i 2004.

## Mest og mindst stolt

Mikkel løber bedst i lige år. Som senior er de bedste resultater kommet i 2000, 2002 og 2004. Det af resultaterne Mikkel sætter højest pris på, er da han blev nr. 5 til EM på sprintdistancen i Danmark i 2004. Et dårligt vejvalg til næstsidste post kostede ham en medalje, men det var første gang han for alvor viste, at han kan være med helt deroppe hvor medaljerne deles ud, og det har været et enormt kick for selvtilliden.

Men der har også været skuffelser. Den værste skuffelse kom til World Cup i Belgien i foråret 2002. Der var ingen

ting der fungerede, og den ellers så velkendte selvtillid var helt væk. Men Mikkel fik rejst sig igen. I slutningen af forårets World Cup runde flyttede karavanen til Schweiz, og her lavede han sit dengang bedste resultat på den lange fællesstart.

## Den store selvtillid

Åbningscitater i denne artikel karakteriserer på mange måde Mikkel perfekt. Han har altid været meget ambitiøs. Han tænker i muligheder – ikke i begrænsninger, og det gør hele forskellen. I år 2000 var Allan og Carsten de helt store verdensstjerner, men det forhindrede ikke Mikkel i at tro på, at han nok skulle blive bedre end dem.

Denne selvtillid har også betydet, at han tør træne disciplineret og tro på sin plan. Når han har planlagt, at han skal

løbe rolig langtur – eller når han har planlagt, at intervallerne skal løbes med en bestemt puls – så gør han det, også selvom det betyder, at han bliver sat af de andre Nydalen-drenge, som han ved han kunne løbe fra, hvis han ville.

Det er noget de ikke er vant til i Norge. Norske Gøril Fristad fortalte mig således med stor undren i stemmen, at det der bedst karakteriserer Mikkel er, at han venter på kæresten Marie Filtenborg og de andre Nydalen-piger, når han løber sine lav intensitets træninger. Men det er ikke fordi, Mikkel går på kompromis med sin træning. Når han træner lav intensitet, så træner han lav intensitet – og det kan være nødvendigt. I foråret 2004 kørte han over en tremåneders periode en 3 ugers træningscyklus på 14 timer – 16 timer – 20 timer. Med så mange træningstimer om ugen ville høj intensitet på lav intensitets træningerne være den sikre vej til udbrændthed og skader.

## En empatisk individualist

Som menneske er Mikkel både åben og empatisk. Orienteringsløb er en sport for individualister, men Mikkel har alligevel overskud til at glæde sig på konkurrenternes vegne, især når det er en af de venner, han fandt sammen med i Faaborg OK for at vælte de gamle nisser af tronen også i stafet, der har succes.

Kæresten Marie fortæller, at evnen til at tænke på andre end sig selv er helt karakteristisk for Mikkel. Han er altid klar med ros og trøst til holdkammeraterne, også selvom de er konkurrenter. Han deler desuden glædeligt ud af sine erfaringer til venner og konkurrenter. Han mener selv at dette er en styrke. Hvis man evner at glæde sig på andres vegne, vil deres succes inspirere til at løfte alle på holdet.

## Til og fravalg

»Jeg fortryder intet. Det er nu man har muligheden – så må pengene følge, når jeg ikke længere satses på orienteringsløb. Når det kører, er jeg utrolig glad for de valg jeg har truffet.« Dette er Mikkels helt korte svar på, om der er noget han fortryder.

Hvis han ikke havde truffet de valg han har truffet, var han formentlig ingeniør i dag og tjente en masse penge. Nu er



han glad, bare det kører rundt - så selv en lille sponsor er en stor hjælp. Marie og Mikkel har lånt penge til en bil. Det er alfa og omega for, at det i det hele taget kan lade sig gøre at satse på orienteringsløb.

Valgene har også betydet, at han stort set ikke har nogle venner uden for sporten. Det er utrolig svært at holde kontakten, når hele ens hverdag er bygget op omkring orienteringsløb. Til gengæld har han en række rigtig gode venner inden for sporten. Ikke mindst venskabet til de 2 klubkammerater Christian og Henrik fremhæver Mikkel som en stor gevinst. De 3 er fulgtes ad op gennem årene, og der har altid været et fælles ønske om at gøre den indsats der skulle til, for at kunne vælte de gamle nisser af pinden. Men hvor man kunne frygte en indædt konkurrence mellem de 3, har det nærmere udviklet sig til en fælles front, med alle de synergi-effekter det har medført.

#### VM 2006

Målet til VM i 2006 er en me-

dalje - og det har det været lige siden Mikkel fandt ud af, at VM skulle være i Danmark. Fokus er først og fremmest rettet mod sprint og stafet, men også de andre distancer kunne være interessante.

Satsningen vil stadig foregå fra Norge. Det mener Mikkel ikke der er noget problem i. Ter-ræntypen kender han i forvejen rigtig godt. Han planlægger desuden at deltage i alle landsholdets samlinger og at tage en lang sommerferie i Danmark. Træningskonceptet har han også klar. Han skal have en vintertræning som i vinteren 2003/2004. Her fik han en perfekt sammenhængende grundtræning uden sygdoms- eller skadespauser. I 2005 begik han den fejl, at han trods let sygdom i kroppen løb en masse timer på landsholdets træningslejr på Tenerife. Det kostede det meste af forårs-sæsonen. Den fejl vil han ikke begå igen.

Han har i år haft en højdek-konkurrence med Chris Terkelsen. Vinderen var den der løb flest højdemeter. Det var et enormt



Mikkel er ambitiøs og ser muligheder.. - PS.

motiverende koncept, men i 2006 vil han udelukkende træne det, han mener, er optimalt, og derfor ikke lade sig lokke til at løbe lidt ekstra højdemeter for at vinde konkurrencen.

Mikkels helt realistiske forventning til VM er, at han med en perfekt træningsvinter og et forår uden skader vil kunne løfte sig til det fysiske niveau, der skal til for at være med, der hvor det bliver rigtig sjovt.

“ en.

Mikkels helt realistiske forventning til VM er, at han med en perfekt træningsvinter og et forår uden skader vil kunne løfte sig til det fysiske niveau, der skal til for at være med, der hvor det bliver rigtig sjovt.

O-sport er for individualister, men Mikkel Lund har alligevel overskud til at glæde sig over konkurrenternes succes. - PS.



# VM-arrangører dropper MicrO

**Der bliver ikke MicrO til finalen på mellemdistancen ved næste års VM. VM-arrangørerne er bakket ud af projektet, da man ikke kunne få sikkerhed for økonomien fra TV2 Norge**

Af Jesper Lundsgaard

MicrO-elementet bliver ikke en del af mellemdistancen ved næste års VM i Gjærn Bakker. Det besluttede VM-stævneledelsen i midten af oktober, da man ikke kunne finde en endelig løsning omkring økonomien med de tv-mæssige drivkræf-

ter bag projektet, TV2 Norge. Meningen var ellers, at TV2 Norge udover en massiv dækning af hele arrangementet skulle dække mellemdistancen med et stort antal kameraer. Et krav fra nordmændenes side var, at der skulle indgå det nye MicrO-element, som første gang blev afprøvet ved de nordiske mesterskaber i Norge tidligere på året.

## Økonomien haltedede

Arrangørerne har forhandlet med nordmændene helt frem til midten af oktober efter at have fået 14 dages udsættelse fra den af IOF fastsatte frist. Nordmændene ønskede en yderligere udsættelse men da man ikke følte det var muligt at få økonomien på plads, valgte arrangørerne at trække i nødbremsen og lade mellemdistancen foregå på den vel-



kendte facon med klassisk orientering og en vindertid på 35 minutter for både kvinder og mænd.

- Vi kunne have søgt IOF om en yderligere udsættelse af fristen for at træffe den endelige beslutning, men det valgte vi ikke at gøre, da det ikke så ud til at vi kunne finde en løsning omkring økonomien, og at vi af arrangementsmæssige grunde ikke mente at kunne vente længere med afgørelsen, siger stævneleder Flemming Nørgaard.

## TV kommer

Han slår dog fast, at det ikke er udelukket at TV2 Norge kommer til mesterskaberne. Men det vil i så fald blive i et mindre omfang. Til gengæld har Danmarks Radio vist stor interesse for VM og de er meget positive for at vise mere fra mesterskaberne end det er aftalt i den oprindelige kontrakt.

- Vi er sikre på, at vi i samarbejde med DR stadig vil kunne levere en fremragende tv-dækning af mesterskaberne, siger VM's pressechef Johan Feggar, der har kontakten til DR Sporten.

Arrangementsmæssigt giver nej'et til MicrO en lettelse for arrangørerne, da det var første gang, man skulle arrangere disciplinen på dansk grund. Desuden kan det også give et mere spændende løb i WOC-touren, da man nu, som oprindeligt planlagt, afvikler publikumløbet i Gjærn Bakker før finalen på mellemdistancen og dermed får et større område til rådighed for banelægningen, siger Flemming Nørgaard.

# Hjælp!

- os af med aktive penge...

## Breddepuljen 2006

- Der kan ydes op til 100 % af udgiften til nye ideer med perspektiv for udbredelse til andre klubber. Eget arbejde og egne materialer indgår ikke.
- Der kan ydes op til 50 % i støtte til "ansættelse af en ulønnet træner" som en del af klubbens handlingsplan 2006, dog max. 1.500 kr. pr. klub.
- Der kan ydes op til 25 % i støtte til aktiviteter i klubbens handlingsplan, der bredt har sigte imod nye medlemmer, dog max. 2.000,- kr. pr. klub.

Ansøgningsfrist for støtte i 2006 er den 1. december 2005. Derefter gælder først til mølleprincippet.

## 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 breddekonsulent Jesper Lysgaard.

## Unge tegner kort

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

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

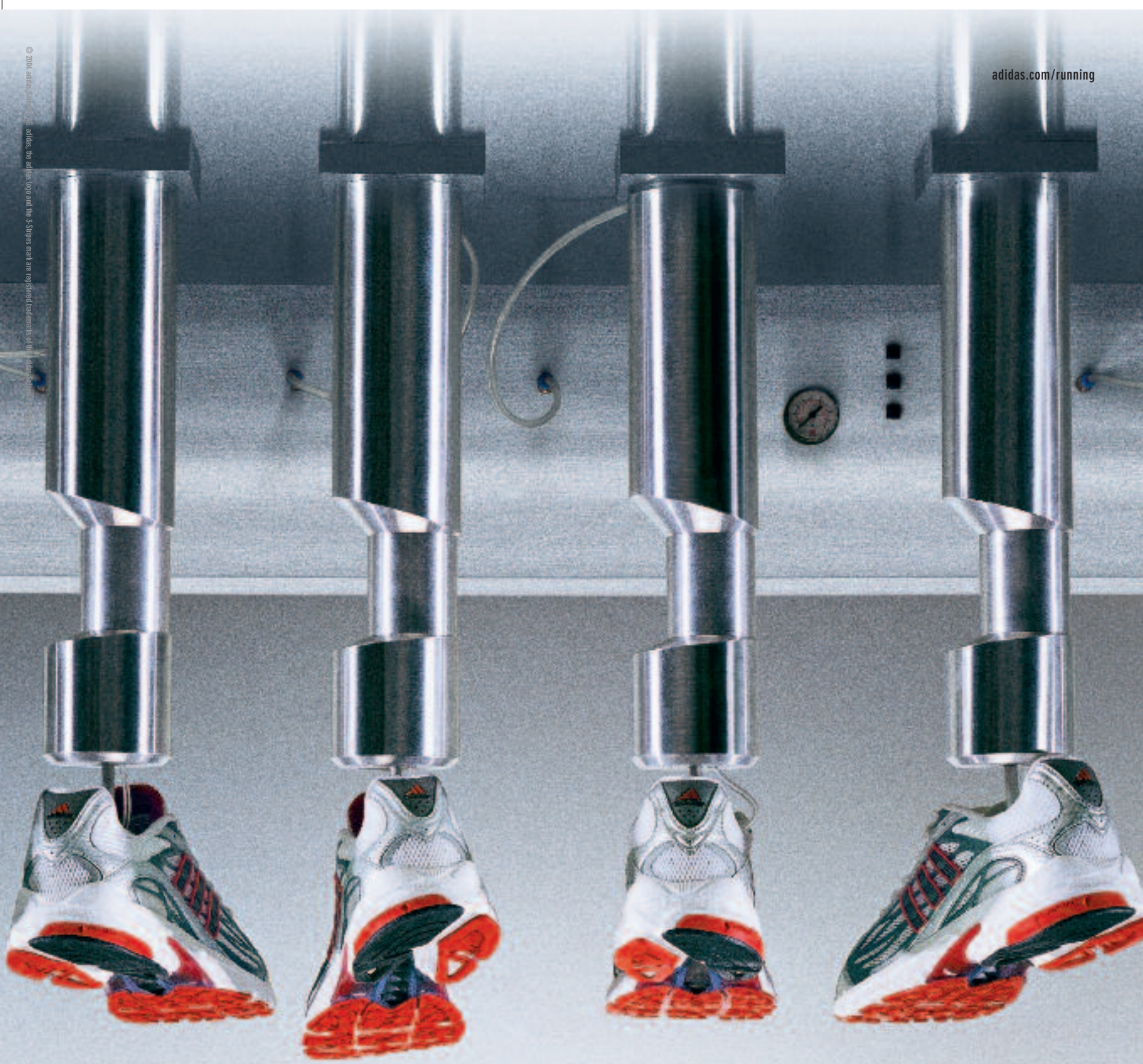
endnu et større beløb fra DIF til forbundet i forbindelse med vores breddesatsning og WOC2006.

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



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

[adidas.com/running](http://adidas.com/running)



# 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





# Fatale fejlklip

**MIDGÅRDSORMEN**  
- »et uhyre, der ligger på havets bund og strækker sig rundt om hele Jorden«

Af Morten Jensen

Da jeg søndag den 28. august - lidt over middag - forlod stævnepladsen ved Grønholt Hegn, stødte jeg ind i stævneleder Torkil Hansen. Han så træt ud - men han så også lettet ud. Torkil indrømmede, at det havde været et hårdt døgn - næsten uden søvn, men da stævnet nu var nået til afslutningen, var det også en tilfreds stævneleder. En funktion som Torkil Hansen delte med Henrik Wiberg. Tilfredse kunne de også godt være. Tre klubber havde i fællesskab stået for afviklingen af dette års Midgårdssorm. Allerød OK, Politiets IF og OK Skærmen - forkortet »Allepisk« - fik fra mange sider ros for stævnet og for banerne. Eneste smutter, der blev bemærket af deltagerne,

## Barske Thor

»Torden- og frugtbarhedsgud«

Af Morten Jensen

Sportschef K.K. Terkelsen skrev på DOFs hjemmeside et par dage før stævnet, at OK Pan (vinder 2004), Fåborg OK, Farum OK og Tisvilde Hegn OK måtte forventes at være med i topstriden og med Silkeborg OK som outsider. Men det blev en helt sjette klub der vandt - og en syvende klub der blev nummer tre!

Med et kvarters forsinkelse gik starten 03:45, og anført af Jesper Jensen fra Farum OK var seks hold samlet ved det første skifte godt 47 minutter senere. Der kom lidt mere spredning på den næste tur, hvor føringen skiftede til FIF Hillerød ved Lars Lindstrøm. Farum OK, Søllerød OK og Fåborg OK var dog ikke langt efter. På den lange tredje tur erobrede Farum OK atter førertrøjen, da Rasmus Søes var hurtigst af alle. Han sendte Sune Jørgensen ud på tur fire med et forspring på mere end tre minutter til FIF Hillerød og



Thor-feltet klar til start i natten. - TUT.

var, at starten på Thor-klassen blev forsinket 15 minutter.

### Lokale helte

Dette års Midgårdssorm, som var den 28. af slagsen siden debuten i 1976 i Marselisborg, vil især blive husket for følgende

tre ting: FIF Hillerød, ungdom og fatale fejlklip.

\* FIF Hillerød var den alt dominerede klub - og vandt både Thor- og Frejaklassen. Og selv med de 30 bedste løbere anvendt til to Thor-hold og to Freja-hold, havde klubben også løbere til at hive en andenplads hjem i Odin-klassen. Selv om

stævnepladsen ikke lå længere væk fra Hillerød, end at de kunne spadsere til stævnet - så kan hillerødløberne næppe beskyldes for forhåndskendskab til skoven, da den yderst sjældent har været anvendt til orienteringsløb. Men det at kunne sove hjemme i sin egen seng - og først dukke op en time før

man skulle løbe, gav selvfølgelig en fordel til de konkurrenter, der havde sovet i telt, og som blev vækket af speakningen tidlig morgen klokken tre.

### Skrappe unge

\* Ungdomsløbere kom til at sætte sit præg på både Thor-klassen og Odinklassen, da vinderholdene her var spækket med talentfuld ungdom. En ungdomsløber havde også sin store andel i sejren i Frejaklasse, og Tjalfeklassens deltagere var i sagens natur alle unge. Alt i alt en smuk palet af dansk orienterings fremtid.

### Fatale fejlklip

\* Fejlklip fik afgørende betydning for udfaldet i tre af de fire klasser, og det blev fatalt for Fåborg OK, Farum OK, Helsingør SOK og Tisvilde Hegn OK. Det kunne have gjort konkurrenterne endnu mere spændende, hvis de lige havde gidet tjekke nummeret på poststativet!

Næste år er Midgårdssormen at finde i Marbæk Plantage den 27. august med Esbjerg OK som værter. En stor klub som slet ikke deltog med et eneste hold i år!



Målet er nået for de glade Thor-vindere og jubelen vil ingen ende tage. - TUT.

## Ung succes

**Fem juniorer på det vindende hold ved Midgårdssormen**

Af Morten Jensen

Det var et meget ungt hold, der i år vandt den traditionelle 8 mands stafet, Midgårdssormen. Stafetten indgår i ranglisten, så det er en meget pre-

stige fuld stafet.

Vinderholdet i Thorklassen fra FIF Hillerød bestod af fem juniorer, Emil Folino, Sigge L. Jensen, Casper Wrå, Jeppe Ruud og Rasmus Djurhuus, én førsteårssenior, Kasper Andersen og så to »gamle« 27-årige, Lars Lindstrøm og Jacob Hansen.

Drengene har tidligere vist, at der et fantastisk sammenhold i truppen, og at de kan finde ud af at løbe stafet, så der bliver

rystet i bukserne hos seniorerne....

I Frejaklassen sørgede Anne Maarup, Rikke Nygaard, Maria Konring Olesen, Signe Klinting og Anne Konring Olesen for, at succesen blev komplet for FIF Hillerød. Med bedste stræktid på anden, tredje, fjerde og femte turen, blev det til en meget suveræn sejr på næsten 20 minutter.



# Kærlige Freja

»Frugtbarhedsgudinde med rådhed over kærlighed, liv, død og kamplykke«

Af Morten Jensen

Med start klokken fem skulle der løbes to nature og tre dagture. Der var tilmeldt 13 hold, og på forhånd var der lagt op til en spændende konkurrence mellem OK Pan (vinder

2004), Farum OK, OK Øst, FIF Hillerød og med Silkeborg OK og Horsens OK som outsiders. Det blev Farum OK der kom bedst fra start, og da det var blevet lyst havde Line Søderlund (18 år) og Marianne Husen løbet Farum-klubben i



Freja-veltet begiver sig ud i natten. TUT.

# Kloge Odin

»Hovedguden - er også visdommens gud«

Af Morten Jensen

27 førsteturs-løbere stillede til start klokken 03:50 iført pandelygter. Kasper Fjellerup fra FIF Hillerød og Tobias Midtgaard Frich fra OK Roskilde fik skabt et pænt forspring på fem minutter til de næste hold - og de to klubber kom til at præge resten af stafetten. OK Roskilde kom med Michael Andersen alene i spidsen efter tur to - medens FIF Hillerød genvendte teten efter tredje tur ved Anders Bachhausen. Rasmus Folino Nielsen blev sendt ud i dagslys med en forspring på tre minutter - og øgede til syv et halv minut, inden han sendte sin mor, Betty Folino ud på femturen. Fra OK Roskilde startede Nina V. Grønberg ud, og det lykkedes for Nina at hente Betty ude i skoven - og skabte frem til skiftet en føring på tre minutter.

Herefter førte OK Roskilde resten af stafetten. Helsingør SOK kom dog nærmere og nærmere - og Rikke Kofoed løb klubben op på andenpladsen mindre end to minutter ef-



Odin-vinderne fra Roskilde OK. - Foto: Janne Brunstedt.

ter roskildenserne. Kim Bauehøj Pedersen trak dog fra på den lange syvende tur, men Helsingør SOK var stadig nærmeste udfordrer. Men et fejlklip på ottendetur sendte med et holdet helt ud af konkurrencen.

Farum OK var på forhånd storfavoritter til sejren, men de havde fejlklip allerede på tur fire, så Michael Kreiberg kunne forholdsvis let løbe sejren hjem til OK Roskilde med et sikkert forspring til FIF Hillerød på 5 minutter. Tisvilde Hegn blev nummer tre, OK Roskildes andehold nummer fire og Herning OK nummer fem.

## Ungt blod

Det bemærkelsesværdige ved OK Roskildes hold var, at det udelukkende bestod af ung-

domsløbere. Fire piger og seks drenge. De ni tilhørte alle D/H 15-16 medens Sofie Sørensen var alderspræsident med sine 19 år. Ganske imponerende, at fra da de løb sig i spidsen på femturen, formåede de at holde forspringet på de resterende fem ture. Det er noget af et pres for et ungt menneske, at skulle forsvare et forspring i en stor konkurrence med stærke konkurrenter jagtende efter sig ude i skoven. Også FIF Hillerøds hold var præget af ungdomsløbere, da seks løbere af løberne var under 21 år.

OK Roskildes sejr var klubbens første i Odin-klassen. Sidste års mestre fra Silkeborg OK stillede ikke op - men sad på Thor og Freja.

# Tjeneren Tjalfe

»Tjalfe og Røskva er tjenestefolk hos Thor«

Af Morten Jensen

Tjalfe-klassen blev løbet efter samme koncept som i Kollerup Plantage sidste år. Med start klokken 09:00 skulle der først løbes en begynderbane, andenturen var en let bane, og endelig var sidsteturen også en begynderbane. Aldersgrænsen var sat ved højst 13 år.

Det er et koncept som falder i manges smag - ikke mindst

blandt deltagerne. Blandt tilskuerne var konkurrencen med til at give lidt afveksling på en lang formiddag. 15 hold fra ni forskellige klubber, alle sjællandske (!), stillede til start - og der blev under hele løbet kæmpet intenst om placeringerne.

Også her var der et fejlklip, der fik afgørende indflydelse på resultatet. Jonas Falck Weber fra Tisvilde Hegn OK spurtede som den første i mål - intetnende om, at en tidligere tur havde haft et fejlklip. Men umiddelbart efter kunne Emil Rønning så løbe OK Øst til

sejr. Thor Nørskov, der var hurtigst på første stræk, samt Joakim Sehesed Sie havde forinden givet Emil en god udgangsposition. Kun 42 sekunder efter løb Martin Midtgaard Frich OK Roskilde ind på en andenplads. Her havde Jacob Lage Kragh og Casper Meyer gjort forarbejdet. FIF Hillerød havde ført Tjalfe-klassen efter to ture, men også tredjepladsen glippede, da Helsingør SOK smuttede forbi til sidst. På dette hold løb Andreas Otto, Emma Blomqvist og Jesper Juel Mauritzen.

front. Horsens OK var nærmeste forfølger, da Henriette Baun og Karina Boen Knudsen tilsammen havde løbet mindre end to minutter langsommere end Farum OK. Rikke Nygaard var dog hurtigste løber af alle på andenturen, og hun løb FIF Hillerød op fra sjette- til fjerdepladsen. På den tredje tur forsvarede Olena Zabrodzka føringen for Farum OK, medens Maria Konring Olesen løb FIF op på andenpladsen, og afstanden mellem de to klubber var nu reduceret til tre minutter. På den korte fjerdetur bevarede Farum OK spidsen ved Iryna Kupriyanova, men Signe Klinting (15 år) hentede to et halvt minut, så forspringet

get til Farum OK nu kun var på 44 sekunder. Derimod var der mere end ti minutter ned til OK Pan på tredjepladsen. På femte og afgørende tur havde Annika Rihma fra Farum OK ikke mange chancer mod Anne Konring Olesen, der ret hurtigt løb forbi - og sejrede sikkert i mål. Men Farum OK tabte ikke kun førstepladsen, de blev også overhalet af Ane Linde fra OK Pan og Helene Hausner fra OK Øst, der avancerede fra sjette- til tredjepladsen.

Det var niende gang at Freja-klassen blev afviklet - men første gang at FIF Hillerød sejrede.

## Kommentar

**Deltagerantallet til Midgårdssormen faldt i år til under 500 løbere. Placering bør overvejes.**

Kommentar af Morten Jensen

Deltagerantallet til Midgårdssormen faldt i år til under 500 løbere. Det er ikke godt for den stafet, som i år blev afviklet for 28. gang. Klasserne bliver for små - og allerede efter førsteturen løber langt hovedparten alene rundt i skoven - og indhenter sjældent en konkurrent - eller bliver indhentet. Symbolikken med en Midgårdssorm, der slanger sig igennem skoven holder ikke.

I år blev stafetten afviklet i Nordsjælland, hvor en stor del af landets aktive orienteringsløbere hører til - uden at det kunne forhindre en tilbagegang i deltagerantallet.

Det vil være synd og skam, hvis denne stafet skal henses. Der må kunne være plads til en stafet a la Midgårdssormen i dansk orientering. Måske skal konceptet saneres - måske skal man kigge lidt på placeringen i terminslisten. Klemt inde mellem JFM-stafet og DM-stafet gør måske, at mange fravælger Midgårdssormen. Parløbet med DM kort er måske heller ikke heldigt. DM kort er - i modsætning til navnet - en langtrukken affære. To små løb - med fire timers pause imellem. Herefter skal man så deltage i Midgårdssormen, og den er i sagens natur også en »langtrækker«. Foregår det i en anden landsdel - er det hjemmefra meget tidligt om lørdagen - og man er først hjemme igen søndag aften. Og da man lige har brugt en weekend på JFM - og man to uger efter skal bruge en hel weekend på DM, så kræver det sin mand ...

Arrangørklubberne må også ved banelægningen kunne sikre sig, at alle mand er hjemme inden middag.

For dansk orientering må man håbe, at Midgårdssormen overlever. En hver klub i Danmark, med respekt for sig selv, skulle kunne deltage med mindst et hold - hvert år!



# O-sport - vigtig del af adventure race

## Multisport i Silkeborgskovene, men ikke ekstremt!

Af Inga Jager

Adventure race-afdelingen af Silkeborg OK stod for SOK Multisport 2005 en fredag-lørdag i midten af september. Med stor ærbødighed overfor fantasien bag de mange strabadser, udsurgte jeg en af stævnets ledere Simon Møller Grimstrup om sporten og stævnet.

Da jeg anvendte ordet ekstremtsport, og blev jeg korrigeret. Det er ikke ekstremt at deltage i et arrangement, som kræver fysisk aktivitet i mellem 7 og 15 timer indenfor 20 til 25 forskellige discipliner. Man er selvfølgelig godt brugt efter løbet.

- Udtrykket multisport er bedre. Det er jo netop det, der fascinerer ved sporten og træningen til den – alsidigheden. Man ved aldrig helt, hvad der skal ske i det enkelte løb. Der opstår altid uforudsete situationer, hvor gruppen sammen lynhurtigt må beslutte en løsning på det givne problem! – Og det er ikke altid, man er enige! Det kan være et vejvalg – svømme over eller løbe til nærmeste bro?

### O-sport med mere

Hvordan adskiller multisport/adventure race sig fra almindeligt orienteringsløb?

- Orientering er en stor del af de danske adventure races, da man næsten hele tiden selv skal finde vej mellem de forskellige poster. De kort man bruger kan være GI-kort, by-



En smuk oplevelse på kanten af søen. - IJ.

kort, krakskort, luftfotos, kompaskurser og koordinater. Tit indgår der o-løb som disciplin i de danske løb, hvor der løbes på o-kort, som vi kender dem. En anden stor forskel er, at orienteringsløb er en standardiseret sport, hvor der er klare og entydige regler for kort, postplacering, postnumre, starttider osv. Dette er man forskånet for i adventure races. Det kan give frustrationer for orienteringsløberne, hvis posterne fx er gemt, men samtidig også kreativ frihed for arrangørerne. Reglerne varierer fra løb til løb!

### Træner i O-klubben

Hvem interesserer sig for multisport?

- Det spreder sig lige fra hold,



Orientering er en integreret del af strabadserne. - IJ.

## Niche i O-klubben

Adventureafdelingen i Silkeborg OK er godt et år gammel og består mest af nogle unge mænd, som synes den slags strabadser er sjove. Så de har fået deres eget link - og dermed underhjemmeside - og løber orienteringsløb som andre i klubben.

- Vores overvejelser går på at en orienteringsklub gerne må have flere forskellige tilbud og når der er en gruppe som synes om o-løb på den måde, så er det fint. Vi har tidligere manglet løbere i klassen H-21, det har vi nu. Det næste bliver at mtb-o også får deres eget link, oplyser SOKs formand Inga Jager.  
ven



hvor målet er blot at gennemføre, til hold som går efter en god placering. Der er både unge og ældre. Hvis jeg skal skyde på en gennemsnitsalder, vil jeg mene omkring de 26 år... plus minus... Selv om orientering fylder en stor del af løbene, tror jeg de færreste deltagere er medlemmer af o-klubber, højst 20 %. Det er et gæt. Men efterhånden finder holdene jo ud af, at orienteringen skal trænes målrettet, og så dukker de vel op i o-klubberne...

*Hvilke idéer havde I til de ekstreme anstrengelser ved SOK Multisport 2005?*

- Allervigtigst: Så lidt asfalt og by som muligt og så præsentere deltagerne for Silkeborgs fantastiske natur og nogle seværdigheder, krydret med nye discipliner. Deltagerne måtte ikke kede sig. Orientering var en væsentlig del af løbet, men det måtte ikke være for svært. Vindertiden på 12 timer skred en smule, da det førende hold skulle have en time ekstra til turen.

#### Løbets struktur

Basen var ved Silkeborg Seminarium, hvor deltagerne overnattede fra fredag til lørdag. Fredag startede med 5 km terrænløb på afmærket rute, for at sprede holdene en smule.

Derefter blev holdene sendt ud på et stjerneløb med 6 poster, som skulle klares inden et afsluttende nat-o-løb på ca. 5 km.

Aktiviteterne var tovbane, forhindringsbane, samarbejdsøvelse med transport af vand, skydning med strafunker, vade/svømme langs med snor hvorpå knuder skulle tælles og en kort kano-aktivitet. Holdene bestemmer selv rækkefølgen på stjerneløbet, og der opstår derved ikke flaskehalse.

Fredagens aktivitet dannede grundlag for startrækkefølgen lørdag. Lørdag var mere de lange seje træk, selv om deltagerne sjældent skulle lave det samme mere end en time ad gangen.

#### Udfordringer

*Hvad var det mest ekstreme i jeres arrangement?*

- For de fleste hold var det nok udspring fra 11 meter. Dette var dog frivilligt, idet holdene blot i alt skulle springe 30 højdemeter og også kunne springe fra 5 og 3 meter.

Derudover var vandpassagerne ekstreme for nogen. For andre igen var det nok distancen...

Det er svært at sige! Så ekstremt var det nu heller ikke!



*Ikke en sport for dig med højdeskræk. Ij.*



*Klar til afgang*

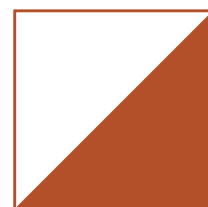
“Der opstår altid uforudsete situationer, hvor gruppen sammen lynhurtigt må beslutte en løsning på det givne problemer



*Svømning i morgendis.*



*I kano på blikstille vand.*





# Ganske anderledes O-lejr

## Godt motto for Rigslægret 2005: 'Det løser sig'

Af Kasper Andersen, juniortræner i FIF Hillerød

For 9. gang blev der i år afholdt 'Rigslægret' for de 13-16 årige svenske orienteringsløbere af det Svenske Orienteringsforbund. Jeg var blevet sendt med som »spion« for DOF og som hjælper. Nu da min kunnen i det svenske sprog ikke er den bedste, var det med visse betæneligheder jeg skulle med som eneste dansker, men tog alligevel imod tilbudet.

Vel ankommet til Arlanda lørdag morgen kl. »lidt for tidligt til en person der har ferie«, blev jeg ringet op af Lasse Greilert fra SOFT, arrangør af Rigslægret, da vi skulle forsøge at finde hinanden, så jeg kunne køre med ham til Idre Fjäll, hvor den store komsammen skulle finde sted. På daværende tidspunkt havde jeg læst indbydelsen og et par mails fra hhv. Lasse og Preben Schmidt om hvad det var det hele gik ud på, men havde stadig ikke den helt store idé om hvad det var der skulle foregå.

### Praktiske grise

Da vi efter 7 timer i en bil ankom til Idre, blev vi mødt af en del rigtig gode svenske juniorløbere, som da var lidt for gamle til at være med på lejren. Jeg fandt hurtigt ud af at det var alle os, som skulle sørge for at alle posterne blev sat ud og hentet ind, samt holde lejr-kontoret åbent. Vi fik en kort information om hvordan ugen skulle forløbe, og ikke mindst ville Lasse lige dele et motto med os. Et motto som



Der var basis for 11 forskellige træninger tæt på lejren - Foto: Lasse Greilert

jeg tror der er mange arrangører der kunne tage ved lære af: 'Det løser sig'!! Man kommer, uanset hvor velforberedt man er som arrangør, ud for nogen uforudsete forhindringer, men i stedet for at stresses op over det, bør man bare huske på at 'det løser sig', og derefter finde en fornuftig måde at løse eventuelle problemer på. Efter 9 års erfaring havde denne holdning til tingene, vist sig at være den mest fornuftige.

### 11 træninger

Der var på forhånd blevet lavet 11 forskellige træninger, med i

alt 120-130 poster. Posterne blev sat ud søndag formiddag, og derefter stod det os frit at træne hvad vi ville og hvornår vi ville faktisk resten af ugen, i det enormt fede terræn. Alle deltagerne var i mellemtiden også ankommet, hvor indkvarteringen foregik i lejligheder tilknyttet hotellet på Idre Fjäll, hvor der også blev serveret mad fra restauranten til både morgen, middag og aften. De blev budt velkommen og inddelt i hold, på tværs af klubber, alder, og køn, som skulle dyste imod hinanden senere på ugen i 'Städjan night and day adventure', som var den ene-

ste planlagte event for alle. Dette løb, var en form for pointløb, som for mit vedkommende ledte tankerne tilbage på lejr-stafetterne på Østkredsens junior-sommerlejr. Altså et pointløb hvor der på nogen af posterne var mulighed for at tjene ekstra point ved at løse forskellige opgaver som boldkast, en tips-kupon om allemandsretten, o. lign. Og det hvis man vel og mærket var der til tiden, da disse poster, kun var åbne indenfor et specielt tidsrum. Besværligt at finde ud af, men sjovt!

Smukke dyr i O-landskabet - Foto: Lasse Greilert

## Masser af muligheder

Jeg har siddet nu i ret langt tid for at finde ud af hvordan jeg skal beskrive konceptet bag Rigslægret (et ungdomsarrangement i Sverige), da vi ikke har noget der ligner i Danmark, og det er ikke så nemt. Om man tager og inviterer alle 13-16-årige o-løbere i landet til en fælles uge med masser af muligheder for o-løb, andre forskellige sportsgrene, samt socialt samvær, så ligner det. Meget som en sommerlejr, og dog... For på hvilken sommerlejr har faktisk alle sin egen klubtræner med? Og på hvilken sommerlejr skal man absolut intet andet end at løbe lidt o-løb? Ikke tænke på at der skal laves mad, eller på at man skal nå en masse ting?





### O-seminarer

Der blev to gange på denne uge afholdt et mindre seminar om hvordan man løber orienteringsløb i netop terrænet omkring Idre, og nogen af strækkende fra banerne blev taget op til diskussion. Første seminar handlede mest om hvad man skulle orientere på og hvilke vejvalg der ville være smarte, når man kom ud i skoven, hvorimod anden omgang handlede om, hvorledes udledningerne fra første seminar havde været korrekte, eller om man evt. skulle have ændret sin plan da man kom ud i skoven. I den anden seminar, blev alle junior-lederne hevet op på scenen, da de jo så alle sammen gik på orienteringsgymnasium (fandt jeg jo så ud af) og skulle fortælle om hvordan det var at gå der, hvilke forventninger der så var til en, og om hvordan man i det hele tager kom ind. Om ikke andet, så er det jo helt sikkert stedet at gøre netop dette.

Lejren blev sluttet af med en lille lejr-sprint, hvor alle på Rigslägrät der ville, kunne komme og være med. Efterfølgende blev forsamlingen stille og roligt opløst, og turen gik igen tilbage imod Stockholm.

### Fleksibilitet

Alt i alt er min erfaring fra denne lejr at

1) Ved at afholde en lejr et sted hvor der er mulighed for at lave **11 forskellige træninger med udgangspunkt fra mere eller mindre gå-afstand**, er en kanon idé, da man

2) Man kan sørge for at nogen træningsvillige junior-løbere, evt. junior-eliten kan komme af sted på en lejr, hvor de kan træne både godt og hårdt, uden at skulle nødvendigvis lave en separat lejr for disse. Jeg kan forestille mig at man ved at have **nogen af de bedste ju-**



Typisk svensk O-terræn. - Foto: Lasse Greilert

opnår at folk træner i de forskellige terræner på forskellige tidspunkter i stedet for oven i hinanden, og at man kan tage de forskellige træninger når det passer ens dagsform og trænings-lyst!



Man kan vil ikke lade chancen for et snebad i sommertide gå fra sig. - Foto: Lasse Greilert

**nior-løbere med som post-stafetter**, kan opnå at der iblandt deltagerne opstår lidt af en kult-dyrkelse over for de »store« og gode juniorløbere, og dermed højner træningsmoralen.

3) To forskellige oplæg/foredrag om hvordan man løber orienteringsløb i netop det terræn man befinder sig i, er tankevækkende for mange, da man kan lave et **'før man løber' foredrag**, omhandlende de vejvalgs-problematikker der opstår på en o-bane, og fastlægge en plan. Senere kan man så afholde et **'evaluerende' foredrag**, hvor man gør op om det hele var som man havde forventet, og hvordan

det så i det hele taget gik.

-Jeg mener at generelt er specielt danske ungdoms-/juniorløbere ikke gode nok til at analysere deres løb, og man kan herved lære disse hvordan man gør.

4) Jeg kan ikke sige så meget andet en fremover vil jeg tænke på at **'det løser sig'**, når jeg står over for nogen uforudsete problematikker.

Håber at dette kan være en lille inspiration til alle ungdomsledere, juniorledere, klub-ledere m.fl. til fremtidige træningslejre om hvordan det også kan gøres, og måske kan vi bruge nogen af disse idéer?

“Jeg mener at generelt er specielt danske ungdoms-/juniorløbere ikke gode nok til at analysere deres løb.



Kasper Andersen - hentede god inspiration i det svenske.



# Lærere tegner skolekort

## Holstebro-lærere på skolebænken

Af *Jesper Lysgaard*

En lærer der brænder for orienteringsløb kan føre meget med sig. For nogle år siden blev der tegnet en række skolekort ved projekter over hele landet,

og også i Holstebro. Siden da er der sket meget på skolerne, og kortene trænger til en revision. Jens Olesen, lærer i Holstebro mente at det skulle der gøres noget ved. En mail, et par telefonsamtaler, og et kursus for nogle idrætslærere i Holstebro kommune var en realitet. Et kursus der primært havde til formål at igangsætte lærerne

med selv at revidere skolekortene, men også give noget inspiration til orienteringsaktiviteter i skolen.

Forberedelsen var en indsamling af grundmateriale hos kommunen, så hver lærer kunne begynde med at tegne et kort over sin egen skole. Kurset blev afholdt en eftermiddag. Der var inspiration

krydret med praktiske øvelser, så alle fik lidt sved på panden, hvorefter alle gik til EDB-lokalet, for at tegne skolekort. En kort indføring i OCAD6, der er freeware, og som sådan hentes gratis på nettet, satte lærerne i stand til at tegne de grundlæggende elementer på skolekortet. Mere og mere blev bygget på og tiden fløj af sted.

Rent faktisk var resultatet, at flere at lærerne kom rigtig langt, og mente at de sagtens kunne komme videre på egen hånd. Så bliver det spændende at se om vi får flere o-løbere i Holstebro om nogle få år.



Lærerne fik en kort indføring i OCAD6, der kan hentes gratis på nettet. JL.

## International deltagelse til JFM

### En række udenlandske landsholdsløbere testede danske terræn

Af *Thomas Jensen*

Næste års VM i Danmark er allerede begyndt at trække udlændinge til. Det ungarske og det tyske landshold brugte de Jysk-Fynske mesterskaber til

at opleve de danske skove på den rigtige årstid. Der var desuden estisk og hviderussisk deltagelse.

Til trods for mange flotte resultater, kunne de udenlandske løbere ikke matche de bedste danskere. På den klassiske distance blev det til dobbelt Faaborg OK sejr ved Mikkel Lund og Christian Nielsen. I dameklassen henviste Anne Konring Olesen fra Fif Hillerød verdensranglistens nummer 5 –

tyske Karin Schmalfeld til andenpladsen.

På stafetten dagen inden var de udenlandske hold endnu længere bag. Faaborg OK vandt i herreklassen foran Tisvilde Hegn OK og Farum OK, mens bedste udenlandske hold blev det tyske tredjehold på en syvendeplads. I dameklassen vandt Fif Hillerød foran Kolding OK og OK Pan.

## DOF-møder

### Møde for skovkontakter

Lørdag den 14. januar 2006 kl. 10-16 indbyder DOF & DIF i fællesskab til et møde i Idrættens Hus, Odense for alle skovkontakter.

Vi får en grundig orientering om status på arbejdet i Friluftsrådet, herunder Friluftsrådets nye struktur efter kommunalreformen, ligesom nationalparkerne er på programmet. Endelig vil de seneste ændringer i adgangs bekendtgørelsen blive gennemgået.

Vi skal også forsøge at opbygge et internt netværk, så alle klubbernes, kredsenes og forbundets skovkontakter kender hinanden og kan trække på den fælles viden og erfaring vi ligger inde med.

Mødet er gratis, idet Friluftsrådet støtter arrangementet. Er du skovkontakt, medlem ad brugerråd eller lokal repræsentant for DOF i Friluftsrådet, skal du sætte kryds i kalenderen nu. Der er noget der ligner mødepligt.

### A-stævnekursus

Hvert år afholder konkurrenceudvalget et kursus for stævneledere, banelæggere og kontrollanter ved A-stævner. Kredsen af deltagere er de seneste år udvidet til også at omfatte juryformænd og dommere, samt IOF-advysorer. Kurset er i år henlagt til Lørdag den 21. januar 2006 kl. 10-16. Mødestedet er også i år Idrættens Hus i Odense. Efter fælles oplæg deler vi os i 3 grupper - Stævneledere & kontrollanter, Banelæggere & kontrollanter samt dommere & juryformænd.

### Eftersnak i Øst

Østkredsens eftersnak holde onsdag 23. november kl. 19 i i Roskilde OK's klubhus.

## Skovadgang - et stort problem

### Debat: Vi bør benytte fokus på sporten til at sikre bedre vilkår

Af *Viggo Hansen, 0-63*

Tillykke DOF med de 250.000 kr, det er dejligt med initiativer, som belønnes, også fortjent, men der er altså en hage, som bliver ved at bide sig fast, og som ingen ( måske undtagen fynboer) stadig råber op om. VOR ADGANG TIL SKOVENE !!!

Under oprydning, grundet flytning, fandt jeg 0-posten nr. 1-1989 med Hans Hartmunds sidste formandsberetning, hvor overskriften var: ADGANG TIL SKOVENE DEN VIGTIGSTE SAG FOR DOF.

Internationalt arbejde og fastholdelse af medlemmer var de næste punkter. Underpunkter er: Ingen stor

sponsorstøtte og løb over hele landet.

### Ømme punkter

Ovenstående er nogle af de stadig ømme punkter, men det vigtigste ADGANGEN TIL SKOVENE gør vi simpelthen for lidt ved. Betaling var nok et nødvendigt onde, der er også lukket skove op, men skal vi have betaling, så bør alle skove også kunne lukkes op.

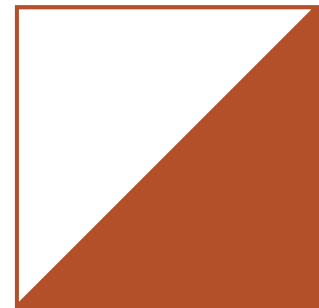
Som gammel 0-63'er var undertegnede med til i 60'erne og 70'erne at prøve at råbe politikerne op, dengang også forgæves, men vi var helt sikkert alt for flinke og borgerlige og turde ikke gøre mere ved det, men i dag er mentaliteten anderledes. Vi skal selvfølgelig være flinke og opføre os ordentligt i skoven, men vi skal bruge sagen politisk.

### Mangler adgang

Hvordan kan man være så meget i offentlighedens søgelys ved at modtage en stor pris fra

DIF og afholde VM uden af have en fornuftig adgang til skovene. Der må virkelig være mange som undrer sig, og vel også griner lidt af os, idet de tænker: sikke nogle amatører eller ha-ha, så har vi da skoven for os selv.

Med de gode initiativer som skal sættes i gang får vi givet brug for betydelig større skovforbrug, så projekt ADGANG TIL SKOVENE må igen prioriteres øverst og alle muligheder bruges.





# En god lørdag

## Sjovt og lærerigt at komme på banelæggerkursus.

Af Marit Lund, Herning OK

En solrig lørdag midt i september var vi ca. 20 orienteringsløbere, der tilbragte eftermiddagen i Karup OK's klubhus, hvor breddekonsulent Jesper Lysgaard underviste os i banelægning.

Vi kom fra 5 forskellige klubber og havde meget forskelligt erfaringsgrundlag. De fleste af os havde kun løbet o-løb i 1-3 år og havde begrænset eller ingen erfaring med banelægning. Andre havde løbet i 20-25 år og havde lagt mange baner, men manglede mere viden om at bruge edb-programmet Condes til banelægning.

### Undgå slump

Jesper startede med at gen-

nemgå banelægningsteorien: Reglerne, sværhedsgraderne, begreberne, momenter, mm. Vi fik en række gode råd til hvilke baner det er mest hensigtsmæssigt at lave først, hvordan man griber de enkelte baner an, osv. Det blev understreget hvor vigtigt det er at banerne er retfærdige – at vi undgår enhver form for slump/held/bingoposter, lige- som banerne skal have en passende sværhedsgrad og være spændende.

### Øvelser i Condes

Vi var blevet opfordret til at medbringe bærbare computere i det omfang vi havde adgang til en sådan, og fik efterfølgende installeret Condes samt en kortfil over området omkring Karup OK's klubhus. Der var computere nok til at alle kunne sidde i nærheden af en bærbar, og være med til at tegne banerne i Condes. Efter

installationen og en kort gennemgang af programmets funktioner, gik vi i gang med at bruge teorien i praksis. Opgaven var at lave en bane på ca. 3 km. med sværhedsgrad efter eget valg. Det var sjovt, alle var meget koncentrerede og gik vældigt op i opgaven.

### Baner på storskærm

Til sidst gennemgik Jesper vores baner på storskærm. Der var kommet mange gode baner ud af øvelsen, selvom der selvfølgelig var skønhedsfejl og plads til forbedring. Vi havde imidlertid lært en masse og fået inspiration til at gå hjem og arbejde videre med banelægningen.

Som relativt ny (1 ½ års o-løbs-erfaring) fik jeg meget ud af kurset. Jeg kunne i øvrigt godt ønske at der blev afholdt flere lokale kurser med henblik på at forbedre deltagernes o-løbsteknik.



Vi lærte en masse og har fået inspiration til at gå hjem og arbejde videre med banelægningen, siger Marit Lund.

orienteringsløb .dk

# Lars Jeppesens sidste DM

## Lars Jeppesen gennemførte DM på den klassiske distance for ikke mindre end 50. gang i træk.

Af Thomas Jensen

DM-klassisk bød på et helt usædvanligt jubilæum. Lars Jeppesen gennemførte DM på den klassiske distance for ikke mindre end 50. gang i træk. En præstation der så vidt vides aldrig tidligere er matchet. Jeg havde tænkt mig til denne artikel at lave et kort interview

med Lars om hans mange DM'er – hvilke han huskede bedst, hvilke resultater han var mest stolt af, og hvilke der ikke var gået efter planen. På selve DM dagen havde Lars travlt med at hjælpe til med organisationen af stævnet, så jeg udsatte interviewet. Jeg nåede det aldrig. Torsdag den 29. september 2005 døde Lars. Om formiddagen havde han stået for undervisning af 90 gymnasieelever ved et træningsløb fra OO's klubhus, og sidst på eftermiddagen skulle han modtage et hold ungdomsskoleelever. På et tidspunkt mellem de to arrangementer faldt han om, og han rejste sig aldrig igen.

Jeg er selv gammel OO'er, og Lars har altid for mig været synonymt med Odense OK. Jeg vil altid huske hans fantastiske drive og entusiasme. I 80'erne kørte han os ungdomsløbere til træning i sin legendariske sorte Lada, og han har været involveret i klubbens drift som kasserer, løbstilmelder eller formand så længe jeg kan huske. Han har i det hele taget altid været en stor drivkraft bag klubbens aktiviteter. Det er et stort tab for familien, det er et stort tab for klubben, og det er et stort tab for dansk orientering. Det er en god måde at ende sine dage på – men det var alt for tidligt.....



Lars Jeppesens - i mål! fotograferet lige i det øjeblik han er kommet i mål fra sit 50. DM - PS

# Mindeord

Af Poul Madsen

Odense Orienteringsklub.s formand, Lars Jeppesen, døde den 29. september 67 år gammel.

Lars startede o-løb som drenge løber i Odense Orienteringsklub og viste hurtigt gode evner og træningsvilje, så resultaterne udeblev ikke, og i 1956 blev han således dansk juniormester. Som senior fortsatte han ihærdigt og vandt DM indiv. 1959 og 1965 samt 3 stafetmesterskaber.

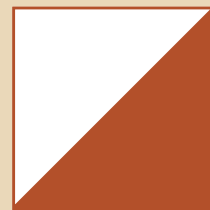
Også som old boys var han med til utallige stævner i ind- og udland - sidst deltog han i sommer i VM for veteraner og ved DM i september i Brahetrolleborg var det 50' gang han deltog som aktiv i disse stævner.

På organisatorisk plan var det imponerende hvad Lars gennem årene overkom og var impliceret i: Formand for DOF's Sydkreds, medlem af DOF's hovedbestyrelse, formand for instruktionsudvalget, medlem af flere HB udvalg, international o-kontrol, medlem af DIF

Fyn, bestyrelsesmedlem i 17 år i Odense Orienteringsklub hvoraf de sidste 5 år som formand, i 1966 optaget som skovkarl, og meget mere. På landsplan stod der respekt om Lars' store og inspirerende indsats, hvorfor han også var tildelt såvel DOF's som DIF's ærestegn.

På lokal plan ydede Lars gennem mange år en uvurderlig indsats, som bliver meget svært at erstatte og som ven vil han blive savnet meget.

Æret være Lars' minde.





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

Ændringer vedr. abonnement,  
 foretages via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

Videresendes ved varig adresseændring



Magasinpost  
 ID-nr. 46186

**ORIENTERING**  
 ALT TIL O-LØB & TRÆNING

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

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

**MOLLER SPORT**

Egernvej 18 • 8880 Ry • Tlf.: 8889 1996 • Fax: 8889 3348 • e-mail: [gjulpe@vip.cybercity.dk](mailto:gjulpe@vip.cybercity.dk)

**www.o-butikken.dk**

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

# Klar til Efteråret

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 dyrere.

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

**Asics Gel Trabuco**  
 Terrænsko med god støddabsbering til brug udenfor vej og bane. Stærk og kraftig sål samt slidstærk overdel i skoen til al slags vejr gør den ideel til brug i b.l.a. skov.  
**H+D**  
**Kr. 900,-**

**Asics Gel Enduro**  
 Terrænsko fra Asics, der er udviklet til løb udenfor vej og bane. Skoen er ikke støddæmpet i forfoden, så den skal helst bruges på blødere underlag. Skoen er til løbere, der træder lige på foden.  
**H+D**  
**Kr. 700,-**

**SILVA**

**Pandelampe Sæt**  
 Sæt med pandelampe(model 478), 9,0Ah batteri, oplader og batterivest. Dette er den bedste halogenpandelampe på markedet. Reflektor med to halogenpærer (10W/20W) giver en kraftig og jævn lyskegle på ca. 250m. Perfekt pasform og enkel justering.  
**Kr. 1800,-**

**Vi sælger også udstyr til Orienteringsløb**

**TRIMTEX**  
**SILVA** **ICEBUG**

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