



**O-sporten  
skal sælges**

**4**

**Intro-succes  
i Roskilde**

**8**

**Vælg årets  
løber og træner**

**10**

**VM-portræt:  
Helene Hausner**

**12**



**Dansk  
Orienterings-  
Forbund**



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

[www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

#### Kontor

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

#### Formand

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

#### Generalsekretær

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

#### Sportschef

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

#### Breddekonsulent

**Jesper Lysgaard**  
Vesterdams Allé 8, Lind,  
7400 Herning  
Tlf: ..... 97224539  
Mobil: ..... 28904539  
E-mail: ..... jesper@lysgaards.dk

#### Kortkonsulent

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

#### Landstræner/ TV-kontakt

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

#### Forsiden:

Selv om kulden er kommet, fortsætter jagten efter posterne i skoven. Det gælder blot om at klæde sig varmt på.

Foto: Preben Schmidt

# Godt O-nytår!

## 2006: Det bliver et kanon VM

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund

På denne tid plejer man at ønske hinanden »Glædelig jul« og »Godt nytår«. Jeg ønsker naturligvis også alle medlemmer i DOF en »Glædelig jul«, men det kan ikke skjules, at jeg specielt ønsker og håber, at vi får et godt nytår.

Naturligvis er der stort fokus på det 2. VM på dansk grund nogen sinde. Vi håber vel alle på, at det vil lykkes at få stor sportslig succes. Vores eliteafdeling og løberne gør helt klart deres yderste for, at det skal lykkes. De fortjener al den støtte, vi kan give dem. Det arrangementsmæssige er jeg helt rolig ved. Det bliver et kanon VM.

#### Bedre klædt på

Ved sidste VM i Danmark i 1974 blev Mona Nørgaard verdensmester. Vi oplevede efterfølgende en meget stor interesse for O-sporten. Det VM hjalp da helt klart, men vi var nok også i en situation, hvor motionsbølgen for alvor begyndte at rulle. Tiden var med os. Vi formåede ikke at holde fast i dette. Mange kom til, men mange har også forladt os igen. Vi forsøger denne gang, at være bedre »klædt på«. Vi har faktisk samme muligheder som sidst. Vi har løbere, der kan levere topresultater – flere end sidst. Der er i øjeblikket fokus på motion, som aldrig før. Det skal på recept. Der er alt for



Ole Husen

mange børn og unge, der ikke bevæger sig nok. For tykke børn – for tykke voksne. Vi bør kunne udnytte dette til at få flere i skoven og motionere såvel hjertet som hjernen.

#### Markedsføring

Et godt skridt i påklædningen skete ved den netop afholdte kampagne week-end med work-shops i Odense. Henrik Linderberg fra OK Pan kom med et indlæg, hvor der blev fokuseret målrettet på kommunikation til omverdenen og rekruttering. Han foreslår en ny disciplin i DOF: Markedsføring. Ikke salg på traditionel facon, men virkelig synliggørelse af produktet O-løb med efterfølgende salg for øje. Folk skal få øjnene op for de kvaliteter, der er ved at motionere med et kort i hånden. Folk skal se de udviklingsmuligheder, der er, hvis man har ambitioner om at være med på topniveau.

For alle jer, der ikke deltog i Odense, søg information og inspiration hos dem, der var

der – eller kontakt generalsekretæren eller breddekonsulenten. Og læs Henrik Linderbergs indlæg!

#### Enkelt og sjovt

Det gode nytår skal også indeholde en videre udvikling på det strukturelle plan. Det er væsentligt, at vi har fokus på, at det skal være enkelt og sjovt – også at gå ind i det krævende frivillige arbejde, som vores forbund er helt afhængigt af. Vi skal samtidig være klar over, at vi er et lille forbund, hvor det er vigtigt, at alle, der engagerer sig, føler et medansvar for udviklingen.

Forbundet ledes af en Hovedbestyrelse. Den har i de seneste år udviklet sig til en aktiv, inspireret og ansvarsfuld forsamling, hvor møderne er velforberedte, og hvor de politiske diskussioner og beslutningerne som følge heraf har været velkvalificerede. Der kan naturligvis være sager, som kunne have været håndteret anderledes, men det generelle i arbejdet har været meget konstruktivt.

#### Dialog

Den nye struktur lægger op til en tættere dialog med kredsenes forsamlinger – klubleder-møder, eftersnak m.m. – det kan kun blive en styrke for forbundet. Det er den styrke, på vores fokusområder: Børn og Unge, Bredde, Elite, Kort og Konkurrence (plan og aktivitet), som dialogen, medindflydelse og medansvar hidtil har skabt. Den må vi ikke miste i den for mig at se afgørende periode, vi er på vej ind i.

#### Indhold

- 03 Struktur til debat/Nyt web-design
- 04 Ny disciplin i DOF: Markedsorientering
- 05 Reportage: Kampagnedag i Odense
- 06: Breddesatsning: fra debat til handling
- 07: DOF orienterer
- 08: Roskilde-succes: 65 nye medlemmer på 10 måneder
- 10: Vælg årets O-løber og indstil en træner
- 12: Portræt: Helene Hausner - den ukuelige
- 14: Træner i Polen for at vinde i Danmark.
- 15: De første 300 tilmeldt WOC-touren
- 16: VM-banelæggere i orkanens øje
- 17: Jubelsæson for Chris Terkelsen
- 18: 2006 som gennembrud for MTB-orientering
- 20: Kortkonsulenter og -udvalg til træf
- 21: Debat om DOF-struktur/ Kom med i Web-TV-team
- 22: Eftersnak i Syd- og Østkredsen
- 23: Internationalt i Jættemilen.



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](http://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: 29. januar 2006  
Udgivelse: medio februar 2006.

# Struktur til debat

## Refleksioner omkring strukturdebatten på »Eftersnak« i Nordkredsen

Af Dorthe Hansen

Overordnet vil jeg sige: der kom interessante holdninger frem på Nordkredsens møde i Silkeborg. Det er spændende at høre hvad andre siger til det produkt en lille gruppe har udarbejdet. Jeg vil fremtrække de punkter, der har fæstnet sig mest i min erindring. Jeg gør opmærksom på, at jeg skriver ud fra mine egne oplevelser af mødet og har ikke bestræbt mig på at citere ordret.

\* Der er behov for klarhed om sammensætning af Hovedbestyrelsen. Skal formændene for fagudvalgene være med i Hovedbestyrelsen (HB) og dermed have stemmeret?

\* Ved fremlæggelse på repræsentantskabsmødet bør det være meget klart, hvad der tages stilling til, så alle er helt klar over, hvad resultatet af afstemningen betyder.

#### Forpligtende dialog

Omkring sammensætningen af Hovedbestyrelsen vil jeg pointere følgende. Det har været vigtigt for mig, at der blev enkelhed og gennemsigtighed i beslutningsprocesserne i DOF. Det har desuden været et centralt punkt at skabe en tæt kontakt mellem beslutningstagerne (læs HB) og medlemmer i DOF (læs f.eks klubbestyrelser og klubrepræsentanter) gennem forpligtende dialog. Det første kan tilgodeses ved



Dorthe Hansen - i debat på eftersnakken.

kun at have ét politisk niveau d.v.s. fjernelse af kredsbestyrelserne. Det sidste kan tilgodeses ved krav til kredsudvalgene om at arrangere 3 møder årligt med deltagelse af HB-medlemmer. Disse møder skal lægge op til en både fremad- og bagudrettet dialog.

Det fremlagte forslag tilgodeser de ovennævnte områder, der har været vigtige for mig. På eftersnakken i Nordkredsen kom flere interessante kommentarer frem bl.a.:

\* Formændene for fagudvalgene (Kort, Børn og Unge, mm) ønsker indflydelse gennem stemmeret for at ville bestride posterne. Konsekvens af ikke at have stemmeret kan være, at det er svært at besætte posterne.

\* Det må være dejligt for formændene for fagudvalgene, at de ikke skal sætte sig ind i de andres områder. Det giver tid til at koncentrere sig om arbejdet i fagudvalget.

\* Der har været afstemning ganske få gange indenfor de sidste år.

\* HB skal forpligtes til at indkalde fagudvalgsformændene med

jævne mellemrum.

\* HB skal bestå af generalister. Fagudvalgene af specialister.

#### I begge retninger

Jeg oplever meninger og kommentarer, der går i hver sin retning, så det bliver spændende at se, hvad det ender med. Bliver konklusionen, at DOF fortsætter med uændret struktur, håber jeg, at debatten har bidraget til at sætte fokus på kommunikation og information i forbundet generelt.

Efter sigende skulle klubber og dermed medlemmerne have lejlighed til at drøfte forslaget frem til kredsens generalforsamlinger i 2007. Herefter skal der udarbejdes lovændringer (hvis det bliver aktuelt) til fremlæggelse på repræsentantskabsmødet i marts.

Dorthe Hansen, medlem af Silkeborg Orienteringsklub og medlem af »Strukturkommissionen« (gruppen, der har udarbejdet forslag til ændret struktur i DOF). Nordkredsens eftersnak blev afviklet i Silkeborg OKs klubhus 30. november.

## Nyt web-design

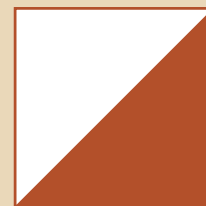
### Teknisk omlægning af hjemmesiden

Af Preben Schmidt

Den 1. december 2005 fik DOF's hjemmeside et nyt design. Webmaster Kell Sønnichen står for omlægningen, der ikke bare betyder nyt udseende, men samtidig er en vigtig teknisk omlægning. I løbet af december er det tanken at de mange undersider undergår en tilsvarende ansigtsløftning, som vi har et me-

re sammenhængende websted, når vi går ind i VM-året. At lave hjemmeside er en dynamisk proces, som aldrig slutter. Det er en stadig udvikling, men nu på en ny platform. Vi er rykket op i en højere liga. Nu gælder det om at bide os fast. Det kræver taktik og strategi. Løbende udvikling af vores teknik og en stor fanskare, der lever med.

Vi ses på vores alles nye platform på nettet: [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)  
Du kan stadig nå os på den internationale webadresse: [www.dk.orientering.org](http://www.dk.orientering.org)



# Ny disciplin i DOF: Markedsorientering

**At tiltrække nye medlemmer kan sammenlignes med salg**

Af Henrik Linderberg

O-sporten tæller ca. 6.000 medlemmer i Danmark. Af dem kan en fjerdedel kaldes aktive. Det giver omtrent 1.500 løbere, fra den vildeste eliteløber til den mest afslappede motionist. Det er for få, siger DOF. Tallet skal fordobles over de kommende tre år.

Det er, kort fortalt, baggrunden for at jeg skriver dette indlæg. Ud over at have tilknytning til sporten (aktiv ungdomsløber i 1970'erne og siden da temmelig sporadisk seniorløber) er jeg også beskæftiget med markedsføring i det daglige. Derfor mente Lars Vendelbjerg og Preben Schmidt, at jeg kunne bidrage med input til den kommunikations- og rekrutteringsindsats, der skal tiltrække og fastholde 1.500 nye medlemmer. Så langt så godt. Resultaterne har vi endnu til gode.

## Trafik i butikken

Generelt kan man sige, at markedsføring og reklame skaber trafik i butikken mens selve salget må håndteres af butikspersonalet. Oversat til o-sportens vilkår betyder det, at en større bevågenhed omkring sporten og dens kvaliteter kan tiltrække mere »trafik i butikken«. Det med at fastholde de nye »kunder« er dog fortsat en opgave, der hviler på de etablerede medlemmer i de enkelte klubber. Hvis vi er os selv nok og dybest set er lige glade med om »de nye« har det godt eller ej, så opnår DOF næppe sin målsætning. Gør vi som vi plejer, får vi som vi plejer.

## Følelserne løber af med os

Når virksomheder kommer til et reklamebureau er udgangspunktet altid »vi vil gerne sælge noget mere«. Det er helt naturligt, hvem vil ikke gerne det? Men det interessante er jo, at finde frem til, hvorfor nogen skulle have lyst til at købe noget af den pågældende virksomhed. Ofte har det ikke ret meget med rationelle pro-

duktfordele at gøre. Der er masser af produkter og tjenesteydelser, der bliver købt på følelser. Det er ønsket om prestige, anerkendelse og tryghed, der spiller ind når vi vælger. Hjertet løber af med os, og bagefter kommer hjernen halsende for at efterrationalisere vores handlinger. Alu-følge til biler er et godt eksempel. Aller biler bliver, mig bekendt, leveret med fire hjul fra fabrikken. De er så at sige med i prisen. Derfor kan det undre, at mange vil bruge penge på at købe noget, de har i forvejen. Forklaringen skal ikke findes i kassen med rationelle argumenter. Faktum er, at alu-følge bliver købt fordi de ser fede ud. Og det er helt okay. Det må godt koste 10.000-15.000 kroner at se fed ud, på den fede måde. Der skovles penge ind på, at vi mennesker er forfølgelige, flyvske, usikre og forvirrede. Det er skønt at være i reklamebranchen.

## Salg er ufint

Nå, tilbage til o-sporten. Dybest set kan problemet løses ved, at de 1.500 aktive hver især hanker op i en studiekammerat, nabo, arbejdskollega, svoger eller grankusine, og får vedkommende ud i skoven og ind i klubben. Vupti, 1.500 nye, dugfriske medlemmer.

Hvorfor gør vi ikke det? Hvorfor har vi ikke allerede gjort det?

Det kan du tænke over, mens du læser videre. At tiltrække nye medlemmer kan sammenlignes med salg. Du har en »vare« (o-løb) at tilbyde og du skal finde nogen, der har lyst til at »købe« varen af dig. Nu er



Henrik Linderberg

salg jo i visse kredse et fy-ord. Sælgere er jo sådan nogle påtrængende, uvederhæftige typer, der prakker folk en masse ting på som de slet ikke ønsker eller har brug for. Naturligvis er de det, og beviset har du hjemme hos dig selv i rigt mål. Hylder, skabe og reoler bugner med alle de ting, du har købt mod din vilje og som du ingen glæde har haft af. Nærmest forhekset har du viljeløst overgivet dig til reklamernes indsmigrende sprog og sælgerens glatte smil, og ladet ham tømme din tegnebog, uden at du fik noget for pengene. Utroligt at den slags ikke er blevet forbudt.

## Tiltrækkes af det vi ser

Ser man lidt mere nuanceret på tingene, så er salg jo blot et spørgsmål om at gøre publikum opmærksom på de muligheder de har. En sælger skal henlede opmærksomheden på de kvaliteter, hans/hendes produkt besidder. Og gøre det på en måde, så publikum kan se

sig selv i det. Det kaldes empati eller på jysk »at sætte sig i kundens sted«. Vi bliver tiltrukket af det vi ser. Det vi ikke ser, kan i sagens natur ikke vække vores interesse. Sælgerens opgave er, at få sin vare ud i et forum, hvor publikum kan få øje på den. Sælgerens opgave er også at få publikum til at opfatte produktet som spændende og tiltrækkende.

O-sporten er ikke ret synlig. Folk aner ikke, at eksisterer. Hvis DOF og klubberne blot ville fortælle højt, klart og tydeligt om, hvad sporten rummer og hvor nemt det er at komme i gang, var vi allerede kommet et stort skridt i den rigtige retning. Men det forudsætter jo, at vi har lyst til at »sælge varen« og lyst til at tage pænt imod de nye kunder, der kunne risikere at henvende sig.

## Unikt og relevant

I marketingverdenen jager vi det unikke. Det unikke er godt fordi det ikke kan fås andre steder. Og dermed er det unikke lettere at sælge. Men det er ikke nok at være unik. Man må også være relevant. Der er ikke megen forretning i, at være så unik (læs: mærkelig), at man kun appellerer til sig selv.

De gode nyheder er, at o-sporten både er unik og relevant. Ingen anden sportsgren kombinerer naturoplevelser og motion på samme måde som o-løb. Ingen anden sportsgren giver de oplevelser som o-sporten gør. Og der er masser af danskere, der har lyst til frisk luft, motion, udfordringer og godt kammeratskab. Ergo: De er o-løbere, de ved det bare ikke endnu.

## Gør det let

Det, der ser spændende ud og som er let at komme i gang med, får succes. Det som forekommer svært og som er besværligt får ingen eller meget begrænset succes. På overfladen ser o-løb ganske svært ud. Klubberne bor langt ude i skoven. Kortene ser kryptiske ud. Man skal have en chip på fingeren og man skal alene ud i ukendt terræn. Det er nok til at mange vælger en anden sportsgren. Men o-løb er jo ikke sværere end man selv gør

det. Der er baner, der passer til alle niveauer, og alle mennesker er jo o-løbere i det daglige, vi tænker bare ikke over det. Når vi kører i bil, finder rundt i et indkøbscenter eller tager på ferie, så bruger vi kort, oversigtstavler og andre markeringer for at komme de rigtige steder hen. Ergo er det ikke »svært« at løbe o-løb. Derimod er det sjovt og udfordrende. Vi må afmystificere vores sport og gøre den udadvendt. Vi skal møde kunderne i deres verden.

## Hvad skal vi sige?

Forleden blev der afholdt en workshop i Odense, hvor klubberne skulle klædes på til at arbejde mere struktureret og målrettet med kommunikation og rekruttering. Ved den lejlighed præsenterede jeg et oplæg til en såkaldt kommunikationsplatform. Det vil sige nogle grafiske og budskabsmæssige rammer for hvordan o-sportens skal præsenteres sig udadtil. Det er altid spændende, for er der noget folk har forstand på, så er det den slags. Alle ved, hvad der virker (og ganske udtalt, hvad der ikke virker) samtidig med, at ingen overhovedet bliver påvirket af reklamer. Nå, men responsen i Odense var fin, og der blev grinet de rigtige steder. Siden har der været en livlig debat om alt det der var galt med oplægget. Det er også fint. Sådan er det med oplæg. De laves for at teste nogle idéer og se om vi kan rykke ved nogle holdninger.

Alt i mens vi har travlt med at diskutere internt, så vælger alle de mange potentielle o-løbere, jeg skrev om tidligere, at gå stavgang, sejle opti-stjolle, spille five-a-side fodbold eller noget andet. Den der lever skjult lever godt, eller hvordan det nu er.

**Henrik Linderberg**  
Medlem af OK Pan siden 1975. Har løbet i Danmark, Sverige, Norge, Skotland og Frankrig uden større sportslig succes. Har i år mandet sig op til to træningsløb på Djursland. Tilknyttet breddekampagnen professionelt qua sit firma Brightside



DOF får produceret annoncer og PR-materialer som klubberne kan bestille - med skræddersyet tekst.

# Åh Mona Mona Mona...

**Alle sejl skal sættes i forbindelse med breddesatsningen til næste år. Vi vidste det godt før, men budskabet var ikke mindre tydeligt efter en dags pep talk og praktiske øvelser i Odense. De faste i troen blev endnu fastere: Mona-effektens spøgelse blev overbevisende manet frem af en marketingtoldmand med tilforladelig århusiansk accent**

Af Søren Kjær

Det er ikke let at fremtrylle begejstring på bestilling. Den tanke havde mange sikkert i baghovedet inden de ankom til forbundets stort anlagte kampagnedag i Odense 12. november. Men som Preben Schmidt, veltalende og indtrængende som altid, pointerede: Det gælder om at kende sin besøgstid når o-sporten for en kort stund næste år er i mediernes søgelys. Med held og hårdt arbejde kan Mona-effekten (eller Chris-effekten, eller hvem-det-nu-kan-blive-effekten) genopstå, og de skrantende medlemstal i klubberne kan vendes til fremgang og succes. De godt fyrrer deltagere i mødet fra 21 klubber havde hørt det før og hørte det gerne



Der blev lyttet ivrigt. - LV

igen, men det var ikke helt nok til at få dem op af stolene.

**Always look on the bright side...**

Det gjorde de til gengæld da dagens gæst kom på banen. Kommunikationsrådgiver Henrik Linderberg fra reklamebureauet Brightside i Århus var ganske vist en hurtignakker, men han gjorde lynhurtigt alle fordomme til skamme. Han vidste hvad han snakkede om. Hans fortid som orienteringsløber havde åbenbart ikke været nogen hæmsko for hans evne til at kaste friske øjne på den måde sporten markedsfører sig selv. Hvordan skal sporten sælges, spurgte han sig selv. I hvert fald ikke ved at fortælle at det er svært, for de kloge osv. Derimod at det er sjovt, at sporten står for frihed og natur, og at o-løb er en unik kombination af motion og natur – og det er godt at det er unikt, for det betyder at man ikke kan få det andre steder.

**Overbevisende**

Måske nok hørt før, men ekstra overbevisende var det at

han præsenterede appetitlige udkast til reklamer og plakater der levede op til kravene.

En anden stor del af hans oplæg handlede om fastholdelse af de nye o-løbere. Hvordan håndterer man begynderes angst for at fare vild og komme til skade? Hvordan kommer begynderne ud af deres møde med skoven med æren og trygheden i behold? Og hvorfor hedder sporten »orienteringsløb« – afskrækker det ikke nogen at der stilles krav om at der absolut skal løbes?

**En vare**

Den gennemgående sammenligning i oplægget var at o-løb er en vare der skal sælges, og at nye udøvere af sporten er en slags kunder i butikken. Blikfang og humor er vigtige, sagde han. Selv var han helt solgt da han så at Frelsens Hær var begyndt at skrive: »Penge – eller vi synger!« på deres raslebøsser.

Jeg snakkede med repræsentanter for et par midtjyske klubber i pausen. De var glade for oplægget, som de fandt inspirerende.

- Vi har faktisk haft godt resultat allerede med annoncering, sagde Lene Stick Nielsen fra Viborg.

- Vi mangler nye medlemmer, sagde Henrik Valentinsen fra Randers.

- og gerne yngre voksne. Det bliver stadig tydeligere at der skal friske kræfter til. I klubben har vi f.eks. kun få korttegnere. Når vi skal arrangere jysk-fyn-

sk mesterskab til næste år, får vi brug for alle de ressourcer vi har i klubben.«

**Gode ideer**

Efter pausen var der workshops om børn/unge, voksne begyndere og pressearbejde, og heldigvis fik vi lov til at komme en tur i gården til lidt praktiske øvelser. Ideen bag var at gøre opmærksom på alle de muligheder som forbundet allerede har lagt frem for klubberne, men deltagerne havde også spændende ting med i tasken.

Horsens viste en flot folder frem, der var rettet mod de yngre voksne.

- Vi vil gerne have de unge voksne – de kan bruges i klubarbejdet. Nogle kommer til vore åbent-hus-arrangementer, betaler for kortet, løber en tur, og går så deres vej igen. Men næste år er de måske medlemmer. Det er vigtigt at snakke med dem og få dem til at føle sig velkomne, pointerede Tove Straarup og Johannes Poulsen fra Horsens.

Arrangementerne i Horsens bliver hver uge i januar-februar efter annoncering, og så står der en modtagelseskomite klar til at tage imod de nye emner.

**Roskilde-succes**

Et andet initiativ der gjorde indtryk, kom fra Roskilde. Man havde fået en flot sponsoraftale med et lokalt blad til en intensiv rekrutteringskampagne. Ved rekrutteringsløbene var der hele 10 forskellige baner at vælge imellem, men det havde nu ikke været så ressourcekrævende at arrangere, for det var de samme baner hver gang. Anders Laage Kragh fra Roskilde fremlagde en statistik over deltagelse ved rekrutteringsløbene, og den var inter-

essant at se på. Der var virkelig kommet mange interesse-rede, men fastholdelsen var selvfølgelig et problem.

- Batter fremgangsmåden så noget, når de ikke melder sig ind, blev der spurgt.

- Og dermed blev fastholdelsen af nye medlemmer nok en gang sat i fokus.

**Flot cd-rom**

Havde stemning været noget fodbold om morgenen, så var der faktisk ægte begejstring at spore sidst på eftermiddagen. Glæden blev ikke mindre af at alle fik udleveret en cd-rom spækket med ideer og undervisningsmateriale grydeklar til brug hjemme i klubberne.

Lene Thorsen fra West havde haft en rigtig god dag:

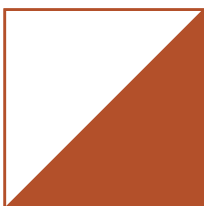
- Det var alle tiders at vi fik en cd-rom med kursusmateriale. Og Henriks skæve vinkler på hvordan man griber markedsføringen an var meget inspirerende.«

Den glæde delte hun med alle andre der var med til den spændende dag i Odense. Jo, Mona kommer igen til næste år – det tror vi på!

“Mona-effekten - relaterer til den store fokus, der kom på O-sporten i Danmark, da Mona Nørsgaard blev verdensmester ved DM i Danmark i 1974.



Det handler om synlighed - forklarer Henrik Linderberg i signal-vest. - LV.



Praktiske øvelser i skolegården. - LV.

# Fra debat til handling

## Klubberne har generelt en klar holdning til at satse på nye medlemmer i 2006 og 2007

Af *Jesper Lysgaard, bredde-konsulent*

44 klubber er besøgt. Der er afholdt et kampagnkursus med 42 deltagere og 19 klubber. Der er skrevet diverse artikler om breddesatsningen og om at det er vigtigt at få nye medlemmer i 2006 når VM giver sporten en massiv mediedækning.

Alt sammen ting som har skabt debat i klubberne. En debat der skal være med til at afklare, på hvilket niveau den enkel-

te klub vælger at gå ind i arbejdet. Det vigtigste er:

- \* at man i klubben har et fundament, der er bæredygtigt til at integrere de nye medlemmer,
- \* at man er villig til at prioritere nye medlemmer frem for alt andet i 2006 og 2007, og
- \* at man vælger en målgruppe.

### Klar holdning

Ved klubbesøgene er der helt

klart en holdning blandt de fremmødte om at man selvfølgelig skal satse på dette i 2006. Man mangler dog et 'commitment' blandt de medlemmer, der ikke mødt op til at være med til at gøre en indsats, og investere lidt tid heri på bekostning af ens egne løbsmæssige ambitioner. Det er de sociale aktiviteter der fastholder nye medlemmer.

Tag fat i disse medlemmer når lejligheden byder sig og få nogle tilkendegivelser, så I ved hvor I står. Forsøg at sælge ideerne videre ud.

### Vælg en konkret plan

Vi nærmer os nu 2006, som er kampagneåret. Kampagnekur-

set gav konkrete anvisninger på hvordan man kunne gribe arbejdet med børn og voksne an. Der var konkrete anvisninger på hvordan man kunne 'sælge' sporten til nye.

Det der mangler nu i klubberne, kan være en konkret aktionsplan, der viser hvad der skal ske og hvornår det skal ske.

Her er vist et forslag til en konkret aktionsplan. Planen kan justeres afhængig af klubbens ambitioner og formåen. Du kan også finde planen på DOFs hjemmeside under 'Breddeudvalget', og herunder 'Projekter'

Aktionsplan	Hvornår
<b>Forberedelse til markedsføringskampagne I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Markedsføring mod gamle medlemmer</li> <li>· Tilretning af hjemmeside, så den rettes mod nye medlemmer. Udgangspunkt er materiale på CD</li> <li>· Udarbejde foldere/plakater til ophæng/omdeling. Materiale fra CD.</li> <li>· Udarbejde plan for »hvem gør hvad« i kampagneperioden</li> <li>· Hverve kontaktpersoner og arbejdsgruppe</li> <li>· Evt. udarbejde »folderstativ« i klubhuset</li> <li>· Fastlægge aktiviteter/events til at skabe opmærksomhed i byen</li> </ul>	Januar - marts
<b>Markedsføringskampagne I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ophængning af plakater</li> <li>· Uddeling af foldere</li> <li>· Indrykning af annoncer</li> <li>· Fastlægge »budskab« til nye medlemmer</li> <li>· Fastlægge indhold af rekrutteringskurser. Materiale er på CD</li> <li>· Afholde events/aktiviteter til at tiltrække nye.</li> </ul>	April
<b>Rekrutteringskursus I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Afholde kursus</li> </ul>	April/maj
<b>Holde fast I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Klubtur Påskeløb Rømo. Rettet mod nuværende medlemmer og gamle medlemmer, der er kommet ind i varmen igen</li> <li>· »Roskildemodellen« eller tilsvarende for nye frem til sommerferien</li> <li>· Klubtur WOC Tour for hele klubben også nye</li> </ul>	April - juni April
<b>Markedsføringskampagne I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Plakater og foldere omdeles med rekrutteringskursus</li> <li>· Indrykning af annoncer</li> </ul>	11.-14. august
<b>Rekrutteringskursus I</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Afholde kursus</li> </ul>	18.- 31. august
<b>Holde fast II</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· »Roskildemodellen« eller tilsvarende for nye resten af året med vægt på at skabe socialt sammenhold i gruppen af nye</li> <li>· Trænerstyrede aktiviteter for børn og voksne</li> <li>· Voksentræf i kredsen</li> </ul>	September - dec
<b>Holde fast III</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· »Roskildemodellen« eller tilsvarende for nye hele 2007 med vægt på at skabe socialt sammenhold i gruppen af nye</li> <li>· Trænerstyrede aktiviteter for børn og voksne</li> <li>· Voksentræf i kredsen</li> <li>· Ny rekrutteringskampagne hvor nye inddrages i arbejdet</li> <li>· Nye inddrages i arbejdet i klubben og ved stævneafvikling</li> <li>· Klubtur til Påskeløbet</li> <li>· Udpegning af et antal åbne løb, som klubben tager til, og hvor der gøres en indsats for at få nye med til.</li> </ul>	2007
<b>Generelt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Et beredskab til at tage imod nye, der kommer til klubben uden for rekrutteringskurserne.</li> <li>· Udarbejdelse af en »Hvem gør hvad« når der kommer nye.</li> </ul>	2006 - 2007

## Intro-kurser

### Kursus 4.2 i Jelling og 11.2 i Roskilde

1. Rekruttering og fastholdelse af voksne
  - Workshop
  - hvordan gør vi
  - kurser
  - ideudveksling

### Kursus 4.2 i Jelling

2. Ungdomstræning
  - Workshop
  - etablering af kredsenetværk i ungdomsarbejdet
  - udveksling af ideer til sæsonplan.
  - den gode træningsaften
  - hvad fastholder
  - hvordan håndteres niveauforskelle i træningen

Kontakt:

*Jesper Lysgaard, Breddekonsulent*

## Temadag for skovkontakter

### Lørdag den 14. januar 2006 fra kl. 10-16 i Odense

Af *Preben Schmidt*

Lørdag den 14. januar 2006 fra kl. 10-16 er der en uddannelsesdag for klubbernes, kredsenes og forbundets skovkontakter. Indbyder er DIF og DOF i fællesskab, men Friluftsrådet yder økonomisk støtte. Mødet finder sted i Idrættens Hus i Odense. Programmet omhandler et bredt spekter af emner fra Nationalparker til nye adgangsregler.

- Vi er mange, der trænger til

en opdatering. Der sker mange nye ting, som vi skal kende baggrunden for. Vi skal også jævnligt have lejlighed til at mødes for at udveksle erfaringer, fortæller Ove Gasbjerg, der er DOF's repræsentant i Friluftsrådets bestyrelse, der opfordre flest mulige til at møde op.

Den anden hovedtaler bliver Dorthe O. Andersen, der er konsulent i DIF på området for Naturbeskyttelsesloven og Skovloven.

Tilmelding skal ske via O-service, senest tirsdag den 10. januar 2006. Kurset indgår i forbundets uddannelsesplan.

# DOF flytter igen til Idrættens Hus

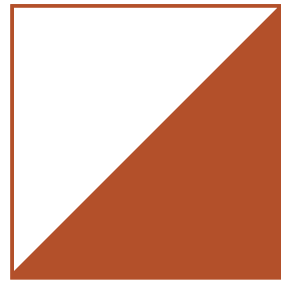
**Forbundet sparer ved at flytte kontorfunktion fra Team Danmarks Elitecenter i Farum til Brøndby**

Af Preben Schmidt

Da DOF flyttede fra Idrættens Hus, var det en følge af samarbejdet med Team Danmark. Plan 2007 betød at Landstræneren skulle have kontorfunktion i det nye Elite Center i Farum. Siden har samarbejdet vist at vores tilstedeværelse i Farum ikke har samme betydning for TD, der selv fornyelig er flyttet til Idrættens Hus i Brøndby.

Da Dansk Boldspil Union samtidig er flyttet fra Idrættens Hus til et selvstændigt kontorhus tæt på, Brøndby Stadion er der opstået nye rokeringsmuligheder, som kan give plads til os. Endelig er der sket det, at Danmarks Idræts-Forbund pr. 1. oktober 2005 har åbnet et nyt fællessekretariat i Brøndby. Her kan vi på timebasis købe os ind på de kontorfunktioner, vi ønsker uden at have forpligtelser overfor de ansatte med ferie, sygdom etc. Løsningen bliver derfor en fraflytning fra Farum og en besparelse på administrationsudgifterne på ca. 100.000 årligt. I Brøndby får vi et mindre selvstændigt kontorlokale, der gerne må »lugte« lidt af »mosehul.

Her skal Jakob Ødum og øvrige ansatte have arbejdspladser, når de er i »Huset«. Bogholderiet flytter til Esbjerg, for at være tæt på generalsekretæren, der er den administrative ansvarlige, og for at sikre den tættest mulige opfølgning i det daglige. DOF-butikken sendes i privat udbud, og DOF-kortprint afvikles, da klubberne selv i vid udstrækning lokalt kan printe billigere. Kortudvalget har lavet en liste over gode anbefalelsesværdige steder, der kan trykkes eller printes. Se listen via link til Kortudvalgets hjemmeside. Falder alt på plads efter planen vil flytningen være på plads ved udgangen af januar 2006.



“ www.do-f.dk.

## Nyt look på hjemmesiden

**Orienteringsforbundet lettere at finde: www.do-f.dk**

Af Kell Sønnichsen, DOF/edb

Så skete det endelig. Efter lang tids tilløb og mange forsøg er der kommet et nyt udseende på DOFs hjemmeside. Siden sin start for 10 år siden har hjemmesiden kun haft to forskellige udseende. Først var det primitivt med grøn baggrund. Den blev senere udskiftet med den kendte hvid/røde, som har præget hjemmesiden siden omkring 1997. Efter 8 år har det udseende udlevet sin tid! Godt og vel endda, for allerede for 3-4 år siden var det klart, at det var ved at være umoderne. Da gjordes nogle forsøg på at modernisere udtrykket, men andre opgaver af mere presserende art har hele tiden skubbet arbejdet i baggrunden. Så det er blevet til en 2-3 tilløb og i sidste omgang lykkedes det så

- lige i tid til 10 års jubilæet for hjemmesiden. Jeg håber, at det falder i god jord. Indholdsmæssigt er der ikke de store ændringer, men email-listen til o-løbere er fjernet som adviseret i en tidligere nyhed. Gennem de seneste par måneder har det været nødvendigt at holde både den nye og gamle hjemmeside opdateret. Det betyder, at nogle rettelser kan være smuttet i den nye. Endelig kan DOF føje (endnu) et domæne til bunken: do-f.dk. Hjemmesiden kan nu findes under www.do-f.dk. Det er tanken over de næste par måneder at samle alle forbundssider under dette domæne - omend ikke nødvendigvis fysisk på den samme server. Samtidig vil designet blive strammet op på disse, så forbundsrelaterede sider fremtræder mere eller mindre ens. Men der er mange sider, så det kommer nok til at tage noget tid.

www.do-f.dk

# Løbsafgifter forenkles

**15. december er frist for at kommentere ny formulering af de nærmere regler for løbsafgifterne**

Af Preben Schmidt

Det er HB, der har kompetencen til at fastsætte de nærmere

regler for løbsafgifterne. Repræsentantskabet vedtog 2004 en afgiftspolitik, som danner de ydre rammer for kontingenter og afgifter. Erfaringerne fra de to år har vist der er flere gråzoner, men generelt fungerer opkrævningerne og indbetalingerne godt. Mogens Hansen, der i det daglige er frivillig medarbejder på opgaven, har sammen med generalsekretær Preben Schmidt samlet erfaringerne og indar-

bejdet disse i forslag til justeret regeltekst. Hovedbestyrelsen vedtog på sit møde den 19. november 2005, at sende tekstforslaget i klubbemøde. Svarfrist er den 15. december 2005. HB tager på sit møde den 1. februar 2006 endelig stilling til forslaget ud fra de indkomne bemærkninger og ændringsforslag. Forslaget ligger på hjemmeside. Findes under »Forbundet« ->« Love, regler og vedtagelser».

# Dommerkursus

**A-stævnekurset 21. januar sigter endnu bredere**

Af Lars Rask Vendelbjerg

Det er ingen nyhed at A-stævnekurset lørdag den 21. januar 2006 indeholder en linie for Stævneledere/Stævnekontrollanter og for Banelæggere/banekontrollanter. På det kommende kursus i Odense er der en nye linie for dommere og juryformænd. Dato har længe ligget fast. Ind-

bydelse er på trapperne. - Jeg finder meget vigtigt at vi langsomt men sikkert får udbygget dommerdommeruddannelsen, siger Preben Schmidt til orienteringsløb.dk. - Det er især vigtigt at dommerne kender deres rolle, og undgår at blive inhabile, ved på et alt for tidligt tidspunkt at blive draget ind i en sag. - På sigt kunne jeg godt tænke mig at vi fik etableret en dommerklub, som skulle virke uafhængigt af forbundet og arrangørerne. Det vil efter min mening være en god måde at ska-

be større respekt omkring dommerfunktionen, og sikre et godt netværk, som man ikke står alene med opgaven. Sidste år var der flot fremmøde til A-stævnekurset. Der er ingen grund til at det ikke bliver tilfælde denne gang. Tilmelding sker via O-service. Betaling skal ske klubvis. Kurset er gratis for alle kontrollanter og dommere, men øvrige betaler kr. 100,- pr. deltager. Kurset indgår i forbundets kursusplan. Der udstedes kursuskvittering, som kan bruges til at søge kommunalt tilskud.

## Idrætsråd og natur

**Etablering af nye Idrætsråd i alle de nye storkommuner**

Af Preben Schmidt

Kommunalreformen betyder mange omlægninger. En af disse er etablering af nye Idrætsråd i alle de nye storkommuner. Idrætsrådene afløser DIF's gamle amtsstruktur. En af opgaverne er at følge med i kommunernes behandling af sager indenfor natur-, miljø- og planlægning. Der vil i alle Idrætsrådene blive udpeget et N-M-P medlem, som får den særlige opgave at deltage i høringsprocessen, når der fremlægges forslag på området.

N-M-P medlemmerne forventes at indgå i et netværk på tværs af kommunegrænserne og vil blive bakket op af DIF's konsulent på området. Det vil være oplagt at vi som storforbruger af naturen får indvalgt medlemmer i dette vigtige arbejde. Der er netop den 1. december 2005 udsendt en folder om »Idrætsrådets arbejdsopgaver på Natur-, Miljø- og planlægningsområdet«. Folderen kan gratis bestilles ved DIF eller ses på DIF's hjemmeside, under publikationer, søg f.eks. på stikordet »Natur«. Henvendelse kan også ske til DIF konsulenterne, Dorthe O. Andersen, Telefon 43 26 20 34, E-mail doa@dif.dk eller Asbjørn Nordam, Telefon 43 26 20 70, E-mail an@dif.dk

# 65 nye medlemmer på 10 måneder

## Stor succes for rekrutteringsprojekt i Roskilde

Af Anders Laage Kragh,  
OK Roskilde

Hvordan får vi flere medlemmer? Dette er et spørgsmål, der stilles i mange orienteringsklubber. DOF har sat en medlemsfremgang på 25% over de kommende 3 år som et af forbundets mål. I OK Roskilde har vi også haft flere medlemmer i klubben på dagsorden og formuleret det i klubbens målsætninger dog uden, at der de første år skete nogen særlig fremgang i antal medlemmer. Men i 2005 ventede kurven, (se figur 1 Indmeldte medlemmer siden januar 2004), og vi har siden januar 2005 fået 65 nye medlemmer. I det følgende vil jeg beskrive nogle af de tiltag, vi har taget, så de kan tjene til inspiration for andre.

### Øger synlighed

For klubmedlemmerne i OK Roskilde har det været et ønske gennem flere år at synlig-



Indmeldte medlemmer siden januar 2004

gøre O-sporten i Roskildeområdet for derigennem at få flere medlemmer. Det var medvirkende til, at vi besluttede at gå ind i arrangementet af europamesterskaberne i 2004. Det var et stort arbejdsopgave og gennemføre EOC2004. Vi havde imidlertid ikke en fuldstændig færdig plan for, hvordan vi skulle »hverve« de potentielle nye medlemmer, hvis interesse var blevet vakt gennem omtalen af europamesterskaberne.

### Intrøbeløb hver lørdag

Vi besluttede derfor, i mangel af bedre, at arrangere introduktionsløb / træningsløb fast

hver lørdag i vores nærskov (Boserup Skov) fra primo september 2004 og resten af året, hvorefter vi ville evaluere forløbet. Sådanne løbstilbud har vi normalt kun i foråret. Vi indrykkede 2 annoncer for disse løb i Roskilde Avis (gratis omdelt reklameavis med et oplag på ca. 60.000) i løbet af efteråret. Vi opsatte efter aftale med skoven små laminerede »flyers« ved indgange til Boserup Skov (se figur 2 Opslag ved indgangene til Boserup Skov) og fik indrykket arrangementet i »Det sker« i avisen. For at gøre arbejdet så enkelt for de enkelte arrangører, blev der lavet 10 sæt baner (en let (blå), en mellemsvær (rød) og svær (sort) på henholdsvis 2½, 4 og 7 km). Arrangørernes opgave var således »blot« at sætte poster ud, afvikle løbet og samle posterne ind igen, hvilket kan gøres på ca. 5 timer. Fremmødet til løbene var ikke imponerende (se figur 3 Fremmøde til løbene i efteråret 2004), men resulterede alligevel i 8 nye medlemmer på 3½ måned, og vi besluttede derfor at fortsætte med konceptet i 2005.

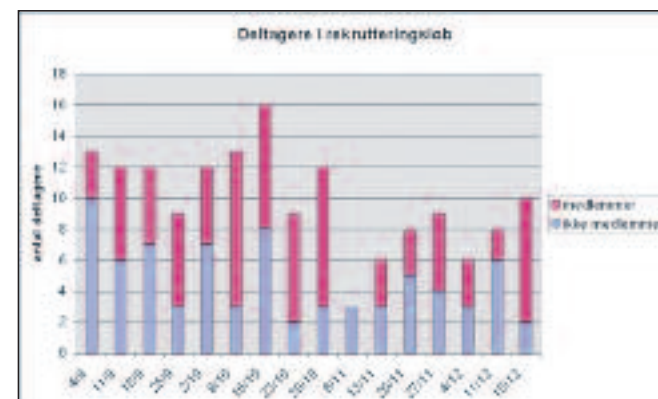
### Idrætsprisen

En række andre begivenheder omkring årsskiftet 2004 / 2005 bevirkede imidlertid, at kampagnen skulle blive meget mere effektiv i 2005 end de 3½ måned i 2004. Som en udløber af vores medvirken i EOC2004 og vores oprykning til I. division i divisionsturnering gjorde, at vi fik tildelt Årets Idrætspris 2004. Prisen er indstiftet af Nordea, Roskilde Avis og Roskilde Idræts Union. Denne pristildeling sikrede en del presseomtale og en udstilling i Nordea's Roskilde afdeling,

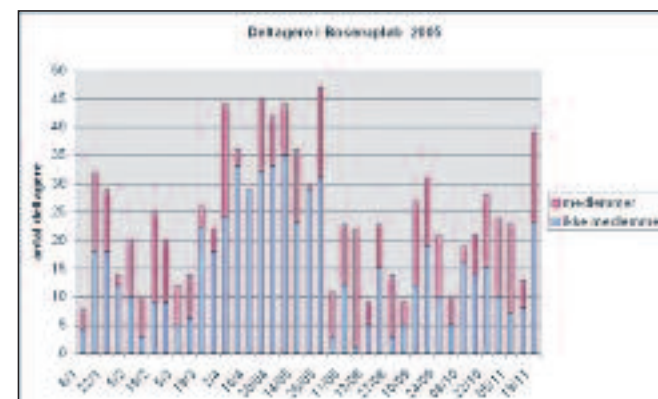
men vigtigst af alt, at Roskilde Avis tilbød at indrykke annoncer for vores introduktionsløb i april og maj måned (se figur 4 Annonce for introduktionsløb). Vi havde planlagt mere omtale af løbene (gennem annoncering) samt lodtrækningspræmier sponsoreret af Sportmaster i Roskilde. Denne megen omtale har helt klart været medvirkende til, at fremmødet til løbene i 2005 blev markant forøget i forhold til løbene i 2004 (se figur 5 Fremmøde til løbene i 2005).



Opslag ved indgangene til Boserup Skov



Figur 3 Fremmøde til løbene i efteråret 2004



Figur 5 Fremmøde til løbene i 2005

### Tre personer tog imod

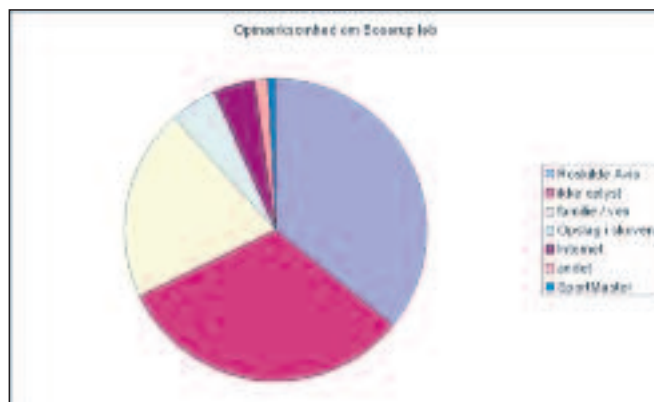
I april og maj havde vi planlagt ekstra fokus på løbene og var klar til at tage imod nye løbere. Således var der foruden løbsarrangørerne 3 medlemmer parat udelukkende til at servicere nye løbere. Dette skete ved at give instruktion inden start, tale med løberne efter løbet, uddele materiale om klubben og ikke mindst få løberens navn og adresse, formelt så de kunne deltage i den afsluttende lodtrækning om et par løbesko, reelt så vi kunne

(Fortsætter side 9)



Figur 4 Annonce for introduktionsløb





figur 6 Kontakttanalyse

kontakte dem senere med nye løbstilbud. Specielt fokuserede vi på eftersnakken, så vi kunne få et indtryk af, hvad der er vigtig for nye løbere. Som en del af denne »oppasning« spurgte vi også til, hvordan løberen havde hørt om vores tilbud (se figur 6 Kontakttanalyse).

#### Kendskab og fremmøde

Ikke underligt var der mange, der havde set vores annonce, men kendskab via familie og venner var også en vigtig kanal. Fremmøde-frekvensen undersøgte vi også (se figur 7 Fremmøde frekvens), i alt deltog 135 forskellige personer i de 9 løb i april og maj måned. Som supplement tilbød vi i perioden interesserede familier at komme til vores faste ungdomstræning hver tirsdag. Det

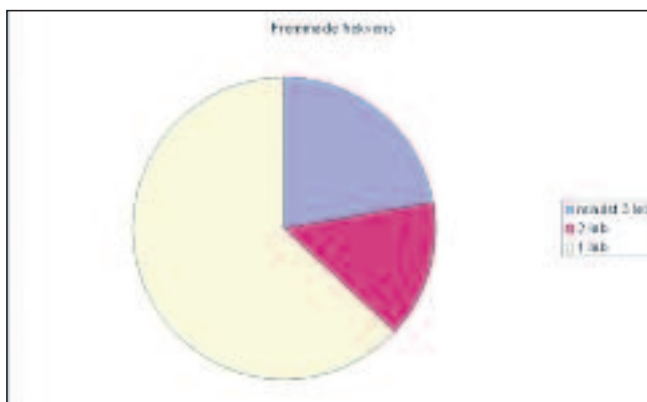
var et tilbud rigtig mange tog imod. Voksne begyndere kunne deltage i begynder-instruktion / kursus; et forløb over 3 aftener, gentaget 2 gange.

#### Opfølgning

I slutningen af juli sendte vi til alle de løbere, der havde deltaget i mindst 3 løb et brev, hvor vi gjorde opmærksom på, at vores faste løb hver lørdag startede igen midt i august, og vi desuden havde løb i andre skove på hverdagsaftener, hvis de var interesserede i at prøve andre skove end Boserup.

#### Fastholdelse

For at fastholde de nye medlemmer har vi gjort en indsats for at få dem med til nogle udvalgte løb i løbet af året. Specielt divisionsløbene er vigtige,



figur 7 Fremmøde frekvens

da vi virkelig prøver at samle hele klubben til disse løb. Men også andre udvalgte enkelte kredsløb, hvor vi ville tilskynde de nye medlemmer til at deltage og ved at hjælpe dem med tilmelding, kørsel til løbet, start procedurerne osv. Derudover har vi ca. hver anden tirsdag fællesspisning efter ungdomstræning / seniortræning, hvor det er muligt at spise med for et beskedent beløb mod forud tilmelding til dagens kok. Dette har været med til at indsluse en del nye medlemmer socialt.

#### Stor entusiasme

Årets Idrætspris 2004 og den efterfølgende støtte og presseomtale faldt som en appelsin i vores turban.. Vi havde dog arbejdet hårdt gennem EOC-arrangementet og sejren i divi-

sionsturneringen. Klubben har været præget af stor entusiasme pga disse succeser. Vi havde planlagt vores introduktionsløb for 2005 i forvejen, konceptet var klart og at vi havde opfølgende tilbud klar til de nye løbere, som viste interesse.

#### Konklusion

Skal der konkluderes på vores arbejde med at få nye medlemmer, så må det være:

- \* Skaf omtale om orienteringsløb og klubben
- \* Hav faste ugentlige tilbud om orienteringsløb
- \* Hav supplerende tilbud (ungdomstræning, fællesspisning m.v.)
- \* Vær vedholdende

“Ønskes der nærmere oplysninger om vores indsats og resultater, så er man velkommen til at kontakte OK Roskilde.

# Ny struktur for DOF

## 1. februar 2006 udformes forslag til fremtiden

Af Preben Schmidt

Især spørgsmålet om hoved-

bestyrelsens sammensætning og størrelse tiltrak sig opmærksomhed på HB-mødet og de netop afsluttede klubledermøder.

Den af HB nedsatte projektgruppe fremlagde den 1. november 2005 sine anbefalinger

til en ny struktur i forbundet. Fremlæggelsen skete på hjemmeside og her i bladet og er senere fulgt op af fremlæggelser og spændende debat i HB og på klubledermøderne i kredsene.

Debatten fortsætter nu frem-

imod repræsentantskabsmødet i marts.

I løbet af december vil forslaget til en nye og enklere struktur blive udmøntet i et forslag til nye love. Herefter sendes forslaget atter i klub- og udvalghøring.

På sit møde den 1. februar 2005 tager HB stilling til, hvordan det endelige forslag til repræsentantskabet skal se ud. På repræsentantskabsmødet kan forslaget kun vedtages, hvis 2/3 del af de fremmødte stemmer for ændringerne.

# www.o-butikken.dk

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

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

Salg og leje af SPORTident



## Reglementet

Af Preben Schmidt

Vi har hvert andet år haft tradition for at kikke vores løbs- og stævne-reglement efter i sømmene. Det er HB der fastsætter reglerne, men konkurrenceudvalget, der laver det forberedende arbejde.

I år er der den 5. november 2005 sendt en række forslag i høring. Det drejer sig udelukkende om ændringer vedrørende DM-reglerne. De vigtigste er udvidelse af antallet af klasser, afskaffelse af DM-kort med to gennemløb og samling om et DM-mellem, samt afskaffelse af 1/10-dele sekund ved tidtagning i sprint.

Forslaget til ændringer er tilgængelig via link på forsiden af hjemmesiden, højre spalte.

Efterfølgende har Eliteudvalget med opbakning fra Eliteforum fremlagt et forslag om at vi med virkning fra 1. januar 2006 benytter de internationale betegnelser for vores discipliner. Det anføres i begrundelsen herfor, at vi i VM-året ikke har brug for den usikkerhed der er omkring disciplinernes navne. Hvis vi følger dette forslag kommer vi på linie med det svenske forbund, der med virkning fra 1. januar 2005 har taget den samme beslutning. Det endelige forslag til ændringer i reglementet med virkning fra 1. januar 2006 behandles i HB den 1. februar 2006.

## Hvem skal være

# Årets O-løber 2005



### Anne Konring Olesen

Anne Konring Olesen skrev dansk orienteringshistorie, da hun med sin flotte 11. plads på den lange distance i World Cup finalen i Italien i starten af oktober sluttede på en sammenlagt 15. plads - den bedste samlede World Cup placering en dansk dameløber nogensinde har opnået.

Ind til i år havde Ulrikka Örnhagen "den danske rekord" med en samlet 16. plads i 1994.

Anne har i løbet af 2005 udviklet sig til en verdensklasseløber, som man skal regne med til alle de store konkurrencer. Hendes fantastiske orienteringsår startede da hun i foråret placerede sig som nummer henholdsvis 7, 10 og 13 på de tre individuelle konkurrencer i første runde af World Cuppen.

Ved VM i Japan havde hun ikke helt samme succes, men sluttede af med en flot 17. plads på den lange distance. Vi skal tilbage til 1991 for at finde et bedre dansk kvinderesultat på denne distance til et VM.

På dansk grund har Anne Konring Olesen været suveræn. Samlet vinder af Trimtex Cup med maksimum point, idet hun har vundet syv af otte løb.



### Chris Terkelsen

Chris Terkelsen har i 2005 gjort et imponerende comeback til den internationale orienterings-top.

Det startede ved de åbne Nordiske Mesterskaber i maj, hvor han blev nr. fire på den lange distance og nr. seks på sprint-distancen.

På første World Cup runde i England blev det til placeringer som nr. 16 og 10.

Ved VM i Japan lykkedes det med et fantastisk løb på mellemdistancen at vinde sølv og dermed blive den blot fjerde dansker, der har taget individuel medalje ved et VM.

På sprint-distancen blev det til en 12. plads.

Chris sluttede en stor sæson af, da han med en imponerende afslutning - nr. 10, 4 og 1 på de tre individuelle konkurrencer - sluttede som nr. fire i den samlede World Cup stilling. Dette er kun tidligere overgået af Chris's eget resultat fra 1998 (nr. 1) og Allan Mogensens i 2000 (nr. 3)

På trods af fravær i efteråret fra de danske konkurrencer blev Chris Terkelsen samlet vinder af årets Trimtex Cup

Chris Terkelsens sølvmedalje ved VM og sammenlagte fjerde plads i World Cuppen berettiger i begge tilfælde til en indplacering i Team Danmarks Elitegruppe

### Vedr. afstemning

#### Hvem skal være Årets O-løber?

Afstemningen om Årets O-løber 2005 foregår på hjemmesiden til og med 31. december. Kandidaterne er indhentet blandt trænere og ledere i eliteudvalget. Landstræneren og sportschefen har udarbejdet den endelige liste blandt de indstillede.

#### De indstillede er:

**Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, Chris Terkelsen, Farum OK, Herrestafeholdet, Juniorherrestafeholdet.**

Kun DOF-medlemmer kan deltage i afstemningen, og der kan kun afgives én stemme.

#### Afstemningsform

Afstemningen løber frem til 31. december + på DOF's hjemmeside.

Ved afstemning skal man huske at oplyse navn og klub.

Alle stemmer tælles op kredsvis. Den kandidat, der har fået flest stemmer får 3 point, nummer to får to point og nummer et får et point pr. kreds. Vinderen kan således maksimalt få tre point fra hver kreds eller ni point i alt.

Skulle der blive stemmelighed afgør et panel bestående af landstræner, dametræner, U-25 træner og de to juniortrænere det endelige valg. Overrækkelse af Årets O-løberpris finder sted på forbundets repræsentantskabsmøde den 5. marts på Vejle Fjord Center

Blandt de afgivne stemmer trækkes lod om  
**5 gavekort a 100 kr.**  
til en O-sportsbutik.

Angiv om du foretrækker gavekort til Løberen,  
O-butikken eller Møller Sport.



Rene Rokkjær

Claus Bloch

Carsten Jørgensen

Mikkel Lund

Chris Terkelsen

Troels Nielsen

### Herrestafetholdet

Herrestafetholdet har igen vist, at de kan være med i kampen om topplaceringer i de vigtigste internationale konkurrencer - selv med en bred trup. I årets tre løb, som er indgået i kampen om at blive årets bedste stafetnation, har hele seks løbere repræsenteret holdet:

Chris Terkelsen, tre løb, Mikkel Lund, to løb, Carsten Jørgensen, Rene Rokkjær, Claus Bloch og Troels Nielsen hver et løb.

Det blev til en sammenlagt fjerdeplads efter placeringer som nr. 3 ved World Cup i England, nr. 8 ved VM i Japan og nr. 4 i World Cup finalen i Italien.

Stafetholdets sammenlagte fjerdeplads berettiger holdet til en indplacering i Team Danmarks Kandidatgruppe.

### Juniorherrestafetholdet

Dette års Junior VM bød på flere gode resultater, men specielt drengenes indsats i stafetten vil blive husket. De tre danske drenge, Emil Folino Nielsen, Rasmus Djurhuus og Tue Lassen præsterede alle flot, fulgte den lagte plan og kunne slutte på en flot femte plads mindre end to minutter efter en medaljeplacering.

Vi skal helt tilbage til 1996, før vi finder et tilsvarende godt resultat. Det var ved JYM i Rumænien, hvor Danmark med Mads Ingvarnsen, Jesper Damgaard og Christian Nielsen på holdet også blev femmer - året før var det blevet til guld på hjemmebane ved Mads Ingvarnsen, Jesper Damgaard og Troels Nielsen.



## Indstilling af emner til Årets Træner

Kom med dit forslag  
via mail til K.K. Terkelsen  
(via DOF-web)

For at fremme trænerkulturen og skabe ekstra opmærksomhed omkring trænerhvervet blev kåringen af Årets Træner genindført sidste år. Med dette opslag vil et nyetableret bedømmelsesudvalg opfordre alle til at være med til at pege på en træner, som virker i klub, kreds eller på forbunds niveau – det kan være som gruppe eller individuel træner – og som i det forløbne år har gjort en forskel som træner for den eller de udøvere vedkommende har været træner for.

Med kåringen af årets træner vil vi gerne være med til at sætte fokus på den gode, motiverende og fagligt dygtige træner.

#### Følgende egenskaber bør kendetegne den indstillede:

- Kan motivere, engagere og begejstre sine udøvere
- Har engagement og udstråler dette
- Kan hjælpe og støtte i medgang og modgang
- Er en god kammerat
- Er loyal mod sine aktive, kolleger og "arbejdsgivere"
- Kan tage en beslutning og stå for konsekvenserne
- Har social kompetence
- Har gennem uddannelse og egne erfaringer tilegnet sig viden og kunnen
- Kan kommunikere og formidle på udøvernes niveau

Vi tror den gode træner er med til at sikre den kvalitet og nytænkning som er afgørende for den enkeltes udvikling, men som også er vigtig for at tiltrække og fastholde medlemmer.

#### Årets Træner belønnes med et studiestipendiat på 1500,- kr samt en Vandrepræmie og en Vandrebog.

OVERRÆKKELSE AF PRISER SKER I FORBINDELSE MED FORBUNDETS REPRÆSENTANTSKABSMØDE DEN 5. MARTS PÅ VEJLE FJORD CENTRET.

Frist for indstillinger: 31. december til  
K. K. Terkelsen, mail: karlkt@post4.tele.dk

#### Bedømmelsesudvalget

Jette Kreiberg, formand for Børne og Ungdomsudvalget  
Lars Rask Vendelbjerg, formand for Breddeudvalget  
Helge Lang Pedersen, formand for Eliteudvalget  
Mads Ingvarnsen, Årets Træner 2004  
Jesper Lysgaard, breddekonsulent  
K. K. Terkelsen, sportschef

# Helene - den ukuelige

**For Helene Hausner er træningen og det at løbe orienteringsløb motivationen i sig selv.**

Af Thomas Jensen

- Jeg er helt upålidelig, hvis jeg er syg bare en enkelt dag. Sådan beskriver Helene Hausner selv sin afhængighed af at træne. For Helene er træningen og det at løbe orienteringsløb motivationen i sig selv. De mange danske mesterskaber og flotte internationale resultater er bare glasuren på kagen.

## De unge år

Helene er fostret op med orienteringsløb. I de helt unge år blev børnebanen ofte løbet flere gange samme dag – ikke fordi hun var specielt ambitiøs, men fordi der var én præmie per gang man løb den. Hendes mor og far er begge uheldigt ramt af orienteringsvirusset, så det har altid været en naturlig del af familielivet at deltage i orienteringsstævner. Til trods for dette har hun aldrig følt, at forældrene har presset hende til at løbe. De har altid været meget stolte, når hun gør det godt, men de har ikke været ambitiøse på hendes vegne.

## Team Askepot

Fra Helene var 12 til 17, var det primært i svømmehallen de fleste træningstimer blev lagt. Selvom hendes fokus i disse år var på konkurrencesvømning, fulgte orienteringsløb hele tiden med på sidelinien. Som 17 årig blev hun træt af at svømme. Hun droppede derfor svømningen helt og tog konkurrencen op med en meget stærk årgang af orienteringspiger.

Dengang var hun en del af team askepot. Der var en meget stor gruppe af dygtige piger i årgangen 1976 til 1978. Sammenholdet i Team Askepot var rigtig godt, de gik til hinandens fødselsdage og mødtes som venner også uden for de officielle træninger. Men selvom gruppen på mange måder mest var social, blev der konkurrence behårdt til træning og

konkurrencer. Det skete flere gange, at det resulterede i en seksdobbel østsejr til KUM. Som ungdomsløber havde Helene ikke langsigtede mål. En plads i junioreliten kunne være godt, men hun var ikke så sikker på, at det var realistisk. Det var det imidlertid. Efter en flot sæson med to DM-sølv i 1994, kom hun i junioreliten. Året efter debuterede hun til junior-VM i Silkeborg. Høje varmetemperaturer og manglende erfaring betød, at det ikke blev den mest succesfulde debut – men når Helene i 2006 vender tilbage til Silkeborg for at løbe senior-VM, er det med en hel masse erfaring i bagagen.

## Ukuelig i kampen mod skader

Lige siden juniortiden har Helene kæmpet med skader. Der har stort set ikke været en sæson, hvor hendes forberedelse ikke er blevet forstyrret af skader. Alligevel har hun formået at være en af Danmarks absolut bedste kvindelige orienteringsløbere fra hun blev senior i 1998 og til i dag. De fleste ville formentlig have droppet elitesatsningen for mange år siden, hvis de blev mødt at så megen modgang, som Helene har oplevet, men hun er tilsyneladende helt ukuelig. Jeg spurgte hende derfor, hvordan hun motiverer sig til at blive ved, når der bliver ved med at komme grus i maskineriet. Hendes svar på dette var i al enkelthed, at træningen er en motivation i sig selv. Selv hvis hun ikke kunne være med i toppen, ville hun blive ved med at træne, så længe kroppen kan holde til det.

## Glæden ved at træne

- Det er fedt at præstere godt, men det er ikke alt, som hun siger. I skadesperioder træner Helene rigtig meget alternativ træning. Hun styrketræner, cykler og løber i vand. Men hvor træningen normalt er et mål i sig selv, er den alternative træning et middel, der sætter hende i stand til at træne for fuldt, når skaderne er væk. Selvom hun ikke selv betragter sig som et konkurrencemenneske, er der ingen tvivl om, at hun holder af at præstere godt. Da hun i 1999 første



Helene Hausner - på vej mod nye udfordringer. - PS.

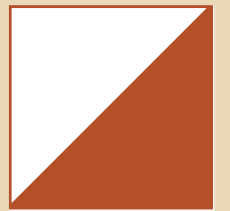
gang tog DM guld som senior foran Dorte Dahl, var det en helt fantastisk følelse. Hun har nu otte individuelle DM-guld, og selvom DM altid har høj prioritet, er det ikke længere det samme at vinde, som det var første gang.

## Mest stolt af NOC

De seneste år har fokus derfor primært været rettet mod de internationale mesterskaber. Til VM har hun en fornem 19. plads på kortdistancen fra 1999, hun var først i mål på førsteturen på stafetten i 2001, og hun blev nummer 15 på mellemdistancen i 2004. Men når man spørger hende om, hvilket resultat hun er mest stolt af, er det hendes 14. plads fra De Nordiske Mesterskaber i 2001 hun nævner. Det kan måske lyde underligt, at en 14. plads til NOC er bedre end en 15. plads til VM. Men jeg

var selv med og forstår til fulde hvorfor, hun mener, at denne præstation er noget ganske særligt.

Den klassiske distance blev løbet i et rigtigt finsk »rockerterræn«. Man hoppede rundt mellem sten og grene og skulle samtidig finde vej i et meget detaljeret og uoverskueligt terræn. Til NOC løber man desuden mod de 10 bedste løbere fra de øvrige nordiske lande, hvor man til VM kun skal møde tre fra disse lande. Da NOC er åbent, er de bedste løbere fra ikke nordiske lande også med – ikke mindst i 2001, hvor det blev holdt i samme land, som der senere samme år skulle løbes VM. Især i hårdt nordisk terræn er det derfor på mange måder sværere at løbe sig i top 20 til NOC



“Selv hvis hun ikke kunne være med i toppen, ville hun blive ved med at træne, så længe kroppen kan holde til det.”

(Fortsætter side 13)

Helenes præstation sættes i relief af, at det var det bedste danske resultat til mesterskaberne. De sædvanlige topscorere Carsten Jørgensen, Allan Mogensen og Chris Terkelsen måtte tage hjem fra mesterskaberne med henholdsvis en 18., 26. og 27. plads som bedste placering.

Dette løb havde på mange måder stor betydning for Helenes fremtid som orienteringsløber. Hendes daværende kæreste var på det tidspunkt alvorligt syg med testikelkræft, og hun var flere gange ved at opgive modet og kaste håndklædet i ringen. Men lange samtaler med landstræneren Signar Eriksson og det flotte resultat, gav hende mod på at blive ved.

### Største skuffelse

Til World Cup i 2000 i Finland var Helene så uheldig, at hun blev væk under opvarmningen og derfor kom for sent til start. Dette betragter hun som sit livs største bom – men det er ikke den præstation, hun har været mest skuffet over. Det er derimod mellemdistancen til VM i Japan i 2005. Inden VM følte hun sig perfekt forberedt. Hun havde været i Japan flere gange og havde sågar været på en ekstra træningslejr med det britiske landshold. Hun havde således en klar forventning om, hvad konkurrencen ville byde på af udfordringer – og hun vidste, at hun var perfekt klædt på til at møde disse udfordringer.



Helene Hausner - har mødt stor modgang men er med sin ukuelige viljestyrke altid kommer videre. - PS.

Tre dage inden finalen fik hun et trælår på kvalifikationen til den lange distance. En konkurrence hun i forvejen ikke var særlig motiveret for at løbe. Denne skade tog fokus væk fra orienteringen, og hun lavede for mange fejl. Hun blev nummer 26 i konkurrencen – en

placering mange nok havde været glade for – men hendes egne forventninger om at løbe et teknisk perfekt løb var meget langt fra opfyldt. Det var en kæmpe skuffelse for Helene – en skuffelse hun først nu 3-4 måneder senere er ved at komme sig over.

### Optimal balance

Helene fortryder ingen af sine valg. Hun føler på mange måder, at hendes liv er komplet. Som eneste i elitegruppen har hun en erhvervskarriere ved siden af orienteringssatsningen. Hun skriver PhD i humanernæring, hvor hun under-

søger, hvad der præger vores spisemønster i de tidlige leveår – fra sidste trimester i mors mave til overgangen til fast føde.

Selvom arbejdet naturligt beslaglægger meget af hendes tid, er det lykkes hende sammen med sin skotske sambo Jamie Stevenson, der er blandt medaljefavoritterne til næste års VM, at få arbejde og træning til at gå op i en højere enhed. Det kræver meget planlægning, og det sker da, at hun har følelsen af, at hun satser lidt for lidt på begge dele – men alt i alt mener hun, at hun har fundet den perfekte balance.

# Tre fokusområder

## VM 06 fylder meget i Helene Hausners bevidsthed

Af Thomas Jensen

Som det har været tilfældet med de andre potentielle VM-løbere, vi har portrætteret, fylder VM 2006 rigtig meget i Helenes bevidsthed. Hun har lavet en plan frem mod VM, der indeholder tre fokusområder.

### 1. Den ydre påvirkning

Som eliteidrætsudøver er det enormt vigtigt, at man skelner mellem de ydre påvirkninger man kan gøre noget ved, og dem man ikke kan gøre noget ved. Frem mod VM i 2006 vil Helene arbejde meget med ikke at lade sig påvirke for meget af de forhold, hun ikke kan gøre noget ved. Det kan f.eks. være den forkerte bemærk-

ning på det forkerte tidspunkt, eller en forberedelse der ikke har været optimal grundet skader.

Hun skal lære at acceptere, at »godt« er »godt nok«, og at man kun kan gøre det, så godt man kan, ud fra de forudsætninger man har i den givne situation.

Hun håber på at få idrætspsykolog timer stillet til rådighed af Team Danmark i denne proces.

### 2. Den fornuftige beslutning

Til VM stillede Helene op til kvalifikationen på den lange distance, selvom hun havde problemer med knæet, og vidste at der var en stor risiko for, at det ville have betydning for hendes præstation på hovedmålet – mellemdistancen. I efteråret 2005 stillede hun op til tre DM'er, selvom hun var småsyg. Det gav to medal-

jer – men ikke nogen særlig positiv oplevelse.

Op til VM i 2006 skal hun tage alle de fornuftige beslutninger. Det er kun VM der tæller, og alt hvad der står i vejen for den optimale forberedelse skal fravælges.

### 3. Træning med høj puls

Det sidste fokusområde er af ren fysisk karakter. Helene har altid trænet rigtig mange timer, men der har været for lidt med pulsen i det røde felt. Skader har ofte betyder, at intervaltræningen er blevet nedprioriteret i vigtige perioder op til de store konkurrencer.

Helenes primære fokus bliver i 2006 at holde sig skadesfri. Hun vil begrænset antallet af løbepas til 4-5 per uge og så supplere op med alternativ træning. Løbetræningerne skal til gengæld enten være lange eller meget intensive. Her er

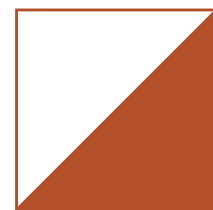
Kraftcenterordningen en meget stor støtte.

Helene satser primært på lang, mellem og stafet. De største forventninger har hun til stafetten. Hvis Helene, Anne Konring og Signe Søes alle er i storform til VM, har de det stærkeste damehold i mands minde.

Hun er ikke meget for at sætte placeringsmål op på de individuelle konkurrencer. Hvis hun løber et optimalt løb, er hun tilfreds uanset placeringen.

Mit gæt er, at hvis det lykkes det at få styr på de tre fokusområder, kan hun komme rigtig langt til VM. Hvis hun løber et optimalt løb, bør det række til en top 10 placering, og hvem ved - måske vil noget endnu bedre være inden for rækkevidde.

“Spektakulært bom: under World Cup 2000 blev Helene Hausner »væk« under opvarmningen og kom derfor for sent til start.



# Træner i Polen - for at vinde i Danmark

**Landstræner Jakob Ødum tager utraditionelle midler i brug i kampen for medaljer ved næste års VM på hjemmebane. Ét af dem er en træningslejr i Polen**

*Af Jesper Lundsgaard*

Med otte måneder tilbage til VM i Danmark er det danske landshold i fuld gang med at rette sigtet ind mod det store mål for de seneste års arbejde med eliten – verdensmesterskaberne på hjemmebanen i Århus.

Målsætningen er klar. Der skal vindes medaljer i skovene omkring Århus og Silkeborg. Og gerne flere end én, så dansk orientering kan se tilbage på det mest succesrige internationale mesterskab nogensinde. - Jeg tror, vi har en chance for at hente de to medaljer – en individuel medalje samt en stafetmedalje hos mændene, siger en optimistisk Jakob Ødum, der også har tiltro til, at kvindernes stafethold kan hente en top seks-placering fra VM's afsluttende løb omkring Himelbjerg.

## Motivation i Silkeborg

Forberedelserne er allerede godt i gang. I midten af november var landsholdet på den første VM-træningssamling i Team Danmark-centret i Silkeborg. Her var fokus rettet ind på et par træningskonkurrencer mod det svenske og norske landshold, som også indledte deres VM-forberedelser. Træningslejren i Silkeborg kaldes Jakob Ødum for en »motivationstræningslejr« inden vinteren med masser af tung træning. Landsholdet har i løbet af sæsonen haft omkring 80 rejsedage og derfor havde der været pause i landsholdsaktiviteterne i en måned før samlingen i Silkeborg. Der blev blandt andet talt om drømme og forventninger til VM og løberne fik individuelle træningsplaner for tiden frem mod mesterskaberne med hjem.

## Træningslejr i Polen

Skovene omkring Silkeborg er omdrejningspunktet for træningen frem mod mesterskaberne. Og det ser Jakob Ødum ikke nødvendigvis som en fordel:

- Vi har brugt de officielle træningsterræner meget, allerede inden vi begyndte at fokusere på VM. Løberne kender terrænerne og de bedste vejvalg på de fleste stræk. Derfor



Jakob Ødum - tror på VM-medaljer - KK.

gælder det for os at finde nogle ukendte områder og vi har også valgt at lægge nogle af træningssamlingerne andre steder for at skærpe løbernes fokus på det tekniske i tiden frem mod mesterskaberne, siger landstræneren.

En af metoderne er en lang træningslejr i slutningen af juni, hvor bruttotruppen rejser til Gdynia i Polen. Her minder terrænerne meget om dem, der skal bruges til VM og Jakob Ødum tror, at en tur til ukendte områder vil skærpe løber-

ne. Blandt de i alt seks samlinger inden VM indgår der også en træningslejr i Rold Skov samt deltagelse i Nordjysk 2-dages i midten af marts.

## Fokus på fysikken

Udover det tekniske bliver der også lagt megen vægt på den fysiske træning. Løbere fra mange nationer behersker orienteringsteknikken i de midt- og østjyske skove, så taktikken til VM bliver at minimere fejlene og samtidig være meget fysisk stærke:

- Hovedområdet for træningen frem mod VM er den fysiske del. Og på det område er der ingen genveje til forbedringer. Derfor arbejder vi på, at der bliver kontinuitet i træningen, og på at forebygge træningsafbræk i forbindelse med sygdom eller skader, siger Jakob Ødum, der for tiden kan melde om en stort set skadesfri trup. Kun Rene Rokkjær sidder ude med den fodskade, som kostede ham en tur til VM i Japan i august. Men genoptræningen forløber efter planen.

Filosofien bag træningen er, at løberne skal øge den ugentlige træningsmængde, så de kommer op på 10-14 træningspas om ugen. De to daglige træningspas vil typisk bestå i et lavintensivt træningspas om morgenen efterfulgt af dagens hovedtræning om eftermiddag-

gen/aftenen.

## EM som VM-test

Midt i VM-forberedelserne er der også et EM i Estland midten af maj. Jakob Ødum regner med at sende næsten fuldt hold til mesterskaberne, der kommer til at fungere som en generalprøve for VM.

- Ligesom til VM er der udtagesløb til EM 14 dage før mesterskaberne. På den måde kan løberne teste deres formtopning og der er stadig tid til at lave noget om, hvis det ikke går som forventet i Estland, siger Jakob Ødum, der ikke regner med, at nogen kommer til at løbe alle fire distancer.

- Rent fysisk vil det ikke være noget problem for løberne at løbe alle fire distancer. Men vi skal også være opmærksomme på, at de ikke brænder ud mentalt, men har overskud, når de står på startstregen til VM, forklarer Jakob Ødum.

Der er lagt op til et travlt år for landsholdet, som gerne skal munde ud i medaljer på hjemmebanen. Og i forlængelse af orienteringsløb.dk's snak med Jakob Ødum var der møde mellem elitetrænerne, der skulle planlægge den kommende sæson. Så selv om 2005-sæsonen kun lige er afsluttet, er fokus allerede nu rettet ind på at få en succesfuld 2006-sæson.

# Få men stærke kvinder

**De danske landsholdskvinder savner konkurrence fra de næstbedste i hverdagen. Men den unge generation er ved at trænge sig på**

*Af Jesper Lundsgaard*

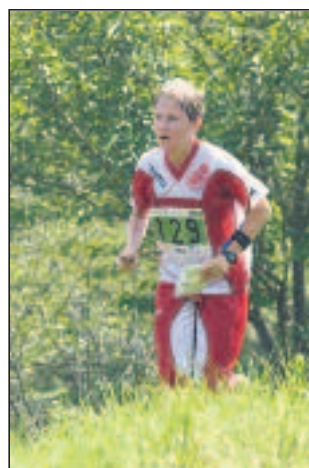
Gennem de senere år har der ikke været den store bredde hos de danske kvinder. Siden EM 2004 har holdet kun bestået af tre løbere, Signe Søes, Farum OK, Anne Konring Olesen, FIF Hillerød og Helene

Hausner, OK Øst Birkerød.

Disse tre er også grundstammen på holdet frem mod VM. Men landstræner Jakob Ødum kunne godt tænke sig, at de havde lidt mere konkurrence fra den øvrige elite:

## Godt med pres

- Alle tre træner godt og målrettet. Men det kunne have betydning for den daglige motivation, hvis der var mere bredde og de blev presset mere til at yde topprestationer på nationalt niveau. Kvinder i eliteidræt vil også gerne have det sociale aspekt med i deres satsning og her er tre ved at være en kritisk størrelse, siger Jakob Ødum.



Signe Søes - et af de stærke danske kort - KK.

Blandt de nuværende landsholdsløbere fremhæver han

blandt andre Signe Søes, som efter oprykningen til seniorrækkerne i 2004 har gjort det godt:

- Hun forbedrer sig hele tiden og har gennem hele sæsonen leveret gode tekniske løb til alle konkurrencer. Også på det fysiske plan gør hun hele tiden fremskridt og det skal blive spændende at følge hende i den kommende sæson, siger Jakob Ødum.

Signe Søes er dog ikke den eneste fra den unge generation, der er med til at give de »gamle« konkurrence. I U25-gruppen bliver der arbejdet godt, men blandt løberne i denne gruppe mangler der stadig noget rent fysisk og tek-

nisk for at de for alvor skal kunne blande sig. Og det arbejdes fortsætter også på den anden side af næste års VM.

## Ingen fribillet

Jakob Ødum hænger også en gulerod op for de næstbedste kvinder:

- Som udgangspunkt satser vi på at udtage et hold med seks løbere til VM på hjemmebane. Men der er ingen, der kommer med på en fribillet. Ved udtagesløbet opererer vi med samme kvalitetskrav for kvinder og mænd - har en løber potentielt til at opnå en top 30-placering, så kommer hun med, siger landstræneren.

# De første 300 tilmeldt WOC-touren

## Danske VM-arrangører godt tilfredse med kompetent sparring

Af WOC-generalsekretær Erik Nielsen

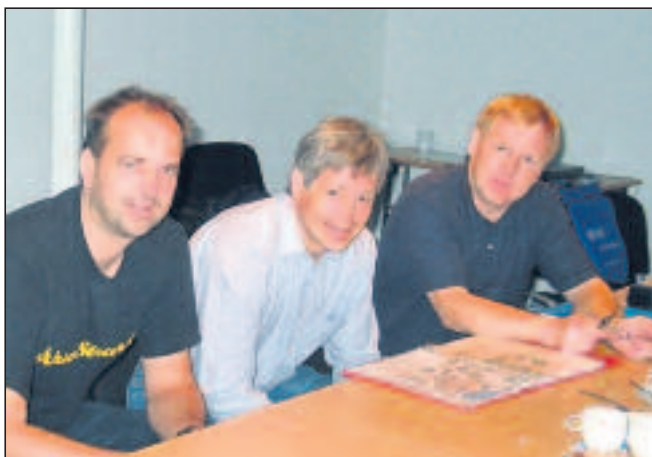
Arbejdet med planlægningen af VM forløber uden de store problemer. Der var VIP-besøg i Århus i en week-end i midten af oktober, hvor IOF Senior Event Adviser, Björn Persson, Sverige, DOF's Local Adviser, og Klavs Madsen, Odense Orienteringsklub, gæstede byen for at evaluere planlægningen og forberedelserne. De var ledsaget af Per Forsberg, der er WOC's tv-producent og stævnespeaker.

Det var et tæt og intensivt program, med møder fra fredag aften kl. 19.00 til søndag morgen kl. 10.00, hvor vore gæster forlod byen med kurs mod Odense og Malmø. Der var således ikke megen tid til at checke det århusianske nateliv. Det må vente til efter WOC.

De tre gæster var indkvarterede på Cabinn, hvor også møderne foregik. Hotellet skal bruges til indkvartering for tour-løbere, så derved fik vi en mulighed for at checke faciliteterne. De er glimrende, så det er godkendt.

### Uafhængig rådgiver

Når det drejer sig om verdensmesterskaber, udpeger IOF en uafhængig rådgiver. I gamle dage hed det en »teknisk kontrollant«, men det blev for et



Per Forsberg, Klavs Madsen og Björn Persson samlet til møde i Århus.

par år siden ændret til »rådgiver« for at signalere, at det overordnede ansvar for stævnets afvikling ligger hos arrangørerne. Uanset terminologi så er det den internationale rådgivers hovedansvar at garantere overfor IOF, at stævnet overholder de internationale regler og lever op til IOF's målsætninger og intentioner. Det er endvidere normalt, at man ved VM'er udpeger en erfaren lokal rådgiver, der kender de lokale forhold og kan støtte arrangørerne i planlægningen.

De to rådgivere kigger udelukkende på verdensmesterskaberne og har intet formelt ansvar over for afviklingen af WOC Tour. Der er dog mange berøringsflader og overlapninger mellem WOC og tour'en, hvorfor de også vil få en del indflydelse på en del aspekter af tour'en. Kortkvaliteten er et godt eksempel, et andet indretning af stævneplads, og også f.eks. tidsplanen for hele event'en.

### Kompetente input

I stævneledelsen føler vi os meget privilegerede over for valget af rådgivere. Både Björn og Klavs er særdeles kompetente og har hidtil ydet os en meget væsentlig støtte i vores bestræbelser på at arrangere de hidtil bedste verdensmesterskaber. Vi er overbeviste om, at det fortsætter i samme gode ånd som hidtil.

Hovedformålet med besøget var som sagt at evaluere forberedelserne og status, og sammen med stævneledelsen blive enige om en handlingsplan for de nærmeste måneder.

Generelt var både Björn og Klavs meget tilfredse med, hvad de hørte og så, og selv om der er et par områder, hvor vi er lidt bagud i forhold til tidsplanen, så er det ikke værre end at vi med en koncentreret og målrettet indsats kan nå op på forventet niveau inden næste evalueringssession i april.

Næste evalueringsbesøg af Björn og Klavs er planlagt til 20-23. april 2006

### Optimalt set-up

Den tredje gæst i evalueringsweekenden var Per Forsberg, der er ansvarlig for vores egen tv-produktion og også skal fungere som stævnespeaker. Per har en årelang erfaring som speaker ved orienteringsstævner, bl.a. ved WOC2004, hvor både

video-produktionen og speakningen var af meget høj standard.

I stævneledelsen er vi meget glade for at vi har fået mulighed for at engagere Per til denne vigtige funktion. Per har været med i arbejdet med arena-layoutet helt fra starten, således at både arenaer og baner bliver layoutet med størst mulig hensyn til mulighederne for at producere spændende tv-udsendelser. Efter Per's udsagn er det første gang at arenaer og baner bliver tænkt ind i tv-sammenhænge allerede fra starten. Det er lykkedes, uden at slække på de orienteringsmæssige krav til VM-baner.

Der er ingen tvivl om, at vi har noget at glæde os til på det tv-mæssige område.

### TV-dækning

Spørgsmålet er så, om der er andre end os, der vil være til stede på stævnepladserne, der får glæde af det. Med andre ord, hvordan er mulighederne for DR-udsendelser fra VM?

Efter sammenbruddet i forhandlingerne med Norsk TV2, der ikke var parat til at garantere for økonomien i projektet, heller ikke selv om vi havde forøget vores egen andel af udgiftsdækningen, har vi nu genoptaget forhandlingerne med DR. På vej over til Århus deltog Björn og Per sammen med Frank Linde fra WOC-organisationen i et møde med DR for at udforske mulighederne for en udvidet dækning i forhold til, hvad DR allerede har lovet. Dette møde foregik i en meget positiv atmosfære, og DR har et meget stort ønske om at udvide sendetiderne fra WOC. Forhandlingerne fortsætter i de kommende uger og måneder. Spændende bliver det at se, hvad udfaldet bliver. Vi er lige nu meget optimistiske.

### WOC Tour

I skrivende stund er der 299 tilmeldte, så der er endnu et stykke vej (lang vej) op til de 3.000. Men mon ikke de nok

skal komme. Fordelingen er 252 danske løbere fra 38 klubber, og 47 udlændinge. Desuden har der været en del forespørgsler fra udenlandske klubber, der planlægger klubture.

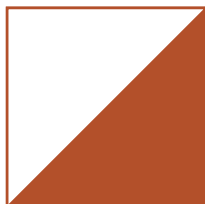
Næste tilmeldingsfrist er 1. april og forud herfor vil vi iværksætte en større annonsekampagne i de udenlandske orienteringsmagasiner. Clive Allen, Silkeborg, står i spidsen for den udenlandske markedsføring, og han arbejder i øjeblikket på at samle deadlines sammen, så det passer med at få annoncerne med i det sidste blad inden 1. april fristen.

Vi har i efteråret haft annoncer i bl.a. det norske Veivalg, Orienteering North America og det engelske Compass. Annonsekampagnen bliver delvis dækket af Idrætsfonden Danmark med 75% af udgifterne.

### Sponsorer

Der er kommet vældig gang i sponsorsøgningen, siden den nye sponsorchef, Thor Johannesen, Horsens OK gik ind i arbejdet. Der er hektisk aktivitet og mange virksomheder bliver kontaktet. Foreløbig er indsatsen koncentreret om de store virksomheder for at få fat i en hovedsponsor. Det er endnu ikke lykkedes, men optimismen fejler intet.

Salg af annoncer til diverse publikationer, f.eks. Bulletin 3 og 4, WOC Tour's program er så småt startet, men vil blive intensiveret i takt med, at produktionen af publikationerne går i gang. Vi sælger også links til hjemmesiden. Har du et varmt emne til f.eks. en annonce, et link på hjemmesiden, eller en bandereklame, så kontakt Thor.



# Banelæggere i orkanens øje

**Erik Bobach og Dorthe Hansen lægger banerne til mellemdistancen til næste års VM. I august blev deres arbejdsopgave ændret, da IOF i august besluttede, at der kunne indføres MicrO på distancen. Det gav et afbræk i banelægningen**

Af Jesper Lundsgaard

Mellemdistancen har hele efteråret været det mest omdiskuterede løb ved VM 2006. Først skulle den afvikles på den velkendte måde med klassisk orientering på hele banen, indtil det internationale forbund (IOF) på sin kongres i Japan i forbindelse med VM i august besluttede, at mellemdistancen kunne laves med det såkaldte MicrO-element for at gøre løbet mere tv-venligt. Men da forhandlingerne mellem VM-arrangørerne og TV2 Norge, der skulle stå for tv-produktionen, i midten af oktober brød sammen, skulle mellemdistancen alligevel gennemføres på den velkendte måde. Og så ændrede arbejdsopgaverne sig igen for banelæggerne på mellemdistancen. Midt i denne orkan af debat stod Erik Bobach, der sammen med Dorthe Hansen skal lave banerne. Parret havde allerede i forsommeren skitseret parate til banerne på den traditionelle mellemdistance. Deres arbejde med banerne lå stille et par måneder, mens de ventede på, at der kom en endelig beslutning om, hvilken type bane

der skulle laves til VM.

## Gode baner uanset

Arbejdet med de oprindelige baner var dog ikke helt spildt. Erik Bobach regnede med, at omkring halvdelen af de oprindelige mellemdistance-baner ville kunne genbruges til en MicrO-bane. Og selv om han i ventetiden ikke var klar over, hvordan reglerne for MicrO ville blive, havde han nogle ideer til, hvordan det skulle lægges ind i banen.

- Jeg har aldrig været i tvivl om, at vi nok skulle få lavet nogle gode baner, uanset om der blev MicrO eller ej til VM, selv om ventetiden omkring beslutningen hvorvidt MicrO skulle være en del af mellemdistancen ikke var rar, siger Erik Bobach.

I løbet af efteråret nåede Erik Bobach at sætte sig ind i, hvad MicrO egentlig er og hvad reaktionerne på tidligere løb har været. Han har også læst de mange kommentarer og indlæg, der har været på beslutningen omkring indførelsen af MicrO.

## Utrolig varieret

Men nu hvor beslutningen om, at det bliver den velkendte mellemdistance, der skal dystes i ved VM, bliver arbejdet med banerne igen intensiveret. - Gjærn Bakker er et meget spændende sted at lave baner. Terrænet, som ikke har været brugt til o-løb i 15 år, er utroligt varieret og der er masser af udfordringer til løberne, siger Erik Bobach, der allerede har haft Flemming Jørgensen, der laver banerne på den lange distance, til at løbe testløb på de nuværende baneforslag.

- Det er vigtigt, at vi får en tidligere eliteløber, der stadig har fart i benene, til at løbe banerne igennem, så vi kan få en ide om hvorvidt banerne er svære



Dorthe Hansen og Erik Bobach - her i et ømt øjeblik fra en klubbetur - har længe haft fokus på VM-mellemdistancebanen. - Inga Jager.

nok og om banelængden passer til de foreskrevne vindertider på 35 minutter, siger Erik Bobach.

## Velvillige skovejere

Da det stod klart, at parret skulle lave mellemdistancebanerne, fandt de gamle kort frem over skoven og lavede forskellige baneforslag. Efter at have arbejdet med forslagene i en måneds tid, besluttede de sig for de baner, som de syntes var de bedste og derefter har arbejdet mest bestået i at gøre de baner så perfekte som muligt.

- Der kan hele tiden ske ændringer med banerne. Gjærn Bakker er privatejet og der bliver arbejdet en del i skoven. Men vi har talt med skovejerne og de er villige til at udskyde noget af deres arbejde i skoven, hvis det griber forstyrrende ind i vores planer med banerne, siger Erik Bobach, der

også regner med at skulle have en snak med tv omkring banelægningen.

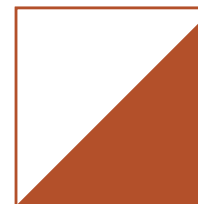
## TV kan få indflydelse

- Tv får ikke afgørende indflydelse på banerne. Men hvis de ønsker at en post skal flyttes lidt og det ikke kommer til at gå ud over det sportslige, så er det da muligt, at jeg er med på at flytte posten, siger Erik Bobach, og understreger, at de sportslige hensyn altid har førstehedsrang.

Han regner med, at der skal arbejdes på banerne helt frem til først på sommeren 2006, så der stadig kan ændres på postplaceringer, hvis skovarbejde har grebet ind i banelægningen.

Fredag 4. august kan hele O-Danmark selv få et indtryk af Gjærn Bakker. Femte etape af publikumsløbene bliver afviklet lige efter VM-løberne har været i skoven.

“ - Tv får ikke afgørende indflydelse på banerne. Men hvis de ønsker at en post skal flyttes lidt og det ikke kommer til at gå ud over det sportslige, så er det da muligt, at jeg er med på at flytte posten





# VM stafet uden Chris?

**At Chris Terkelsen for otte år siden tegnede del af VM-terræn kan give løbsforbud**

Af Thomas Jensen

Chris Terkelsens deltagelse i VM stafet næste år er fortsat meget tvivlsom.

Chris tegnede i foråret og sommeren 1998 kort over Himmelbjerget til WMOC 1999. DOF anmodede i den forbindelse allerede i januar 2004 IOF's Senior Event Advisor (SEA) Björn Persson om en udtalelse om, hvorvidt han ser et problem i, at Chris deltagelse på det danske stafethold. I slutningen af maj kom han med et svar, hvor han anbefaler at Chris **ikke** løber. Samtidig henviste han dog til IOF's Council, hvis DOF ønskede at gå videre med sagen

**Forespørgsel til IOF council**

DOF er ikke enig i denne anbefaling og sendte derfor i august 2005 en anmodning til IOF's Council om at få en godkendelse af, at Chris Terkelsens deltagelse på VM-stafetholdet ikke er en overtrædelse af artikel 26.7 i IOF's reglement.

Samtidig foreslog DOF en konkret præcisering af reglerne, som ville sikre, at lignende tvivl ikke kan opstå i fremtiden.

IOF's council kom den 2. november 2005 med et svar, hvor de i korte træk siger, at de ikke har kompetencen til at træffe en formel afgørelse. De mener, at de vil kompromitere deres rolle som appelorgan, hvis de træffer en afgørelse, inden der er indgivet en protest.

**Danskernes dilemma**

Dette efterlader den danske landsholdsledelse i lidt af et dilemma. Man har forsøgt at afklare spørgsmålet i god tid inden VM. IOF er kommet med et svar, jeg tolker som »tag chancen og se om der er nogen der klager«. Såvel landstræner Jakob Ødum som eliteudvalgsformand Helge Lang er ærgerlige over, at de ikke kan få en formel afgørelse. De er af den faste overbevisning, at Chris' kendskab til terrænet er forældet i en sådan grad, at det ikke vil have indflydelse på konkurrencen.

De vil arbejde for, at reglerne bliver mere entydige, således at det ikke er op til enkeltpersoners subjektive vurdering. Hvad det næste skridt skal



Når stafetten bliver skudt i gang, er det mere end otte år siden, Chris sidst har været i terrænet. - KK.

være, har de endnu ikke taget stilling til.

**Vag regel**

Problemet med artikel 26.7 er, at den lægger op til en subjektiv vurdering. Det betyder, at forskellige SEA's kan fortolke reglerne forskelligt. Samtidig er det første gang, at nogen

har rejst et spørgsmål om tolkning af artiklen, inden der har ligget en konkret protest. Det er ikke en holdbar situation, at afgørelsen i første omgang skal overlades til landsholdsledelsens eller den enkelt udøvers egen subjektive vurdering – og at det officielle system kun kan træde ind, hvis der bliver nedlagt en protest.

**Præcedens**

I nyere VM historie findes der mange eksempler på løbere, der har haft kendskab til VM-terrænerne i mere eller mindre udstrakt grad. Til VM i Finland i 2001 kendte de finske løbere sprint-terrænet så godt, at man besluttede at åbne terrænet for alle i nogle få timer dagen før konkurrencen. Til VM i Schweiz i 2003 måtte reserveterrænet indtages til stafetten. Dette terræn havde Vroni König fra det schweiziske guldhold trænet i ved flere lejligheder. Ved samme VM var der holdt træningsløb i terrænet til finalen på den lange distance ind til fire år før VM. Dette er blot tre eksempler af mange.

**Hvad er mest unfair?**

Når stafetten bliver skudt i gang, er det mere end otte år siden, Chris sidst har været i terrænet. Den menneskelige

hukommelse udvaskes over otte år. I samme periode må terræn og ikke mindst bevoksning desuden have ændret sig signifikant. Spørgsmålet er hvor meget Chris vil kunne huske, når konkurrencen står på. Han har ikke løbet konkurrence i terrænet. Korttegning giver en anden form for kendskab til et terræn, der på mange måder er svær at omsætte til konkurrencesituationen – ikke mindst hvis vegetationen har ændret sig, siden man sidst var i terrænet.

Det er umuligt at sige, om Chris vil have en fordel af sit kendskab til terrænet – eller om det ligefrem kan være en ulempe. Det vil dog efter min mening være en stor uretfærdighed, hvis en af verdens bedste orienteringsløbere bliver udelukket fra VM, fordi han har været i terrænet otte år tidligere.

## Reglement

Artikel 26,7

Arrangøren skal udelukke en deltager, hvis denne er så bekendt med terræn eller kort, at det vil give en væsentlig fordel i forhold til konkurrenterne (frit oversat)



## Det lugter af guld

**Efter en helt forrygende afslutning på sæsonen 2005 er Chris Terkelsen gået fra at være et spændende comeback – til at været blandt de helt store medaljefavoritter til VM i Århus næste år.**

Af Thomas Jensen

Efter en pæn sæson i 2004 hvor han blandt andet blev nummer 5 til EM på mellemdis-

stancen og tog sølv på stafetten, begyndte Chris så småt at tro på, at han igen kunne være med fremme der, hvor det er rigtig sjovt.

Chris åbnede 2005 med at vinde World Ranking Eventen Spring Cup i suveræn stil. Flere gange i løbet af året har skader været lige ved at komme i vejen for Chris' ambitioner, men en meget koncentreret indsats på mountainbiken, spinningcyklen, i styrketræningscenteret og i svømmehallen betød, at han til alle de vigtige konkurrencer var klar og i storform. Han afsluttede året som han startede det – med en sejr i en World Ranking Event – denne gang til Yunnan O-festival i Kina.

Ind imellem blev det

til rigtig mange flotte resultater på alle distancer fra sprint til lang. Især sølvmedaljen til VM på mellemdistancen og sejren i årets World Cup finale på den lange distance springer i øjnene.

De mange verdensklasse præstationer betyder, at Chris går ud af 2005 med en hel masse selvtillid. Inden årets start havde han ikke turde håbe på så flotte resultater, men nu går han efter efter en medalje til VM i Aarhus næste år – og den må da gerne være af guld. Og det er ikke kun på mellemdistancen han har gode chancer, også på den lange distance virker Chris som en meget realistisk medaljekandidat.

Her jubler Chris Terkelsen over en god præstation ved årets WOC – og generelt var det et jubelår for Chris - KK.



VM DANMARK  
1.-5. august 2006

# 2006 som gennembrud for MTB-orientering

## Pæn succes for DOF's »nye ben«: Mountainbikeorientering

Af Peter Sinding Poulsen, Silkeborg OK/MTB-O-udvalget

De første danske konkurrencer i mountainbikeorientering blev gennemført i 2003 efter et stort benarbejde af en række ildsjæle. I 2004 gennemførtes det første forbundsmesterskab og 2005 har så været udset til konsolideringsåret, hvor sporten skulle have en bredere forankring i DOF.

Har vi så haft succes med det? Svaret må – på baggrund af aktivitetsniveauet – være et klart »ja«:

\* Gennemført landsdækkende mtb-o-cup med 4 afdelinger med mellem 45 og 180 deltagere

\* Afholdelse af VM-testløb og deltagelse med 4 herrer til VM i mtb-o (se beretning herfra andet sted i bladet)

\* Afholdelse af ca. 10 mtb-o-træninger i Nordsjælland og i Jylland.

Der er stadig en del gengangere i arrangørkredsen, men ef-

terhånden dukker der nye navne og klubber op i billedet, hvilket selvfølgelig er nødvendigt, hvis sporten skal have rigtigt fat.

Vinderne af mtb-o-cuppen i 2006 blev i H21 suveræne Søren Strunge, Søllerød OK (som også vandt DM) og i D21 vandt Mette Møller Nielsen, Trri. Derudover er der fundet vindere i de øvrige cup-klasser, og alle vinderne kan ses på [www.mtb-o.dk](http://www.mtb-o.dk)

### Kundegruppen

Deltagerkredsen har været sammensat af klassiske o-løbere, som supplerer med mtb-o, adventurefolk, mtb'ere og andre »ikke DOF'ere«. Heraf en lille kerne, som udgør en satsende elite.

Dermed adskiller mtb-o sig fra andre DOF-aktiviteter, idet der i højere grad er tale om en ny kundekreds i butikken, selv om den primære deltagerkreds stadig udgøres af o-løbere. Der har dog allerede vist sig en tendens i retning af, at de nye kunder langsomt finder ind i orienteringsklubberne, efterhånden som de bliver bidt af sporten.

MTB-O er i øvrigt ikke kun for unge kåde knægte på dyre cyk-

ler. Der er både kvinder, oldboys og – girls og ægte o-ve-teraner med, mens ungdommen ikke har været så godt repræsenteret endnu. Ældste deltager har været Knud Høyer fra HSOK, som i en alder på 83 år har stillet op til to arrangementer, på en cykel, som godt nok har brede dæk, men ikke helt så mange gear som de mere moderne modeller.

For en række deltagere – både unge og ældre – udgør mtb-o en mulighed for, at bevare kontakten med o-sporten i situationer, hvor mere eller mindre kroniske benproblemer og skader afholder folk fra at dyrke o-løb i sin klassiske form.

### Hvad skal der ske i 2006

2006 skal være et gennembrudsår! Vi forsøger at lære af erfaringerne fra i år – både i forhold til placering af stævner, baner m.v.

Sæsonplanen er under færdiggørelse, og der lægges op 8-9 konkurrencer fordelt over 5 weekender. Derudover vil der blive arbejdet efter tidligt at få fastlagt træningsløbstilbud både på Sjælland og i Jylland. Det er nemlig forventningen, at en yderligere udbredelse og forankring af mtb-o i o-klubberne kræver at der er et mere jævnlige tilbud om at dyrke mtb-o. Samtidig har vi stadig et realistisk syn på, hvor mange de enkelte konkurrencer kan trække, hvorfor der suppleres op med så mange træningsløb, som der nu kan findes plads og arrangører til.

Udover disse breddeorienterede aktiviteter, skal der i 2006 gøres en yderligere indsats for at hæve niveauet for eliten. I 2006 bliver der forhåbentlig mulighed for, at sende deltagere både til VM og EM, ligesom der i øjeblikket sker sonderinger i forhold til etablering af et kvindelandshold.

Herrerne viste i år ved VM, at der for de bedste ikke er så langt til toppen, og vi har en fornemmelse af, at de bedste danske kvinder også kan placere sig tæt på toppen internationalt. Opgaven er derfor at få en gruppe af kvinder til at fokusere på mtb-o i 2006, ligesom en gruppe af herrer allerede gør nu.

Der vil blive gennemført



Peter Sinding Poulsen

træningslejre i foråret 2006 med henblik på at understøtte målsætningen om, at hæve elitens niveau yderligere en tand. Derudover er der på privat initiativ ved at blive stablet en mtb-o-camp på benene på Bornholm i dagene op til påsken i 2006. Campen ser allerede nu ud til at blive en succes med over 50 forhåndstil-meldinger fra både danske og udenlandske deltagere.

### Særlige fokusområder i 2006

I forhold til, at vi ønsker at sikre en bredere forankring af sporten i 2006 er der identificeret en række fokuspunkter:

\* Fortsat godt forhold til statskovene: MTB'ere har ikke det bedste ry i de danske skove, og det er derfor meget vigtigt, at vi sørger for, at holde vores stiren. Dette gælder både i forhold til brug af skovene og deltagernes opførsel i skoven.

\* For at skabe en bredere opbakning i klubberne vil vi i 2006 forsøge at få flere klubber med som arrangører. Et af problemerne kan her være, at mtb-o ideelt set kræver at kort rekognoseres efter en anden kortnorm, hvilket kan øge den økonomiske risiko ved at

arrangere løb.

\* Koordinering af terminsli-ster: Det vil i 2006 blive tilstræbt, at der i planlægningen af både stævner og træningsløb tages højde for relevante terminsli-ster, dvs. DOF's øvrige aktiviteter, mtb-stævner og adventure-ace-aktiviteter.

\* Udbrede mtb-o til sydkredsen: Sydkredsen er indtil videre ikke rigtigt med på mtb-o-kortet, men det kommer i 2006, hvor bl.a. DM forventes gennemført i sydkredsen.

\* Generel stigning i deltager-tallet til stævner, bl.a. ved at stævnerne i 2006 tilstræbes lagt som dobbeltarrangementer, hvilket skal gøre det mere attraktivt at tage turen på tværs af landet.

I 2006 vil desuden arbejdes mod etablering af en mere fast kontaktpersonkreds, formentlig som et egentligt arbejdende udvalg under konkurrenceudvalget.

**Mere om planlægningen af aktiviteterne på mtb-o-fronten kan følges på [www.mtb-o.dk](http://www.mtb-o.dk)**



MTB-O-udøverne har fuld fart på. Her Søren Strunge på vej mod mål i langdistancekvalifikationen til årets VM. - Foto: Peter Sinding Poulsen.

# Uvante slovakiske bjerge

## Første officielle deltagelse i VM i mountainbike-orientering

Af Jan Eg Pedersen

I år havde Danmark for første gang et officielt hold med til VM i mountainbike-orientering. Det foregik i et bjergrigt område omkring Banská Bystrica i Slovakiet fra d. 5. til 11. september.

Det danske hold bestod af 4 herrer: Claus Stallknecht, Lasse Brun Pedersen, Søren Strunge og Torbjørn Gasbjerg. VM-ugen indledtes med et prøveløb umiddelbart udenfor værtsbyen, delvist i samme terræn som kortdistancen skulle foregå i dagen efter. Der var meget kuperet og mange åbne områder. I Slovakiet er det modsat i Danmark, hvor kun cykling på stier og veje er tilladt, også tilladt at cykle i de åbne områder. I forvejen var det et rutineret dansk hold, som var af sted. MTB-O har kun været organiseret i Danmark i et par år. Det formodede bedste danske kort, Søren Strunge, talte op, at han kun havde kørt 5 konkurrencer inden VM, alle i Danmark. Det uvante slovakiske terræn, de lokale regler samt den manglende danske rutine gjorde, at det var svært at stille forventninger på forhånd.



Søren Strunge præsterede de bedste danske resultater og i glimt fik han vist, at når det virkelig fungerer for ham, så er han helt med i verdenstoppen. Her løber han med sin punkterede cykel til kortdistancen. - Foto: Lasse Brun Pedersen.



Claus Stallknecht, Lasse Brun Pedersen, Søren Strunge og Torbjørn Gasbjerg.- Foto: Peter Sinding Poulsen.

### Ærgerlig punktering

Første dansker i skoven til kortdistancen var Lasse Brun Pedersen og kort efter blev Claus Stallknecht sendt af sted. De kørte begge et godt løb og endte henholdsvis som nummer 24 og 27. Torbjørn Gasbjerg lavede flere fejl undervejs og endte på en utilfredsstillende placering som nr. 53. Fra Søren Strunge meldtes der derimod om en rigtig god start helt i top. Et par småfejl undervejs sendte ham dog lidt ned ad listen. Ca. 1½ km før mål fik han en punktering, og han måtte løbe det sidste flade stykke med cyklen ved sin side. Det kostede desværre en top 10-placering, men han fik med sin 14. plads vist, at han bestemt besidder potentialet til en topplacering senere.

### Godt dansk

Dette blev bekræftet dagen efter, da der blev kørt kvalifikation til langdistancen. Her blev Søren Strunge nr. 2 i sit heat skarp forfulgt af en anden dansker, Torbjørn Gasbjerg, som hermed fik vist, at også han besidder et højt potentiale, når det klapper for ham. Claus Stallknecht blev nr. 7 i sit heat, mens Lasse Brun Pedersen blev nr. 14 i sit. De 20 bedste placerede i hver heat kvalificerede sig til A-finalen, så det var 4 meget sikre præstationer af danskerne. Og det på trods af, at netop kvalifikationen foregik i det mest uvante terræn.

Målområdet var ved et skicen-ter, og der var 10 meters ækvivalens – det siger noget om kuperingen. De optimale vejvalg var ofte meget store udenomsvejvalg – noget man normalt ikke har øje for i Danmark.

### Kostbar post

Efter denne succesfulde konkurrence var det hviledag for stafetten. Holdet blev Lasse Brun Pedersen, Torbjørn Gasbjerg og Søren Strunge i den rækkefølge. Efterhånden kunne man tillade sig at have forventninger til holdet, og der er heller ingen tvivl om, at de også havde høje forventninger selv. Lasse kørte en meget stabil førstetur. Han kom ind som nr. 11, men tidsforskellen til den forreste rytter på godt 6 min. skyldes primært lange gafflinger – i MTB-O er der langt større udslag her end i almindelig orienteringsløb – samt et uheld med en bøjet bagskifter undervejs. Derfor var der stadig optimisme da, Torbjørn blev sendt af sted. Men et decideret bom i starten blev fulgt op med en rigtig dum fejl. En post blev sprunget over, og han måtte vende om. Det kostede dyre minutter, så efter de to første ture var afstanden til medaljer nu 26 min. Søren Strunge gik derfor i skoven med det primære formål at få en god teknisk oplevelse inden morgendagens langdistancefinale. Det lykkedes for ham, og uden at køre sig ud avancere-

de han 3 pladser til en slutplacering som 11. En skuffende dag for holdet, som med rette havde sat næsen op efter noget mere.

### Barsk omgang

VM-ugens afsluttende langdistance blev en barsk omgang. Over 10 højdemeter skulle forceres i løbet af en forventet konkurrence på 2 timer i 30 graders varme. Lasse Brun Pedersen var første dansker af sted. Han startede lidt usikkert, men kørte sig godt op undervejs med lange passager på højde med de allerbedste. Det endte med en absolut godkendt 24. plads. Claus Stallknecht måtte sande at formen ikke var til så krævende et løb. Han blev nr. 42 uden at have lavet betydelige fejl undervejs. På baggrund af de flotte kvalifikationsløb var der størst forventning til de sent startende Torbjørn Gasbjerg og Søren Strunge. Torbjørn leverede en rigtig flot indsats – hvis det da ikke var fordi, han glemte at stemple en væskepost undervejs. Endnu en rigtig ærgerlig fejl af Torbjørn, som dermed måtte se sin 19. plads blive forvandet til en diskvalifikation. Han må trøste sig med, at igen fik vist potentialet. Perfektionisten Strunge havde store problemer med bagbremsen inden start. Det påvirkede dog ikke den stabile indsats syndeligt. Pænt, men uden at være prangende, fik han kørt dagens bedste danske place-

ring hjem ved at kile sig ind foran Lasse.

### Potentiale

Et rutineret dansk hold fik vist, at med målrettet træning og mere rutine både nationalt og internationalt, så har vi stammen til at kunne levere resultater i verdensklasse inden for de kommende år. Det bjergrige slovakiske terræn er nok det mest fremmedartede en dansk mountainbike-orienterer kan møde, og på den baggrund var det en yderst oplyftende uge.

### Vurdering

Søren Strunge præsterede de bedste danske resultater og i glimt fik han vist, at når det virkelig fungerer for ham, så er han helt med i verdenstoppen. Hvis Torbjørn Gasbjerg ved dette VM har opbrugt sin kvote af rutinerede fejl, så er der samme potentiale i ham. Og begge har alderen til at være med i mange år endnu. Lasse Brun Pedersen leverede de mest stabile resultater i den gode ende af resultatlisten. Den stabilitet skal fastholdes, så kan niveauet løftes yderligere. Claus Stallknecht måtte sande, at det ikke lykkedes at ramme topformen, men hans rutine i forhold til resten af holdet smittede af på dem.

### Udfordringer

Alt i alt et hold der er parat til yderligere udfordringer. I 2006 er der et omfattende program for de danske ryttere, så betingelserne bliver bedre og bedre. VM vil foregå i finske Joensuu i juli måned, og som noget nyt er der også EM på programmet. Det vil blive omkring Warszawa i september. Til begge begivenheder forventes det, at Danmark vil være repræsenteret med både et herre- og et damehold.



Søren Strunge styrtede dramatisk med sin punkterede cykel på nakkens til kortdistancen. - Foto: Ampa Gil Brotans

# Vigtigt at komme godt fra start

## 10 kortkonsulenter og kortudvalget til kortkonsulenttræf på Sydsjælland/Falster

Af Søren Nielsen og John Holm, Kortudvalget

På sidste års kortkonsulenttræf, der foregik i Silkeborgskovene inviterede Erik Bülow fra OK 63 kortkonsulenterne til at afholde det næste træf i Østkredsen, fordi Erik mente, at det var på tide, at vi fokuserede på klassifikation af grøfter, som er et af de ofte diskuterede emner blandt korttegnere i Østkredsen.

10 kortkonsulenter (kun 3 afbud) og hele Kortudvalget var repræsenteret. Træffet startede fredag aften på vandrerhjemmet i Vordingborg.

### Godt fra start

Det første indlæg var en status af kortudvalgsformanden John Holm på, hvordan den nye kortkonsulent ordning, der blev indført i midten af 2004, har fungeret. Med den nye ordning er der sket en styrkelse på området. Der er fastlagt retningslinier for, hvordan hvervet skal varetages. Det er også et krav, at en kortkonsulent ikke kan fungere ved kort tegnet af egen klub.

Generelt er ordningen kommet godt fra start. I de fleste korttegningsprojekter har kortkonsulenter været med ved opstart af korttegningen, hvilket er den bedste måde at sikre en høj kvalitet af korttegningen. Kortkonsulenter deltagere her i et terrænbesøg i

det aktuelle område med alle korttegnere og gennemgår kritiske områder, som klassificering af stisystemet, tætheder, grøfter, åbne områder eller hvad der måtte være aktuelt for det pågældende kort. Det er meget lettere at gøre tingene rigtigt fra starten, frem for at kortkonsulenter skal kritisere kortet når det er tegnet. Derfor er det vigtigt at klubberne beder om, at få en kortkonsulent sat på korttegningen fra starten frem for, at man 14 dage før et arrangement beder om at få et godkendelsesmærke på et nyt tegnet/revideret kort.

### Oplæring på mindre projekter

Flere konsulenter nævnte eksempler, hvor klubberne stiller op med helt nye rekognosører til tegning af et kort til et terminslisteløb. Dette er uheldigt. Klubberne bør forsøge at oplære nye korttegnere på mindre opgaver som skolekort eller kort til træningsløb, inden de kastes ud i en større opgave.

Med den nye kortkonsulentordning blev der indført en blanket med en række oplysninger og aftalte tidsfrister. Konsulenterne betragter disse informationer, som værdifulde i deres arbejde, og udfyldelse af blanketten får klubberne til at tænke alle aspekter af korttegningen igennem.

### Tjeklisten

Kortkonsulenterne ser meget sjældent det færdige kort layout, men godkender kortet på baggrund af et print kun af selve det tegnede kort. Derved har de ikke mulighed for at



Lørdag var der terrænvandring i Hannenov Skov og Ovstrup Skov på Falster. - Foto: John Holm.

kontrollere at det færdige kort overholder de minimumskriterier, som er beskrevet i tjeklisten, som kan findes på Kortudvalgets hjemmeside.

### Stormfald

Stormfældede områder blev, af kortkonsulenterne fremhævet som et eksempel på, hvor der er divergerende opfattelse af, hvordan man tegner. Ifølge kortnormen skal væltede træer, der påvirker gennemløbeligheden af et område, tegnes med den aktuelle tætheds symbol (f.eks. tæthed 3). Anvendelse af violette krydser eller skraveringer er en »hovsa« løsnings, som stammer fra overtryk på allerede fremstillede off-set trykte kort, hvor træerne er væltet efter at kortet blev trykt. Violet skravering anvendes til farligt område.

### Hugninger

Hvornår skal man benytte hugnings symbolet? Dette var et emne på sidste års træf. Søren Nielsen gennemgik med fine fotografier eksempler på hvordan man benytter signaturen, hugning. Der vil komme et nyhedsbrev på Kortudvalgets hjemmeside, der formidler denne viden.

### DM-kortene vurderet

Mogens Hansen, Kortudvalget gennemgik DM-kortene fra 2005 baseret dels på oplysninger fra korttegnere, men og

så pointgivningen fra DM vurderingsgruppen blev nævnt.

Ved at se på trykke- og farvekvaliteten af årets DM-kort, ses uacceptable farvevariationer fra kort til kort, også selv om samme trykleverandør er benyttet. Kortudvalget vil tage kontakt til trykleverandøren og fremhæve det uheldige heri. Kortudvalget besluttede i september 2005, at DOF's kortkonsulent også skal kontrollere kort layout og bistå klubberne med rådgivning omkring trykning af DM-kort for at være med til at højne kvaliteten.

### Print af baner

Af evalueringen af DM kortene fremgik også, at to klubber havde anvendt en printer til at påføre baner på off-set trykte kort. Begge klubber oplyser, at der ikke var problemer med at printe banerne på kortene.

Der blev også tid til at gennemgå Kortudvalgets hjemmeside, som er genindført i en ny og forbedret udgave. Det store arbejde med at få struktureret siden og lagt alle korttegningsrelevante oplysninger ind er nu forestående og meget vigtigt.

### Inspiration fra terrænet

Lørdag var der terrænvandring i Hannenov Skov og Ovstrup Skov på Falster, hvor der var rig lejlighed til at udveksle erfaringer og afprøve andres meninger op imod egne. Det vi-

ser sig altid at terrænbesøg er meget inspirerende og lærerige for alle. Der kunne ikke spores den store uenighed, men der er flere måder at gengive et område på inden for de gældende normer og alle kan være lige rigtige.

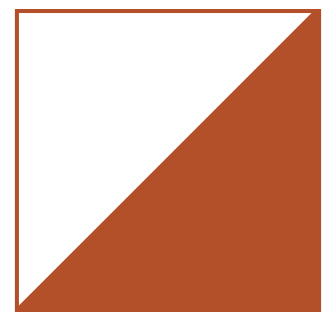
### Gul fokus

På grund af de senere års stormfald blev der udtrykt ønske om, at et af de næste fokusområderne skulle være den gule farve, som giver hyppige kortrettelser grundet vindfældninger, oprydning, grendiger, undervegetation og indhegninger alt sammen inden den nye beplantning bliver til skov.

Dagene blev afsluttet med en evaluering og ønsket om at samlingen blev gentaget næste år.



Kortkonsulenter og medlemmer af DOF's kortudvalg havde et træf med godt udbytte. - Foto: John Holm.



# Ansvar giver motivation

## En balanceret ledelse træffer de bedste beslutninger

Af Helge Lange Pedersen, formand for Eliteudvalget

Vi står over for et spændende år for dansk orientering. For første gang i 32 år er der verdensmesterskaber på dansk grund. Arrangører og elite-løbere forbereder sig grundigt. Med danske medaljer i EM og VM de to seneste år kan vi tillade os at have store forventninger til resultater. Vi har grund til at håbe, at det vil blive en lige så stor orienteringsfest som VM i Sverige var i 2004. Samtidig er vi midt i en reform af dansk orientering («enkelt og sjovt») og en satsning på at skaffe flere nye medlemmer. Reformen vil betyde færre udvalg, enklere arrangementer, enklere og mere forståeligt reglement. Satsningen på at skaffe nye medlemmer kulminerer i forbindelse med VM. Vi regner med, at VM vil skaffe en opmærksomhed, der gør det lettere at tiltrække de nye medlemmer, som skal have det «enkelt og sjovt» sammen med os andre.

### Så det går strygende – eller gør det?

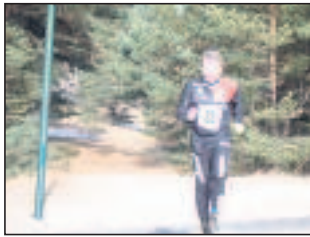
Desværre ikke. For vi har et problem. Vi har ikke råd til alle vores aktiviteter. Så længe eliten leverer topresultater får vi ca. 1,4 mio. kr. fra TEAM Danmark og vi får ca. 2,3 mio. kr.

fra DIF. Så mangler vi små 2,6 mio. kr. før budgettet til aktiviteterne hænger sammen. Indtil for få år siden fik vi pengene hjem ved at DOF fik et beløb for hvert kort, der blev solgt fra DOFs kontor. Det var enkelt at styre og alle, der brugte orienteringskort, var med til at betale til vores sport. Det er imidlertid blevet billigt og let at fotokopiere og printe kort i god kvalitet, derfor har det været nødvendigt at droppe DOFs monopol på kortsalg. Dermed måtte kortbetalingen til DOF gå samme vej. Vi har ikke indtil nu været kendte eller dygtige nok til at vi kan skaffe sponsorer eller TV-aftaler i nævneværdigt omfang. Det kan vi forhåbentlig blive bedre til, men indtil da kan vi kun hente pengene hos o-klubberne og deres medlemmer i form af klubkontingenter og »afgift« på deltagelse i løb.

Det er ikke populært. Klubberne har sagt stop ved en samlet årlig betaling til DOF omkring 2 mio. kroner, så DOFs budget for 2006 har et underskud på 600.000 kroner. Det har vi råd til i 2006, for DOF har en formue fra gode tider, men så er det slut. Fra 2007 skal budgettet balancere.

### Flere medlemmer!

DOFs gennemsnitsalder stiger. Vi har mange medlemmer født sidst i 40-erne, der bevæger sig op gennem klasserne og desværre langt færre i ungdoms- og seniorklasser. Derfor investerer vi for at prøve at vende en truende udvikling med sta-



Helge Lange Pedersen

dig færre medlemmer, når vi endelig har et VM i Danmark til at skaffe opmærksomhed til vores sport. Mange flere medlemmer vil løse vores problemer. Flere til at arrangere og bedre økonomi i at arrangere, flere til at betale løbsafgift, større DIF-tilskud. Lykkes det ikke i tilstrækkeligt omfang, skal vi andre veje. Skære i aktiviteterne, skaffe flere »sponsorer« eller skaffe flere penge fra jer, der allerede er DOF-medlemmer.

Det er en svær diskussion. Vi vil gerne have, at eliten henter resultater til Danmark, vores børn og unge skal have gode oplevelser, vi vil have gode kort, styr på arrangementer og terminsliste og mange nye medlemmer. Det er svært at skaffe frivillig arbejdskraft, så meget af det må vi betale os fra ved at have ansatte til at drive aktiviteterne. På den anden side vil vi ikke betale mere. Så vi må prioritere.

### Struktur

Det er DOFs Hovedbestyrelses ansvar at foretage prioriteringerne. En fjern størrelse. Der er næppe mange o-løbere, der interesserer sig for Hovedbestyrelsens sammensætning, men jeg håber alligevel du

vil læse denne artikel til ende og tage stilling. Det gælder *din* sports fremtid! Hovedbestyrelsen består i dag af et formandskab med 3 personer, de tre kredsformænd og formænd for de 5 udvalg, som er ansvarlige for de områder, som DOFs klubber ønsker prioriteret: Børn&Unge, Elite, Bredde, Kort og Konkurrence.

Alle har lige del i ansvaret for prioriteringerne. Kredsformændene overvåger at klubbernes penge bruges fornuftigt og de respektive udvalgsformænd varetager klubbernes interesser inden for kortkvalitet, børn&unge, elite, bredde og planlægning/konkurrencer. Formand, næstformand og økonomiformand (Forretningsudvalget) tegner de store linier og skærer igennem og konkluderer, hvor det er svært at få interesserne til at mødes. Det er ikke nemt, men alle kommer til orde og alle har samme ansvar for at udføre de truffe beslutninger – hver på deres område.

### De bedste beslutninger

Som man kunne læse i sidste nummer af Orienteringsløb.dk, har »Strukturkommissionen« fremlagt forslag til forenklet struktur. Kommissionen, der bestod af DOFs næstformand og repræsentanter for kredse, foreslår en masse rigtigt gode forenklinger af udvalgsstrukturen og så foreslår de, at udvalgsformændene ikke fremover skal have stemmeret i Hovedbestyrelsen. Der er stort set aldrig afstem-

ninger i Hovedbestyrelsen, så det er rimeligt at spørge hvorfor det skulle være et problem. Svaret er enkelt: Med stemmeretten følger *ansvaret*. I dag er alle interesser repræsenteret, når beslutningerne træffes og alle er forpligtet, når beslutningerne føres ud i livet. Hvis ansvaret fjernes fra udvalgsformændene, vil de klubinteresser, som udvalgene er sat i verden til at varetage, få mindre vægt. Samtidig er der stor risiko for, at en nødvendig reform drukner i diskussioner om dette spørgsmål og det kan ingen være tjent med.

Jeg taler på samtlige udvalgsformænds vegne, når jeg beder dig tage stilling til om du ønsker en smal ledelse af DOF eller også ønsker at udvalgene skal have indflydelse. Vi frygter et vanskeligere samarbejde i Hovedbestyrelsen, når det ikke længere sker mellem ligeværdige parter – og det er det sidste, dansk orientering har brug for med de udfordringer vi står over for. I den nuværende struktur kan kredse og udvalg fremføre deres synspunkter med samme vægt. Det giver en god debat, hvor synspunkter balanceres mod hinanden og vi i fællesskab finder løsninger som er bedre end vi kunne have fundet hver for sig. Så lad os i fællesskab føre Strukturkommissionens glimrende forslag ud i livet, men med den lille justering, at det sker i et ligeværdigt samarbejde mellem alle klubbernes repræsentanter – såvel i kredse som i udvalg.

# Kom med i Web-TV-team

## DOF ønsker at opbygge »eliteteam« inden for web-tv - og søger aspiranter

Af Preben Schmidt, generalsekretær

I forbindelse med DOFs ansøgning om penge fra Forbund i Fokus, søgte vi støtte til udvikling og fastholdelse af Web-TV i regi af forbundet. Web-TV er en ny platform, hvor man for begrænsede økonomiske midler kan nå et stort publikum. Mange medie-

folk mener det er fremtiden for en idræt som vores. Vores idræt er ikke egnet til TV transmissioner eller i det hele taget til et bredt publikum som fodbold og håndbold.

Der er simpelthen ikke drama, nærkampe og tempo nok. Vi kan ikke levere tilstrækkeligt med nærbilleder i de for konkurrencen afgørende situationer. Men vi kan noget andet. Vi har en unik idrætsplads, med masser af farver. Vi har en enkel historie at fortælle. Den hårdføre balance mellem fysisk styrke, o-teknik og mental koncentration.

Disse værdier vises bedst i form af bearbejdede indslag

med reportage eller klippede nyheder.

Så der er et TV potentiale. Vi har kun lige set begyndelsen.

### Kom med i et web-team

Ikke bare den tekniske udvikling på nettet hjælper os. Bredbåndet er opfundet og når jorden rundt. Også teknologien indenfor optagelse og redigering af digital lyd og levende billeder går stærkt. Det bliver bare bedre og bedre og samtidigt billigere og billigere.

Derfor søgte vi, og fik midler til at arbejde med Web-TV op til og efter WOC2006. Penge fra Forbund i Fokus går til forbundet og ikke til WOC2006

organisationen.

Men hvad mangler vi? – Måske dig. Ved du noget om redigeringsteknik, eller er du en god videofotograf, kunne det blive dig og dine venner vi satsede på at uddanne til vores nye »eliteteam« – »OC Zulu«. Vi skal også bruge en profil, der kan se de journalistiske og produktionsmæssige vinkler udover at være god foran et kamera og med en mikrofon.

### Betaler uddannelse

Vores team skal være professionelle i deres indstilling, men indstillet på at arbejde på frivillig basis. Vi betaler grej, rejser og ophold samt investerer i

uddannelse af dig.

»OC Zulu«, eller hvad navn vores nye team må få, skal starte med at lave små nyhedsindslag til hjemmesiden. Senere kunne små præsentationer og instruktionssekvenser på DVD blive relevante opgaver. I skal vise såvel elite som bredde og vi regner med at vi med tiden selv kan blive producer på nyhedsindslag som kan sælges via nyheds servere til de elektroniske medier.

**Kunne det være noget fra dig. Så kontakt din Generalsekretær Preben Schmidt, E-mail: ps@schm.dk inden nytår.**

# Syd er klar til strukturreform

**Syd-kredsens ledere bakker op omkring hovedbestyrelsens oplæg til strukturreform. Men der er også nogen ængstelig-hed over for professionaliseringen af forbundet.**

Af Søren Kjær

Som den første kreds holdt Sydkredsen den traditionelle sæsonaftersnak 21. november. Hovednummeret på mødet var hovedbestyrelsens oplæg til strukturreform, som skal være en af slutstenene i forbundets snart flere år lange moderniseringsproces. I for-

bundsledelsen vil man være sikker på at der også er opbakning det sidste stykke vej, så ingen springer i målet på repræsentantskabsmødet til marts, og derfor havde man også sendt ikke blot en, men hele to af forbundets topfigurer til mødet i Kolding for at sikre at eventuelle misteltene var taget i ed. Generalsekretær Preben Schmidt og næstformand Kim Folmann Jørgensen kom dog ikke på særlig hårdt arbejde. De løb åbne døre ind.

Især var de interesserede i at høre kredsledernes holdning til omlæggelsen af hovedbestyrelsen. For i arbejdsgruppen havde der været megen diskussion om det viselige i tanken om at give fagudvalgene møde- og taleret (men ikke - pligt) i hovedbestyrelsen. Dog

uden stemmeret. Tanken bag, forklarede Kim Folmann Jørgensen, var at lade fagudvalgsmedlemmerne arbejde med det de brændte for og var gode til, mens hovedbestyrelsens faste medlemmer tager sig af styringen. Det var ikke gået stille af før man var nået frem til forslaget i dets nuværende form, kunne man forstå, og muligvis var man stadig ikke enige i arbejdsgruppen. Det springende punkt havde været spørgsmålet om stemmeret til fagudvalgsmedlemmerne.

Men forslaget faldt i god jord i Kolding. Der var også opbakning bag tanken om at en forbundsansat skulle være hvert fagudvalgs tovholder og forbindelse til hovedbestyrelsen, og desuden var der fuld forståelse for tankerne bag sanering af kredsstrukturen til at

omfatte et kredsudvalg til varetagelse af det lokale klubsamarbejde, men derimod ikke som nu et forbund i forbundet med eget reglement og et forstøvet netværk af udvalg med ubesatte poster og manglende dynamik.

Alligevel kunne man også fornemme en svag nervøsitet over de nye vinde der blæser. En enkelt deltager i mødet sagde lige ud at han ikke forstod at der skal et antal professionelt ansatte til at passe butikken i et forbund med færre medlemmer end det forbund der klarede sig med en enkelt kontordame i de glade Mona-tider. Han blev dog hurtigt imødegået fra mange sider. Der var ingen andre der ønskede sig tilbage til den tid hvor alt blev udført af frivillig arbejdskraft af svingende kvali-

tet.

Traditionelt er den kritiske lup i Sydkredsen stillet skarpt på forbundets økonomi. Men der var kun blide, forsonlige kommentarer da Preben Schmidt fremlagde forbundets forslag til budget for næste år. Det skyldtes nok at resultatet for 2005 ser ud til at blive en drøj halv million bedre end forventet. - Så var det da godt at afgiftsskruen ikke fik den ekstra halve omgang over gevind i år, hviskede min sidemand til mig.

Men det blev ikke sagt højt. Derimod udtrykte Grethe Buch nok flertallets håb for fremtiden da hun sagde at denne type møder signalerede et DOF hvor der ikke er langt fra top til bund, men med plads til begejstring.

orienteringsløb .dk

## Livlig snak i Øst

**Eftersnak i Øst-kredsen afviklet i Roskilde**

Af Morten Jensen

Langt de fleste af kredsens klubber var troppet op i OK Roskildes klubhus til den traditionelle eftersnak. Onsdag den 23. november kl. 19:00 præcis kunne Østkredsens formand Jørn Simonsen byde velkommen - og Jørn ledte på meget myndig vis deltagerne gennem aftenen, så tidsplanen stort set blev holdt, og så ingen diskussioner løb af sporet.

Første punkt på dagsordenen var Preben Schmidts gennemgang af den nye strukturreform. At dømmen efter den efterfølgende debat, er der ikke den store modstand mod denne reform i Østkredsens klubber. Carsten Dahl fra FIF Hillerød efterlyste dog en indtægtsfunktion. Som en professionel organisation burde DOF også satse på »salg og marketing«. Jette Kreiberg, formand for DOFs børn- og unge, advarede

mod, at man tager lysten fra de mange frivillige, hvis der ikke følger muligheder med for at påvirke den politiske proces. Hun var derfor ikke glad for, at stemmeretten ifølge oplægget forsvinder for udvalgsformændene i hovedbestyrelsen.

### Økonomi

Som punkt to blev DOFs budget for 2006 gennemgået af Jørn Simonsen. Heller ikke her var der de store indvendinger fra forsamlingen. Dog talte enkelte røster om det uholdbare i at budgettere med underskud - og nogle kunne også huske, at man sidste år var blevet lovet, at det kommende budget skulle udvise et bedre resultat end forgængerens. Især de mindre klubber advarede imod, at man begynder at forhøje klub- og medlemskontingentet.

Herefter var der en pause på femten minutter. Hvis der var nogle i forsamlingen, der måske var faldet lidt hen, så vågnede de. Måske er pausen det vigtigste punkt på sådan et møde. Ikke fordi der er gratis

øl, men der bliver snakket livligt på kryds og tværs, aftaler indgås og meninger udveksles.

### Flot terminsliste

Efter pausen blev terminslisten for 2006 præsenteret af Jan Hausner - og de seneste ændringer blev bemærket. Jan fik ros for, at Østkredsen atter kunne præsentere en flot terminsliste med mange løbstilbud. Dog kunne ungdomsudvalget godt ønske sig nogle løb i foråret, der var bedre egnede til KUM-udtagelse.

DOF skal i 2007 arrangere de nordiske mesterskaber i Danmark. Disse er placeret på Bornholm i Store Bededagsferien. Jan Hausner redegjorde for status på dette arrangement. To bornholmske klubber havde givet tilsagn om at være med i arrangementet - men der er også brug for hjælp fra andre danske klubber. I forbindelse med NM vil der blive et tredages »publikums-arrangement«.

### Amtet som sponsor

Under punktet »eftersnak«

var der fra OK SG stærk kritik at den selvbestaldede bedømmelsesgruppe, som anmelder årets DM'er. Klubben gav udtryk for, at bedømmelsen fratager folk lysten til at binde an med at lave DM-stævner.

En løber gjorde opmærksom på, at han for ofte blev præsenteret for postdefinitioner, der var så små, at de ikke var til at læse.

Bjørn Jørgensen fra Vestsjællands Skovkarleklub opfordrede til, at man kun opkræver den lave startafgift for lette og begynderbaner. Også når det drejer sig om voksne løbere. Endelig var forbundets blad i skudlinjen. Især VM-nummeret blev kritiseret for at være for kedelig. Kort med vejvalg kunne gøre bladet mere spændende.

Til sidst redegjorde Lars Jensen og Mogens Jørgensen om status på kredsens Sport Ident udstyr - og om nyhederne. Der vil i 2006 blive indkøbt nyt materiel til kredsen for kr 100.000, hvoraf Københavns Amt sponsorerer halvdelen.

# Ung verdensklasse

**Efteråret har budt på en række helt exceptionelt flotte resultater fra danske junior- og ungdomsløbere**

Af *Thomas Jensen*

Blodslitet i Frederiksstad er afslutningen på den norske sæson. Det er en langdistance med fællesstart og gaflinger, som vi kender det fra Jættemilen i Danmark. Der er meget stor prestige i at vinde Blodslitet i Norge, så alle de bedste nordmænd er altid til start. Al-

ligevel blev det til ikke færre end tre danske klassesejre.

**Signe Klinting** fra Fif Hillerød vandt D 15-16 i meget suveræn stil. Efter 8,6 kilometer i barsk norsk terræn, var hun i mål over et minut foran et tog med fire norske piger. Impoverende at Signe kunne rive sig løs og løbe alene i mål.

**Søren Bobach** fra Silkeborg

OK vandt H 15-16 med et komfortabelt hul på 14 sekunder. Banen var 11 kilometer, hvilket Søren tilbagelagde på 70 minutter.

Endelig vandt **Tue Lassen** fra Faaborg OK H 17-20. I et tæt opgør hvor der var 14 løbere inden for 1,25 minutter, knuste Tue efter 18,1 hårde kilometer al modstand i en forrygende finish. Han henviste dermed den dobbelte juniorverdensmester på den klassiske distance og stafet Olav Lundanes til andenpladsen og juniorstafetverdensmesteren Magne Dæhli til tredjepladsen.

En uge senere var det **Camil-**

**la Bergmanns** tur til at vise stor stor klasse. På smålandskavlen vandt hun naturen i D 16 med over et minut foran finske Marjo Liikanen.

Det er ikke så let at finde statistik på internationale juniorresultater, så jeg kan ikke sige, om det er første gang en dansk ungdomsløber har vundet Blodslitet eller naturen på Smålandskavlen, men der er ingen tvivl om, at det er en helt ny udvikling, at danske ungdomsløbere på denne måde kan hævde sig i hårdt nordisk terræn. Det borger godt for fremtiden.

## Internationalt præg

**Mange norske og svenske deltagere i Jættemilen 2005**

Af *Morten Jensen*

For første gang i 25 år skulle Jættemilen atter afvikles uden for Nordsjælland. Hvalsøskoven stod på programmet i år - og det var der mange løbere, der havde store forventninger til. Endelig noget andet end Grib Skov, Store Dyrehave og Tisvilde Hegn, som er de traditionelle Jættemil-skove.

Arrangørerne blev begunstiget af det bedste Jættemils-vejr i mands minde. Stævnepladsen var ideel til formålet. Her var der god oversigt over den kombinerede start- og stjernepost - samt diverse ind- og udløb.

**Alvorlig fejl**

Men desværre blev stævnet skæmmet af en alvorlig fejl på bane 4. Seks klasser blev berørt af fejlen, som bestod i, at der manglede en post i skoven. Ifølge banelæggeren opstod fejlen ved, at en belastningso-

versigt på de enkelte poster viste, at den pågældende post ikke ville få besøg af nogen som helst. Så banelæggeren løb dagen før stævnet ud og fjernede manillamærket. Det blev fatalt. Der kom ca 150 løbere, og så var post 29 der ikke! Med den moderne teknologi lykkedes det dog arrangørerne at beregne et resultat - ved simpelthen at afgøre banen ved post 28. Selvfølgelig ikke en optimal og retfærdig måde - men dog bedre end at annullere hele klassen.

**Kritik**

Fra mange løbere var der også en del kritik af banerne. Nok var der mange forbudte områder, der skulle tages hensyn til, men især strækkene på den lange sidste sløjfe var meget ensformige - der kunne med fordel have været vekslet mere mellem korte og lange stræk. Endvidere lå mange poster ved store opfang.

En del løbere undrede sig også over, at banelængderne ikke var ens for alle løbere på en bane - og at man ikke havde de samme poster i løbet.

Arrangørklubben OK 73 skal selvfølgelig tilgives dette lidt uheldige arrangement. De har leveret så mange gode stævner de sidste mange år - og vil helt sikkert også gøre det igen næste år. Vi har brug for Jættemilen som en flot markering af sæsonens slutning.

Vi må også håbe, at de mange norske og svenske deltagere gerne vil komme en anden gang. For de var med til at give Jættemilen et internationalt præg.

**Resultater**

Herreklassen (H21) blev vundet af Andrej Khramov, Pan Kristianstad med et forspring på kun syv sekunder til Matias Karlsson fra Halden SK. Hos damerne var der en sikker sejr til Charlotte Thrane fra OK Øst i klassen D21. Sidste år vandt hun D40! Fra de øvrige klasser er det værd at notere sig, at det blev en stor dag for familien Bobach fra Silkeborg OK. De tre søskende - Ida, Søren og Christian vandt alle deres klasse. Camilla Bergmann fra Allerød OK vandt sidste år D16 - i år vandt hun D20. Endelig er det meget bemærkelsesværdigt, at Rolf Lund fra Helsingør SOK i år vandt H45 for femte år i træk!

## Indbydelser

**Lørdag og søndag 11. og 12. marts 2006**

**Nordjysk 2-dages Dronninglund Storskov**

B-løb med eliteklasser  
Arrangør: Aalborg OK  
Første start lørdag kl. 12.  
Søndag kl. 8.30

Tilmelding via O-service senest søndag 27. februar.

Info:  
www.nordjysk2dages.dk

**24. - 26. marts 2006**

**Spring Cup**

Arrangør: FIF Hillerød og OK Øst Birkerød  
Nytegnede kort 2006  
EKT: SportIdent  
Tilmelding: Klubvis online tilmelding på www.springcup.dk senest 22. februar 2006

Eftertilmelding: hvis ledige pladser, muligt til 22. marts 2006 mod ekstra 30 kr. pr. start

Overnatning: i klasselokaler på skoler i Hillerød: 50 kr. pr. overnatning  
Baner og yderligere info:

www.springcup.dk  
Spring Cup Nat Sprint 24. marts 2006

Løbsområde: Egedam/St. Dyrehave Nord  
Første start: 20.00  
Startafgift: H/D 21-: 100 kr., H/D-20: 50 kr.

Spring Cup Klassisk 25. marts 2006, WRE  
Løbsområde: Gurræsøskovene

Første start: 10.00  
Startafgift: H/D 21-: 145 kr., H/D-20: 50 kr.  
Spring Cup Stafet 26. marts 2006

Løbsområde: St. Dyrehave Syd  
Første start: 9.00  
Startafgift: Åben Herrer: 580 kr. (4 løbere), Åben Damer: 435 kr. (3 løbere), H/D 130, H/D 175, Motion: 405kr. (3 løbere), H-18, D-18, H/D-12, H/D max43: 150 kr. (3 løbere). Åbne baner: H/D 21-: 100 kr., H/D - 20: 50 k

## Jættemilen

**Danske vindere af Jættemilen 2005**

D16: Ida Bobach, Silkeborg OK  
D20: Camilla Bergmann, Allerød OK  
D21: Charlotte Thrane, OK Øst, Birkerød  
D35: Eva Smedegaard, OK Sorø  
D40: Dorte Dahl, FIF Hillerød  
D45: Lene Jensen, Helsingør SOK  
D60: Asta Terkelsen, OK Gorm  
D65: Helen Neregaard, Tisvilde Hegn OK

H16: Søren Bobach, Silkeborg OK  
H20: Christian Bobach, Silkeborg OK  
H40: Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK  
H45: Rolf Lund, Helsingør SOK  
H50: Steffen Alm, OK HTF, Haderslev  
H55: Janne Brunstedt, OK Roskilde  
H60: Arne Grøndahl, Søllerød OK

## Indbydelse til Nordkredsens Vinterlangdistanceløb 2006

Dato	Løbsområde/ stævnecenter	Tidtagning	Banelægger	Tilmeldingsfrist	Arrangør
15. jan.	Mols Bjerge/ (mødested kommer senere)	SI	Rene Rokkjær	9. jan. 2006	NKTRU
29. jan.	Silkeborg Østerskov og Sønderskov/HNIE	Vides p.t. ikke	Thomas Hjerrild	23. jan. 2006	NKTRU
5. feb.	Harrild Hede/ Fasterholt Skole	Emit	Leif Rønn Olsen	30. jan. 2006	NKTRU
12. feb.	Venø/Ved Venøfærgen	Emit	Lars-Ole Kopp	6. febr. 2006	NKTRU

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

Videresendes ved varig adresseændring

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



Magasinpost  
ID-nr. 46186

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

Vælg gaven på  
[www.mollersport.dk](http://www.mollersport.dk)

**MØLLER SPORT**

“Læserne ønskes  
et godt løbe-nytår

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb

## Vinterinspiration



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)

**ICEBUG**

### MR2 BUGrip Extreme

Terrænsko med en ekstra forstærket overdel til at modstå en skovbunds grene, krat og fugt. Desuden forbedrede pigge under skoen til at gribe fat i fedtet underlag og sikre et effektivt afsæt.



Kr. **1000,-**



**X-SOCKS**

X-Socks er anatomiske udformet højre/venstre sokker specifikt til damer og herrer. Sokken giver støtte til muskler, stabiliserer sener og ledbånd, hjælper med at optimere fodens bevægelser samt regulere fodens temperatur.

**H+D**

Speed One

kr. 100,-

Sky Run

kr. 150,-

Run Performance

Introtilbud kr. **80,-**

Normalpris 120,-

**CRAFT**  
scandinavia



### Pro Superundertøj Damemodel

Løberen har superundertøj med damesnit. Er uundværligt når det er koldt. Optimal pasform i strækbart MicroClimate materiale og med en rigtig god svedtransport.

Fra kr. **220,-**

Herremodel fås til samme pris

**Køb online på  
[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)**

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