

# orientering dk



**Enkel og skarp profil**

**3**

**Grydeklart  
pr-materiale**

**5**

**VM-portræt:  
René Rokkjær**

**8**

**O-løb på  
skoleskemaet**

**15**





**Dansk Orienterings-Forbund**



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

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

#### Kontor

**Dansk Orienterings-Forbund**  
Ildrættens Hus, Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
Tlf: ..... 4345 7730  
Fax: ..... 4345 7790  
Ekspeditionstid:  
Man.-fre.: ..... 8.30 - 12.00  
E-mail: ..... dof@do-f.dk

#### Formand

**Ole Husen**  
Enghave 28, 2960 Rungsted  
Tlf. privat: ..... 4586 4416  
E-mail: ..... oh@do-f.dk

#### Generalsekretær

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

#### Sportschef

**Karl Kristian Terkelsen**  
Vinkelvej 1, 7300 Jelling  
Tlf: ..... 7587 1705  
Fax: ..... 7587 1412  
E-mail: ..... kk@do-f.dk

#### Breddekonsulent

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

#### Kortkonsulent

**Søren A. Nielsen**  
Odsvej 7, 3000 Helsingør  
Tlf/fax: ..... 4925 1029  
E-mail: ..... sn@do-f.dk

#### Landstræner/ TV-kontakt

**Jakob Ødum**  
Ærøvej 3, 4. th, 2000 Frederiksberg  
Tlf: ..... 3833 2660  
Mobil ..... 2144 6454  
E-mail: ..... jo@do-f.dk

Forsiden:

Det hedder: orientering

- og skærmen er symbolet!

Den rød-hvide skærm står stærkt

- både som symbol - og som et

tydeligt vartegn i et vinterlandskab.

Foto: Preben Schmidt

# DOF - det er vi fælles om!

**Vores lille forbund er stadig fuldt og helt afhængig af det frivillige arbejde**

Af Ole Husen

Jeg vil godt indlede med at slå fast, at der ikke er nogen af de mange frivillige, som engagerer sig i arbejdet i dansk orientering, der ikke bruger deres engagement til, at vi skal få de bedst tænkelige forhold for vores sport. At vi får mulighed for at dyrke og udvikle sporten og give endnu flere mulighed for at opleve den samme store glæde ved sporten som vi har. Og hvorfor så denne indledning? Fordi jeg gennem det sidste 1½ år har fornemmet en polarisering mellem dem, der engagerer sig i klubarbejdet og dem, der engagerer sig i et tværgående arbejde. Dybest set tror jeg, at denne polarisering bunder i ufuldstændig dialog.

Strukturkommissionen blev nedsat som et resultat af udviklingsgruppens arbejde, hvor en enklere struktur var et hovedpunkt. Den regionale struktur blev på forhånd »sparket til hjørne« og skulle



Ole Husen

behandles i en kommission. Da repræsentantskabsmødet mundede ud i en udsættelse af vedtagelse af en enklere DOF struktur, var det naturligt at udvide kommissoriet for strukturkommissionen til at inddrage hele strukturen i DOF.

Det har været en godt arbejdende kommission. Der er virkelig taget fat på problematikken i DOF. Det jeg specielt ser som et gode, er den fokus, der er kommet på den ufuldstændige dialog. Der peges helt entydigt på at styrke de regionale møders dialog med og indflydelse på det tværgående arbejde. Forbundets medlemmer, klubberne, har en interesse i at styrke klubarbejdet, men de har også en interesse i

at have løbende indflydelse på, og dermed styrke det tværgående arbejde – det forbundet har ansvaret for.

Hvis vi vedtager en ny struktur, bliver der for alvor forenklet i styringen af DOF. Vi er et lille forbund og er ikke så mange aktive til at varetage de nødvendige opgaver. Vi har fået en stab af dygtige medarbejdere, som under de nye forhold kan styrke det frivillige arbejde, så vores vision om vækst og en deraf følgende sænkning af gennemsnitsalderen kan blive virkelighed!

Vi er dog stadig fuldt og helt afhængig af det frivillige arbejde. Det er i klubberne og i de tværgående udvalg det seje træk skal ske. Derfor er det uhyre vigtigt, at vi giver os selv gode arbejdsbetingelser. Vi skal bevare det engagement, som de, der kommitter sig til en opgave, har. Uden dem i klubber og udvalg kommer vi ikke langt.

Lad os få en god debat på det kommende repræsentantskabsmøde og få en struktur tilpasset vores forbund og de opgaver der ligger foran os.

Ole Husen er formand for Dansk Orienterings-Forbund

#### Indhold

- 03 Skærpet profil
- 04 Breddesats - nu rykker vi
- 05 Kampagnematerialet klar
- 06 Kan gryden holdes i kog?
- 08 VM-portræt: René Rokkjær
- 10 800 løbere tilmeldt WOC-tour
- 11 Jonglerer med millioner til VM
- 12 VM-storoffensiv mod pressen
- 13 Arbejder proff med kort
- 14 Gør træningen til en leg
- 15 O-løb på skoleskemaet
- 16 Inspiration til U-træningen
- 17 Danmark er Lilleput i Norden
- 18 O-teknik: Vi vil lære noget
- 19 Debat: nej til DM for de små
- 20 DOF-nyt: afgifter og reglement
- 21 Eftersnak
- 23 Indbydelser

(O-posten)

ISSN 1901-3825  
ISSN 1901-3833 (on-line udgave)

Udgivet af  
Dansk Orienterings-Forbund  
IdrættensHus, Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
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:.....lv@do-f.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**

Michael Kreiberg  
Signe A. Vest  
c/o.....lv@do-f.dk

**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.do-f.dk

**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: 26. marts 2006  
Udgivelse: medio april 2006

# Skærpet profil

**Image: DOF bevæger sig fra orienteringsløb til orientering**

Af Preben Schmidt

Du er medlem af Dansk Orienterings-Forbund og ikke Dansk Orienteringsløbs-Forbund.

Derfor holder vi fast i at vi dyrker: **Orientering** og ikke orienteringsløb

At vores idræt hedder: **Orientering** og ikke orienteringsløb eller O-løb.

Det hedder ikke: Badmintonspil, men badminton  
Det hedder ej heller Fodboldspil, men Fodbold.

Derfor: **Orientering.**

Vi ved godt der tilbage i '60'erne var et skolefag der hed: Orientering, og at der stadig er et program i DR, der hedder: Orientering, men vi er ikke bange for at tage kampen op.

Vi skal og vil vinde den platform: **Orientering**, der er lig det vi gør.

Det kræver sammenhold og styrke. Derfor: **Orientering**, hver gang.

Vi har i 2006 en uovertruffen chance. WOC 2006 giver os



## Velkommen i det fri

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering.

Du kommer ud - og ind - i skoven. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Og du kan komme til introduktionsdag den xx/xx.

Velkommen i det fri.

Kampagnematerialet er næsten grydeklart!

nye og større muligheder. Vil du være med til at synge med i koret.

Det hedder: **Orientering**, Vi dyrker: **Orientering**, Vi er: Orienteringsløbere, men ikke

det mere indforståede: O-løbere.  
Ser du forskellen?

Vi er og dyrker: **Orientering**  
Kort og godt....

# Skærpet profil

**Bladet ændret titel men bevarer nostalgien**

Af Lars Rask Vendelbjerg, redaktør og formand for DOFs breddeudvalg

Kun to år fik orienteringsløb.dk lov at leve.

Fra og med dette nr. er navnet orientering.dk - med den nostalgiske undertitel O-posten - som nok virker støvet og lidt naiv, men som har en dobbeltbetydning og frem for alt en lang historie - 55. årgang, idet vi har tilladt os at fortsætte nummereringen.

Titelskiftet har naturligvis sammenhæng med profileringen af vores enestående sport.



-Vigtigt at alle klubber får gang i breddearbejdet, mener Lars Rask Vendelbjerg

Det er breddeudvalget ønske - og med opbakning fra Hovedbestyrelsen - at vi går fra orienteringsløb til orientering!

Begrundet ovenfor.

I forhold til web'en af samme navn må vi aftale at det er PÅ web'en og I bladet.

Samtidig gives en opfordring til at styrke DIN klubs profil. Gør jer endnu mere kendte i lokalområdet og benyt chancen til at få flere ind i folden. ALLE klubber bør tage breddearbejdet alvorligt. Der er masser af pr-materiale på vej - nærmere beskrevet i dette nr. og tilgængelig på [www.do-f.dk/fagudvalg/bredde/kampagnemateriale](http://www.do-f.dk/fagudvalg/bredde/kampagnemateriale).

Lokalredaktør Søren Kjær har samlet op på indsatsen i Sydkredsens klubber. Læs og bliv inspireret!

Lad mig gentage: hvis klubben endnu ikke har en breddeansvarlig, så er det NU!



# Breddesats: - Nu rykker vi...

**Men - husk det er stadig dig og din klub, der skal flytte sig**

Af Preben Schmidt

Ifølge vores plan er klubberne i øjeblikket i gang med at kikke gamle medlemslister, hanke op i dem der måtte hænge lidt og sikre stor tilmelding til Nordjysk 2-dages, Spring Cup, Påskeløb og måske allerede WOC Tour.

Vi skal bare godt fra start... Og husk det er stadig dig og din klub, der skal flytte sig. Det gælder her i årets start, hvor vi ser ind ad og lidt bagud og samler kræfterne om en kontrolleret offensiv overfor de,

der allerede kender sporten.

## Godteposen

Nu åbner vi lidt for godteposen, og lægger det nye pr. materiale på hjemmesiden. Der kommer materialer til annoncer, flyers, foldere og plakater. Også her gælder det, at det overhovedet ikke virker, hvis ikke du og din klub bruger det. Det er tænkt til et fremstød i uge 13, og de følgende uger, når sommertiden gør skoven lys, grøn og lun. Men det skader ikke at vi er i god tid.

I vil alle blive kontaktet inden, så vi kan få et overblik over, hvilke klubber der er med og hvad I laver. Jeg synes at fornemme vi bliver mange, der vælger at byde ind med aktiviteter og tilbud i det lokalsamfund, hvis I bor.

husk det er stadig dig og din klub, der skal flytte sig.

Vi vil fra forbundets side forsøge at slå på tromme, og vi kan måske få flere til at blive nysgerrige, men det er hos jer de skal føle sig velkomne.

## Beredskab

Længere fremme ligger Uge 32. Det er ugen efter WOC 2006. Her skal der atter være et beredskab klar, og konkrete tilbud til nye børn og voksne. Det må IKKE komme bag på jer at der kan dukke mange nye op.

Lav det enkelt. Et fast mødested, der er let at finde. Hver uge og samme tid hver gang.

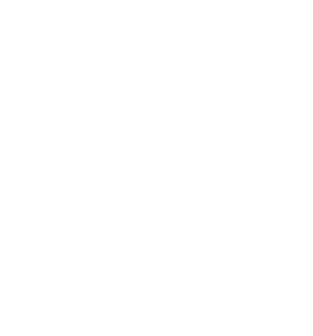


## Sved, snot og mudder

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering.

Du kommer ud - og ind - i skoven. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Og du kan komme til introduktionsdag den xx/xx.

Velkommen i det fri.



Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering.

Stavgang og almindeligt motionsløb er skam fint, men har du lyst til lidt mere udfordring, så er orientering et nærliggende valg.

Du kommer ud - og ind - i skoven. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Og du kan komme til introduktionsdag den xx/xx.

Velkommen i det fri.



**Intro:** Gør det enkelt. Et fast mødested, der er let at finde. Hver uge og samme tid hver gang.

## 3 bølger

**1. bølge: februar og marts** – Fat i de gamle og dem vi måtte have prøvet det. Lav et godt og enkelt tilbud til dem. Med på løb, hjælp med kørsel, instruktion, skygge...

**2. bølge: marts, april, maj** – Nye børn og/eller voksne. Annoncekampagne...et særligt begyndertilbud

**3. bølge: august, september, oktober** – Nye børn og/eller voksne. Annoncekampagne ... fast ugentligt tilbud, fast sted, fast klokkeslæt,.... Hold ved!



# Kampagnematerialet klar

## Klubberne får god hjælp til at skaffe nye medlemmer

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

Nu er kampagnematerialet klar brug. Materialet består af:

**1-spaltede annonce i sort/hvid**

**1-spaltede annonce i farver**

**2-spaltet annonce i sort/hvid**

**flyers**

**plakater**

**folder**

Materialet ligger på [www.dof.dk](http://www.dof.dk) som skabeloner i Word og

pdf-format og er lige til at benytte. Annoncer og flyers kan kombineres med tekster og farver, som vist. Materialet kan også kombineres på andre måder end de viste. Skrifttype og layout bør dog fastholdes for at gøre materialet så ens som muligt over hele landet.

Der er en række skabeloner under hver type. Med forskellige billeder og forskellige tekster.

Hvis klubben ønsker det, kan I få tilsendt en færdig pdf-udgave med jeres kluboplysninger. Det gør I ved at vælge én af de viste publikationer og sende oplysninger herom sammen med kluboplysninger og tekst til Jesper Lysgaard på [jl@dof-](mailto:jl@dof.dk)



# Vækst og fremgang

## Nem adgang til »grydeklart« professionelt materiale til kampagnebrug

Af Henrik Linderberg

I forlængelse af DOF's målsætning om at tiltrække og fastholde 1.500 nye medlemmer over de næste 2-3 år er der nu udarbejdet reklamemateriale til brug for klubberne.

Det drejer sig om annoncer til lokale medier, plakater, løbesedler og foldere. Materialet vil på kort sigt kunne hentes (downloades) fra DOF's

hjemmeside i forskellige digitale formater (PDF, JPEG, Word osv.).

Dermed kan de ansvarlige i klubberne hurtigt få adgang til »grydeklart« professionelt materiale. Dog er der taget højde for, at de enkelte klubber kan ændre og tilføje så det passer til deres behov og deres aktivitetsniveau. Alt dette vil være udførligt beskrevet på DOF's hjemmeside.

### Farver eller ej

Som et kuriosum har der undervejs i forløbet været diskuteret om annoncer m.v. skulle findes i farver eller sort/hvid. Årsagen til debatten er, at farveannoncer koster mere end



## Helt i skoven

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering.

Du kommer ud - og ind - i skoven. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Og du kan komme til introduktionsdag den xx/xx.

Velkommen i det fri.



f.dk.

Materialet er udformet til at kunne udskrives som pdf-dokumenter, og billeder er derfor trukket helt ud til kanten. Vil I udskrive på egen printer, så træk billeder lidt ind på papiret.

Der er også en række billeder, der kan benyttes frem for de viste. I er også velkomne til at udskifte billeder, så I benytter nogen fra jeres egen klub.

I finder materialet på DOF's hjemmeside under 'Fagudvalg', herunder 'Bredde', og herunder 'Kampagnemateriale' Rigtig god fornøjelse

“ Du finder materialet på DOF's hjemmeside under 'Fagudvalg', herunder 'Bredde', og herunder 'Kampagnemateriale' ”



- Husk at tage godt i mod de nye løbere, opfordrer Henrik Linderberg. - LV.

sort/hvide – og mon klubberne var parate til at betale ekstra for farverne?

Det skal jeg ikke kunne sige, men blot minde om, at i reklame og markedsføringsammenhæng drejer det sig aldrig om »os« men altid om »dem«. Altså kunderne, de nye medlemmer. I den forbindelse kan man stille sig selv spørgsmålet, »hvad virker mest tiltrækkende på mig selv?« og dermed har man svaret.

### En investering

I øvrigt har jeg forstået at klubberne generelt set ikke fattes penge (uha, nu bliver der debat) og derfor måske kunne overveje, at spendere de ek-

stra tusindlapper på at få maksimal gennemslagskraft med sit budskab. Anskuede man klubberne som en virksomhed (hvad man grundlæggende ikke bør gøre) kunne man jo lave en kalkule, der viser, at blot 5-6 nye årskontingenter sandsynligvis ville dække den ekstra farveomkostning.

Nok om det. Brug materialet flittigt – og husk at tage godt i mod de nye løbere. Det er jo ikke nok at de kommer, de skal også blive.

Henrik Linderberg løber for OK Pan og repræsenterer Reklamebureauet Brightside, der er tilknyttet DOF's breddekampagne

# Kan gryden holdes i kog?

## Mest rekrutteringsenergi i de store klubber

Af Søren Kjær

Breddekonsulent Jesper Lysgård har rejst landet tyndt i sine bestræbelser på at mobilisere alle gode kræfter til efterårets store medlemshverve-kampagne. 1500 nye navne skulle det gerne blive til, umid-

delbart et beskedent mål. Men ingenting kommer af ingenting - klubberne må gå helhjertet ind på ideen for at det kan lade sig gøre.

Vi har spurgt klubformændene i Sydkredsen om hvordan det ligger med breddesatsningen netop nu.

### Og facit er...

En lidt uvenlig optælling viser at ud af de 14 adspurgte har 5 klubber, nemlig KOK, West,

Melfar, Aaig og Sønderborg, tænkt sig at gå med i forbundets breddesatsning med ekstra kampagne til efteråret, fastholdelsesprogram og hele molevitten.

Hvis man er lidt mere venlig og ser på hvor mange klubber i alt der arbejder med et rekrutteringsprogram, og dermed også medregner de klubber der har et program der allerede kører, kommer tallet op på 9 - nu medregnes Odense, Gorm, Snab og Fros.

De tiloversblevne klubber er HTF, Esbjerg, Faaborg, Svendborg og Ribe. Bortset fra Ribe er der tale om rigtig store klubber, og det er også klubber med fremgang på flere felter. Det er åbenbart også der energien bliver lagt, og det er der heller ikke noget galt i. Store klubber er gode klubber - ellers blev de nok ikke ved med at være store.

## HTF Haderslev

Den sønderjyske storklub HTF har ingen planer om at gøre noget videre ud af orienteringsbejstringsrusen efter VM. Medlemstallet har været jævnt stigende de sidste år, men det er ikke grunden, siger Jørn Andersen. Men klubben bruger så meget krudt på afviklingen af årets påskeløb at det nok vil være urealistisk at sætte yderligere store initiativer i gang i år.

## Esbjerg

Esbjerg har ikke et egentligt kampagneprogram. »Vi har to fokusområder,« siger Johannes Daugaard, »de helt unge - og mange løbere har børn i denne gruppe - og nogle 25-30-årige. Det drejer sig om soldater og event-løbere. Det skal diskuteres hvordan vi tilgodeser deres behov - de har spørgsmål, de har brug for et netværk. Men det er lige så vigtigt for os at have et godt tilbud til børnene. Måske kan de tage kammerater med, måske får vi fat i forældrene bagefter.« Det er Johannes Daugaard selv et godt eksempel på. Da drengen begyndte at gå til orienteringsløb, var Johannes chauffør for ham, og så kunne han jo lige så godt tage en tur selv.

## Odense OK

I storklubben Odense har man ingen konkrete planer om ekstra satsning i forbindelse med VM. »Det vigtigste for os i øjeblikket er at få reorganiseret klubarbejdet efter Lars Jepsens død,« fortæller Jørgen Petersen. Det betyder dog ikke at arbejdet med at få nye medlemmer står stille. En folder deles ud til Femina-løbet, og i april vil man sende indbydelser ud der er skræddersyet til byens mange uddannelsessteder.

## Faaborg

I Faaborg vil man gerne have flere medlemmer, men man laver ikke en egentlig kampagne. »Vi har en velfungerende ungdomsafdeling,« fortæller Thomas Lindschou, »og vi har et samarbejde med de lokale skoler. Vi venter på at en ordning med faste poster skal falde på plads.« For knap et par år siden holdt klubben intro-kurser, men det har knebet med fastholdelsen af de nye medlemmer.



## Ingen ventelister

Ingen anden sport kombinerer natur og motion på samme måde som orientering.

Du kommer ud i skoven, langt væk fra idrætshallens neonlys og obligatoriske grill-duft. Du kan løbe kort eller langt. Du kan altid få en bane, der passer til dit niveau. Og du kan komme til introduktionsdag den xx/xx.

Velkommen i det fri.



## Svendborg

I Svendborg har man en meget velfungerende ungdomsafdeling, »...og det er den vi satser på,« fortæller Kurt Sørensen, »for vi har allerede en stor afdeling i 10-22-årsgruppen.« Succesen tilskrives han de fremragende ungdomsledere

## Kolding OK

.Blandt de store klubber har KOK de mest afklarede planer om at være med i breddesatsningen.

»Vi skal være 50 flere - dog over 2 år,« erklærer Susanne Højholt fra KOK med fasthed i stemmen. Og det er jo lidt af en melding, for i Kolding er der i øjeblikket 185 medlemmer. »Vi har nedsat en rekrutteringsgruppe på 5,« fortæller hun, »og de skal lægge de nærmere planer. I vores klub er der hele familiedynastier, og vi må have modvirket det indspiste der let kommer over vores klubliv. Det bliver noget med klubbture og fællesspisning. Vi har tænkt os at annoncere på en eller anden måde, der skal laves en folder, og så gælder det ellers om at holde alt klart til de nye.« I forvejen står KOK stærkt hvad angår ungdom. Kommunen har bestøttet et skolekort, og alle 6. klasser i Kolding får undervisning i orienteringsløb.





## OK West

OK-West havde det måske mest velbesøgte møde med breddekonulenten, og viljen til at skaffe flere medlemmer er stor. »I øjeblikket er vi 94 - efter kampagnen skal vi være oppe på 120 medlemmer,« siger formand Peter Gammelvind og lyder som om han selv tror på det. Et udvalg er nedsat til gennemførelse af planerne, og de har bestemt tænkt sig at nå målet.

## OK Gorm

Jellingklubben Gorm har længe ført en aktiv rekrutteringspolitik. »Vi har nedsat et trænersteam til at tage imod,« forklarer Grethe Buch, »og tilbuddet skal også gælde de lidt ældre. På generalforsamlingen præsenterer vi et oplæg til en mentorordning - det er meningen at mentorerne skal have snor i de nye medlemmer. Men ellers er vores mål at få flere medlemmer til at deltage i åbne løb.«

## OK Snab

I naboklubben Snab har man brugt samme recept som i Gorm: annoncering og avisomtale om foråret, og 4-5 undervisningsaftener for nye medlemmer. »Det gav 27 nye medlemmer sidste år,« beretter Henrik Jensen, »så nu er vi 137. De nye er i to grupper: familier med børn, og unge mennesker der vil have motion.«

## Aabenraa

Aaig i Aabenraa satser helhjertet på at få fat i nye voksne medlemmer. »Vi holdt fælles klubmøde sammen med Sønderborg da Jesper Lysgaard kom på besøg, og der var et pænt fremmøde. Og vi laver en lokal kampagne i august i hælene på VM med en 4-ugers løbskavalkade. Der skal laves materiale til folks postkasser. Vi har også planer om at sætte alvorligt på fastholdelse - detaljerne nedfældes i foråret,« forklarer klubformand Jon Matthiesen.

# Ja, det nytter noget

## 4 år efter en kampagne i Herning er 12 af de 40 deltagere fortsat medlemmer.

Af Asger Kristensen, Herning OK

Af de 40 nye voksenmedlemmer vi fik ved deltagelsen i Rekrutteringskampagnen 2002/2003 er der stadig 12, som er medlemmer. En af disse er gået ind i bestyrelsen som formand for vort ung-

domsudvalg, idet hans børn (og kone) også er begyndt at løbe. De er ikke med i statistikken, da de først er blevet medlem senere.

Introarbejdet har nu fundet et passende leje i forhold til det klubben på sigt kan klare. I kampagneåret var vi alle besjælet af den hellige ild, men der skal jo også bruges kræfter på andre dele af klubbens mangesidede virke.

I årene efter har vi slået rekrutteringsarbejdet sammen med den almindelige træning, men der har stadig været annoncering, træner og holdle-

der. I 2006 får den så igen hele armen med selvstændig træningsaften, projektleder, træner og holdledere. - samt et tæt samarbejde med ungdomsafdelingen, som lægger deres træning samme aften (torsdag) som rekrutteringen. Vi laver kampagnen over hele året - et forår og et efterår - med løb i de to nærskove Løvbakkerne og Knudmosen. Vi har ikke foretaget en undersøgelse af, om klubbens medlemmer er blevet mere bevidste om intro-arbejdet. Personligt tror jeg ikke vi har flyttet folk

ret meget. I hvert fald kommer der ikke direkte tilkendegivelser herom. De fleste kan dog godt se, vi har brug for nyt blod, men rører sig ellers ikke i den anledning.

### Konklusion:

Vi har fået rimeligt med nyt blod (nye medlemmer). Organisationen er på plads. Organisationen er blevet fleksibel - afhængig af deltagerantal.



## Sønderborg

»Vi gør det samme i Sønderborg,« fortæller Birger Jønsson. »Vi vil annoncere lokalt og på den måde få adgang til lokalpresseomtale hurtigt efter VM. Vi er godt klar over at fastholdelse kan være et problem, men vi har endnu ikke en fast plan på det område.« Men klubben har to løbere på trænerskursus, så mon ikke det går?

## Fros

Fros og Melfar er sammen om lidt af hvert hen over Lillebælt, og det gjaldt også mødet med Jesper Lysgaard. I Fros har man ikke planer om at gøre mere end man plejer for at skaffe nye medlemmer til trods for at klubben nok har større afgang end tilgang i øjeblikket. »Vi skal have en stand i kommunens arbejdsmiljøuge, «Et godt liv», hvor vi viser sporten frem, og desuden har vi et bykort med en begynderbane til afbenyttelse for interesserede,« fortæller Henning Skaarup.

## Melfar

Melfar har omkring de 60 medlemmer, nogenlunde det samme som Fros. »Men de er aktive,« siger John Hansen, »og vi kan godt stille 35 til en divisionsmatch.« I Middelfart har man haft gode erfaringer med PR-arbejde, så man vil gerne lave en kampagne til efteråret.

## Ribe

Ribe OK har derimod kastet håndklædet i ringen. »Vi står i stampe,« fortæller Niels Andersen. »Klubben har 12-15 aktive løbere, og vi hygger os fint med hinanden. Men nye medlemmer henviser vi til HTF eller Esbjerg.«



# René - den afslappede

**Al træning er lagt til rette efter årets VM for René Rokkjær – og da han elsker at træne, træner han hver dag frem mod VM.**

Af Thomas Jensen

Selvom orienteringsløb har været René Rokkjær's foretrukne idrætsgren siden han var 5 år gammel, skulle der gå mange år, før han begyndte at tage træningen rigtig alvorligt. Selv nu hvor orienteringsløb fylder utrolig meget i hans liv, betyder det meget for ham, at det ikke kommer til at fylde for meget.

## De unge år

René startede sin orienteringsbane i Randers OK i 1979. I ungdomsårene og de tidlige juniorår var træningen ikke særlig organiseret. Det blev til én gang ungdomstræning og et træningsløb midt på ugen, og så selvfølgelig hvad weekenden kunne byde på af konkurrencer.

Dengang var han ikke en lysende stjerne, men det blev da til sølv til DM klassisk i H 11-12 og i 1988 vandt han DM-stafet i H 13-14 sammen med Thomas Malling og Patrick McGrail.

## En gang slub...

Den sociale del af orienteringsløbet var i de unge år af stor betydning for René. På en sommerlejr i Mullsjö i 1990 var han med til at danne den legendariske »slub« klike. Slubberne var en samling stærkt sammentømrede jyske ungdomsløbere, der til trods for at de bestemt ikke lukkede hvem som helst ind i deres klike, altid forstod at skabe stemning og fest til såvel konkurrencer som sociale begivenheder. Alle slubber var lige (selv deres æresslub, Carsten Jørgesen), og de tiltalte derfor kun hinanden »slub«. Dette fællesskab bandt René meget tæt til sporten.

## Et vigtigt skridt

Som søn af en kørelærer fik René selvfølgelig både køre-

kort og bil straks efter han i 1992 fyldte 18. Det markerede et vigtigt skridt for ham. Thomas Malling var stoppet med at løbe orienteringsløb, så der var kun ham selv og Patrick McGrail tilbage i træningsmiljøet i Randers OK. Han skiftede derfor til OK Pan, hvor de fleste af hans venner i forvejen løb. Mødet med OK Pans seriøse træningsmiljø satte virkelig skub i René.

Allerede året efter resulterede det i bronzemedaljer til DM lang og nat i juniorklassen. De første år som senior havde René svært ved at blande sig i toppen. Han trænede primært for at komme på et godt hold i favoritdisciplinen stafet. Til DM-lang i 1996 i Stenderupskovene blev han nummer 21. Han mente dog selv, at han med et bomfrit løb kunne være kommet i top 15. Det var første gang han fik øjnene op for, at der måske ikke var så uopnåeligt langt til toppen. Senere samme år lykkedes det ham at få løbet sig til den sidste plads på første holdet til DM-stafet. I et tæt opgør om bronzemedaljen mod OK Gorm og Kolding OK trak Pan det korteste strå. Det var første gang René var tæt på en medalje. Siden 1997 har han taget medalje til DM stafet hvert år ind til 2005, hvor han på grund af skader ikke stillede op.

I 1998 kom han i kandidatgruppen. Han trænede på dette tidspunkt ca. 12 timer om ugen. Træningen var, som den altid har været, hans egne idéer og koncepter, men han fik god sparing af Jens Knud Maarup og Thomas Hjerrild. Jens Knud var god til at lægge en dæmper på René, når det nogle gange var ved at tage overhånd med træningen, mens Thomas var god til finde på nye og spændende træningsvarianter. Fælles for al træning var dog, at det var løb. Jens Knud fik René overtalt til at lave en lille smule styrketræning, men alternativ træning brugte René ikke.

## Først Danmarkseliten

Den store øgning i træningsmængden gav hurtigt nogle resultater, han ikke havde drømt om blot få år tidligere. I 1999 blev han dobbelt dansk mester



I skiftezone ved Tiomila 2005 - TUT.

og blev kåret som årets orienteringsløber. Det var en titel, han ikke selv mente han havde fortjent, men han satte sig for at fortjene den året efter. Han havde vist at han kunne matche Allan Mogensen og Carsten Jørgensen i Danmark, men han havde endnu deltagelse i sit første internationale mesterskab til gode. Han flyttede derfor til Södertälje i år 2000 for at lære at mestre nordisk terræn. Den store øgning i træningsmængden havde dog sin pris, så hans første ophold i Sverige blev grundet skader ikke den store succes,



men han har senere med langt større succes taget et år i Göteborg og et halvt år i Jönköping. Disse to ophold har flyttet ham rigtig meget som orienteringsløber.

## Siden Verdenseliten

Det internationale gennembrud kom i foråret 2002. Her blev han nummer 10 på første afdeling af årets World Cup. Det var igen lidt af en øjenåbner for René. Nu var verdenseliten pludselig inden for rækkevidde – og den har været

(Fortsætter side 9)





det lige siden.

### Mest og mindst stolt

Den største sportslige skuffelse René har oplevet kom til EM i Ungarn i 2002. Han var tidligere på sæsonen blevet nummer henholdsvis 4, 7 og 10 på tre World Cup afdelinger, og inden EM var han i endnu bedre form og havde en god chance for en god samlet placering i World Cuppen. På kvalifikationen til såvel klassisk som mellemdistance havde han konsekvent dårligt flyd. På mellemdistancen klippede han sågar forkert – ikke at det gjorde nogen forskel – hans tid var alligevel for dårligt til en plads i a-finalen. Efter dette var han klar til at pakke sit gode tøj og rejse hjem. Men det gjorde han heldigvis ikke.

Den præstation René er mest stolt af, kom nemlig i slutningen af samme uge. Han løb andentur på den afsluttende World Cup stafet i Tjekkiet. Mikkel Lund havde på førsteturen mistet kontakten med teten og kom alene i mål ca. to minutter efter en stor gruppe med alle favoritholdene. Favoritgruppen bestod af en lang række verdensstjerner. De holdt et meget højt tempo og løb sammen hele vejen. René var overladt til sig selv, men hentede alligevel et lille minut på teten. Da Carsten Jørgensen også løb en forrygende sidstetur resulterede det i øvrigt i en andenplads i konkurrencen og en tredjeplads i den samlede World Cup stafet. Det er denne præstation René hiver frem, når følelsen af, at alle de andre er meget stærkere end ham, engang imellem sniger sig frem.

### Arbejde og elitesatsning

René er i gang med en revisoruddannelse, cand. merc. AUD. Frem til VM holder han imidlertid pause i studierne. Han har fået en rigtig god aftale i stand med PWC, hvor han har været ansat siden sommeren 2005. Frem til VM arbejder han 4 dage om ugen og får fri til træningslejre og konkurrencer. Til gengæld har han forpligtet sig til at gå op på fuld tid og afslutte studierne efter VM. Samtidig har en fin sponsoraftale med Løberen i Århus, der betyder, at han ikke behøver at bruge penge på løbetøj. Denne ordning er på mange måder optimal for René.

I lange perioder under studiet har fokus været på orienteringsløb i 24 timer i døgnet. Det er blevet for meget, og det er ikke sjældent, at han er gået helt kold i løbet af sæsonen.

Det skete for eksempel i 2004, hvor han efter EM var helt udbrændt og derfor droppede VM i Sverige.

### Orienteringsløb er ikke alt

For René er det utrolig vigtigt, at orienteringsløbet ikke kommer til at fylde for meget. Han har et meget afslappet forhold til sporten. Selvom han i forberedelsen til store konkurrencer lægger al sin energi i det ene mål, er det ikke en katastrofe, hvis det ikke går som planlagt. Han bliver selvfølgelig skuffet, når det ikke går godt, men det er glemt igen dagen efter.

Renés afslappede indgang til selv meget seriøse opgaver, kommer hele holdet til gavn, når man er af sted på landsholdsopgaver. Han er altid en garant for at humøret er højt, og at der bliver talt om andet end orienteringsløb. Det er med til at skabe en mindre nervøs atmosfære.

I løbet af de sidste fem år har René tre gange været skadet i over et halvt år. Dette mener han, til en vis grad har været en fordel for hans karriere som orienteringsløber. Skaderne er ofte kommet på tidspunkter, hvor motivationen har været på vej ned. Når skaderne har været overstået, har motivationen været tilbage i et godt stykke tid, og så har han været ekstra sulten efter at træne og konkurrere.

### Mange krav

På spørgsmålet om der var noget han ville have gjort anderledes, hvis han kunne skrue tiden 10 år tilbage, svarer René, at han ville have planlagt kombinationen studie og o-løb meget bedre fra starten. Her kunne han godt savne, at Team Danmark havde en konsulent, der satte sig ned sammen med den aktive på et meget tidligt tidspunkt og planlagde uddannelsesforløbet, så det hele ikke bliver for ambitiøst og derfor ramler.

René er helt på det rene med, at han selv kunne have foretaget denne planlægning, men det kan være svært at se langt ud i fremtiden, når man er ung og tror, at man kan overkomme alt. Han er sikker på, at studiet kunne have været klarere på langt kortere tid, hvis det havde været planlagt ordentligt fra starten.

Der stilles hele tiden mange krav til de aktive om at komme til alle samlinger og hele tiden have en ambitiøs plan med træningen. Der bliver ikke givet plads til perioder, hvor man bare ikke gider tænke oriente-



Medalje til René og Pan-teamet ved DM-sprint 2005. - TUT.

ringsløb. René er efterhånden blevet så stærk som person, at han selv kan sige fra, når det bliver nødvendigt, men det var ikke så let for fem år siden.

### VM 2006 er endemålet

For René fylder VM ikke så meget i bevidstheden, som det for eksempel gør for mange af landsholdskollegaerne. Der kan gå flere dage, hvor han ikke skænker VM en tanke. Men al træning er stadig lagt til rette efter dette endemål – og da han elsker at træne, træner han hver dag frem mod VM.

At VM 2006 skal være endemålet besluttede han sig allerede for op til EM i 2004. Hans SU var på det tidspunkt løbet ud, så han var under pres for at finde et studiearbejde. Han oplevede samtidig, at han havde svært ved at holde motivationen i træningen selv det sidste stykke tid op til selve konkurrencen. Tidligere har hans styrke eller været, at han netop fordi han i store dele af året ikke lader orienteringsløbet fylde for meget, har kunnet fokusere 100 % i den sidste tid op til de vigtige konkurrencer. Men det fungerede altså ikke optimalt op mod EM.

Nu arbejder han 4 dage om ugen og har økonomien på plads, så han ikke skal bekymre sig om det. To gange om ugen står han op klokken 6.00, så han kan nå to træningspas på samme dag. Det betyder, at han ligger på en træningsmængde omkring de 10 timer om ugen. Det er noget mindre end dengang han trænede mest – men han føler selv, at det med den træningsbaggrund han har fra de tidligere

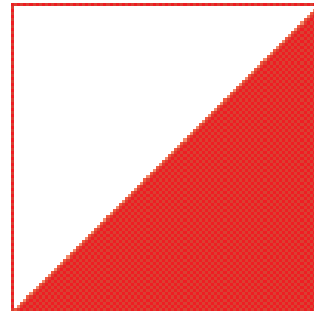
år, er den optimale måde at forberede sig til VM.

### Mental træning

Den mentale forberedelse til VM er også i fuld gang. Den er ikke så organiseret, men kommer mere som en naturlig ting for René. På træningerne visualiserer han tit, hvordan det bliver at løbe VM på hjemmebane. Det er lige fra at se sig selv i fuld fart i terrænet – over situationen når man passerer publikumsposten med mange råbende tilskuere – og til forberedelse på den risiko der er for, at velmenende startpersonale lige skal sige god tur eller give et godt råd på det forkerte tidspunkt.

René vil gerne på podiet (top 6) til VM. Han vil dog endnu hellere have en medalje. Han ved at muligheden er der, men han ved også, at der er mange, der kan gøre det. Så det kræver en perfekt præstation. Kommer han ikke i top 10, vil han dog betragte det som lidt af en skandale....

Selvom René drosler ned for træningen efter VM, betyder det ikke, at han holder op med at løbe orienteringsløb på eliteplan. Det betyder blot, at PWC får ham på fuld tid, og at sommerferien for en gangs skyld kan holdes på kæreren Henriettes præmier – noget hun ser meget frem til.



I mål ved EM-klassisk på Sjælland 2004. - TUT.



# 800 løbere tilmeldt WOC Tour

**Mange danske klubber har valgt at følge opfordring om at lade klubturen for 2006 gå til det midtjyske**

Af WOC-generalsekretær Erik Nielsen

Nu tikker tiden hastigt hen mod åbningen af de 23. verdensmesterskaber i orientering. Der er i skrivende stund mindre end 6 måneder til ceremonien starter. Den 1. august kl. 16.00, i Mindeparken i Århus, med udsigt ud over Århus-bugten og i baggrunden Marselisborg Slot. Tre kvarter senere, når stævnet officielt er erklæret åbnet, går starten til den første finale, herrernes sprint disciplin.

Men inden da er der mange ting, der skal falde på plads, mange mennesker, der skal involveres og kontaktes og tales med, og mange aftaler, der skal forhandles og indgås.

## 800 løbere er nu tilmeldt WOC Tour

Et af de spørgsmål, som stævneledelsen har været meget optaget af, er antallet af tilmeldte til Tour'en. Første deadline for tilmeldelse er passeret, det var 1. december sidste år, og vi kan nu konstatere, at der er tilmeldt omkring 800 deltagere. Langt de fleste er danskere, og langt de fleste har valgt at deltage i 6-dages konkurrencen. Vi glæder os over, at

så mange danske klubber har valgt at følge opfordring om at lade klubturen for 2006 gå til det midtjyske. Det tegner rigtig godt, både for stævnet, hvor alle vi mange danskere kan være med til at danne en festlig ramme om mesterskaberne, og for DOF's 'Forbund i fokus' kampagne, hvor altså rigtig mange danske klubber har fulgt opfordringen om at lade klubturen i 2006 gå til det midtjyske. Vi glæder os til at se jer alle sammen.

## Næste frist: 1. april

Ud over deltagerne i WOC Tour'en har stævnets værter, de syv midtjyske klubber, naturligvis også valgt at lade klubturen gå til WOC 2006. Herfra er der i øjeblikket tilmeldt 400 hjælpere. Da arrangørklubbernes medlemmer, som stævnets værter, naturligvis ikke deltager i konkurrencerne, kan vi således konkludere, at vi bliver rigtig mange danskere på plads i skoven under stævnet.

Næste tilmeldingsfrist er 1. april og vi er nu i fuld gang med annonsekampagnerne i de udenlandske orienteringsmagasiner og – blade. Det skulle gerne give pote, så der også bliver mange udlændinge i skoven.

## WOC Tour konkurrencerne

WOC Tour konkurrencerne vil blive afviklet efter et helt nyt koncept for bredde o-løb, idet det sidste løb vil blive en egentlig finale for de løbere, der har klaret sig bedst gennem de forudgående kvalifikationsløb. Vinderen af finalen

kan så kalde sig selv WOC Tour mester 2006.

Uanset om man deltager i 4-dages eller 6-dages konkurrencen, vil de 3 bedste løb tælle, når startrækkefølgen skal fastlægges for WOC Tour finalen. Det vil derfor, alt andet lige, være en fordel at deltage i 6 dage, idet man så kan »smide 3 løb væk« i modsætning til en enkelt, hvis man kun deltager 4 dage. I klasser med mange deltagere løber man i heats, således at A-heat'ene omfatter de 60 bedste løbere, B-heat'ene de 60 næstbedste, osv.

## VM-præg

Finalerne vil i øvrigt foregå i samme skovområde og med samme stævneplads som de 'rigtige' VM-stafetfinaler. Når man er færdig med sit løb og har passeret mål, er man på VM-stævnepladsen, med udsigt til stafetstarten, opløbsstrækningen, salgsboderne, storskærm, og med lyden af speaker og WOC-sang i ørerne.

Det bliver festligt og spændende, kan vi godt garantere. Vi arbejder endvidere i øjeblikket på at få præmieoverrækkelsen af WOC Tour vinderen til at foregå imellem afslutningen af Damestafetten og starten på Herrestafetten. Det er ikke helt let tidsmæssigt, men det lykkes forhåbentligt, idet man derved kan få en festlig og værdig præmieceremoni for WOC Tour'ens vindere.

## Moderne camping

Vi har meget længe ledt efter et egnet område til camping. Det er nu endelig lykkedes, idet vi har indgået en aftale med Langkjær Gymnasium i Tilst om at bruge deres udenomsområder til camping, både for telte og campingvogne, og



Finalen i WOC Tour foregår her ved Himmelbjerget.

indendørsområderne til alle de mange andre funktioner, som man forventer af en moderne, midlertidig o-camp. Vi er meget glade for denne løsning, der har mange fordele, tæt på motorvej, tæt på indkøbscenter, mulighed for at benytte svømmehal, cafeteria og internetcafé. Samtidig er der offentlig transport lige uden for døren, så man nemt og hurtigt kan komme til Stævnecentret i Ridehuset, hvor alle de spændende ting foregår efter løbene, præmieoverrækkelse for dagens WOC Tour vindere, interviews med VM-vindere og andre, billeder på storskærm fra dagens konkurrencer, underholdning, cafémiljø, og meget mere.

## Ungdomslejr

Kort før jul udsendte vi indbydelsen til Ungdomslejren, som vi kalder WOC Kick Start Camp. Den afvikles fra fredag den 28. juli kl. 18.00 til søndag morgen den 30. juli, hvorefter man bliver transporteret til stævnepladsen for kvalifikation til VM-langdistance. Det er samtidig samlingsplads for WOC Tour's første etape.

Hvis du er mellem 15 og 20 år (dvs. årgang 1986– 1991) har du mulighed for at deltage i det som campens arrangør kalder WOC's 'fedeste' event. Du kan se indbydelsen i sin helhed på hjemmesiden [link'et www.woc2006.dk/tour/dk/ycamp.html](http://link'et/www.woc2006.dk/tour/dk/ycamp.html).

Indbydelsen er også sendt rundt til alle IOF-s medlemslande, så der skulle være gode chancer for at møde o-venner fra hele verden

## Børnerabat

### Børnerabat på fællestransport

Vi har, efter nogen overvejelser, besluttet at yde rabat på fællestransport for børn, således at børn, der er født mellem 1991 og 1999 kun betaler halv pris, og børn, der er født i 2000 og senere kommer gratis med bussen. Rabat vil fremover fremgå af on-line tilmelding. Vi refunderer naturligvis, hvis der er folk, der har indbetalt det fulde beløb.

## Klub-tur sommer 2006

- selvfølgelig



- en O-oplevelse for livet

[www.woc2006.dk](http://www.woc2006.dk)

## Put'n'run

**Put'n'run i Hjortsballe**  
VM's første konkurrence er kvalifikation på mellemdistancen. Det foregår i Hjortsballe Krat lørdag den 29. juli. Vi har i længere tid arbejdet for at få lov til at bruge skoven til put'n'run for tilskuerne efter afslutningen på VM-kvalifikationen, og det ser nu ud til at lykkes. Følg med på hjemmesiden, hvor vi vil bringe de nærmere detaljer.



# Jonglerer med millioner til VM

**Bent Nielsen skal sørge for, at udgifter og indtægter hænger sammen i forbindelse med VM. Og det er ikke småpenge, der arbejdes med. Der skal bruges over seks millioner kroner på at lave et optimalt VM-stævne**

Af Jesper Lundsgaard

- Det ser fornuftigt ud. VM's økonomichef Bent Nielsen sover godt om natten. Det er ham, der skal holde styr på at indtægter og udgifter følges ad i forbindelse med det store arrangement. Og et halvt år før VM er der styr på pengekassen.

Det er ikke småpenge, der bliver jongleret med på budgetterne. Bent Nielsen regner med, at der vil være udgifter for 6,6 millioner kroner i forbindelse med stævnet.

- Det er nu ikke noget, der gør mig nervøs at arbejde med så store beløb, for jeg er vant til at arbejde med tal i dagligdagen. Men i forhold til mine klienter i mit civile arbejde føler jeg mere det er »mine« penge, jeg arbejder med, siger Bent Nielsen, der i sommeren 2005 gik på efterløn efter at have arbejdet som revisor.

**Justeret budget 10 gange**  
Budgetterne er løbende blevet justeret siden de første tal blev sat på et papir i 2004. Bent Nielsen har for nylig lavet det tiende budgetoplæg og siden det første budget er udgifterne steget med over en million kroner.

- Vi har valgt løbende at justere på budgettet. Der er flere gange kommet yderligere udgifter til, som vi ikke havde mulighed for at regne ind i de første budgetter, fortæller Bent Nielsen.

Det er især på IT-området, at udgifterne er vokset. Udgiften til denne del af stævnet er vokset med 80 procent i forhold til de første planer. Det er især

udgifterne til tidtagning, der sluger en pæn del af budgettet. Eksempelvis er der afsat 50.000 kroner i budgettet til tidtagning for deltagerne i publikumsløbene under WOC-Touren. I selve VM-løbene står den samme post til 210.000 kroner for de cirka 400 løbere.

- Der er helt andre krav til tidtagningen for VM-løbene. Vi skal have elektronisk tidtagning med fotoceller, som man kender det fra blandt andet langrend – og den slags koster, siger Bent Nielsen, der også ser mediesiden som én af de dyre poster.

- Storskærmen og arenapro-

duktionen tager også en meget stor pose penge. Vi havde ikke budgetteret med så stort et beløb i de oprindelige planer, siger han og afslører at han har skullet sluge nogle kameler for at gå med til de mange udgifter på området:

- En af mine vigtigste opgaver er at sørge for at holde igen med udgifterne, når der har været ideer til, hvad der skulle bruges penge på. Der skulle jo også gerne komme penge den anden vej, griner han.

**Kørslen overrasker**

En anden post, der er vokset i takt med tiden, har været kørselsudgifterne. Og det har So-

verrasket Bent Nielsen.

- Vi har været nødt til at fordoble budgettet til denne post. Det er dyrt at holde møder, når deltagerne kommer fra Horsens i syd til Års og Mariager i nord, siger han.

Der er naturligvis ikke kun udgifter ved at afvikle et VM. Der kommer også penge ind i kassen. Her er én af de store indtægter publikumsløbene, som kommer til at finansiere en del af udgifterne til at afvikle VM. En anden vigtig indtægt er tilskud fra det offentlige, hvor Århus Kommune og Århus Amt har spytet godt i kassen. Desuden har Idrætsfonden Danmark også været en god



Bent Nielsen - jonglerer med VM-millionerne. - TUT.

samarbejdspartner omkring markedsføring og betalt en stor del af lønningerne til den fuldtidsansatte generalsekretær Erik Nielsen og den deltidsansatte stævneleder Flemming Nørgaard.

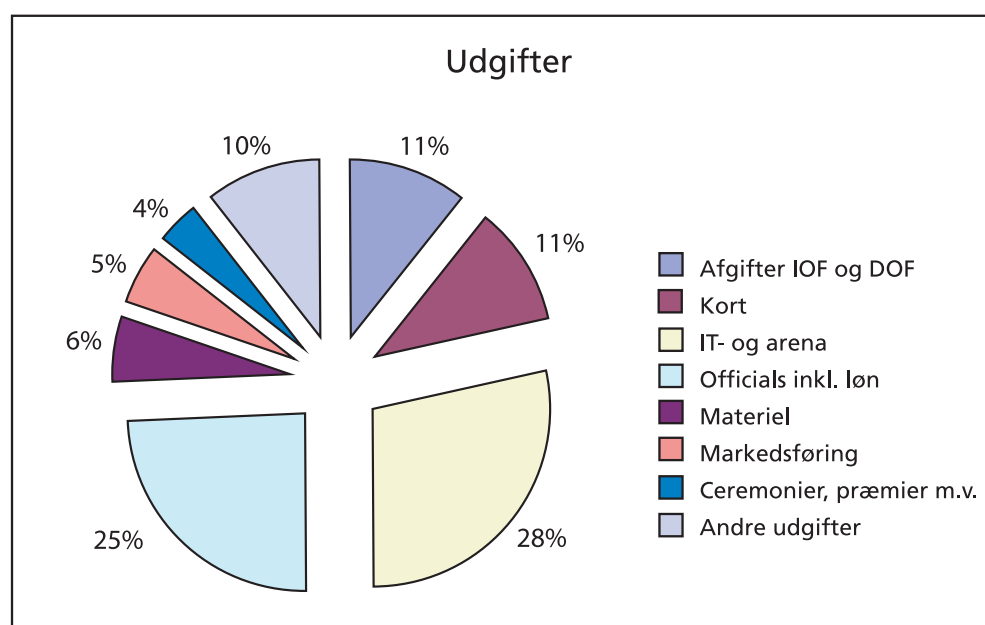
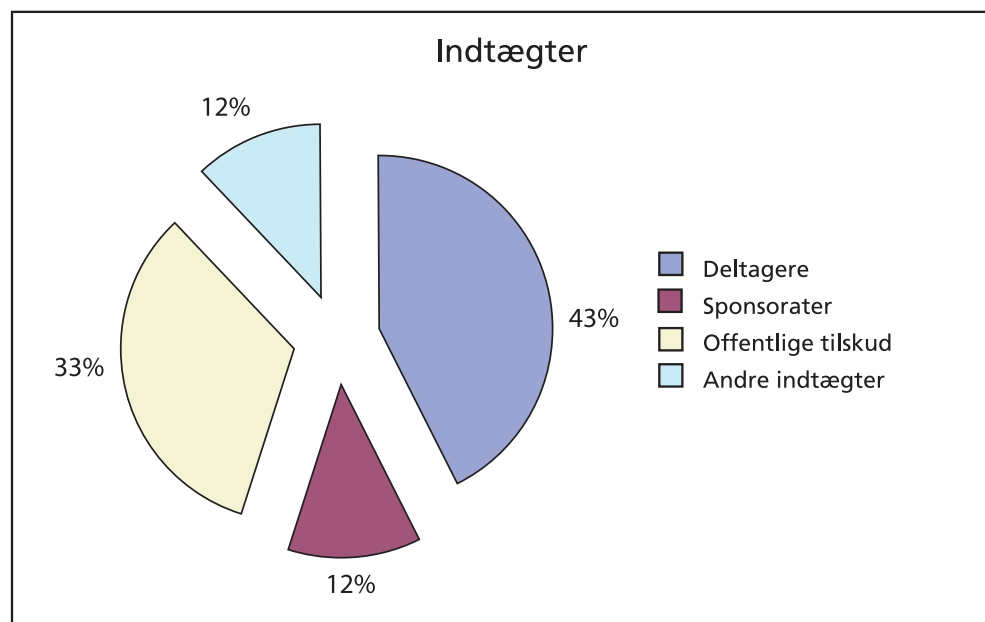
**Svært at skaffe sponsorer**

Men som mange andre mindre idrætsgrene har Bent Nielsen oplevet, at de små idrætsgrene har meget svært ved at trænge igennem hos sponsorer:

- Mange kender ikke sporten og derfor er de skeptiske. Desuden har de svært at se, hvilken modydelse vi kan levere for de penge, de skal spytte i kassen, siger Bent Nielsen og nævner en større dansk virksomhed, der først vil være sikre på, hvor meget tv-tid stævnet får, før de i det hele taget vil forhandle om sponsorstøtte.

Der kommer ikke de store kontantbeløb fra sponsorer til mesterskaberne. Til gengæld er det lykkedes at få en del produktssponsorater og køb af varer på favorable vilkår og det sætter også sine positive spor i budgettet.

Om der bliver overskud ved Bent Nielsen ikke endnu. Meget afhænger af hvor mange løbere, der melder sig til publikumsløbene: - Når jeg bladrer i de internationale o-magasiner, så synes jeg vi har meget hård konkurrence fra mange løb specielt i Syd- og Mellemeuropa i ugerne før. Til gengæld har vi et VM at byde på og det burde lokke en del løbere til vores arrangement, slutter Bent Nielsen.





# VM-storoffensiv mod pressen

**Danske pressefolk inviteres til at løbe sammen med landsholdsløbere**

Af K. K. Terkelsen, sportschef

Et VM i orientering skulle gerne være synlig uden for vores egen kreds. Hele Danmark bør vide at Danmark og Dansk Orienterings-Forbund for anden gang er vært for VM i orientering.

Derfor er alle landets dagblade – både lokale og landsdækkende, samt alle landets radio- og TV stationer inviteret til to presseevents. Dels den 24. februar på hotel Comwell i Skørping i forbindelse med en elitesamling, og dels den 24. marts på Hillerød Stadion i Hillerød i forbindelse med Spring Cup. Pressen lokkes med følgende program:

**Prøv det selv**

11.30 Prøv selv!

\* løb en lille rute med en landsholdsløber og oplev ori-

enteringsløb på egen krop  
\* se landsholdsløberen i aktion, med mulighed for at tage fotos

Ved denne øvelse vil løberen eller du selv blive udstyret med det nye TracTrac udstyr, der gør det muligt at formidle LIVE-dækning af sporten.

12.30 DOF er vært ved en frokost sammen med løbere og landsholdsledelse og VM-arrangører.

13.15 »Det bedste VM nogensinde« ved repræsentant for VM arrangørerne

13.30 »Landsholdets forberedelser og vores resultatforventninger« ved landstræner Jakob Ødum.

13.45 »Løbernes VM forberedelser« ved Anne Konring Olesen, VM-løber og samlet nr. 15 i World Cup 2005 og ved Chris Terkelsen, VM sølvvinder i Japan 2005.

14.00 Mulighed for individuelle interviews

**Opfølgning**

Efter udsendelsen af invitationen er der telefonisk blevet fulgt op på en lang række af de inviterede medier. Først og

fremmest alle de landsdækkende medier, men også alle de lokale medier, hvor vore landsholdsløbere har relationer i form af nuværende eller tidligere klubtilhørsforhold.

De fleste har set invitationen, og alle der har, giver udtryk for at det er et godt initiativ. De der ikke havde set den første invitation har fået en ny.

En del har allerede tilmeldt sig og andre har udtrykt positiv interesse, men skal lige drøfte det på et redaktionsmøde. Det sidste betyder, at de skal rykkes igen - og det bliver de så.

Pt. ved vi, at følgende medier møder op enten det ene eller andet sted:

Jyllands Posten, Berlingske Tidende, BT, Ekstra Bladet, Fyns Stiftstidende, Frederiksborg Amts Avis.



Chris Terkelsen - et af de største danske medaljehåb - er med til at servicere pressen. Det er netop offentliggjort at Chris ikke er med på stafetholdet, fordi han som korttegner (i 1998) har særlig godt kendskab til stafet-terrænet.- KK.

**VM-noter**

Af Jesper Lundsgaard

VM-arrangørerne har lånt den skulptur af **Den lille Havfrue**, som blev brugt som postplacering på stævnepladsen ved VM i Japan sidste år. Du kan se om Havfruen også bliver brugt i år, hvis du møder op på de fire stævnepladser i VM-ugen.

De regerende danske mestre på den lange distance, **Signe Søes og Henrik Jørgensen skifter begge til OK Pan Århus** for at få optimale forberedelser frem mod VM. Signe Søes er kommet til fra barndomsklubben Farum OK, mens Henrik Jørgensen, der også skal være klubtræner, skifter fra Faaborg OK.

VM-deltagerne har fået endnu **flere områder, de kan træne i**. For at få de bedste

muligheder for at forberede sig til sprinten, bliver der arrangeret træninger i Brande Syd, Botanisk Have i Århus, Universitetsparken i Esbjerg samt Skåde Bakker i det sydlige Århus. De to sidstnævnte er i øvrigt kendt af flere danske løbere – DM-sprint er nemlig blevet afviklet på de to kort i henholdsvis 2004 og 2005.

De første lande har allerede **tilmeldt sig til VM**. Schweiz, Bulgarien og Hviderusland har meldt deres ankomst. I alt regner VM-arrangørerne med, at løbere fra over 40 lande vil dyste om VM-medaljerne.

VM's økonomichef Bent Nielsen har regnet ud, at den samlede arbejdsindsats for VM-organisationen vil ligge på omkring **70.000 timer** – svarende til knapt 37 års ar-

bejde for en enkelt person.

**Over 100 personer** fra de syv arrangørklubber var i slutningen af januar samlet på Himmelbjergvejens Natur- og Idrætsefterskole for at høre nærmere om VM-forberedelserne. Stævneledelsen havde indkaldt til et informationsmøde, hvor de redegjorde for planlægningen et halvt år før de første løbere bliver sendt i skoven.

I forbindelse med de to publikumløb i Marselisborgskovene bliver der en del **utraditionelle aktiviteter** i området omkring stævnepladsen. Moesgaard Museum arrangerer nemlig Vikingedage på samme tid som WOC-Touren slår sine folder i området.

Er man hurtig i skoven kan man også nå at overvære

**cykelløb**. Søndag 30. juli er der nemlig World Cup-cykelløb for kvinder i Århusområdet. Opløbet er på Frederiks Alle ud for Ridehuset, som også er stævnecenter for WOC. Kronprinsesse Mary er i øvrigt protektor for World Cup-løbet.

**Chris Terkelsen** har fået en personlig sponsor. På sin hjemmeside oplyser han, at han har indgået en aftale med Nordea, som gør at han kan forberede sig optimalt frem mod VM.

**Anne Konring Olesen** vendte i julen hjem til Danmark efter fire måneders træningsophold på Hawaii. Og ved hjemkomsten ventede der en flot hæder, da hun af Hillerød Posten er kåret som Årets Sportsnavn i Hillerød.

Der er lagt op til en særdeles **hård VM-test** ved årets Spring Cup i Hillerød. Hos kvinderne er schweiziske Simone Niggli i spidsen for fem af de ti bedste på verdensranglisten. Hos mændene er hele seks af de ti bedste fra verdensranglisten med, blandt andre den tredobbelte verdensmester på mellemdistancen, Thierry Gueorgiou. Desuden kommer hele den danske elite til Nordsjælland i den sidste weekend af marts.

**20 landshold** har været eller har planer om en træningslejr i skovene omkring Silkeborg. Mange hold har planer om et træningsophold i Midtjylland i ugerne omkring Spring Cup.



# Arbejder proff med kort

## Landinspektørerne sponsorerer juniorenes cup: Landinspektør Junior-Cup

Af Karl Kristian Terkelsen, sportschef

Efter et stykke tid uden sponsor er det med stor glæde, at DOF kan præsentere Den danske Landinspektørforening som ny sponsor for Junior-Cuppen.

- Vi er jo en lille branche, så ind imellem må vi tænke lidt kreativt for at gøre opmærksom på os selv. Det prøver vi så bl.a. med dette sponsorat, og når vi samtidig kan støtte orienteringssporten, så er det jo en aftale til gavn for begge parter, forklarer landinspektør Jacob Hesselbjerg.

- Mange har set en landinspektør måle op i byerne eller på landet, men faktisk er en landinspektør en blanding af en ingeniør, en jurist og en arkitekt. Vi får en meget bred uddannelse, der kan bruges i mange brancher, både privat

og offentligt - og også i udlandet, tilføjer Jacob Hesselbjerg.

### Mangel på landinspektører

Der er ca. 1.500 landinspektører i Danmark, men der brug for flere. Faktisk er der så stor mangel på nye landinspektørkandidater, at landinspektørforeningen har set sig nødsaget til at igangsætte en kampagne for at tiltrække flere nye studerende til studiet. Som en del af denne kampagne har foreningen valgt at tegne sponsoratet af Junior-Cuppen. Om dette valg forklarer Jacob Hesselbjerg:

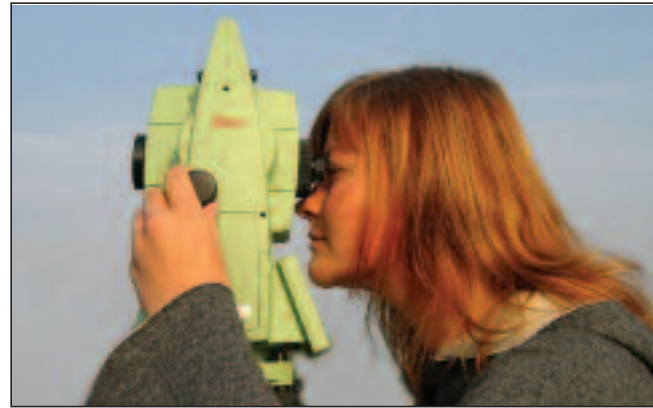
- Vi har undersøgt, hvilken baggrund vores nuværende studerende har, og det viser sig, at mange løber eller har løbet

orienteringsløb. Fællesnævnen mellem orienteringsløb og landinspektørarbejde er kortet. Næsten alle landinspektører arbejder med kort i en eller anden form, og mange af dem kombinerer også det udendørs opmålingsarbejde med indendørs beregning og korttegning.

### www.blivlandinspektør.nu

Jacob forklarer, at en stor del af landinspektørforeningens kampagne er bygget op om den nye hjemmeside [www.blivlandinspektør.nu](http://www.blivlandinspektør.nu), der indeholder et væld af informationer om, hvordan man uddanner sig til landinspektør, og hvad man som landinspektør kan forvente at arbejde med.

- Det er også derfor, at det er



Man får et godt øje for opmåling.

denne hjemmeside, som vi vil reklamere en del for gennem vores sponsorat af Junior-Cuppen. Det skal da heller ikke være nogen hemmelighed, at vi håber, at nogle af de unge orienteringsløbere kigger forbi hjemmesiden, og derved forhåbentlig får lyst til at starte på landinspektørstudiet, slutter Jacob Hesselbjerg.

“ Vi håber, at nogle af de unge orienteringsløbere kigger forbi hjemmesiden, og derved forhåbentlig får lyst til at starte på landinspektørstudiet,



En del O-løbere arbejder som landinspektører og man håber at rekruttere flere.

• Spændende uddannelse • Lav ledighed  
• Godt studiemiljø • Mange jobmuligheder

[www.blivlandinspektør.nu](http://www.blivlandinspektør.nu)



# Gør træningen til en leg

## Praktisk erfaring til nye trænere på DOFs klubtræneruddannelse

Af Signe A. Vest og Michael Kreiberg

Deltagermæssigt var det en succes med omkring halvtreds deltagere, da DOF 9. og 10. december afviklede den første del af det første Træner I kursus.

Ud over alle de gamle erfaringer var halvdelen af deltagerne elever fra Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole, og det fungerede helt sikkert godt med nogle i alle aldre.

For at undgå at alle efterskoleeleverne bare holdt sig for sig selv og de ældre grupperede sig med dem de kendte i forvejen blev vi hurtigt delt ind i »familier« fredag aften. De bestod af to unge efterskoleelever og så to lidt ældre udefra. Disse grupper skulle vi holde os i resten af kurset og det var med vores »familie« vi skulle diskutere de forskellige oplæg der kom fra instruktørerne gennem kurset.

### Start med teori

Fredag aften havde vi den mere teoretiske del af kurset,

hvor vi fik en masse at vide om hvad en god træner er, hvilke kompetencer en træner skal have osv. Vi fik så lov til at diskutere det i familierne og komme med vores egne bud på hvad en god træner var og skulle kunne. Umiddelbart var der bred enighed om at en god træner først og fremmest skal være et godt forbillede for de unge idrætsudøvere.

Mange af de voksne kom fra klubber med en lille eller ingen ungdomsafdeling og var på kurset for at lære så de senere kan få startet en ungdomsafdeling hjemme i klubben. Næsten alle efterskoleeleverne har været med til ungdomstræning hjemme i klubberne så der blev udvekslet en del erfaring, men også inspiration til hvad man kunne lave og hvad vi unge mente var god ungdomstræning. Det er jo ikke lang tid siden vi selv har været små og været nogle af dem vi nu selv skal til at være trænere for.

### Ud på banen

Lørdag morgen lagde vi hårdt ud med at gå en begynderbane rundt sammen med »familien« og på vejen diskutere om banen virkelig var på begynderniveau. Vi blev hurtigt enige om at det lignede en typisk begynderbane men der gik heller ikke længe før vi konstaterede at banen var for svær til en på 10-12 år. For selvom skovene omkring Silkeborg er nok så smukke en kold frostdag så er det ikke sjovt at være ti år, helt alene og væk ude i sådan en skov. Træner I uddannelsen retter sig mest mod træning af børn, så derfor koncentrerede vi os om at se på begynder- og lette baner. Vi lærte hurtigt at sådan nogle baner - også selvom det skulle være voksne begyndere - næsten kun kan blive for svære. Da vi kom ind i varmen igen fik vi udleveret nogle eksempler på begynder- og lette baner hvor vi så skulle tælle hvor mange momenter der var på de forskellige stræk. Det var helt sikkert en meget relevant del af kurset for os da vi nok

også kommer til at lægge baner en dag.

### Opvarmningslege

Over middag var vi ude i den skønne skov og være aktive. Vi afprøvede forskellige opvarmningslege som også er en rigtig god tilvænning for børnene til at være i skoven. Ved den første aktivitet blev vi delt op i to hold og fik udleveret nogle laminerede stykker papir. Dem skulle vi så gemme i vores stykke skov og bagefter byttede vi skovstykker og skulle så nå at finde alle dem de andre havde gemt.

### Bakketræning

Bagefter gik vi videre til noget mange ville kalde bakketræning, men som var camoufleret som leg. Når man har muligheden for at bruge nogle kæmpe bakker så er det bare med at komme op og ned af dem en masse gange og det kan man sige vi fik gjort. Først som motorikøvelse hvor vi fire i »familien« skulle holde hinanden i hænderne og så tage den på bedste slalom vis ned ad skrænten gennem nogle »porte«. Da alle var kommet ned og ingen havde brækket noget gik vi straks videre til næste trin i udfordringen. Nu skulle vi være sammen to og to, den ene skulle have bind for øjnene og den anden skulle så guide den med bind for øjnene ned af skræningen. Det kan godt være at det umiddelbart ikke er noget problem at komme ned ad bakkerne når man til daglig løber i skoven men når man lige pludselig ikke kan se noget er det noget helt andet. Som den sidste bakkeaktivitet var der lavet en frisbee bane ned ad bakke med stor afstand i mellem. Man var igen sammen to og to og det gjaldt så om at komme ned ad skrænten og siden op igen. Hvis den anden ikke greb skulle man så bytte plads så den anden skulle op og prøve igen. Det er lige pludselig dobbelt så udfordrende at flintre op og ned af skrænter når man har en frisbee med.



Bnelægnings kunst gennemgås - KK.



Holdet ude for at tjekke den lette bane - KK.



Glade kursister - KK.

Til sidst legede vi skovstrategi som jo altid har været et hit. Det var herligt at være ude og lege og selvom vi måske ikke lige var målgruppen disse lege var beregnet til er jeg sikker på at i hvert fald efterskoleeleverne men nok også de lidt ældre virkelig synes det var sjovt.

### Hjemmeopgave

Selvom vi ikke var i skole skulle vi da lige have lidt lektier for alligevel. Vi fik til opgave at arrangere en træning i vores respektive klub og så skrive kort hvordan det går og om børnene kan lide det. Det bliver helt sikkert rigtig spændende at prøve især for os unge der ikke har erfaring med at træne ligesom nogle af de gamle jo har.

Lidt svedige men meget glade fik vi tilbage på skolen afrundet kurset. Stemningen var god og selvom nogle af de ældre havde været trænere hjemme i deres klub i mange år og havde meget erfaring følte alle at de fik noget nyt med hjem. Blandt de unge på HNIE har stemning også været god omkring dette. Alle føler de har fået noget ud af det og det var en rigtig god ide at de unge og gamle var blevet slået sammen. Man kunne lære meget af de gamle med deres årelange erfaring og de faldt samtidig ikke helt hen i de vante gamle rammer nu der var nogle unge med.



6596 - Fysisk træning - tillidsøvelse





# O-løb på skole-skemaet

**25 O-løbere ud af 98 elever på HNIE**

Af Michael Kreiberg, U-redaktionen

Et sted i en jysk skov nær Silkeborg ligger Himmelbjergegnens Natur – og Idrætsefterskole (HNIE). Det er en efterskole der har traditionen for at lokke en del o-løbere til, da de har en orienteringslinie. I år er årgangen specielt stor da vi er cirka 25 O-løbere ud af 98 elever. Grundet det store udbud af o-løbere er der blevet oprettet et nyt talentkraft-center (TKC), TKC HNIE. Udover de 2 ugentlige o-linje træninger, har vi også en TKC træning. Der er cirka 15 af o-løbere der er med i TKC'et. Her er et eksempel på en træning vi løb en kold, snedækket, næsten mørk, januar dag på Sletten. På kortet er Signes vejvalg tegnet med blå tusch og Michaels med grøn.

## To momenter

Træningen var en kombination af 2 større momenter. Først løb vi en fast distancetræningsrunde på cirka 3-4 km. Vi har løbet den mange gange så vi kan sammenligne tider, for at se om vi forbedre os. Runden skal altid løbes med fuld speed. Men grundet vejret og isen blev tiderne noget langsommere end normalt. Det andet moment var en klassiker, perlekædeløb, på kurvekort. Det var

en kort bane på omkring 2 km. Men efter den hurtige runde var man lidt smadret, og nu skulle koncentrationen bruges i stedet for konditionen. Disse to ting tilsammen, hurtig løb og derefter fuld koncentration, er noget man altid møder til en konkurrence, derfor er det en vigtig ting at træne.

## Kommentarer

Jeg stillede Signe A. Vest, Svendborg OK og Rasmus Folino, FIF Hillerød et par korte spørgsmål efter træningen, for at høre deres mening om træningen og TKC HNIE.

*Hvad synes I om dagens moment?*

Signe: Det passede mig fint at have en sådan træning, perlekædeløb var det bedste.

Rasmus: Jeg synes det var dejligt virkelig at få lov til at fyre den af og bagefter læse kort. Perlekædeløb er dog slet ikke mit favorit moment.

*Hvad var godt?*

Signe og Rasmus: Det var godt med noget mere orienteringsmæssigt efter en fysisk træning, teknik og hurtighed i samme træningspas = optimalt.

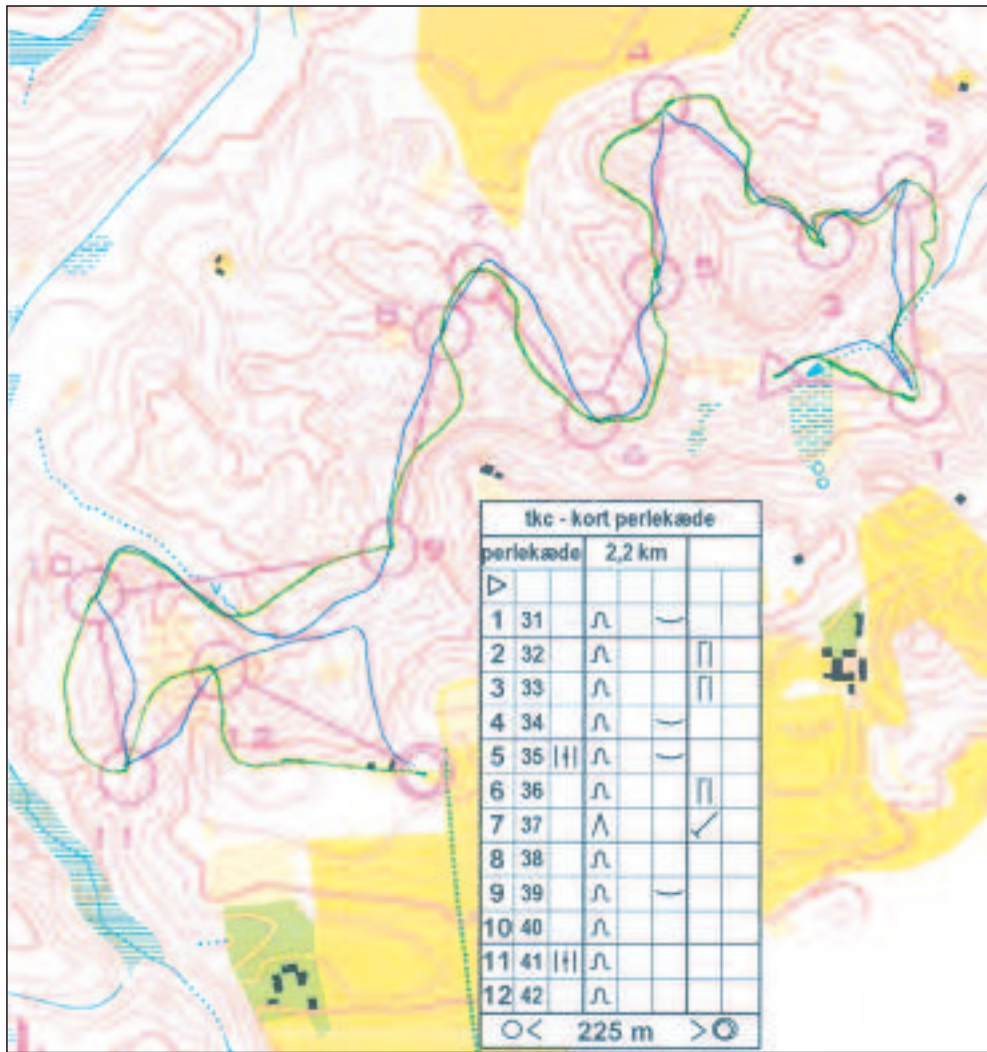
*Hvad var mindre godt?*

Signe og Rasmus: Desværre er vi i januar og det bliver hurtigt mørkt. Det kneb lidt med at nå det hele inden mørket kom. Et par andre nåede det ikke.

## Godt forberedt

*Er I tilfredse med træningerne på TKC HNIE?*

Signe: Ja, jeg synes generelt at vores træninger er rigtig gode.



På kortet er Signes vejvalg tegnet med blå tusch og Michaels med grøn.

Vores træner (Thomas Hjerrild) er meget engageret og går meget op i o-løb, derfor er det hele altid godt forberedt og planlagt.

Rasmus: Ja, det er rigtigt godt! Træningerne er i top og terrænerne er nogle af de bedste i Danmark. Fordi alt ligger så tæt ved skolen er det let at komme ud af fjerne og i skoven

—  
Michael Kreiberg er med i U-redaktionen på orientering.dk

## Michael, u-redaktør

Mit navn er Michael Kreiberg. Jeg er 16 år gammel og løber for OK Roskilde. Jeg har valgt at tage skoleår 05/06 på HNIE ligesom Signe. Vi er i år omkring 25 O-løbere, så vi er en stor årgang. Grundet det store antal o-løbere blev der i år oprettet orienteringsløb som liniefag. Vi har fået Thomas Hjerrild som træner, og han er en mand der virkelig kan lære fra sig. Træneruddannelsen kom som et tilbud jeg bare ikke kunne takke nej til.

I OKR har vi en større ungdomsafdeling, og vi har en masse mennesker der bruger deres tid på det. Jeg har altid selv kommet til træning, og vil da gerne give klubben noget tilbage på den konto. Jeg har derfor ambitioner om måske selv at blive træner i Roskilde en dag. Men i første omgang koncentrerer jeg mig lige om min egen træning, og overgangen til eliteløber.

## Signe - u-redaktør

Jeg hedder Signe Andersen Vest er 16 år og går på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole. Jeg har nu løbet orienteringsløb i fire år i Svendborg OK, men egentlig var jeg også med, da jeg var helt lille fordi mine forældre løb. Da jeg så startede, startede mine forældre også igen og nu løber hele familien. Jeg går selvfølgelig på HNIE fordi jeg godt kan lide at løbe o-løb og synes det er sjovt. Jeg har valgt o-løb som liniefag og da vi på linien fik tilbudet om at tage Træner I kurset som en del af linien var det endnu en god mulighed for at lære en masse om o-løb og det at træne andre og lære fra sig.

Svendborg er en relativ lille klub, men med en velfungerende ungdomsafdeling hvor jeg så kan hjælpe med træningen for de mindste, når jeg kommer hjem fra efterskolen, men forhåbentlig også bidrage med nye ting.



Læserne kan glæde sig over, at U-redaktionen er genopstået. Michael (t.v) og Signe (t.h) er ankerpersoner i de første indlæg fra det unge miljø på HNIE, Himmelbjergegnens natur- og idrætsefterskole, hvor de negge går - sammen med Tobias i midten..



# Inspiration til u-træningen

## Ungdomslederseminar Østkredsen

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

16

25 ungdomsledere var mødet op til ungdomslederseminar i Øst kredsen lørdag den 7. januar 2006. - Et pænt fremmøde, men der kunne dog godt være flere klubungdomsledere, mente en af initiativtagerne Michael Sørensen. Seminaret lagde op til at to temaer.

\* Fastholdelse af ungdomsløbere i klubregi

\* Alternative former for indlæring af o-teknik – med både teori og praktiske øvelser.

Det første tema med indlægs-holdere fra klubber som Allerød og Roskilde, der virkelig er i front, når det handler om ungdomsarbejde. Der var meget at hente for klubberne i dette satsningsår.

Det andet tema med Henrik Jørgensen som indlægsholder. Henrik har været ungdomstræner i OK Pan i 2 år og kredstræner i Nordkredsen i 6 år.

I forlængelse af indlæggene var der erfaringsudveksling mellem ungdomsgrupperne i Øst-kredsen.

### Godt u-miljø

Det første indlæg havde gruppen 10-12 - årige som fokus. Charlotte Bergmann fra Allerød tog udgangspunkt i at Allerød OK har været med i projektet 'Godt idrætsmiljø for børn', der som formål har at give børne- og ungdomsarbejdet i klubben et kvalitetsstempel.

Med dette afsæt har man lavet 2 ungdomsgrupper i Allerød. En U12-gruppe og en U13-20-gruppe. Formålet med træningen i U12-gruppen er at sætte børnene i stand til at begå sig i U13-20-gruppen.

Arbejdet med U12-gruppen tager udgangspunkt i tre mærkeprøver, der er hentet inspiration til i Norge. Et bronzemærke, et sølvmærke og et guldmærke. Når børnene er 10 år tager de bronze, når der er 11 tager de sølv, og endelig tager de guld, når de er 12.



U-lederne hentede god inspiration

Mærkeprøven består i en teoretisk og praktisk prøve, hvor den teoretiske del kan omhandle noget med signaturer, mens den praktiske del for bronzemærkets vedkommende består i at kunne løbe en begynderbane.

Al træningen i løbet af året er så lagt an på at kunne føre frem til en bestået mærkeprøve. Inspiration til træningen er bl.a. hentet i Norge – Ni-våstigen.

Træningen kører en fast ugedag hele året rundt. I Allerød har man det princip at når en løber har meldt sig til U12-gruppen, og deltager heri, så melder man afbud, hvis man ikke kommer til træning. Man er med på et hold.

Forældrene aktiveres med skygning af andre børn end ens egne.

### Det sociale fylder meget

Janne Brunstedt fra OK Roskilde kom ind på udviklingen af ungdomsgruppen i Roskilde. Her er man gået fra 8 aktive i 2000 til 28 aktive i 2005, og ungdomsløberne fik flere point end seniorløberne ved den seneste divisionsmatch, hvor OK Roskilde rykkede i 1. division.

I Roskilde har man træning hver tirsdag kl. 17.30 – ca. 19.00 hele året rundt. Om

sommeren o-løb og momenttræning. Om vinteren løb, natløb, svømning, hockey mm. Man samles altid i klubhuset efter træning til saft og frugt og hygge. Det sociale fylder rigtig meget.

2004 har givet Roskilde et rigtig godt afsæt for at tiltrække nye. EOC i baghaven og tildelingen af prisen 'Årets idrætsklub 2004'. Det har betydet medieomtale og mange nye, men hvad får dem til at blive. Janne mener at træning hver uge, sociale aktiviteter som hygge efter træning og klubture, forældreopbakning sammen med kurser og sommerlejre er de vigtigste årsager. Forældrene skal med og aktiveres, enten til at skygge og hjælpe, eller til at løbe selv. Børn uden forældre kræver særlig støtte og er svære at holde på.

### Alternative former

Inden forsamling kunne komme udenfor til nogle praktiske øvelser, kom Henrik Jørgensen ind på forskellige typer af alternative orienteringsøvelser. Herunder de overvejelser, man kan gøre sig før en træning. Det handler meget om: hvem, hvor, hvad og hvordan. Altså at man i det hele taget har gjort sig tanker om målgruppe, terræn, momenter, tid til rådighed, længde mm.

Det skal passe sammen og til målgruppen. Herunder er træningstypen vigtig at være bevidst om. Er det vejvalg, bomteknik, finorientering, stresstræning eller...? Desuden må der maksimalt være 3 fokuspunkter i træningen. Hjernen kan ikke koncentrere sig om for mange ting ad gangen.

Ellers kom Henrik ind på en række spændende aktiviteter som:

- \* hundeløb,
- \* o-intervaller,
- \* Sævigintervaller med alm. løb opad og orientering nedad,
- \* vejvalgstest med korridorløb

- \* pointløb og delvis pointløb
- \* omvendt Følg John
- \* mobil-O
- \* tørtræning
- \* orienteringsløb uden poster
- \* postudsætninger
- \* Kasketfanger
- \* Pøseløb
- \* Popcornløb

Og så var det ud i Tokkekøb Hegn og prøve det af. Fem forskellige momenter blev afprøvet. Rigtig sjovt.

- Det her skal I gentage næste år også, var konklusionen helt klart. En rigtig god dag, hvor alle havde fået god inspiration til arbejdet i satsningsåret 2006. Det kan kun blive godt med sådan et afsæt.



En engageret Camilla Bergmann forklarer. - Foto: JL



# Lilleput i Norden

**NORD-møde: Nordisk O-møde i Oslo med mange arbejdsgrupper for elite, EKT, børn, unge og bredde, samt trail- og pre-o.**

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent



Søren Theilgaard demonstrerer tidtagning m. 1/10 sek. nøjagtighed for sportschef K.K. Terkelsen. - JL

Week-enden 28. – 29. januar dannede rammen om årets NORD-møde. En årlig tilbagevendende begivenhed med deltagelse af Norge, Sverige, Finland og Danmark, hvor Danmark (ca. 6.000 medlemmer, red.) må siges at være lilleputnationen rent medlemsmæssigt. Sverige har ca. 90.000 o-løbere, Norge ca. 30.000. Finland har ca. 400 klubber og ca. 10.000 unge under 19 år, der dyrker orienteringsløb. Fælles for alle er at det er kombinationen natur og sport, der driver.

## Samordning

NORD-mødets indhold er primært at samordne beslutninger og fremdrift for de nordiske lande set i forhold til IOF. Foruden det egentlige NORD-møde, hvor formændene mødes, er der en række arbejdsgrupper, hvor fremtiden diskuteres. Der udveksles erfaringer og træffes beslutninger, der har betydning for de pågældende lande. Ved dette års NORD-møde var der arbejdsgrupper for elite, EKT, børn, unge og bredde, samt trail- og pre-o.

Mødet indledes med et fælles oplæg. Herefter i arbejdsgrupper, og endelig fremlæggelse i plenum til sidst. Lørdag aften benyttes til socialt samvær landene imellem.



Deltagere fra Finland, Norge, Danmark og Sverige side om side på NORD-mødet. - JL

## Fokus på de unge

Programmet i arbejdsgruppen for børn, unge og bredde handlede først om fokus på ungdom. Hvad er de enkelte landes fokusområder? Hvor har vi haft succes? Og hvad kan vi lære af hinanden?

For det andet skulle de overordnede rammer for ungdomslejren 20NULL6 fastlægges.

Det tredje tema var rekruttering. Giver skoleorientering noget? Og Hvordan rekrutterer vi voksne?

Herudover var der et tema med konkurrencer for børn og unge. Er der fælles regler for børn og unge? Hvert enkelt land fremlagde hvordan man gjorde, og sit syn på fremtiden.

## Norge

Norge har brugt meget energi på udviklingstrappen. Se [www.orientering.no/trening/utviklingstrapp/utviklings-trapp.asp](http://www.orientering.no/trening/utviklingstrapp/utviklings-trapp.asp). Et rigtig godt værktøj for trænere og ledere. På skoleorienteringssiden er »Gildesprinten« det centrale. Se [www.orientering.no/Gildesprinten/Gildesprinten.asp](http://www.orientering.no/Gildesprinten/Gildesprinten.asp)

## Sverige

Sverige er meget fokuseret på

»Skogsaventyret« for børn i 1-4 klasse. Der er afsat 1.7 mill. Svenske kroner til dette pr. år. Sveaskog er sponsor. Se [www.skogsaventyret.se/](http://www.skogsaventyret.se/). Desuden bruger man mange kræfter på træneruddannelse.

## Finland

Finland fokuserer meget på ungdomslederuddannelse. Nye forældre i klubberne tilbydes at komme på ungdomslederkurser. Der uddannes 250-450 ledere på år. Prisen for kurserne er 55 pr deltager eller 156 pr klub. I Finland kan man konstatere at dette minimerer 'drop-out' fra orienteringssporten. Ingen af landene fokuserer målrettet på at tiltrække voksne. Man får forældrene med, når man rekrutterer børn.

## Konklusionerne fra arbejdsgruppen var:

- \* Vi har fokus på de samme områder, og har mange af de samme aktiviteter i gang.
- \* Der er fokus på uddannelse af børn og unge i klubberne.
- \* Der er fokus på træneruddannelse. Det ses som meget vigtigt, at der vedbliver at være fokus på dette. Ingen af de nordiske lande har traditioner for en trænerkultur. Der hvor man har igangsat noget, er der mange børn og unge.
- \* Skoleorienteringsprojekter er i gang alle steder. Alle lande har nogle udfordringer med at det ikke er sejt nok at løbe orienteringsløb. Norge har med slogan'et 'Vilt, vakkert og rått' forsøgt at gøre noget ved dette image. Og det har virket!
- \* At der skal sættes fokus på netværk mellem ledere og trænere i klubberne.
- \* At der skal sættes fokus på børne- og ungdomslejre samt rene ungdomsstævner. I Finland har man fokus på, at det der betyder noget for ung-

domsløberne i klubberne er kendetegnet ved 4 ord: Natur – oplevelser – kammerater – og udfordringer. Alle ting skal være tilstede for at de unge tiltrækkes og bliver i sporten.

## Fortsat samarbejde

I de nordiske lande skal der være et samarbejde, og vi vil følge op på følgende:

- \* Idebanks – vi vil linke til hinanden og gøre noget sammen
- \* Ungdomsledere og trænere kan deltage i de enkelte landes ungdomslejre.

\* Træneruddannelse. De enkelte instruktører på trænerkurser kan deltage i andre landes trænerkurser.

\* I 2006 etableres en fællesnordisk ungdomslederlejr 20NULL6. Lejren afholdes den 3. – 5. juli i nærheden af Stockholm. Der inviteres 10 ungdomsledere i alderen 16-25 år fra hvert land. Målet med ungdomslejren er samarbejde og lederskab.

\* Omkring børn og unges deltagelse i stafetter er der en fælles holdning. Nemlig at det er i orden at deltage med mixhold (flere klubber deltager på det samme hold), men mixhold kan ikke vinde præmier eller medaljer.

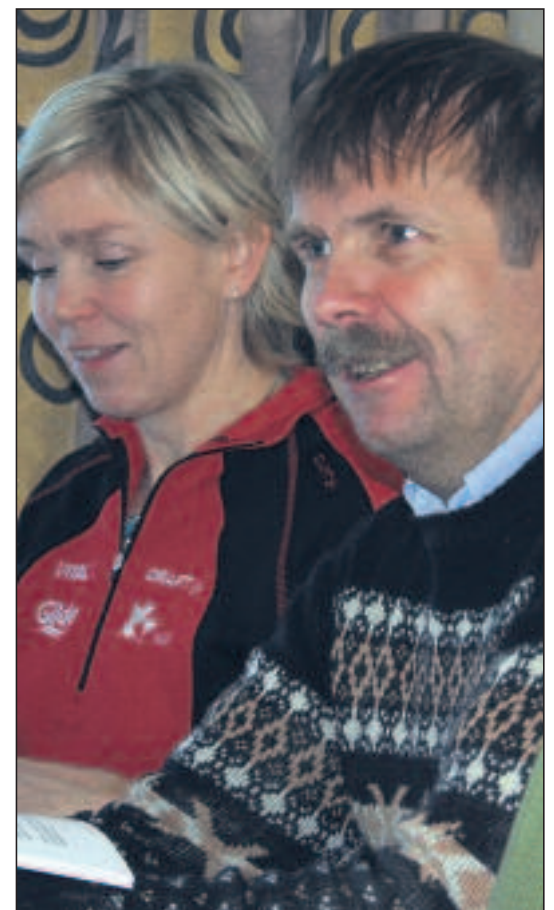
## Nordisk

DOF var ved selve NORD-mødet repræsenteret af økonomiformand Helge Søgaard, formand Ole Husen og NORD-sekretær Ove Gasbjerg

I børn, unge og breddegruppen deltog Jette Kreiberg og Jesper Lysgaard.

I elite-gruppen deltog formand Helge Lang Pedersen, sportschef Karl K. Terkelsen og lands-træner Jakob Ødum.

I EKT-gruppen repræsenterede Mogens Jørgensen SportIdent og Søren Theilgaard Emit-brugere.



Nordmændene arbejder. - JL



Der udveksles erfaringer de fire nordiske lande imellem. - JL



# Vi vil lære noget

## Orienteringsteknisk træning på programmet i Silkeborg

Af Inga Jager, Silkeborg OK

- Nu skal det jo ikke ende i det rene lir!, udrød Mogens Hagner, da vi for tredje lørdag i streg havde startet lørdagstræningen med et power-point-show med gode fif til, hvorledes man bedst og hurtigst kommer gennem sin orienteringsbane. Med »lir« hentydede Mogens til de flotte plancher, som han behændigt havde jongleret med, mens han på pædagogisk vis havde ført os ind i, hvad det vil sige at forenkle strækkene på o-banen.

### Udvikling

Ideen om orienteringsteknisk træning ved klubbens træningsløb startede på et møde i december i den nye-tablerede gruppe: *Gruppen for introduktion og fastholdelse af nye medlemmer i Silkeborg OK*. Gruppen er etableret efter breddekonulentens besøg i oktober, hvor DOFs kampagne for nye medlemmer skulle have en Silkeborg-version. Et centralt ønske fra gruppen hedder: »Som orienteringsløbere vil vi lære noget og udvikle os gennem sporten. Det

Dato	Arrangør	Skov	Distance	MTB-O-cup	Vm-test
13. maj	Randers OK	Fussingø/Ålum	Lang	X	X
14. maj	Viborg OK	Finderup	Mellem	X	X
9. juni	OK Øst	Geels Skov	Sprint		
10. juni	OK Øst	Hvalsøskovene	Lang (SM)	X	X
11. juni	Farum OK	Grib Skov Nord	Mellem	X	X
30. sep.	Ballerup OK	Teglstrup Hegn	Lang	X	
14. okt.	Kolding OK	Marielund	Sprint	X	
15. okt.	Uafklaret	Gråsten Skov	Lang (FM + WRE)	X	
29. okt.	Søllerød OK	St. Dyrehave	Lang	X	

er et klubanliggende.«

### Instruktion og eftersnak

Fra ide var der ikke langt til en plan. Vi havde allerede planlagt, at årets første orienteringsløb skulle starte fra klubhuset, og at der skulle være kaffe, kage og sauna bagefter. Nu blev programmet udvidet med orienteringsteknisk instruktion før og eftersnak bagefter. Jeg vil henvise særligt interesserede til Silkeborg Oks hjemmeside: <http://www.silkeborg-ok.dk/> Her kan man finde power-point-præsentationer, baner og sågar de enkelte deltagers stræktider for enkelte træningsgange.

### Ny struktur på løbet

Første gang hed generel instruktion, her redegjorde Dorthe Hansen for begreberne: Udtagning af vejvalg, grovorientering, sidste sikre udgangspunkt samt det at skabe billede af området omkring posten. Dorthe redegjorde



Tilhørerne lytter opmærksomt.

for sine valg for en orienteringsbane, bagefter kunne vi så løbe banen med Dorthes overvejelser i baghovedet. Enkelte havde endda overvejelserne med på et stykke papir. Jeg oplevede selv en ny struktur på mit løb, en øget opmærksomhed på kurvebilledet, eksempelvis fra post tre til fire, hvor jeg tidligere ville have været opmærksom på stinetet, her hjalp Dorthes instruktion mig til at fokusere på højdekurverne.

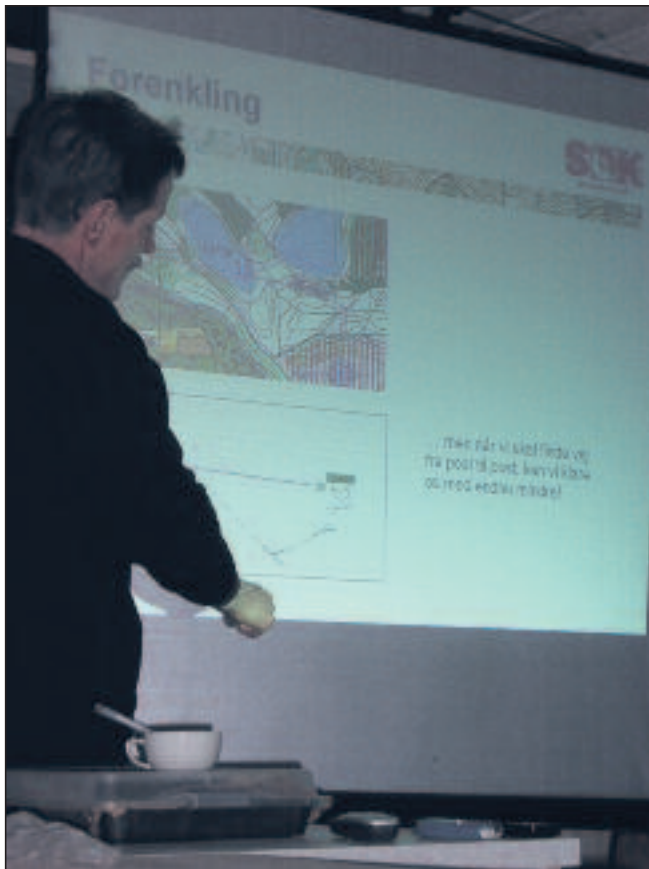
### (se skema)

Instruktionen skærpede også min opmærksomhed på min tilbøjelighed til at løbe lige på, hvor det kan være en fordel at løbe udenom. Med alderen bliver hastigheden dårligere i terræn, og jeg har nok ikke helt forstået at jeg er blevet 45 med de justeringer, det måtte betyde i forhold til orienteringsløb.

Orienteringsteknisk træning er en succes i Silkeborg. Nye og gamle følger opmærksomt dagens emne. Det er sandt, at vi vil lære noget og udvikle os gennem sporten.



Anker fra Randers OK er klar til at løbe i skoven.



Mogens Hagner fortæller om forenkling på o-strækket.



# Nej til DM for de små

**Trenden i de øvrige nordiske lande er at begrænse konkurrencemomentet for de mindste løbere.**

Af *Jette Dina Kreiberg*

*Hvorfor skal vi ikke genindføre H/D10 som mesterskabsklasse ved DM?*

I vores nordiske nabolande er der over flere år foregået en udvikling omkring børn og unges deltagelse i konkurrencer, både nationalt og på »distrikts« plan. Her er der aktivt taget stilling til, hvorvidt de forskellige aldersgrupper skal

indgå i konkurrencer, sammen med de voksne, eller børn og unge deltager i konkurrencer for sig selv.

## Stort frafald

Denne stillingtagen har været nødvendig, set ud fra det forholdsmæssige store frafald, blandt børn og unge, indenfor idræt. De forskellige landes valg er støttet i den forskning, der er udført omkring temaet »børn og unge i idræt« og har bl.a. betydet en ny positiv tilgang af børn og unge indenfor bl.a. orienterings sporten.

## Nordisk

De forskellige regler for børn og unges deltagelse i konkurrencer, blev for nylig præsenteret på den Nordiske Børne- og

Ungdomsidrætskonference og vi behandlede temaet igen ved årets NORD-møde i Oslo. Her blev bl.a. Norges regler mere detaljeret gennemgået og i Norge er det f.eks. ikke tilladt at have mesterskabsklasser for unge under 14 år. Derudover er det heller ikke tilladt for børn og unge under 16 år at løbe i en anden klasse end den som svarer til løberens almindelige klasse.

I Finland er der et sæt anbefalinger, som er ved at blive udarbejdet som regler, også her deltager børn og unge under 14 år ikke i Finlands mesterskaber. I Sverige findes der en speciel Sveriges mesterskab for de 15 og 16 årige unge, som er adskilt fra de voksnes mesterskaber (dvs. en konkur-

rence kun for de unge). Igen er der ikke mesterskabsklasser for de yngre klasser.

Set på den baggrund og tillagt de positive resultater vores Nordiske naboer rapporterer de opnår ved bl.a. at fokusere på børnenes udvikling i forbindelse med idræt, viser at det ikke vil være hensigtsmæssigt at genindføre H/D10 til vores mesterskaber



Jette Dina Kreiberg

## Debat

Jette Dina Kreiberg er formand for DOFs børne- og unge-udvalg og medlem af DOFs hovedbestyrelse, der på sit seneste møde afviste forslaget om at genindføre H/D10 som mesterskabsklasse ved DM.

# Kort om DM-kort

**Konsulentbistand for at opnå bedre kort til mesterskaber**

Af *Mogens Hansen, DOF's Kortudvalg*

Diskussioner af kortkvaliteten for DM-kortene på stævnepladser, i Orienteringsløb.ok, på orientering.dk samt bedømmelsen fra DM-evalueringsgruppen har ført til at Kortudvalget har taget initiativ til at undersøge, hvordan vi fremover kan hjælpe klubberne med at få en bedre kvalitet af DM-kortene.

Før kortkonsulenttræffet i Vordingborg blev der via arrangørklubberne indsamlet informationer om kortenes tilblivelse, og hvilke problemer



*- Kortudvalget håber ved kontrol at opnå bedre kort til DM'erne, siger Mogens Hansen.*

man var stødt på i processen, samt hvad klubberne kunne ønske sig fra DOF's side. Kortkonsulenterne drøftede, hvad der kunne gøres bedre,

og hvad vi i Kortudvalget kunne gøre for fremtidige arrangementer.

## Kontakt prioriteres

Klubberne er ofte i tidsnød, men det er der mange forskellige årsager til. Uddannelse af korttegnere og anvendelse af erfarne korttegnere er også en løsning men ikke altid mulig. DOF's kortkonsulent skal have en tættere kontakt til klubberne i arbejdsprocessen, og dette arbejde vil i fremtiden stå højt på prioritetslisten. Grundmaterialet bør også være godt og af høj kvalitet. Her er det vigtigt at være i god tid, hvis der ønskes fotogrammetrisk materiale, da det ellers ikke vil give de fordele, der står mål med de forbundne omkostninger.

Når kortet er klar til trykning er det vigtigt at alt er klart og



Brahertrolleborg

følger de standarder der er gældende.

## Forkert justering

Kortudvalget har holdt møde hos det trykkeri, hvor hovedparten af DM kortene er trykt. Det har vist sig ved en nøje gennemgang af kortfilerne, at der for flere korts vedkommende er justeret på stregtykkelserne og farverne hvilket selvfølgelig ikke gør det muligt for trykkeriet at opnå et ensartet resultat. Et af kortene var sammensat af to kort med forskellige farvenuancer og stregtykkelser for den samme signatur. Årsagen til disse fejljusteringer kan vi kun forklare med, at der har været ændret på farver og streger for at få tilpasset filerne ved en tidligere printning. Der er også anvendt forskellige papirkvaliteter, da man fejlagtigt er af den opfattelse, at det er nødvendigt ved printning af baner på offset trykte kort. Der blev også gravet dybt i de problemer enkelte har oplevet ved klargøring af filer til trykning.

## Konsulenten hjælper

Der er nu erfaring med trykning af kort hos det anvendte trykkeri og vi i Kortudvalget har fået en teknisk forklaring på de oplevede kvalitetssvigt. Det er derfor besluttet, at DOF's kortkonsulent også vil være behjælpelig med formidling af kontakten til trykkeri, priser, klargøring af filer, papirkvalitet med videre. Det er Kortudvalgets håb, at vi nu har så megen erfaring, at der kommer et mere ensartet kortmateriale til AI arrangementerne i 2006.

Det er ikke tilfredsstillende som korttegner, at de mange timer i skoven og ved computeren ikke giver det ønskede resultat på grund af manglende erfaring eller assistance i den sidste fase med trykningen.

## Fakta:

Godt råd

Kortfiler, der sendes til tryk, skal altid følge standardopsætningen i O-cad,



Holstenshus.



# Det blev en om'er

**Hovedbestyrelsen har på sit møde den 1. februar 2006 vedtaget nye regeltekster for løbsafgifterne.**

Af Preben Schmidt, generalsekretær

Løbsafgifter er følsomt stof. Det viser også dette års forløb omkring en efter sekretariatets mening nødvendig og fornuftig tilpasning af regelteksterne. Det skal understreges at satsene ikke er ændret, men at flest mulige gråzoner er søgt fjernet, så en ensartet behandling af ligeværdige arrangementer kan ske.

## 1. runde

På hovedbestyrelsen møde i november blev det besluttet at

sende Sekretariatets forslag i klubhøring. Denne høring viste klart at der på væsentlige punkter stadig var uklarheder, og det blev derfor en ommer. I sær den bestemmelse, der knyttede afgiftspligten for et løb/stævne til bestemte kvalitetsprægende kriterier var uheldig for den fremtidige udvikling af orientering. Derfor blev det en ommer.

## 2. runde

Det nye forslag, der bygger på en fast grænse for deltagerbetalingen på kr.25,- blev bedre modtaget. Det har mødt forståelse, da det er let at administrere for alle. Det er vigtigt at vi får en forudsigelighed, så det ikke kommer bag på nogen, hvis der skal betales afgift. Et par høringssvar i 2 runde har dog afsløret at selv denne formulering kunne give lidt uklarheder, ligesom det blev påpeget at det er meget uheldigt,

hvis afgiftspligten knyttes til optagelse af løbet/stævnet i O-service eller ej.

## 3. runde

Da vi gerne ser flest mulige aktiviteter annonceret i O-service, er teksten justeret på det punkt. Udgangspunktet er stadig at alle løb/stævner der er på terminslisten eller i løbskalendarer på forbundets hjemmeside er afgiftspligtige allerede af den grund. Det nye er at løb/stævner der udbydes til en bredere via O-service eller på anden måde, der er afgiftspligtige. Det gælder dog kun, hvis deltagerafgiften i en af klasserne er over kr. 25,-. Kreativiteten er stor. Derfor har vi valgt at skrive »... deltagerbetaling inkl. brikleje« i den endelige tekst. Vi mente ellers at vi havde taget højde for uklarheder ved at skrive »deltagerbetaling« i stedet for eksempelvis »startafgift« eller »kortaftgift«.

En vittig person havde endda forslået at man i fremtiden skulle tage særskilt betaling for saftvand, for at komme under de kr.25,-. Da saft normalt er med i deltagerbetalingen er vi nu ikke meget i tvivl på det punkt. På den anden side ligger almindeligt kiosksalg selvfølgelig udenfor deltagerbetalingen, medmindre det bliver obligatorisk at købe en øl for at deltage. Tilbage stod alene briklejen. Det fremgår nu af selve regelteksten at denne indgår i opgørelsen af de kr.25,-.

## 4. runde

De nye regler har virkning fra 5. juli 2006, hvis repræsentationskabet godkender dem.

**Find den endelige tekst på hjemmesiden: Forbundet -> Biblioteket -> Love & regler**



# Reglementet

**Ændringer godkendt af DOF-HB pr. 1. februar**

Af Klaus Olsen, DOFs konkurrenceudvalg

DOFs hovedbestyrelse har den 1. februar 2006 godkendt disse ændringer af DOFs reglement efter indstilling fra Konkurrenceudvalget.

## 1: § 11.2.1 DM Nat

**Forslag:** Deling af D -16 i D15-16 og D -14.

**Begrundelse:** D-16 har i de sidste år været den største dameklasse og de yngste har været utilfreds med konkurrencebetingelserne.

## 2: § 11.2.1 DM Kort/Mellem

**Forslag:** Der anvendes samme klasser som til DM Klassisk.

## 3: § 11.2.1 DM Kort/Mellem og § 11.7 DM-mellem-distance (D21 og H21) / DM-kortdistance.

**Forslag:** DM Kort nedlægges og erstattes af DM Mellem for alle klasserne. Dvs. kun et løb for alle klasser med følgende vindertider:

D-12, H-12, D-14, H-14: 20 min. fra D50 og fra H70: 25 min.

D-16, H-16, D35, D40, D45,

H50, H55, H60 og H65: 30 min.

D17-20, H17-20, D21, H21, H35, H40 og H45: 35 min.

Der anvendes 2 minutters startinterval i alle klasser.

NB! Der findes fortsat ikke både D/H-18 og D/H-20, men kun D17-20 og H17-20.

**Begrundelse:** For arrangørerne er det besværligt med 2 runder. For deltagerne er der lang ventetid mellem heatene, og der er tit forsinkelser. Kun få løbere stiller op i B-heatene. Desuden er der Midgårdsorm senere.

## 4: § 11.2.1 DM Sprint og § 11.9 Sprint.

**Forslag:** Der gennemføres DM Sprint i følgende klasser/baner:

D-16	Bane 3
D17-20	Bane 2
D21	Bane 2
D35	Bane 3
D40	Bane 3
D45	Bane 3
D50	Bane 3
D55	Bane 3
H-16	Bane 2
H17-20	Bane 1
H21	Bane 1
H35	Bane 1
H40	Bane 1
H45	Bane 2
H50	Bane 2
H55	Bane 3
H60	Bane 3

Der udarbejdes 3 baner mod



En større regulering af reglementet er på vej.

hidtil 2 baner. Den ekstra bane skal være kortere. Vindertiden skal være uændret fra 12-15 min. og fastsættes med udgangspunkt i klasserne:

Bane 1 for H21

Bane 2 for D21

Bane 3 for H55

Først starter klasserne D-20, H-20, D21 og H21. 5 min. efter sidste start for disse klasser kan øvrige klasser starte.

Forslaget gennemføres i en toårig prøveperiode (2006 og

2007), hvorefter forslaget evalueres og genvurderes.

**Begrundelse:** Der gennemføres altid en eller anden form for publikumsløb, men der ønskes et større fokus og en større opmærksomhed, dvs. flere deltagere og publikum til DM Sprint. Der forventes desuden en synergieffekt for både DM Nat og DM sprint.

## 5: § 11.2.3 DM-stafet

**Forslag:** D min. 150 udgår og

erstattes af D55.

**Begrundelse:** Der er gået for meget medaljetaktik i klassen set i forhold til D45, D40 og D35.

## 6: § 11.2.3 DM-stafet

**Forslag:** For klassen D/H max. 43 tilføjes den regel, at der skal være mindst 1 pige på holdet.

**Begrundelse:** Klassen er tænkt som en mulighed for at stille hold, selvom klubben ikke har så mange ungdomsløbere, men der er gået for meget medaljetaktik i klassen set i forhold til de øvrige mixklasser og ungdomsklasser.

## 7: § 6.13 Mål og tidtagning (sprint)

**Forslag:** Tidtagning sker med 1 sekunds nøjagtighed også i sprint. Dette medfører at tilføjelserne i § 6.13.1 og 6.13.2 fjernes.

**Begrundelse:** Det giver et stort besvær for arrangørerne, og ved EM blev der givet dispensation og kun anvendt 1 sekunds nøjagtighed, så reglen kan ikke være særlig vigtig

## 8: Mange paragraffer

**Forslag:** DM klassisk ændres til DM lang. DM lang ændres til DM ultralang.



# Fredsommeligt møde i Syd

**Lederne i Syd støtter fortsat Strukturkommissionens forslag - Genvalg til en skeptisk Lars Grevang**

Af Søren Kjær

Til Sydkredsens repræsentantskabsmøde troppede ikke helt så mange op som ved sidste års møde, måtte formand Lars Grevang konstatere. Men, som han sagde, dagsordenen så også ud til at være mere fredssommelig, og det må man sige at han i den grad fik ret i. I sine mundtlige kommentarer til beretningen lagde Lars Grevang især vægt på forslagene til ny ledelsesstruktur i DOF. Som medlem af strukturkom-

missionen havde han selv stået fadder til det ene forslag - det med den lille forbundsbestyrelse hvor fagudvalgsformændene havde møde- og tale-, men ikke stemmeret, og derfor havde han talt for det med megen varme på eftersnakken. Og nu ville han så høre om Sydkredsens klubber stadig støttede forslaget efter at have haft mere tid til at tænke over det. Der blev en lang tavshed - ingen tog ordet i den forbindelse. Så nu ved man hvad sydkredsclubberne stemmer til forbundsrepræsentantskabsmødet.

#### Mest ros

Den fredsommelige stemning fortsatte under præsentationen af udvalgsberetningerne. Var der kommentarer, drejede det sig mest om ros. Jens Peder Jensen fra HTF udtrykte dog sin betænkelighed ved for-

bundets sparsommelighed på kortkonsulentområdet - DM-kortene var f.eks. ikke blevet kontrolleret godt nok, mente han. Knud Erik Thomsen fra kredsens kortudvalg gav ham ret i at det ikke var et heldigt område at spare på. Der var speciel ros til Anette Sperling, der passer kredsens hjemmeside på forbillig vis. Og mens man var ved roserne, så delte man kredsens to vandrede hædersbevisninger ud: Bennikefadet, som går til en fynsk leder, blev fortjent givet til OK Melfars formand John Hansen, mens jydernes lederpris, Sydkredsens Æresplatte, kom hjem at stå hos netop Anette Sperling.

#### Genvalg

Også efter en gemytlig pause virkede det som om repræsentantskabsmødet fortsat skulle være en ren formssag -

indtil man kom til valgene. For Lars Grevang havde varslet at han ikke modtog genvalg, og en tid lang virkede det som om han mente det. Efter megen strygen med hårene lod han sig dog alligevel genvælge, men han pointerede at det kun gjaldt et år. Så måtte klubberne stille med en ny formandskandidat. Og hvad var det så der drev Lars Grevang til at ville gå efter så kort tid på posten? Det var arbejdsgangen i DOF, forklarede han. Der var meget smøl og spild. Et godt eksempel på det var de flotte TKC-rapporter som forbundet har fået udført med megen møje. De indeholder mange nyttige oplysninger, men de er ikke blevet gjort ordentlig tilgængelige bagefter, mente Lars Grevang.

#### Talelyst

Resten af mødets formelle del gik glat. Da man kom til even-



Lars Grevang - modtog modvilligt genvalg som kredsformand. - PS

tuelt, steg talelysten, som det så ofte sker. Gert Pedersen anklagede forbundets konkurrenceudvalg for at lide af »demokratiunderskud«. Generalsekretær Preben Schmidt kunne til gengæld fortælle om gode fremskridt med en genskrivning fra bunden af reglementet til afløsning af det nuværende reglements vildtvoksende kludetæppe.

I det hele taget stod barometerstanden på »smukt« det meste af vejen i FROS' hyggelige klublokale - men noget tyder på at forbundsrepræsentantskabsmødet ikke nødvendigvis bliver lige så fredeligt.

# Klassisk blev Lang

**DOF bruger nu de internationale betegnelser i konkurrence-discipliner.**

Af Preben Schmidt, generalsekretær

Hovedbestyrelsen valgte enstemmigt at følge Eliteudvalgets og Konkurrenceudvalgets indstilling. Vi skal fremover bruge de internationale betegnelser for vores discipliner. Det dur bare ikke, at vi siger »Klassisk«, når verden siger »Lang« og pressen siger »Lang« Hvorfor skulle vi være klogere end verden?

Derfor hedder det nu:

**Lang**  
**Mellem**  
**Stafet**  
**Sprint**

Det betyder at vores »Lang« kommer i klemme - Men her følger vi svenskerne og siger **Ultralang**

Dertil kommer de rene nationale mesterskabsdiscipliner  
**Nat**  
**Hold**  
Det hedder i fremtiden  
**DM Lang**



Løbene er de samme - men kategorien ændret. - PS

**DM Mellem**  
**DM Stafet**  
**DM Sprint**  
**DM Ultralang**  
**DM Nat**  
**DM Hold**

og måske allerede næste år også:  
**DM MTB-O**  
En pressevenlig forenkling i et WOC år!

# Mindeord

Vores gode ven og sportskammerat Jørgen Nielsen har måttet opgive kampen mod sin kræftsygdom, som han fik konstateret for et år siden. Jørgen er ikke blandt os mere, han sov stille ind den 7. januar i en alder af 60 år.

Jørgen har været medlem af Aalborg Orienteringsklub helt fra klubbens stiftelse i 1975.

I 1978 påtog han sig hvervet at være klubbens skovkontakt, og denne post bestred han helt frem til de sidste dage. På sin stille og rolige facon var han en god repræsentant for klubben til dette hverv.

Jørgen påtog sig også mange andre opgaver som stævneleder, stævnekontrol, overdommer og funktionsleder. Med sit gode humør og lune var der altid god atmosfære omkring Jørgen.

Jørgen var blandt klubbens mest aktive løbere, han var et konkurrencemenneske med mange flotte placeringer. Det blev til flere DM-medaljer og meget fortjent også en enkelt af guld. Klubkammeraternes resulta-

ter blev fulgt nøje, men især sønnen Christian's præstationer



Jørgen Nielsen

ner havde stor interesse. Jørgen og Sussi har kørt mange kilometer for at opleve Christian til store stævner. Jørgen vil være savnet i Aalborg Orienteringsklub og på stævnepladserne, men endnu mere af Sussi, Christian, Anne Karin og øvrige familie.

Æret være Jørgens minde.  
På vegne af Aalborg Orienteringsklub.  
Kai Ø. Laursen



# Påskeløb på Rømø

**Sommerhus-ophold i præmie til vinderne i de fire eliteklasser**



Af Jønne Andersen, OK HTF

OK-HTF, Haderslev inviterer til »Påskeløb 2006« på RØMØ, hvor der i år er elitebaner modsat de foregående år. I den anledning har arrangørklubben HTF indgået en »sponsoraftale« med »NOVA-SOL«, som gør, at de sponsorerer 4 miniferieophold i et luksussommerhus efter eget valg i Danmark, som førstepræmier til de 4 eliteklasser. Tilmeldingen forløber også

rigtig godt for tiden, hvor bl. a. danmarks største kvindelige stjerne - Anne Konring - er tilmeldt. Her den 1. februar indløb der 39 udenlandske tilmeldinger - 31 fra Norge og 8 løbere fra Tyskland.

Det er første gang HTF afvikler alle 3 etaper på RØMØ. Første etape foregår i det »jomfruelige« RØMØ-Nørreland primært nord for Lakolkvejen.

Dernæst flytter vi ned på midtøen, hvor vi afvikler de sidste

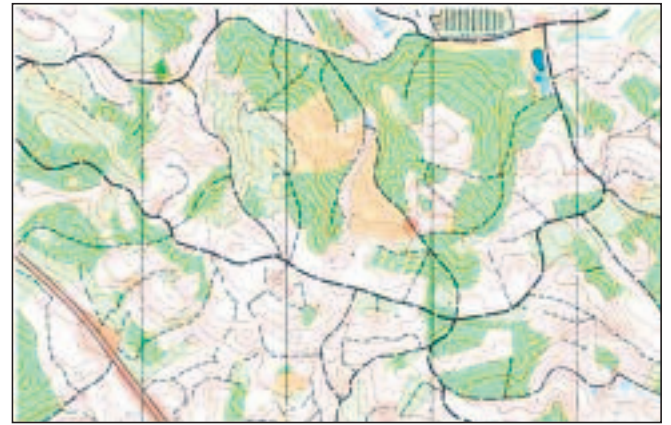
2 etaper fra samme stævneplads.

Der bliver »put and run« i klasserne D/H-10-B og vi forsøger, at gøre stævnet så familievenlig, som muligt.

Selvom arrangørklubben har langt til RØMØ har vi besluttet, at startafgiften for første gang ikke stiger i 5 år.

Vi har nemlig konstateret, at startafgiften er steget kr. 100,- siden HTF sidst arrangerede påskeløb i år 2000, lige efter orkanen »ADAM«!

VELKOMMEN på RØMØ til »Påskeløb 2006«. Tilmeldingsfristen er sat til den 20. marts, men det kan være vi når de max. 2.000 løbere forinden???



Dronninglund Storskov minder om Silkeborg-skovene og er dermed særdeles VM-relevant.

## Stærkt felt til Nordjysk 2-Dages

**Mange landsholdsløbere med i årets store breddearrangement**

Fra at være et venskabs arrangement mellem OK Vendelboerne og en norsk klub har Nordjysk 2-dages udviklet sig til at være en af årets deltagermæssigt største løb med mellem 1500 og 2000 løbere. De norske og svenske klubber er de senere år midt i marts strømmede til Nordjylland, fordi de hjemme på denne tid er forhindret i at løbe i skovene på grund af sne. Alt tyder på, at det også vil ske i år.

Nordjysk 2-dages er traditionelt et bredde arrangement med enkelte norske og danske eliteløbere, men i år stiller både et fuldt norsk og svensk militærlandshold og flere danske landsholdsløbere også har meldt sig til, og tilmeldingfri-

sten er ikke udløbet endnu. -Så der er udsigt til hård konkurrencen også på elitebanerne. Årets Nordjysk 2-Dages løbes i Dronninglund Storskov og der er helt bevidst valgt en skov, som minder om Silkeborg-skovene, som landsholdsløbere jo skal løbe VM i senere på året, fortæller den ene af stævnelederne, Søren Flytkjær fra Aalborg OK.

Men der er tale om et breddearrangement, og da vejrguderne på denne årstid 15. og 16. marts er noget lunefulde, så udfoldes der ved Nordjysk 2-dages anstrengelser for at gøre løbet komfortabelt for både små og store løbere. Parkeringen er tæt ved stævnepladsen, og stævnepladsen er placeret både smukt og i læ på en spejderlejrplads. Her vil være opstillet et stort kiosket, hvor også resultaterne fra løbet vil kunne se på en skærm. Løbet arrangeres i år af Aalborg OK, der arrangerer det på skift med Vendelboerne.

# Anne & Chris tager til Læsø efter VM !

**Nyt fra Læsø Adventure Sport 2006.**

I ugen efter årets store orienteringsbegivenhed i Danmark har du mulighed for at tage en tur til Læsø og deltage i Læsø Adventure Sport 2006. Arrangementet gennemføres over fire spændende etaper, hvor hovedvægten er lagt på orienteringsløb. Danmarks to bedste orienteringsløbere Anne Konring Olesen og Chris Terkelsen har allerede sagt »ja tak« til at deltage i etapeløbet på Læsø lige efter VM. Der startes onsdag den 9. au-

gust med en prolog i Vesterø Havn. Stævnepladsen er på den hyggelige havnebakke midt i lystsejlernes sommerparadis. Der er tradition for en festlig start på løbet med mange tilskuere og mulighed for vejvalg gennem havnebassinet !! Torsdag er der klassisk orienteringsløb i Læsø Klitplantage. Terrænet er en lækkerbidskan med svær orientering i birkeskov uden stier, stævnepladsen er på en af øens flotte hvide sandstrande. Fredagen er multisportsdag. Etappen er opbygget som et pointløb, hvor du har cykel som transportmiddel mellem posterne. Der vil være indlagt aktiviteter som: Miniaturegolf, svømning,

havkajaksejls, skydning, terrænløb m.m.. Sidste etape bliver helt speciel, da den byder på en lidt længere etape i spændende landskabstyper. Etappen har jagtstart med første start kl. 3 om natten fra Læsø's største turistattraktion: Saltsyderiet på Rønnerne, de førende løbere vil altså opleve natløb, mens alle vil kunne nyde morgengryet, inden de er i mål på Hotel-Strandgården i Vesterø lørdag morgen. Arrangementet afsluttes traditionen tro med en stor mjødfest lørdag aften.

Du kan læse meget mere på [www.3days.dk](http://www.3days.dk)



INVITATION til **Presse-Event:**

## VM i orientering 2006, Danmark

**Landsholdets og Dansk Orienterings-Forbunds forberedelser og forventninger til VM 2006**

I dagene 29. juli til 5. august 2006 afvikles verdensmesterskaberne i orientering (WOC 2006) for 23. gang. Denne gang i Danmark.

Se nærmere på [www.woc2006.dk](http://www.woc2006.dk)

Løbene afvikles i de mest udfordrende terræner i Danmark i nærheden af Silkeborg og med Århus som værtsby. Det er kun anden gang Danmark er vært for verdensmesterskabet - første gang var i 1974 - dengang fik Danmark sin første verdensmester, Mona Nørgaard.

Organisationen bag WOC 2006 vil skabe det mest publikums- og medie-venlige VM i o-løbets historie - de er allerede meget langt fremme i deres forberedelser. Løbere, landstrænere og DOF's eliteorganisation har som mål at levere medaljer til dette VM.

I forbindelse med sæsonstarten vil DOF gerne fortælle pressen om vore forberedelser og vore forventninger.

Vi inviterer derfor pressen til at møde løberne, landstrænerne, DOF's eliteorganisation og repræsentanter for VM organisationen. Der bliver til muligheder for deltagelse. Første event bliver i forbindelse med en landsholdssamling i Skørping. Anden event bliver i forbindelse med o-løbernes internationale sæsonpremiere, Spring Cup, ved Hillerød. Allerede nu er mere end en tredjedel af verdenseliten tilmeldt dette stævne.

Se nærmere på: [www.springcup.dk](http://www.springcup.dk)

Mødested den 24. februar:  
Comwell, Rebild Bakker, Rebildvej 36, 9520 Skørping

Mødested den 24. marts:  
Hillerød Stadion, Selskovvej 76, 3400 Hillerød

Med venlig hilsen  
K. K. Terkelsen  
sportschef  
Dansk Orienterings-Forbund

Vinkelvej 1  
7300 Jelling  
Telefon: (+45) 7587 1705  
Mobil: (+45) 2339 3517  
E-mail: [kk@do-f.dk](mailto:kk@do-f.dk)

**Program:**

11.30 **Prøv selv!**  
- løb en lille rute med en landsholdsløber og oplev orientering på egen krop  
- se landsholdsløberen i aktion, med mulighed for at tage fotos  
- Ved denne øvelse vil løberen eller du selv blive udstyret med det nye TracTrac udstyr, der gør det muligt at formidle LIVE-dækning af sporten. DOF er vært ved en frokost sammen med løbere og landsholdsløbere og VM-arrangører.

13.15 **"Det bedste VM nogensinde"** ved repræsentant for VM arrangørerne

13.30 "Landsholdets forberedelser og vores resultatforventninger" ved landstræner Jakob Ødum.

13.45 "Løbernes VM forberedelser" ved Anne Konring Olesen, VM-løber og samlet nr. 15 i World Cup 2005 og ved Chris Terkelsen, VM sølvvinder i Japan 2005.

14.00 Mulighed for **individuelle interviews**

24. feb. i Skørping  
24. marts i Hillerød

Dansk Orienterings-Forbund, Isøstters Hus, Brandby Stadion, 2605 Brandby, telefon (+45) 4345 7788, E-mail [do@do-f.dk](mailto:do@do-f.dk), Web [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)



# indbydelse

## 5 marts 2006

**FKBU** afholder 1. kredsløb i Klosteris Hegn. Parkering på landevejen syd for skoven. Tilkørsel fra vej 235 nord for Tilkøb.

Stævneplads er syd i skoven. Der er ikke mulighed for omklædning/bad. Første start kl. 11.00. Afstande: Fra parkering til stævneplads max 1.500 m. Fra stævneplads til start 300 m. Mål på stævnepladsen.

Kort 1 : 10.000 revideret 2002. Klasser og baner ifølge reglementet. Åbne baner sælges på stævnepladsen mellem kl. 11.00 og 12.00 seneste start kl. 12.30

Børnebaner tilmeldes på stævnepladsen. Kiosk med vand, øl og kaffe findes på stævnepladsen.

Tilmelding senest fredag den 24. februar kl. 19.00

Startafgift:  
D – H -16 kr. 30,00  
Åbne baner kr. 30,00  
D – H 17-18 kr. 45,00  
Åbne baner kr. 45,00  
D – H 21- kr. 70,00  
Åbne baner kr. 75,

## 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

### Søndag den 19. marts 2006 - Tykhøjet

**C-løb + 1. og 3. divisionsturnering**  
Arrangør: OK GORM, Jelling  
Mødested: Bredsten Landevej 25, 7321 Gadbjerg  
- start, mål, stævneplads samlet ca. 300 m. herfra  
Første start: kl. 10.00  
Kort: Tykhøjet Krat 1:10.000, efterår 2005

Baner: Iflg. Reglement for divisionsturnering  
Tidtagning: EMIT  
Startafgift: -20: kr. 40,00  
21-: kr. 55, + evt. leje af brik: kr. 10,00  
Børnebane gratis  
Børneaktivering: Gadbjerg skole  
Bad/omklædning: Gadbjerg skole  
Tilmelding: O-service senest 13. marts kl. 18.00  
Eftertilmelding: O-service senest 17. marts kl. 18.00 + kr. 10,00  
www.gorm-jelling.dk

## 13.-15. april 2006 Rømø

### Påskeløbet

**Arrangør:** OK-HTF, Haderslev.  
**Stævneplads og afstande:** Torsdag Rømø Nørreland. Fredag Rømø Midtland og lørdag Rømø Sønderland. Ved alle 3 etaper er der afmærket fra 1. lysregulering på Rømø, vest for dæmningen (rute 175). Herfra er der ca. 1 km. til Rømø Nørreland og ca. 5 km til Rømø Midtland og Sønderland. Maks 700 m fra P til stævnepladsen og maks. 500 m. til start alle 3 dage. Stævnepladsen på 2. og 3. etape er den samme.

**Start:** Torsdag kl. 11.00, fredag kl. 10.00 og lørdag kl. 09.00.

**Kort:** Rømø Nørreland, Rømø Midtland og Rømø Sønderland. Reviderede i 2006. Ækv. er 2,5 m. og størrelsesforholdet 1:10.000 på alle 3 kort.

**Baner:** Se HTF's hjemmeside: www.okhtf.dk/paasken2006.html.

Der er oprettet eliteklasser. Præmien, for de samlede vindere i eliteklasserne, er en miniferie i et Novosol luksussommerhus efter eget valg i Danmark.

**Ekt:** Emit.

**Børnebaner/stopbaner:** Ja. Deltagelse gratis.

**Børneparkering:** Ved forhåndstilmelding.

**Fortræning:** Søndag den 9. til onsdag den 12. april er der mulighed for at løbe fortræning i Stensbæk og Hønning. Pris 50 kr. pr. kort med påtrykte poster. Bestilling skal ske samtidig med tilmelding.

**Overnatning:** Mulighed for overnatning på Rømø skole. Pris 75 kr. pr. nat. Der henvises herudover til No-

vasol på Rømø, tlf. nr. 7375 6610, hjemmeside: www.privatsommerhusudlejning.dk/dk.

**Startafgift:** D/H-20, 230 kr. H/D21-, 320 kr.

**Tilmelding:** Senest den 20. marts 2006 via o-service.

**Åbne baner:** Kun hvis maks. delta-gerantal på 2.000 løbere ikke nås. Pris 110 kr. pr. dag.

## Lørdag d. 6. maj 2006-02-05

SM-stafet i Grib Skov Esrum

Arr.: Farum OK

Start: 1. start kl. 10.30

Baner: Iflg. Reglement

Åbne baner: kl. 11-13

Stævneplads: Græsareal bag Outrupgård v. landevej 227

Terræn: Blandingskov med varieret kurvebillede. En del vindfældede områder samt underskov i form af bregner og bøgepur.

Børnebaner: Ja

Børneparkering: Ja

Kiosk: På stævnepladsen

EKT: Sport-ident

Startafgift: D/H – 20 150 kr. pr. hold, D/H 21- 270 kr. pr. hold, åbne baner hhv. 50 og 70 kr. pr. løber

Tilmelding: Klubvis via o-service senest d. 27. april

Læs mere på

www.orientering.dk/farum-ok

## Velkommen til Læsø Adventure Sport 9. - 12. august 2006



Special Gueststars 2006

Anne Konring Olesen & Chris Terkelsen

Se meget mere på [www.3days.dk](http://www.3days.dk)

## Natuglen

### Natuglen, Nordkredsen

22. februar 2006 – Natugle 1  
Arrangør: Karup Orienteringsklub  
Gedhus Plantage

1. marts 2006 – Natugle 2  
Arrangør: Herning OK  
Løbsområde: Løvbakkerne

8. marts 2006 – Natugle 3  
Arrangør: Silkeborg OK  
Løbsområde: Silkeborg Nordskov

15. marts 2006 – Natugle 4  
Arrangør: Viborg OK  
Løbsområde: Neckelmann/Skrike Plantage.

Klasser : 4 svære baner til 9 klasser  
2 mellemsvære baner til 4 klasser  
1 let bane til 1 klasse.

Startafgift: Senior (21 år - ) 40,00 kr.  
Junior (- 20 år) 25,00 kr.  
Hertil lægges 5 kr. for evt. leje af EKT-brik – system fremgår af hjemmeside.

Tilmelding: Hvis der ønskes fortrykt kort skal forhåndstilmelding ske til arrangøren senest på dato angivet på hjemmesiden. Derudover mulighed for tilmelding på dagen med indtegning af egen bane.

Start: 1. start mellem 18.30 og 19.00 (følger mørkets frembrud). Vil fremgå af hjemmeside.

Alle øvrige oplysninger vil fremgå af hjemmeside for Natugle 2006. Adgang via løbskalendar på DOF's hjemmeside.

## HSOK Påskecup

### Arrangør: Helsingør SOK

HSOK's Påske Cup er en gennemgående konkurrence over 4 afdelinger, hvoraf de 3 bedste tæller i det samlede resultat. Etaperne løbes som "Put and run" med start 10.00 -11.00.

1. etape: Torsdag 13. april - Klosteris Hegn  
Mødested: P-plads på Hornbækvej. Krak 26H4

2. etape: Fredag 14. april - Egebæksvang  
Mødested: P-plads på Strandvejen i Skotterup.  
"Mirasol". Krak 48C2

3. etape: Søndag 16. april - Danstrup Hegn  
Mødested: P-plads Hornbækvej. Krak 46 K1

4. etape: Mandag 17. april - Teglstrop Hegn  
Mødested: HSOK's klubgård, Helsingør. Krak 28D6  
Mulighed for omklædning og bad.  
Fællesspisning efter løbet i HSOK's klubhus.  
Medbring jeres mad. Øl, vand, kaffe og kage kan købes.

Banelængder:  
Svær 7 km, svær 4 km, mellemsvær 3 km og let 2 km

Tilmelding: Klubvis via O-service.  
Samlet til alle etaper eller til de enkelte etaper

Startafgift:  
50 kr. per løb. Ved samlet tilmelding til 4 løb 175 kr.  
Løbere under 21 år dog kun 30 kr., resp. 100 kr.  
Leje af Sportident-brik 10 kr. per løb.  
Åbne baner:  
Tilmelding på dagen, hvis deltagerbegrænsningen tillader det.  
Dette vil fremgå af indbydelsen fra mandag 21. marts  
Information: www.hsok.dk

**Nordjysk 2-Dages 2006**

**Nordjysk 2-dages**  
**15. og 16. marts**  
Tilmelding senest 27. februar  
Se mere på [www.nordjysk2dages.dk](http://www.nordjysk2dages.dk)

**Vestjysk 2-dages 2006**  
1.-2. juli

Holstebro Orienteringsklub  
**DANMARK**

Mini O-ferie  
tæt på Vesterhavet  
Super terræn  
Fri starttid  
Fælles stævneplads  
Stævne camping  
med svømmehal





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

Nye O-sko fra  
beg. af marts

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

**MØLLER SPORT**

Tlf. 86 89 19 96 - Fax 86 89 33 46 - e-mail: em@it.dk

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb



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)

Gode Tilbud til

# Spring Cup Påskeløb og Nordjysk

F.eks.



**Dewline**  
**Superundertrøje**

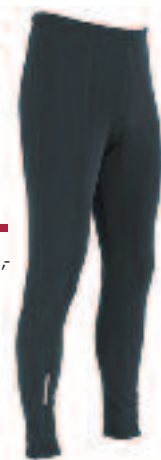
Tætsiddende superundertrøje. Er uundværligt når det er koldt. Skal bruges som det inderste lag.

Tilbud kr. **100,-**  
Normalpris kr. 200,-

**Dewline**  
**Vintertight**

Undgå de mange lag. En vintertight er en tyk tight, hvor indersiden er kradsat op, hvorved den får en fantastisk isolerende effekt.

Tilbud kr. **250,-**  
Normalpris kr. 450,-



**Dewline**  
**Løbejakke**

Åndbare, vind- og vandafvisende løbejakker i ass. farver og størrelser.

Tilbud kr. **300,-**  
Normalpris op til kr. 700,-



Tilbudene gælder kun ude til løbene og kan IKKE købes i vores forretninger

Vi sælger også udstyr  
til Orienteringsløb

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

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