

orientering dk

**Invester bredt
i fremtiden**

8

**VM-portræt:
Signe Søes**

9

Flot DM-nat

16

**Tætte opgør
i DM-sprint**

17



**Dansk
Orienterings-
Forbund**



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

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 ungdommelige look præger det nyeste image-materiale fra Dansk Orienterings-Forbund, der bl.a. omfatter en opdatering af en længe efterspurgt begynderinstruktion. Den er indlagt som gave til dig sammen med dette nr. af orientering.dk Brug den til at skaffe en ny orienteringsløber!

Foto: Preben Schmidt

Nedtælling

Mange tit at glæde sig over og til i DOF-regi

Nedtælling

Den overskrift kan bruges på mange af de ting, der er i gang i DOF.

På det nys overståede Repræsentantskabsmøde i Vejle blev der sat punktum for debatten om en ny struktur. I det velgennearbejdede oplæg fra strukturkommissionen var der kun et enkelt punkt, der var tvivl om. Hovedbestyrelsens sammensætning. Det endte med, at repræsentantskabet besluttede at bevare den form, hvor 8 medlemmer vælges på Repræsentantskabsmødet og 3 medlemmer udpeges med stedfortræder af de 3 kredsudvalg. Jeg er personlig meget glad for, at det blev den model. En hovedbestyrelse bør vel vælges af forbundets repræsentantskab.

Vi har dog med vores struktur og arbejdsform altid haft en interesse i, at der er knyttet en tæt kontakt mellem hovedbestyrelsen og det regionale arbejde. Derfor er det så fint med den regionalt udpegede repræsentation.

Vi har dog en ligeså stor interesse i, at det arbejde DOF udfører via forbundets ledelse og i de tværgående udvalg er i direkte kontakt med hovedbestyrelsen og med den nødvendige indflydelse.

Netop her i nedtællingen til flere store tiltag ville det have været uheldigt, om der kom et afbræk i kontinuiteten i det ar-



Meget at se frem til i dansk orientering, fastslår Ole Husen. LV.

bejde, DOF's hovedbestyrelse har sat i gang.

Vi tæller selvfølgelig først og fremmest ned til sommerens altoverskyggende begivenhed World Orienteering Championship 2006. Det kan ikke siges tit nok: Det er en kæmpe opgave!

Men den bliver også bearbejdet ekstremt professionelt af arrangørgruppen. Der kan også læses meget om vore eliteløberes forberedelse til at yde deres absolut optimale. De bliver støttet rigtig godt af lederne omkring dem. Det kan kun aftvinge respekt. Vi ved at konkurrencen bliver hård. Se blot på den massive interesse de andre nordiske lande har vist for at komme ned og forberede sig bedst muligt i Danmark. Vi håber alle, at det bliver gode resultater, som hver enkelt løber kan være tilfreds med og stolt af.

Vi håber, at det bliver den mediebegivenhed, der kan sætte lidt fokus på vores sport. Der

arbejdes intenst på at få så megen omtale og billedvisning som muligt. Det giver ikke automatisk en tilstrømning til klubberne, men det skulle gerne gøre det lettere for klubberne at køre medlemskampagner og arbejde med fastholdelse. Men det skal ikke være nogen hemmelighed, at det bliver et hårdt arbejde, som jeg virkelig håber, at klubberne er indstillet på at udføre.

Der er også nedtælling til WOC-touren. Publikumløbene, der er et væsentligt økonomisk fundament, men også er det, der skal gøre WOC festligt med mange tilskuere. Jeg håber, at du er tilmeldt - ellers få det gjort! Det bliver en oplevelse, du vil ærgre dig over at være gået glip af!

Vi skal ikke glemme, at der bliver »NOC en tour« på Bornholm i maj 2007 med de åbne nordiske mesterskaber. Det bør der ligeledes kunne blive en del presse om, så gryden kan holdes i kog. Også her bliver der mulighed for en stor publikumsoplevelse både på stævnepladserne for mesterskabskonkurrencerne og ved selv at komme i skoven.

Kommer der nye nedtællinger? Ja, det vil vi fortsat arbejde på. Der skulle gerne fortløbende være gode historier at fortælle. Det kan være nye satsningsfelter, men det kan også være nye internationale begivenheder på dansk grund.

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund

Indhold

- 03 Giv træning et løft
- 03 En charmeoffensiv
- 04 Kristian - flyvefærdig på et år
- 05 Så de ikke siver igen
- 06 DOFs årsmøde: Det blev bredt...
- 08 Invester i fremtiden
- 09 VM-portræt: Signe Søes - den realistiske
- 10 Stafetten - VMs kronjuvel
- 11 1300 tilmeldt WOC-tour
- 12 Spring Cup - startfelt i VM-dimension
- 13 Spring Cup imponerer igen
- 14 Spring Cup afgørelse for åben skærm
- 15 MTB-O-folket søger ud i verden
- 16 Et flot DM-nat
- 17 Knivskarpe opgør til DM-sprint
- 18 Nordjysk 2 dages: Sneen kostede 30.000 kr.
- 20 Sol over påskeløbene
- 23 Dansk parktour i et vadested
- 24 Kun for piger
- 25 Korttegner på 16 år
- 26 Vær åben over for vi unge
- 27 Udkast til nyt reglement
- 28 Rundtur i Øst





orientering.dk

(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:

orientering.dk sendes til alle aktive medlemmer (husstande) af Dansk Orienterings-Forbund ud fra adresseoplysninger i O-service. Husk at sætte x i feltet for forbundsbladet. Som medlem kan du selv ændre adresse i O-service - eller kontakte din klubadministrator.

Tryk:

Bergske Avistryk

Næste nummer:

Deadline: 29. maj 2006
Udgivelse: medio juni 2006

Giv træning et løft!

Brug lidt ekstra energi og få det gjort rigtig godt.

Når du alligevel har sat dagen af til at lave træningsløb, hvorfor så ikke lige bruge lidt ekstra energi, og få det gjort rigtig godt – og det behøver ikke at tage mere tid af den grund. Her er et par tips til at løfte træningsløbet op på et højere plan.

Kig på skoven

Kig på skoven. Hvad egner den sig til? Er det en alm. orienteringsbane? Er det en kendt byskov? Skal der lidt krydderi på?

Ved en alm. orienteringsbane kan du med fordel lave meget forskellige stræklængder. Læg posterne i 'grupper' med korte delstræk i skovens gode områder, og med lange delstræk mellem skovens gode områder. Det betyder at banen blive sjov og afvekslende, samtidig med at du enten kan cykle eller køre ud med en gruppe af poster til de gode områder. Postudsætningen bliver mindre krævende. Undgå at sætte poster på diffuse steder. Man



Lad os hjælpe hinanden med at løfte træningsløbene.JL.

skal kunne orientere sig ind til posten. En utydelig bevoksningsgrænse må ikke bruges. Det må ikke være held forbundet med at skulle finde posten.

Variation

Ved en kendt byskov eller et mindre område kan du med fordel lave et stjerneløb, en enmandsstafet eller noget tilsvarende. Det sætter farten op når man skal løbe en kortere strækning, ligesom der kan komme et godt konkurrencemoment ind, når man kan have fælles start.

Du kan få ideer til sådanne anderledes løb på DOF's hjemmesiden i Idekataloget. Et link til højre på siden.

Brug kort med trykte baner på. I dag kan du i Condes meget let lave baner. Mange klubber har elektroniske kort over skovene.

Du bruger kortet til at tegne banen på i Condes. Her beregnes banelængder, og postdefinitioner laves med det samme, så du bare kan printe det ud, når du er færdig. Det er meget hurtigere, end at tegne det på kort.

Erfaring

De enkelte banelæggerhold bør være sammensat sådan, at der mindst er én person, der kender til Condes, og mindst én person, der kan lægge varierede baner, så vi ikke får baner, der bare er en rundkreds med lige lang afstand mellem posterne. Det er ikke nødvendigvis posterne, der skal være svære (læs: gemt eller placeret diffust). Men fokuser på at lave gode og varierede stræk med mange retningsskift og vevalgsmuligheder.

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

En charmeoffensiv

Brug den vedlagte gave offensivt

Denne udgave af orientering.dk er emballeret i folie. Det sker for at kunne give alle modtagerne en gave. Endda i dobbelt eksemplar. Mange husker sikkert det knaldrøde hæfte med gode orienteringstekniske råd til de nye medlemmer. Senest udgivet i 1983. Skrevet af Preben Schmidt.

Det gamle røde hæfte blev solgte i mere end 10.000 eksemplarer. Nu er den nye udgave på bare 16 sider klar. Igen redigeret af Preben Schmidt. Nu generalsekretær i vores forbund.

Den har det hele. Farver og gode tegninger. Kort og små opgaver.

Du har fået to eksemplarer i hånden. Det er naturligvis med henblik på at bruge dem. Brug dem til at forsøge at skaffe et par nye medlemmer.



Sådan så den gamle begynderinstruktion ud...

Se dig om! - Måske har du en kollega, der blot venter på et lille skub for at tage med dig på skovtur i jagten på poster. Giv ham eller hende det lille hæfte som en enkel indføring i sporten.

Hvorfor gøre det svært? Det er forbundjets ambition at få 25 pct. flere medlemmer. Det kræver blot at hver fjerde af os skaffer et nyt medlem.

Måske du klarer at skaffe to? I øvrigt kan din klub i DOF-bu-



Og her er så den nye, der er vedlagt i 2 eksemplarer.

tikken køre flere eksemplarer af begynderinstruktionen i DOF-Butikken til en fem'er. Det er vel nok værd at investere en fem'er eller to for at forsøge af skaffe et nyt medlem.

Lars Rask Vendelbjerg er formand for Dansk Orienteringsforbunds breddeudvalg.

Af Lars Rask Vendelbjerg

Kristian - ny fra i fjor, flyvefærdig i år

Det kan godt gøre en forskel når en nybegynder får en »supermentor«

Man kan roligt sige, at jeg er ramt af O-sporten! Hvorfor er jeg ikke helt klar over; men formentlig af flere årsager:

For det første fordi det er meget sjovere at få løbet en masse kilometer mens man skal bruge hovedet, frem for bare at løbe ud ad landevejen. Og når man halser op ad bakken, ønsker man at man kunne løbe, og bliver motiveret til at forbedre formen

Det er en individuel sport med et stærkt socialt islæt, som dermed både tilgodeser den individuelle egoisme, men som slet ikke ville være det samme uden det sociale engagement, der ligger ved siden af løbet. Og så fordi det er skægt og spændende at sidde bagefter at kigge på kort, sammenligne stræktider, indtegne vejvalget og se hvilken vej man har løbet (og snakke med andre om det) – om det nu var en fornuftig vej man tog, eller om man tager sig til panden og siger: Arrhh [- og så en masse grimme gloser].

God modtagelse

Men hvordan kan det være, at en nu 33-årig økonom med funktionærhænder, der har vejjet 15-16 kg. for meget, i løbet af ½ år pludselig er grebet i en sådan grad, at man stikker af til et løb eller en anden klubs træningsløb, så snart man kan se sit snit til det? Udover at hustruen som barn og ung blev formet af miljøet, og taler godt om det (og gider tage med ud),

skyldes det i høj grad én ting: OK GORM, deres modtagelse af os og dens medlemmer!

Da jeg havde bestemt mig for at prøve Orientering, kontaktede jeg i august daværende formand Grethe Buch. Herefter blev vi den første aften modtaget af Bent Nielsen og med det samme tildelt og præ-senteret for en såkaldt »klub-kontaktperson«, der principielt skulle være behjælpelig med spørgsmål af enhver art om klubben, om løb osv. osv. Vores kontaktperson var Karl Kristian Terkelsen (KK).

Oplevelser undervejs

Den samme aften i Tykhøjet løb KK med rundt og fortalte om nogle grundlæggende ting, fortalte om de ting »vi« så og lagde mærke til undervejs – og som »vi« altså orienterede efter. Bagefter snakkede vi om banen, om hvad vi havde gjort og lavede en kort evaluering af løbet. Den efterfølgende gang løb jeg Poul Eriks »snydepost-løb« i Jelling Skov (hvor en meget senere end mig - startende KK indhentede mig ved næstsidsteposten). Engelsholm var næste træningsaften, hvor jeg igen fik følgeskab af vores kontaktperson på turen. Men denne gang – efter mit eget ønske – i en lidt mere tilbagetrukket rolle. Vi tog den med ro, så jeg kunne fortælle hvad jeg havde tænkt mig at gøre, og han supplerede med værdifuld erfaring og praktiske råd. Flere gange stoppede vi op når vi havde foreslået strækningen til næste post, som derefter så vidt muligt foregik i løb uden stop.

Voksentræf

Efter et par aftener der for mit eget vedkommende var helli-



Kristian Øllgaard får gode råd fra sin mentor, Karl Kristian Terkelsen.

get ungerne var næste aktivitet voksentræf for begyndere i SNABs klubhus i Vejle. Efter en formiddag vekslede mellem kurveteori og praksis stod den på almindeligt træningsløb i Nørreskoven (i det flotteste solskin – naturen skal man ikke glemme). Og da dukkede KK op inden start og spurgte om vi skulle løbe sammen – og det er dét der er lærerigt: at løbe sammen med nogen der kan orientere og hjælpe. (Men hvor er det frustrerende at blive formmæssigt agterudløbet af en mand på 60!) (...)

Mentorordning!

Mig bekendt er vores mentorordning ikke skudt i gang endnu, men jeg har lidt svært ved at betragte min egen velkomst i klubben og i særdeleshed min/vores kontaktperson, KKs, velvillighed til løb, råd og

vejledning, som ret meget andet end et udtryk for den måde mentorordningen er tænkt. Senest har han været konsulent til banelægning til træningsaften og løb sågar med i skoven for at hjælpe med at kontrollere et par af de svære postplaceringer. Derfor må jeg sige, at selv om mentorordningen vist endnu ikke er indført, føler jeg faktisk, at jeg allerede har nydt det privilegium at have en mentor (og måske nok næsten fået mere starthjælp end man kunne forvente.

Kristian Øllgaard, nybagt o-løber fra i fjor, fortæller om sin introduktion til sporten i OK Gorm
Kilde: OK Gorms hjemmeside

Af Kristian Øllgaard

“ Det er lærerigt: at løbe sammen med nogen der kan orientere og hjælpe.

Kristians o-vej

* Den 30. august sidste år stiftede jeg og familien for første gang bekendtskab med OK GORM til en træningsaften i Tykhøjet Krat.

* Den 26. november deltog jeg i voksentræf (om kurver) i Vejle med efterfølgende træningsløb i Nørreskoven i Vejle

* Den 11./12. marts kæmpede jeg mig gennem snemasserne i Dronninglund Storskov til Nordjysk 2-dages (efter måske lidt optimistisk at have meldt mig til H2IAM-klassen)

* Den 19. marts stod jeg i startboksen sammen med Lilli Hansen til vores C-løb i Tykhøjet, hvor jeg også fik tid til

at løbe en fin bane efter alle andre klubbers løbere var startet

* Den 26. marts løb jeg min karrieres første divisionspoint hjem til GORM i kold regn og masser af mudder i Fovslet Skov ved Kolding.

* Den 28. marts havde jeg min

banelæggerdebut til en træningsaften

* Jeg har lige været til Påskeløb på Rømø. Her dog kun i H2IAK-klassen, hvor jeg sluttede samlet på en 23.-plads ud af 60 – efter et kæmpebom på tredjedagen..

* Til sommer skal jeg løbe pub-

likumsløb til VM i Århus/Midtjylland sammen med flere tusind andre!



Så de ikke siver igen

Nye ansigter i OK Gorm får tildelt en mentor

Det er let nok at give fortabt hvis man er ny i orienteringsløb og tingene driller. Når man stadig ikke har knækket koden, når resultaterne ikke står mål med indsatsen, når man ikke har nogen at hygge sig med i klubben, når vejret for gud ved hvilken gang er helt forfærdeligt og tærne næsten fryser af. Kort sagt, når man er træt af det der primitive med kort og kompas og flintre rundt i en skov i al slags vejr – og så er der jo også mange andre sportsgrene der kan give udfordring og kontakt til naturen. Cykling, landevejsløb, ro-sport, triatlon... hvis det da ikke er sofaen der trækker mest.

I Gorm er man helt på det rene med at noget må ske for at gøre nye medlemmer til faste medlemmer.»

- Vi har i mange år gjort en indsats for at skaffe nye medlemmer, fortæller Grethe Buch, - Men vi har også måttet sande at mange af dem er sivet ud af klubben igen efter at de har været inde og snuse til sporten.«

Få en mentor med i skoven...

Derfor bliver det en vigtig del af efterårets breddesatsning i Gorm at gøre noget for at holde på de nye medlemmer. Og som noget nyt vil nye ansigter i klubben få tildelt en mentor. En mentor er en støtteperson som både sørger for at det nye medlem føler sig hjemme i klubben og bliver støttet i sin udvikling til o-løber. Som måske løber skygge en gang eller to, som man kan snakke med bagefter, og som man måske kan følges med til åbne løb.

- Vi har tidligere arbejdet med ansvarlige for grupper, beretter Peder Kinch, der står i spidsen for klubbens trænings- og ungdomsudvalg.



Peder Kinch står i spidsen for klubbens trænings- og ungdomsudvalg.

- Men nu tror vi på at det er en bedre ide at alle nye der ønsker det, får en kontaktperson der tager sig af netop dem. Ideen kom da vi så hvilken fornøjelse vores nye medlem Kristian Øllgaard havde af at blive guidet ind i sporten – af Karl Kristian Terkelsen. Han er selvfølgelig også lidt af en »supermentor«, men vi synes det er et godt eksempel på hvordan det kan gøres. Der skal selvfølgelig tages hensyn til kemien, så vi har ikke tænkt os at tildele mentorerne tilfældigt.«

Trænersteam

- Desuden er vi ved at få udannet to klubinstruktører og en diplomtræner, og det gør det muligt for os at differentiere den ugentlige træning i tre grupper, så der bliver et tilbud dels til børn, dels til nye voksne og dels til rutinerede voksne. Efter en fælles opvarmning. Og så mødes vi igen til den fælles middag i klubhuset bagefter.

I Gorm er man kendt for at have hyggen i højsædet. Men noget tyder på at tingene er lagt til rette med henblik på en

fremtid hvor der ikke blot bliver flere, men også flere gode løbere i Gorm. Der bliver sat annonceringskampagne i gang i forbindelse med et introduktionsprogram allerede nu i foråret, og den helt store satsning kommer så i efteråret i hælene på verdensmesterskaberne. Foreløbig er butikken gabende tom, må Peder Kinch indrømme. Der har ikke været behov for at tildele mentorer endnu. Men nu er vinduesstillingen rigtig flot. Kunderne skal nok komme, for man har bestemt noget at tilbyde. Gorms gode ide er hermed givet videre.

Af Søren Kjær

Hold fast

Til efteråret kommer der mange nye medlemmer i klubberne, men en stor del af dem er sikkert kun på fransk visit – i hvert fald hvis ikke de føler sig velkomne. Så hvad kan man gøre? I OK Gorm skal klubbens faste kerne holde fast på de nye gennem en såkaldt mentorordning

Nye fra 10 til 60 år

Hovedløs cirkulation eller terrænløb med omtanke? - er slogan for intro i Viborg

- Vi kan næsten ikke være flere, lyder det samstemmende fra Pia og Keld Gade, Viborg OK.

- Der er nu over 40 nye til vores introduktionskursus. De er lige fra 10 – 60 år, og de hygger sig sammen i skoven.

Viborg OK har satset målrettet på at få fat i nogle af de mange motionsløbere, der flere gange om ugen løber rundt om Sønder sø, deraf sloganet. - Bare halvdelen melder sig ind, så er vi meget tilfredse, slutter Keld Gade.

Godt i gang

Århus 1900 er også en af de klubber, der er godt i gang, og fra Birthe Worm lyder meldingen: - Vi er godt i gang med træningsforløbet. De første 2 gange er forløbet godt, og med et fint fremmøde på hhv. 11 og

18 positive mennesker, som ser ud/lyder som om de synes, det er sjovt! En pæn del af dem har også ønsket at få en indmeldelsesformular og et girokort, så nu venter vi spændt på, om de mener det alvorligt - vi er optimister:-. Der er på nuværende tidspunkt 11 nye, der har meldt sig ind i klubben og har betalt kontingent.

Satser ungt

Herlufsholm OK har efter påske afholdt den 3. ungdomstræning.

- Det ser ud til, vi har succes med at fastholde de nystartede, idet nu 7 unge i alderen 8-14 år møder trofast frem. Heraf er 5 helt nye, hvoraf 4 pt. har indmeldt sig, er meldingen fra Jesper Børsting.

- Ligeledes ser det ud til, at vi fortsat får en del nye voksne blandt andet fra forældrene til et par af børnene, samt en gruppe som har fulgt klubbens voksenbegyndertræningen hen over vinteren. Jeg har ikke nøjagtig tal på de voksne, men skønner det drejer sig om ca. 10 nye medlemmer. Dette be-

tyder, at vi i hvert fald frem til sommerferien vil have nogle »garvede« o-løbere stående klar til at hjælpe og skygge de nye voksne i skoven, slutter Jesper.

Stor satsning

I Herning OK er lavet følgende satsning. Der er uddelt

- 1500 foldere til voksne.- 1200 foldere til skolernes 4.-6. klasse er uddelt- 100 A-4 plakater er hængt op ved diverse handlende og i haller- 10. april kom der 2 sider i Herning Folkeblads sportssektion med omtale af rekrutteringen og klubben.- 12. og 19. april kom en 2-spaltet annonce på sportssiderne i Herning Folkeblad.

Introduktionskampagnen begyndte den 20. april, hvor 17 forventningsfulde deltagere mødte op.

- Kampagnen kører frem til sommerferien med program hver torsdag. Vi satser virkelig på det her, siger Asger Kristensen.

Følg kampagnen

En del klubber er med på hjemmesiden med klubkampagner i foråret, men der mangler stadig en del. Skal jeres klub med? Oversigten kan ses på <http://www.dk-orientering.dk/bredde/klubkampagn.a> spl kan downloade en blanket på <http://www.dk-orientering.dk/bredde/Blanketbreddesats.doc>, hvorpå I kan skrive oplysningerne og sende dem til Jesper Lysgaard på mail: jl@do-f.dk.

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent



17 nye var med, da Herning OK indledte årets introduktionskursus

Det blev bredt

Årets repræsentantskabsmøde er vel overstået med brede beslutninger.

Forbundet fik ny struktur med et bredt HB og breddesatsningen fik fuld opmærksomhed på årsmøde første weekend i marts på Vejlefjord Centret. Lørdagen blev brugt på WOC 2006 og penge. Erik Nielsen og Johan Fegar fra WOC organisationen indledte dagen, med omtale af et imponerende forarbejde på vej imod et imponerende arrangement. Målsætningen er høj – meget høj. Det bliver et festår, med mange vindere. Det er nu op til klubberne at få samlet flest mulige deltagere. Der bliver meget at se på og meget du selv kan prøve.

Planlagt succes

Bjørnar Valstad, Norge fortalte herefter om, hvordan man planlægger succes. Han er en verdensstjerne som satser på at komme på det norske landshold til VM i Danmark. Han kan lide os og vores kort og forventer sig meget af dette år VM.

Betaling for kvalitet

Stafetten gik herefter over i hænderne på Henrik Brandt. Han er tidligere journalist på et nu verdensberømt dansk dagblad, men nu direktør for Idrættens Analyseinstitut. Henrik havde kikket os i kortene. Vi betaler det halve i kontingent, har det halve i omsætning pr. klub og har langt under det halve antal lønede trænere af gennemsnitklub klub under DIF og DGI. Budskabet var: Betalingsidrætten stormer frem. Folk vil have lækre kvalitetstilbud, og vil



Afstemningen om strukturen blev gyseragtig. LV

gerne betale for kvalitet! – Tankevækkende...

Debat i caféen

Efter et par indlæg om forbundets eksterne indtægter, elite og bredde samt skovadgang og kort, var der Cafedebat om – penge i dansk orientering.

Søndagsdebat

Søndagen bød på beretninger og beslutninger. HB måtte bøje sig for folket, som ikke kan lide løbsafgifter med eller uden brik. Forslaget fra Odense og Faaborg blev vedtaget, så kun løb med en ren startafgift over kr. 25,- udløser afgift, ligesom brikleje på 10,- kr. kan lægges oveni uden det løser afgift.

Verdensklasse

Verdensklassekultur - en visio-

blev godkendt enstemmigt som grundlag for elitens arbejde - foreløbigt for perioden til og med 2010.

Helge Lang Pedersen, eliteudvalget opridsede kort tilblivelseshistorien, der bl.a. er præ-senteret på kredsmøder og redegjorde for at visionens realisering forudsætter et elitebudget i samme størrelsesorden som budgetterne for 2005 og 2006, altså uden at tilføre ekstra midler til eliten.

Bredt HB

HB og strukturkommissionen fik derimod klar opbakning til den samlede strukturreform. Der var ikke tilslutning til at forslag om at fastholde et økonomiudvalg og afstemningen om en bred eller en smal løsning på det nye HB var ren

finorientering. Med kun 2 stemmers flertal blev den brede løsning - med stemmeret til fagudvalgene - vedtaget. Det lykkedes for dirigent Birger Hoff at få afgørelsen helt på plads, så resultatet blev en reform med et bredt HB.

Banker på

Et stort forarbejde er afsluttet med en afgørelse, som skal holde mange år frem. Nu gælder det om at komme i arbejdstøjet. I sær i klubberne. Der står snart mange nye medlemmer og banker på, og det må ikke komme bag på nogen at det vil ske !!! ...sluttede en velopløst Lars Vendelbjerg fra breddeudvalget.

Valg

Der var genvælg til formand Ole Husen, Helge Søgaard (der efter den nye struktur får titel af næstformand, men fortsat har ansvaret for økonomien) og Lars Rask Vendelbjerg, breddeudvalget. HB fik bemyndigelse til at besætte posten i det nye planudvalg.

Af Preben Schmidt, generalsekretær



Gang i cafédebatten. PS.

Vil betale for kvalitet

Analyse og sportens pengestrømme

- Orienteringsklubber har det halve i omsætning, og medlemmer betaler det halve i medlemskontingent målt i forhold til en gennemsnitlig idrætsklub under DIF.

Fortalte direktør Henrik Brandt, Idrættens Analyseinstitut, der på årsmødet gav et rids over de megatrends, som fremtidsforskerne kan udpege og satte orienteringsidrætten i forhold hertil.

På ledersiden ligger vi omkring gennemsnittet, men på trænerfunktionen er vi markant bagefter udviklingen i den danske idrætsverden. Det var

nen for dansk eliteorientering også tydeligt, at en relativ stor del af den lille omsætning tjenes på at lave stævner, herunder motionsløb, og at kontingentet til forbundet udgør en stor procentdel af den lille omsætning.

Sammenfattende betonedes Henrik Brandt en tydelig sammenhæng imellem betalingsvillighed og kvalitet. Han kunne her henvise til den eksplosive



Henrik Brandt

udvikling på Fitness området, hvor små 400.000 danskere nyder lækre omgivelser og betaler gladelig derfor. ps og ven





Henrik Thomsen - fik andel i Silvablokken. LV.



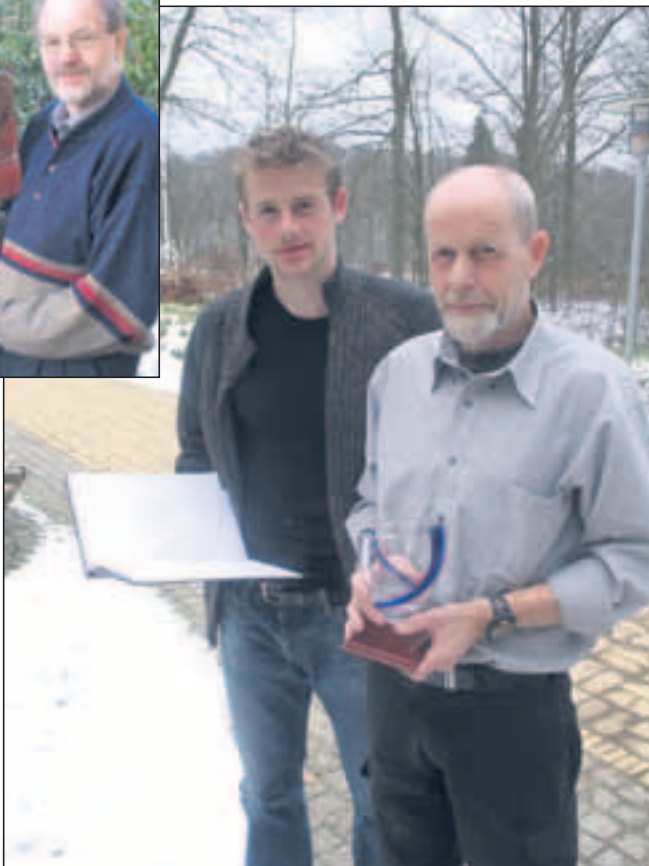
Chris Terkelsen - med beviset på at han - igen - blev kåret som Årets O-løber. LV



Lars Rask Vendelbjerg - fik Organisatoren overrakt af DOFs tidligere formand, Ove Gasbjerg.



Mads Ingvarsdens, sidste års træner - med Årets træner, Gert Bøgevig. LV



Priser

Årets kort:

John Holm begrundede og overrakte prisen til Farum OK, for fremstillingen af det nye kort over Jægerspris, som blev brugt til DM Ultralang 2005.

Silvablokken:

Henrik Thomsen, Horsens OK, modtog prisen efter indstilling fra Nordkredsen, for sit utrættelige arbejde med og for børn & unge på klub, kreds og landsplan. Prisen blev overrakt af Lars-Ole Kopp, der også fremhævede, at Henrik Thomsen netop er indvalgt i Dansk Idræts-Forbunds breddeidrætsudvalg.

Organisatoren:

Blev tildelt Lars Rask Vendelbjerg for mere end 25 års organisatorisk arbejde på klub, kreds og forbundsplan. Ove Gasbjerg stod for overrækkelsen.

Årets træner

Årets træner blev Gert Bøgevig, Søllerød. Sidste års modtager af prisen, Mads Ingvarsdens motiverede på vegne af trænerkollegaerne og overrakte prisen med tilhørende vandrebog.

Årets O-løber

Årets orienteringsløber blev Chris Terkelsen. Valget er sket via afstemning på hjemmesiden. Sportschef Karl Kristian Terkelsen overrakte prisen.

Budget 2016

- en tanke værd...

Dansk Orienterings-Forbund

Budget 2016

Forudsætninger	2006 budget	2016-model	2016+model
Medlemmer	6.000	1.500	15.000
Medl.omsætning g-snit	178	178	178
DIF-tilskud pr. medlem	385	385	385
TD-medlem	Satsning	Udgået	Topsatsning
Alle tal i 2006 - tal			
DIF-tilskud	2.230	580	5.800
TD-tilskud	1.435	0	2.100
Sponsorer m.v.	110	30	2.500
SUM	3.865	610	10.400
Klubkontingent	50	25	75
Medlemsbidrag	1.070	270	2.675
SUM(omsætning)	2.080	535	5.750
Renter	70	0	300
INDTÆGTER I ALT	6.015	1.155	16.450

Budget 2016

Ledelse og administration:			
Ledelse	245	100	400
Administration	230	100	300
SUM	475	200	700
Ansatte:			
Redaktør	135	10	150
Bogholderi	160	100	175
Generalsekretær	525	0	525
Kortkonsulent	225	50	225
Breddekonsulent	455	0	2.730
Sportschef	525	0	525
Landstræner	510	0	510
Gruppetrænere	310	0	900
Talentkraftcentre	165	0	1.000
Servicefunktioner	150	0	150
SUM	3.160	160	6.890
Centrale funktioner:			
Medlemsblad	175	100	250
Web	50	50	100

Budget 2016

Projekter:			
Forbund i fokus	140	0	500
MTB-O	105	0	750
Unge tegner kort	50	0	100
Skoleorientering	20	0	1.500
Adventure	0	0	750
GPS-tracking			500
SUM	315	0	4.100
Plan inkl. udvalg:			
Kreds	40	50	50
Skovadgang	395	500	1.500
Kort	170	50	100
Bredde	215	10	1.500
Børn og unge	520	0	1.000
Elite	1.095	0	1.200
Andre udgifter	5	5	5
UDGIFTER I ALT	6.615	1.215	17.395
RESULTAT	-600	-60	-945

Investér i fremtiden – det haster

År 2016 – Fiktion eller virkelighed.....

Dette er et indlæg om økonomi...

Nej, men ikke helt, for i virkeligheden er det et indlæg om breddesatsning.

Det er et indlæg om at vi skal være flere orienteringsløbere, om forbundets tilbud og klubbernes engagement i rekrutteringsarbejdet og om nødvendigheden af, at vi alle udnytter den chance som 2006 og de følgende år byder på – men OK: Artiklen er FORKLÆDT som et indlæg om økonomi.

To scenarier

På det nyligt afholdte repræsentantskabsmøde var der en række debatindlæg omkring orienteringsidrættens fremtid, og de muligheder vi står foran. Et af disse var et fremtidsscenario baseret på to forskellige udviklinger i DOF's økonomi, udformet som fremlæggelse af DOF's regnskab år 10 år frem i tiden – år 2016.

Et **MINUS-scenarie**, hvor orientering er ramt af tilbagegang og krise, så vi om 10 år kun er 1500 orienteringsløbere. Og dermed et scenarie om hvilke begrænsninger denne negative udvikling kan medføre for vores idræt.

Stik modsat står et **PLUS-scenarie**, hvor vi i stedet har mere end fordoblet det nuværende medlemstal på godt 6000 løbere til hele 15.000 orienteringsløbere om 10 år – og især et scenarie om hvilke muligheder, der åbner sig i kølvandet på denne positive udvikling.

Et valg

Der er selvfølgelig tale om talleg og fiktion, men virkeligheden lurer lige om hjørnet. Enten intensiverer vi helhjertet den breddesatsning der er sat i gang, og åbner op for nye sider af den traditionelle udøvelse af orienteringsidrætten. Alternativt kan vi givetvis se en stagnation og tilbagegang i møde.

Forudsætningen i denne talleg er lidt fantasi omkring udviklingen i tallene, der er udarbejdet med udgangspunkt i fast-

holdelse af det »skattestop«, som uændrede afgifter til forbundets fælles drift betyder.

År 2016 – MINUSScenariet:

Kun 1500 løbere rammer indtægtssiden på mange fronter. Faldende DIF tilskud, bortfald af elitesatsning med tilhørende talentudvikling og udviklingstilbud samt markant faldende medlemsindtægter og -løbsomsætning. Katastrofalt og en kolossal bremseklods for de mange tilbud og muligheder, der i 2006 blev rettet mod klubber og løbere.

Udgiftssiden, og dermed bevægelsesfriheden, begrænses som følge heraf på alle led og kanter. Samtlige konsulentstillinger er nødvendigvis fjernet, idet der alene er plads til en bogholder i et par timer ugentligt, og stort set alle tilskud og driftsmidler til forbundets indsatsområder og projekter, som Børn/Unge, Kort, Bredde, Landshold, MTB-O og skoleorientering er skåret væk eller på et absolut minimum. Billedet er klart: Et idrætsforbund, som lige akkurat kan holde sig selv i live – mere eller mindre nødlidende!! Og læg hertil at også klubbernes økonomi vil blive ramt i samme omfang pga. manglende forbundsaktiviteter og tilbud og især udeblivelse af løbsindtægter, da vi ganske enkelt ikke er ret mange orienteringsløbere tilbage. SKRÆMMENDE....

År 2016 – PLUSscenariet:

Her er det til gengæld langt sjovere at være orienteringsløber i Dansk Orienterings-Forbund. Se hvilke muligheder økonomien åbner op for. Vi har jo skruet tiden 10 år frem og plukker lidt i forbundets og klubbernes scrapbøger fra dengang, mens vi ser på tallene:

»Breddesatsningen omkring WOC tilbage i 2006 startede langsomt, men i selve VM-året og de følgende år, oplevede orienteringsporten en tilgang i medlemmer uden lige og mage, som følge af en intensiv breddesatsning i klubberne«

»Forbundet, der tidligere kun kunne tiltrække sponsorer fra »egne rækker« og leverandører til sporten, blev med tidens trend

om livsstil, natur, Extremsport og personlige udfordring mediernes kæledække. Det opdagede producenter til livsstilsmarkedet og sponsorkronerne væltede ind«

»Samtidigt udnyttede orienteringsidrætten VM-effekten fra 2006, med at satse hårdt på nye orienteringsformer som MTB-orientering, GPS-tracking, Adventure sport og andre spændende tiltag, drevet af en dygtig stab af inspirerende konsulenter som klubberne kunne trække på«

Nye klubber

»Ordnings med en fast breddekonsulent i hver kreds, giver solid opbakning og inspiration til nye klubaktiviteter. Samtidigt har ordningen med yderligere 3 breddekonsulenter, der kan sættes ind med fælles initiativer og ekstra ressourcer i kredse, hvor der er behov for det, været en succes. Det har betydet markant medlemstilgang hos en række mindre klubber og oprettelse af nye klubber på landkortet«

»Landsholdets medaljehøst ved VM i 2006, gav startskuddet til en yderligere udbygning af talentcentre, hvor børn og unge på alle tekniske niveauer og færdigheder, føler sig som talenter – og udøvere i en fantastisk sport. Nogle vælger elitevejen, andre motionsidrættens livslange glæder og andre bruger centrene og indskolingen fra et omfattende Børn- og Unge-arbejde, som springbræt til lederuddannelser og et engageret arbejde på klub-, kreds- og forbundsplan«

Høj bevidsthed

»Rekrutteringen til orientering er en succes – hvor specielt skoler, MTB-cyklister og folk med høj bevidsthed omkring motion med mening og mentale udfordringer, er de store fødekilder«

»Orientering pr. onlinesatellit: Korttegning er ikke længere for nøder. Nutidens teknologi i 2016 med satellitudtegning af terræner har reduceret rekognosceringen i skoven til ganske få timer pr. km²«. Nu vurderes tæthederne efter hvilken årstid kortet anvendes på.

»Orientering er en idræt for alle – uanset om man går, løber, cykler, gps'er, nyder naturen eller presser krop og muskler i maksimal ydeevne. Fortidens opfattelse af en ukendt idræt langt inde i skovens mørke, er takket være en kæmpe medlemssatsning blevet



-Vi har tiden med os – hvis vi handler hurtigt, og hvis alle har fokus på samme mål, mener Helge Søgaard. PS.. PS.

allemandseje. Orientering er da noget alle laver...«

Konklusion

Der er ingen tvivl om, at en sund økonomi giver langt flere muligheder.

Og kommer sundheden i økonomien fra flere aktive udøvere af orientering, ja så er der gevinst på alle områder. Forbundet får flere indtægter og kan dermed igangsætte flere initiativer til fælles gavn og glæde, og især klubberne vil få et langt højere indtægtsgrundlag fra kontingenter, løb og aktiviteter.

Og evner vi sideløbende med at udvide af vort traditionelle »forretningsområde« – orienteringsløbet – med nye produkter som MTB, Adventure sport og andre find-vej-aktiviteter i skoven, så vil vort markedsområde og rekrutteringsgrundlag udvides betydeligt.

Profilering

Så selv om dette indlæg egentlig handlede om fiktioner omkring økonomi, så er det i virkeligheden et BREDDEindlæg. Chancen for at profilere orientering bliver aldrig større, men det er altså NU, at arvesølvet og energien skal investeres. Dit forbund har afsat penge og konsulentressourcer, der er opbakning og initiativer på profilering, materialer og IT som aldrig før. Samtidigt har vi en mediebegivenhed foran os,

der kan give det afsæt i rekrutteringen som er nødvendigt. Vi har tiden med os – hvis vi handler hurtigt, og hvis alle har fokus på samme mål: FLERE MEDLEMMER, der dyrker ORIENTERING.

Af Helge Søgaard, næstformand Dansk Orienterings-Forbund

“Selv om dette indlæg egentlig handlede om fiktioner omkring økonomi, så er det i virkeligheden et BREDDEindlæg

(se budgettal side 7)



Signe Søes – den realistiske

En løber, der altid præsterer godt til de vigtige konkurrencer

- Hun kender sit værd – og forsøger ikke at være bedre end hun er.

Med disse ord beskriver Signe Søes' personlige træner Mads Ingvarsdén, hvad der gør, at Signe altid præsterer godt til de vigtige konkurrencer. Netop denne realistiske forståelse af egne behov og grænser, er det der de næste mange år ud i fremtiden, kommer til at gøre Signe til en af Danmarks bedste orienteringsløbere gennem tiderne. Men det har ikke altid været sådan.

De unge år

Signe kommer fra en typisk orienteringsfamilie. Hun er opvokset med børnebaner, og da både mor, far og bror også er meget aktive, har der stået orientering på programmet stort set hver weekend, siden hun i en alder af otte år løb sin første konkurrence. Det har således været en naturlig del af tilværelsen, og derfor ikke noget hun tænkte så meget over. Hun blev tit slæbt med til Sverige, og det har givet hende en rigtig god orienteringsteknisk baggrund. Allerede i de unge år, havde hun let til skader, og fokus blev derfor på at finde poster frem for at løbe hurtigt. Der er ingen tvivl om, at Signe altid har været et kæmpe orienteringstalent. Dette talent har skaffet hende en masse medaljer til DM som ungdomsløber. Men selv om hun trænede en del med Rie Baun

Christensen, og selv om hun forsøgte at følge i fodsporene på sine tre forbilleder i Farum OK, Merete Bigum og søstrene Husen, var hendes fysiske træning ikke særlig struktureret.

Lidt mere struktur

Først da hun i 1999 startede på Himmelfjergens Natur- og Idrætsefterskole, begyndte der at komme mere struktur i træningen, og hun øgede sin træningsmængde betragteligt. Der var mange i hendes årgang der dyrkede orientering, så det kom igen som en helt naturlig ting at træne mere. Samme år blev hun første gang udtaget til Junior-VM. Det var også med til at sætte tanker omkring en lidt mere målrettet karriere i gang.

Over de næste år blev Signe bedre og bedre. Hun fortsatte med at tage guldmedaljer på stribe til DM'erne, og i 2001 blev hun som bare 18-årig nummer fem på kortdistancen til Junior-VM i Ungarn.

Kiksede junior-VM

Bedst som træerne var godt i gang med at vokse ind i himmelen, løb Signe ind i sin største skuffelse i orienteringskarrieren. Hun tog i 2002 til Junior-VM i Spanien med en femteplads i bagagen og en bedre træningsbaggrund end året før. Da hun efter en flot kvalifikation stod på startstregen til kortdistancen, havde hun derfor en urokkelig tro på, at hun nok skulle løbe op til sit bedste, ganske som hun plejede.

Men intet gik som det skulle. Efter et usammenhængende løb måtte hun tage til takke med en placering som num-

mer 36, i en tid der var over syv minutter langsommere end Minna Kauppis vindertid. Efter løbet tænkte hun »op på hesten igen«. Men resten af konkurrencerne til Junior-VM var også langt under hendes vanlige standard. Hun opdagede, at hun simpelthen ikke havde værktøjerne til at håndtere denne modgang.

Mere tanke bag

Efter Junior-VM tog hun sig en lang snak med kvindetræneren på juniorlandsholdet Lone Hansen. I denne samtale gik det op for hende, at hun havde været alt for dårligt forberedt mentalt og taktisk. Hun var alt for vant til, at talentet bar hende igennem. Hun havde ikke redskaberne til at håndtere skuffelsen, og hun havde ikke redskaberne til at forberede sig seriøst til de internationale konkurrencer.

De aftalte derfor, at hun frem til Junior-VM skulle køre et forløb med Mads Ingvarsdén, hvor han skulle vejlede hende i såvel taktik som fysisk-, orienteringsteknisk- og mentaltræning. Disse samtale føler Signe virkelig bar frugt. Allerede året efter til Junior-VM i Estland, løb hun sit hidtil bedste løb i karrieren. Efter et perfekt løb hvor hun havde følelsen af at have presset sig til den yderste grænse rent fysisk, samtidig med at hun havde fuld kontrol over orienteringen, sikrede hun sig en flot sølvmedalje blot 10 sekunder fra guldet.

Ifølge Mads Ingvarsdén var baggrunden for at dette kunne lade sig gøre, at hun allerede på det tidspunkt som 20-årig havde en utrolig realistisk selvopfattelse. Hun vidste præcis

hvad hun kunne og forsøgte ikke at præstere over evne.

Den endelige beslutning

Til trods for alle hendes fantastiske resultater, var det først i 2005, at Signe besluttede sig for, at hun vil være rigtig god til orientering. Indtil da var orientering en naturlig del af hendes tilværelse, men hun var aldrig stoppet op for at overveje, om det virkelig var det hun ville.

Hun tog derfor på en tre måneders rejse rundt om jorden med en veninde i vinteren/foråret 2005. På disse tre måneder, havde hun god tid til at tænke over, hvad det var hun ville med sit liv.

Hun opdagede, at hun savnede sporten helt vildt, og hun besluttede sig derfor for, at hun ville satse for alvor, når hun kom hjem.

Plads til det hele

Noget Signe har fundet ud af gennem sine samtaler med Mads og sin lange tænkepause i 2005 er, at der skal være en realisme i den måde, hun planlægger sin træning og sin tilværelse på. For at kunne præstere optimalt når hun orienterer, er det vigtigt, at hun har en naturlig ro i sit liv.

Når hun tilrettelægger sin sæson og sin planlægning, spiller hendes sociale liv og hendes skole derfor også en væsentlig rolle. Hun deler sin sæson op i orienteringsperioder, sociale perioder og skoleperioder. Det betyder, at hun med god samvittighed kan gøre lidt ekstra ud af skolen, når hun skal til eksamen, og at hun med god samvittighed kan bruge mere tid med veninderne, når der er behov for det –



Signe Søes - godt på vej. KK

for der er taget højde for det i træningsplanlægningen.

Det betyder også, at hun kan koncentrere sig 100% om orienteringen, når hun er inde i en orienteringsperiode. Dette kan hun gøre med god samvittighed, da hun ved, at skolen og veninderne får lidt ekstra opmærksomhed, når tiden kommer til det. En ting hun dog prioriterer hele året, er hendes ugentlige *sex and the city* aften med veninderne.

Af Thomas Jensen

Revanche

Ugen før dette interview var Signe på træningslejr i Spanien. Her løb hun igen sit mareridts løb - kortdistancen fra junior-VM i 2002. Til trods for at det var midt i en hård træningsuge, fik Signe en flot revanche. Hun løb på 23 minutter, hvilket havde givet sølvmedalje, hvis hun havde gjort det i 2002.

Glæder sig til VM

Signe Søes' drømmemålsætning er top 10-placering

Signe Søes glæder sig meget til at løbe VM på hjemmebane i år. Men på mange måder er det også et VM som alle andre. For Signe er det ikke endemålet. Hendes målsætning er at komme i top seks til VM – men ik-

ke i år.

Hun ser derfor VM i Danmark, som en vigtig del af sin fortsatte udvikling.

Signe har den samme fornuftige indgang til sin orienteringskarriere, som hun har til den enkelte konkurrence. Hun ved, at hun ikke skal forcere noget. Hun følger den plan og den taktik, hun har lagt for karrieren. Det betyder, at det tager nogle år, før hun når sin

absolutte top – men det betyder også, at vi med meget stor sandsynlighed vil se hende i toppen af verdenseliten i rigtig mange år.

Plan og disciplin

Træningen frem mod VM er nøje planlagt, og hun er meget disciplineret i sin forberedelse. Det betyder ikke, at hun følger planen slavisk hver dag, men hun følger de grove træk, og

har altid en meget udspecificeret plan de sidste otte uger op til de vigtigste konkurrencer. I de sidste otte uger afviger hun kun fra planen i absolutte nødstilfælde.

I år er hendes drømme målsætning en top 10 placering til VM. Men hun ved, at selv hvis hun forbereder sig optimalt fysisk og løber et teknisk perfekt løb på dagen, så skal alt flaske sig, for at hun når denne

målsætning. Realistisk mener hun dog, at en perfekt gennemførelse bør sikre hende en plads i top 15.

Hvem ved - på den helt rigtige dag kunne karrierens målsætning blive tvunget til fornyelse allerede efter i år.

Af Thomas Jensen

VMs kronjuvel

Langdistance finalen i næsten jomfrueligt terræn

De læsere, som har set kortudsnittene på WOC2006 hjemmesiden, vil have bemærket, at ét udsnit ikke ligner de andre. Nemlig det som viser Løndal og Addit skovene, som skal bruges til langdistance finalen. De to skove har aldrig før været brugt til den form for orientering, som vi kender i dag. Helt jomfruelige er skovene dog ikke, idet nogle af Danmarks ældste o-løbere kan huske et primitivt løb der helt tilbage i 1947.

Flot arena

Både Addit og Løndal vil blive brugt af WOC-finalisterne, men da området er delt af en hovedvej med megen trafik, vil WOC-turløbet den følgende dag kun bruge Løndal, hvor WOC-stævnepladsen vil være placeret. Vi har fundet et virkelig flot sted til arenaen midt i skoven, hvor tilskuerne vil have et fantastisk overblik over sidste kontrol og måløpløbet, en tilskuerpost, storskærmen og resultatavlen uden at de behøver at flytte sig en meter. Forhåbentlig vil strålende solskin gøre fornøjelsen endnu større. En anden fordel ved stedet er at der er masse af parkering tæt ved.

Stor variation

De to skove har forskellige ejere, som har ret forskellige måder at dyrke skoven på, hvilket løberne i WOC-finalen nok vil bemærke. Som en af korttegnerne har jeg haft det privilegium at tilbringe mange dage i disse skove, sædvanligvis uden at møde andre personer. Jeg tror hver træsort og alle de former for skovdrift, som findes i Danmark er repræsenteret et eller andet sted i disse to skove, hvor de ældste træer - hovedsagelig bøg er omkring 150 år gamle. Der er masser af stejle bakker efter dansk standard, meget varieret gennemløbelighed og områder med interessante kurvedetaljer. Der er mulighed for at lave baner med virkelig svære vejvalg – noget de to dygtige og erfarne WOC langdistance banelæggere Flemming Jørgensen og Kent Lodberg uden tvivl vil benytte sig af.



Løndal Gods bruges bl.a. til udstillinger og koncerter

Svovlkilder

Silkeborg har en velkendt kilde - Arnakke - med masse af gul okker i vandet og med en stærk lugt af svovl. Adskillige lignende kilder findes i disse to skove. Disse kilder leverer store mængder vand – og i to tilfælde er de kombineret med, hvad der synes at være bundløse moser. Afgjort ikke et sted for orienteringsløbere, men imponerende både at se på og lugte til.

Begge skovejere ser med forventning frem til at have WOC-finalen på deres jord. Ejeren af Addit Skov, Lars Kollind bor på Løndal Gods, som blev bygget i 1914 og som fra tid til anden blive brugt til udstillinger og koncerter og ikke mindst til et meget populært julemarked. Godsets store åbne have med grønne plæner omgivet af skoven har adskillige interessante skulpturer og statuer. Det mest specielle hus

i hele skoven findes oppe i træerne – et professionelt bygget træhus med flere rum komplet med trappe - bygget på fire kæmpe fyrrestammer. Vi har diskuteret meget hvordan det skulle tegnes på kortet!

Den anden skovejere er i gang med at konstruere sin egen helt specielt designede træ VIP-lounge på et fladt område i skoven med udsigt over arenaen. Hans store drøm er at være vært for stævnets protektor, Kronprins Frederik. Vi ved dog først tre måneder i forvejen om kronprinsen kommer til WOC.

Ikke helt jomfrueligt

Preben Munk Eriksen fra Viborg og Hugo B. Kristiansen fra Silkeborg kan huske et orienteringsløb i Løndal og Addit i 1947. Starten var nær Velling Koller og der var kun tre baner med damer, juniorer og »old boys« på samme bane.



Det mest specielle hus i Addit findes oppe i træerne – et professionelt bygget træhus med flere rum

Kun de lange baner gik over Horsensvejen. Dengang måtte man selv prikke posterne ind, efter skriftlige definitioner som »200m 100/120° fra vej-kryds 305m S fra V i Velling«. Alt i alt er dette et fantastisk område som vil byde på en virkelig udfordrende langdistance finale - og masser at tænke på for alle de WOC-Tour deltagerne, som løber i elitens fodspor dagen efter.

Af Clive Allen



Løndals store åbne have med grønne plæner omgivet af skoven har adskillige interessante skulpturer og statuer.

1300 tilmeldt WOC-touren

Flere end 95 % af de danske o-klubber repræsenteret på tour-stævnepladserne.

Det er igen tid at gøre status. Vi har passeret den anden deadline for tilmeldelser til WOC Tour, det var 1. april, og nu sidder tour-sekretariatet og taster manuelle tilmeldelser ind i tour-databasen. Der er væltet ind med tilmeldelser helt op til deadline, mest fra udlandet, idet langt de fleste tilmeldte danskere nåede at komme med inden første deadline.

I skrivende stund er der tilmeldt 750 danskere og 550 udlændinge. Det er stævneledelsen ganske godt tilfredse med. Al erfaring siger jo, at det fleste udlændinge tilmelder sig sent, så mon ikke vi når et godt stykke over 2.000 deltagere.

Klubtur

Sidste år ved samme tid, i forbindelse med påskeløbene, lancerede DOF og WOC arrangørerne kampagnen »Klubtur sommer 2006 – selvfølgelig«. Formålet var at få alle danske o-klubber med til WOC. Lykkedes det så??

Ja, det må man sige. Ifølge tour-sekretariatet vil flere end 95 % af de danske o-klubber være repræsenteret på tour-stævnepladserne. Lægger vi hertil de forventede ca. 500 hjælpere fra arrangørklubberne, vil omkring 25 % af DOF's medlemmer være samlede i den midtjyske region fra den 28. juli til den 5. august.

Det er da flot. Og det bliver en fest, kan vi godt love jer. Vi glæder os, og det ved vi fra mange af jer, at det gør I også.

Tour'en

Som en del af sidste års påskeløbskonkurrence bad vi de deltagende klubber om hver at give tre gode råd til WOC arrangørerne.

Vi har været meget glade for de mange gode råd, og vi har fulgt dem i den udstrækning, det har været praktisk muligt. Her er en lille buket af, hvad man kan forvente.

Put and run: Der bliver put'nrun i udvalgte klasser, dvs. begynder og børneklasser. Desuden bliver der mulighed for at løbe i Hjortsballe efter VM-kvalifikationen på mellemdistancen lørdag den 28. juli. Når kvalifikationen er ovre, åbner vi for alle tour-løbere der har lyst til at teste sig selv i VM-skoven.

VM-delstræk på tour-banerne: Desværre tillader reglerne ikke, at strækkene bliver absolut identiske, men alligevel vil man få en god indikation blot ved at løbe i de samme »tragter« som VM-løberne.

Starttider for samme klubs medlemmer inden for en time: Det prøver vi så vidt muligt at efterkomme.

Ungdomslejre: Der er tilbud om ungdomslejre i weekenden op til Tour'ens første etape. Vi kalder lejren for Kick Start Camp, og den er åben for alle 15-20 årige, og forbudt for voksne. Se indbydelsen på linket <http://www.woc2006.dk/tour/ycamp.html>.

Trac-trac: Der bliver trac-trac fra VM-finalerne. Det integreres live i storskærmsudsendelsen på stævnepladsen og på internettet, og trac-trac folkene klipper 30 minutter sammen til en præsentation i Ridehuset samme aften.

Publikumsposter: Der bliver passageposter på alle stævnepladser

Storskærm: Alle finaler bliver vist på storskærm på stævnepladsen. Udsendelserne bliver produceret af Filmhouse, et svensk produktionsselskab, der også stod for storskærmsproduktionen ved VM i 2004 i Sverige, og som dækker konkurrencerne med 6-7 kameraer.

TV-dækning: Der bliver tv-dækning af alle VM-finaler. Udsendelserne bliver produceret af DR-sporten i samarbejde med Filmhouse. DR forventer at kunne sende mindst 45 minutter fra hver finale. Selv om det nok er mest sandsynligt, at det bliver forskudt, er muligheden for direkte udsendelser

endnu ikke udelukket. TV-udsendelserne vil blive vist i Ridehuset.

WOC Tour Center: Der bliver et omfattende program i Ridehuset, tour'ens center. Aktiviteterne bliver for alle aldre og interesser. Tegnefilm til børnene, trac-trac præsentation, video-highlights fra konkurrencerne på storskærm, WOC Tour pub for de voksne, disko for de unge onsdag aften, soft music for de mindre unge de andre aften, tour-præmieoverrækkelse for etapevindere, og meget andet. Følg med på hjemmesiden for flere detaljer.

Massage på stævnepladser: Det er vi I gang med at undersøge. Det er muligt, at det kun bliver i Ridehuset.

Merchandise: Der bliver et rigt holdigt udvalg af kvalitets o-souvenirs, bl.a. bliver der mulighed for at købe alle VM-kortene, både med og uden baner, og i plakatstørrelse med alle kort samlet.

Godt vejr: Har vi bestilt.

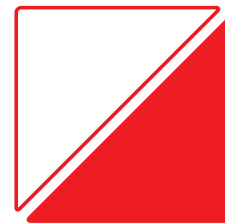
Turist information: VisitÅrhus, det der tidligere hed Århus Turistbureau, bemander en stand i Ridehuset. De vil hjælpe med alle turistmæssige spørgsmål. VisitÅrhus tilbyder allerede nu pakkeløsninger i forlængelse af VM, se [http://www.visitaarhus.com/composite\(4578\).htm](http://www.visitaarhus.com/composite(4578).htm).

Skove

Der var enkelte gode råd, som vi ikke har nogen mulighed for at efterkomme. En enkelt klub

foreslog f.eks. at vi skulle »finde nogle bedre skove«. Det er på sin vis med beklagelse, at vi ikke kan efterkomme det ønske, men det skyldes såmænd blot, at der ikke findes bedre skove i Danmark!

Af WOC-generalsekretær Erik Nielsen



Klub-tur sommer 2006

- selvfølgelig



- en O-oplevelse for livet

www.woc2006.dk

Startfelt af VM'ske dimensioner

16 fra top 25 på herrernes verdensrangliste og 14 fra damernes top 25 var på startlisten.

Startfeltet til årets Spring Cup var det vel nok stærkest nogensinde i Spring Cups imponerende historie. Ikke mindre end 16 fra top 25 på herrernes verdensrangliste og 14 fra damernes top 25 var på startlisten.

Baggrunden for dette stærke felt er dels, at Spring Cup organisationen i år har gjort en ekstra stor indsats for at tiltrække toppen af verdenseliten, og dels at VM i august 2006 afgøres på dansk jord. Som man ofte ser det i atletikverdenen fik top ti i verdenseliten tilbudt startpenge – blot for at stille op. Det tilbud var der otte der tog imod i såvel herre som dameklassen – og når de bedste i verden kommer til start, følger de næstbedste også med.

Udfordrende baner

Løbet blev afviklet i Gurre Søskovene, der er kendt for at være meget hurtig og ikke særlig teknisk udfordrende, før træerne får blade på. Men det var alligevel lykkedes Gert Nielsen at lave nogle spændende udfordrende baner, med mange poster og mange retningsskift. Til trods for dette blev det et meget tæt opgør i herreklassen. Der var således kun fem minutter mellem



Anne Konring Olesen.TUT.



Pihlblad tæt forfulgt af Claus Bloch.TUT.



Merz og Østerbø.TUT.

nummer et og nummer 40.

Overraskende sejrherre i herreelite

I herreklassen var det løbere uden for verdensranglistens top 25, der tog sig af de tre fornemste placeringer. Den tidligere juniorverdensmester Matthias Merz fra Schweiz blev en lidt overraskende vinder.

Den ellers utrolig dygtige speakning havde overset ham på radioposterne, så det var først da han dukkede op på forvarslingslinjen, at det gik op for speakningen, at han lå til sejren.

Han er en del af et utrolig stærkt og meget ungt schweizisk elitemiljø. 22 årige Matthias Merz er som nummer 27 på verdensranglisten blot den fjerde bedst placerede schweiziske herre under 26 år.

Andenpladsen gik til svenske Jonas Pihlblad. Pihlblad præsterer altid godt på Spring Cup, men han har stadig sin første sejr til gode. Hans statistik for de seneste 5 år er: nummer 2 i 2002, nummer 2 i 2003, nummer 5 i 2004, nummer 3 i 2005 og så altså nummer 2 i 2006. En imponerende liste. Skotske Jamie Stevenson fra Farum-Tisvilde fik med sin tredjeplads understreget, at han er i forrygende form. Han førte frem til post 10, men et bom på 1½ minut på post 11 kostede ham sejren.

Den tredobbelte franske ver-

densmester Thierry Gueorgiou blev nummer fire. Tre danskere løb sig i top 10. René Rokkjær blev nummer seks, Carsten Jørgensen nummer syv og Claus Bloch nummer ni. Chris Terkelsen, der ellers var regnet blandt de absolutte favoritter, stod over for at spare sig til stafetten dagen efter.

Suveræne Simone Niggli-Luder

I dameklassen var der som sædvanlig schweiziske Simone Niggli-Luder og så alle de andre. Hun vandt med over tre minutter foran verdensranglistens nummer fem – finske Minna Kaupi. Efter Minna Kaupi var konkurrencen imidlertid tæt. Der var således kun 44 sekunder fra nummer to til nummer syv. Midt i denne gruppe lå Anne Konring Olesen, der med et flot løb sikrede sig en imponerende femteplads.

Hun var ikke helt tilfreds med den orienteringstekniske gennemførelse af løbet, men hun holdt høj fart og undgik store fejl. Selvom Anne blev nummer tre sidste år, var hun mere glad for sin femteplads i årets stjernespækkede felt. Hun var eneste løber i top ni, der ikke er i top 20 på verdensranglisten – men det kan være, at hun i sæsonen 2006 får lavet om på det.

Øvrige danske resultater

I ungdomsrækkerne var der flere gode danske resultater. Marius Thrane Ødum fra OK Øst gentog sin sejr fra natsprinten i H 14, denne gang med en imponerende sejrsmargin på næsten tre minutter. Amanda Falck Weber fra Tisvilde Hegn OK havde et fantastisk flot løb og vandt klassen D 10. Det var i det hele taget en god dag for Tisvilde Hegn OK's ungdomsafdeling. Simone Wraa blev således nummer 2 i D 12, mens Astrid Recinella blev nummer tre i D 10.

De to søskende Anne og Thor Nørskov fra OK Øst løb hver deres tredjeplads hjem i henholdsvis D 14 og H 12. Endelig fortsatte Signe Klitting de flotte takter fra sidste efterår, og vandt D 16 i et tæt opgør med svenske Sara Nilsson.

Af Thomas Jensen



Rene Rokkjær i slusen.TUT.



Signe Sæs.TUT.



Spring Cup imponerer igen

Medvirken af en meget stor del af verdenseliten satte prik over i'et

Igen i år lykkedes det Spring Cup at arrangere og gennemføre et orienteringsstævne i

absolut verdensklasse. Man kan ikke andet end at imponeres over den organisation, der er bygget op omkring stævnet. Som altid bød stævnet på så gode baner, som det nu kan lade sig gøre på Nordsjælland på denne tid af året. Kortene var som altid helt i top, og hele set up'et omkring stævnet kørte perfekt.

I år var det i tillæg lykkedes men en ekstra målrettet indsats at tiltrække en meget stor del af verdenseliten. Spring Cup er virkelig blevet en god ambassadør for dansk orientering og en garant for høj kvalitet.

Til gengæld var de omstændigheder, man ikke kan gøre noget ved, ikke på stævnets side.

På konkurrencedagene lå der således stadig et pænt lag sne i skoven, der gjorde at den orienteringstekniske udfordring for de sent startende, var til at tage at føle på. Det betød naturligvis også, at det var en stor fordel at starte sent.

På stafetten begyndte sneen sågar at drysse ned, da damerne og herrerne var ude på sid-

ste tur. De uheldige vejromstændigheder kunne dog ikke fjerne indtrykket af et arrangement i verdensklasse

Af Thomas Jensen



Carsten Jørgensen og Khramov i slusen.TUT.

Spring Cup Klassisk

D 21 E (195) 9.3 km 21 C

1	Simone Niggli	SWE-Ulricehamns OK	46:49
2	Minna Kauppi	FIN-Asikkalan Raikas	50:15
3	Lea Müller	SWE-Södertälje-Nykvarn	50:20
4	Emma Engstrand	SWE-Stora Tuna IK	50:21
5	Anne Konring Olesen	EN-Spring Cup OK	50:47
6	Vroni König-Salmi	FIN-Turun Suunnistajat	50:55
7	Dana Brozkova	SWE-Domnarvets Golf	50:59
8	Lena Eliasson	SWE-IK Hakarpspojarna	51:31
9	Paula Haapakoski	FIN-Koovee	51:42
10	Kajsa Nilsson	NOR-Halden Skiklubb	51:59

H 21 E1 (200) 13.4 km 29 C

1	Matthias Merz	FIN-Rajamäen Rykmentti	1:01:52
2	Jonas Pilblad	SWE-OKSkogsfalken	1:02:12
3	Jamie Stevenson	DEN-Farum Tisvilde OK	1:02:14
4	Thierry Gueorgiou	FRA-France O team	1:02:25
5	Jarkko Huovila	NOR-Halden Skiklubb	1:02:40
6	Rene Rokkjær	DEN-OK Pan Århus	1:02:44
7	Carsten Jørgensen	SWE-OK Ravinen	1:03:03
8	Hubmann Daniel	FIN-Turun Suunnistajat	1:03:09
9	Claus H. Bloch	DEN-OK Pan Århus	1:03:13
10	Jani Lakanen	FIN-Vaajakosken Terä	1:03:14

Danmarks største natløb

Næsten 1.100 løbere fra 31 nationer i natsprinten

Årets Spring Cup 2006 startede vanen tro med en natsprint fredag aften. Løbet havde et imponerende deltagerantal på næsten 1.100 løbere fra 31 nationer. Dermed er natsprinten Danmarks suverænt største natløbskonkurrence.

Det er imidlertid meget få danskere der løber natsprinten. I Dameelite var der således ikke én eneste dansker til

start og i herreelite var der også et påfaldende fravær af de bedste danske natløbere.

Meget af forklaringen skal selvfølgelig findes i, at de fleste satser på at præstere godt på den klassiske distance og stafetten. Konkurrencen i toppen af eliteklasserne er da også noget dårligere i natløbet end i de to konkurrencer, der foregår i dagslys.

De løbere der stillede op, fik imidlertid en rigtig god oplevelse. Egedam lagde skov til, og kilometertiderne og øjenvidneberetninger fortæller om hurtige men udfordrende ba-

ner. I herreklassen vandt franske Damien Renard, der for tiden ligger nummer 20 på verdensranglisten, foran den stærke russer Michael Mamleev.

Når eliten ikke kunne skaffe danske sejre på natsprinten, måtte de unge og gamle tage over. Marius Thrane Ødum fra OK Øst imponerede med en sejr i H 14. I H 40 vandt Tim Falck Weber fra Tisvilde Hegn OK i overlegen stil med næsten to minutter, mens Flemming Wendelboe fra HSOK tog sig af sejren i H 55.

Spring Cup nat

H 21 E – 6,1 km

1.	Renard Damien	FRA-France Orienteering team	35:43
2.	Michael Mamleev	SWE-OK Orion	36:20

3. Mattias Millinger SWE-Västerås SOK 37,55

D 21 E – 4,5 km

1.	Karin Boström	SWE-Järfälla OK	37:17
2.	Zsuzsa Fey	NOR-IL Tyrving	39:51
3.	Marianne Ruud	NOR-FredrikstadSkiklubb	40:43

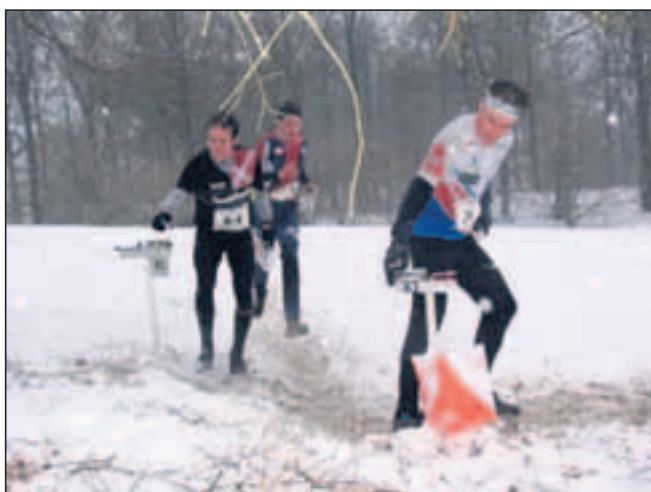
Afgørelse for åben skærm

Første pladsen i Spring cup-stafetten afgjort på første post

Spring Cup arrangørerne gen tog sidste års succes med at udstyre de ti bedste hold på sidsteturen i herreklassen med Trac-trac-enheder. Det betød, at man kunne følge afgørelsen i stafetten inde fra stævnepladsen. Rasmus Ødum og Bjarne Topp havde lavet nogle rigtig gode og udfordrende baner, og det var da også på nogle af de mere spidsfindige gafflingsposter, at herreklassen blev afgjort.

Første pladsen afgjort på første post

Finske Vehkalahden Veikot med landsholdsløberen Tero Föhr gik først ud på sidsteturen med Kalevan Rastis Samuli Launiainen, OK Orions Michael Mamleev og Halden SK's Mats Haldin lige i hælene. Men



Tæt opløb ved posten: Jamie, Hertner og Haldin.TUT.

på Trac-trac kunne man se, hvordan de tre forfølgere bommede første post med næsten to minutter.

Tero Föhr løb derefter alene i spids hele vejen og kunne sikre Vehkalahden Veikot en forholdsvis komfortabel sejr.

Anden pladsen afgjort på post 16

Alle facetter af afgørelsen blev udspillet for åben skærm. Man så hvordan IFK Göteborgs finske løber Vesa Tanilla sagde farvel til Jani Lakanen og Michael Mamleev på en drilsk gaffling,

og hvordan Farum Tisvildes Jamie Stevenson forpassede sin chance for at løbe Farum Tisvilde op på en tredje plads, da han lå stille på samme sted i næsten to minutter for at lede efter sin tabte SI-brik.

Jamie viste dog stor klasse, ved igen at løbe op til og væk fra store verdensstjerner som Haldens Mats Haldin, OK Pan Kristianstads russiske verdensmester Andrey Khramov og vinderen fra den klassiske distance Matthias Merz, der løber for den finske klub Rajamäen Rykmentti.

Ulricehamn uden

Jenny Johanson

Svenske Ulricehamn stillede op uden Jenny Johanson. Som erstatning havde de norske Göril Fristad, der er flyttet til klubben for at være sammen med sin kæreste – den tidligere Vasalöbsvinder Oscar Svård. Hun og schweiziske Martina Fritschy sørgede for, at Simone Niggli-Luder gik ud som toer på sidste turen med lidt over et minut op til det førende



Det flotte herrefelt sendes af sted.TUT.



Ulricehamns OK vinder med halvanden minuts forspring.TUT.

Hausner og Charlotte Thrane kunne sende Anne Konring Olesen ud på en syvendeplads lige før Lena Eliasson. Anne havde imidlertid ikke sin bedste dag og løb Spring Cup ind på en 10. plads.

Flere flotte ungdomsresultater

I ungdomsklasserne viste danskerne igen flaget. OK Øst med Emil Rønning, Tanja Krogh Andersen og Thor Nørskov vandt således klassen H/D 12 foran Tisvilde Hegn OK med Simone Wraa, Amanda Falck Weber og Jonas Falck Weber.

Af Thomas Jensen



Rasmus Søes stempler.TUT.

MTB o-folket søger ud i verden

Satser endnu mere målrettet på at skabe topresultater

Sidste års debut ved VM i mtb-o med et rigtigt dansk landshold har givet blod på tanden. Ved VM i Slovakiet fik herrerne vist, at de på en god dag kan være med helt i toppen, hvilket selvfølgelig er stærkt motive-rende for både ledere og ryttere. Derfor vil der i 2006 blive satset endnu mere målrettet på at skabe topresultater ved de



Claus Stallknecht. PSP.

to internationale mesterskaber – VM, som afholdes i Finland i juli måned og EM, som afholdes i Polen i slutningen af august. Desuden vil vi i år forsøge at etablere en kvindeelite, da det er fornemmelsen, at der faktisk er en lille kreds af danske piger, som vil kunne begå sig i toppen af den internationale mtb-o-scene.

»Bruttolandshold«

I første omgang er der på baggrund af tidligere resultater etableret en A-gruppe på både herre- og damesiden:

Herrer

Søren Strunge
Lasse Brun Pedersen
Claus Stallknecht
Torbjørn Gasbjerg
Rune Monrad
Michael Sommer

Damer

Line Pedersen
Tine Rasmussen
Sine Gasbjerg

Damegruppen vil muligvis blive suppleret med et navn eller to i løbet af foråret, når de potentielle emner har afklaret deres sportslige prioriteringer i 2006.

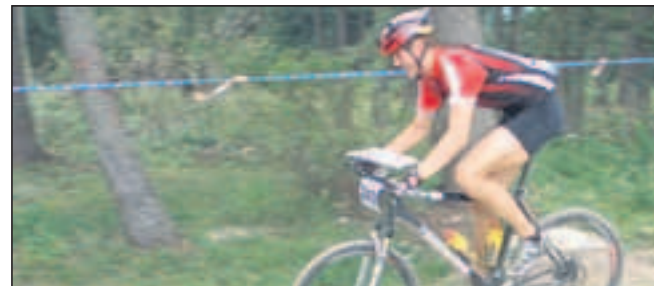
Uden for A-gruppen er desuden en række navne på både herre- og damesiden, som er inde i billedet i forhold til at sikre sig landsholdspladser.

Landsholdsaktiviteter

Sæsonens store mål er VM i Finland, hvor vi satser på at kunne sende både et herrehold og et damehold af sted, men også efterårets EM er i kikkerten.

Hvor mange der udtages til de to mesterskaber vil afhænge af den tilgængelige økonomi samt det sportslige niveau. Udtagelsen til i første omgang VM vil således ske på baggrund af 4 testløb, som afholdes i hhv. maj og juni måned, og kriterierne for udtagelse vil blive offentliggjort i god tid inden testløbene.

Udover mesterskaberne vil der blive gennemført træningssamlinger.



Torbjørn Gasbjerg. PSP.

Eliteansvarlig

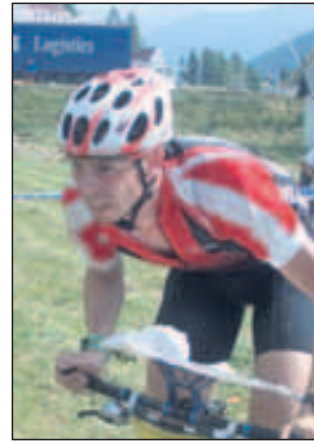
Jan Eg Pedersen er mtb-o-eliteansvarlig i 2006, blandt med baggrund i sin egen eliteerfaring inden for fod-orientering. Han får desuden ansvaret for formuleringen af udtagelseskriterier, det endelige ord i forhold til udtagelsen af holdet samt coaching og opfølgning i forhold til de enkelte ryttere. Hvis økonomien tillader det – muligvis blive sendt en mindre delegation til Estisk 3-dages i mtb-o i slutningen af maj måned.

Samlet set håber vi, at vi med det mere målrettede elitearbejde kan understøtte rytternes satsning i en sådan grad, at de kan levere internationale topresultater i 2006.

Af Peter Sinding Poulsen



Jan Eg Pedersen er mtb-o-eliteansvarlig i 2006, blandt med baggrund i sin egen eliteerfaring inden for O-sporten. PSP.



Lasse Brun Pedersen. PSP.



Søren Strunge. PSP.

8 afdelinger i MTB-O-cup

LØBEREN MTB-O-cup vokser til dobbelt størrelse i 2006

I 2006 er der en række nyheder at præsentere i mtb-o-cuppen.

Der er i år indgået aftale med LØBEREN om præmier til de samlede vindere i de 10 klasser som indgår i mtb-o-cuppen, hvilket indebærer mindst en fordobling af præmieniveauet.

Endvidere vil LØBEREN hjælpe med cykeltøj til den flok vi forhåbentlig sender til såvel VM i Finland som EM i Polen i 2006.

8 afdelinger

Derudover er det lykkedes, at stable en cup på benene bes-

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	

tående af 8 afdelinger, og aktivitetsniveauet inden for mtb-o er altså i hastig vækst med en fordobling af antallet af konkurrencer i løbet af året. Dette skal gerne skabe grobund for en bredere deltagerkreds, da der nu bliver flere muligheder for at dyrke sporten.

Endelig forsøges der i 2006 med afholdelse af et par konkurrencer på sprint-distance,

hvoraf den ene vil indgå i den samlede cup. Desuden afvikles 2 konkurrencer på mellem-distance, som er en international disciplin inden for mtb-o.

Lang er fundamentet

Fundamentet vil dog stadig være den lange distance med vindertider mellem 1½ og 2 timer – og FM afholdes udelukkende på den lange distance. I

år er FM i øvrigt blevet godkendt som WRE-event. Dermed er der åbnet for international deltagelse i FM, og vores bedste ryttere får en mulighed for at optjene points til verdensranglisten.

Målsætningen for mtb-o-cuppen er udover at tilbyde konkurrencer på højt niveau, at sikre en bredere tilslutning til sporten. Vi håber således på

mindst 1000 starter ved årets 8 cup-stævner.

MTB-O-terminslisten for 2006

Cuppen gennemføres i klasserne H/D 20, H/D 21, H/D 40, H/D 50 og H/D 60 og 5 af 8 afdelinger er tællende bortset fra i klasserne H og D 20, hvor kun 3 er tællende. Regler for cuppen, pointsystem m.v. vil blive offentliggjort på www.mtb-o.dk snarest. Udover cup-klasserne vil der blive udbudt en række motivationsklasser.

Af Peter Sinding Poulsen, MTB-O-udvalget

Flot DM nat

Gode baner med god variation mellem hurtige løbestræk og mere finurlige korte stræk i svære områder.

Årets første danske mesterskaber i orientering blev afholdt i Valby Hegn den 1. april 2006. Eliteklasserne var desværre ramt af en række afbud, da mange valgte at spare kræfterne til næste dags DM sprint, der samtidig var iagttagelse til Europamesterskaberne i Estland i maj måned.

Men de der stillede op, fik en god oplevelse. Dan Haagerup havde lavet nogle gode baner med god variation mellem hurtige løbestræk og mere finurlige korte stræk i svære områder. Det var samtidig en fornøjelse at løbe natløb i Nordsjælland uden at blive brændt af brændenælder.

Suveræn sejr til René

René Rokkjær fra OK Pan Aarhus tog en meget suveræn sejr i herreklassen. Det var hans tredje DM guld i disciplinen. Han har dermed løbet sig ind i en lille eksklusiv klub på nu fire løbere, der gennem tiden har vundet mere end to nat mesterskaber. René stiller sig dog ikke tilfreds med at dele denne statistik med to ganske vist gamle men stadig aktive Tisvilde Hegn løbere. Første mål er at komme foran dem i statistikken – og derefter går han efter Niels Pallisgaards rekord på ikke mindre end seks DM guld.

Renés sejr var aldrig i fare. Han kom godt fra start og førte fra post 5 til mål. På post 6 hentedes han Peter Horstmann fra Søllerød OK med fire minutter. Peter havde haft en dårlig start og bommede blandt andet post 5 med to minutter. René og Peter holdt så højt et tempo, at Peter kunne hænge sin første DM medalje om halsen. Den blev af sølv. De to foregående års vinder Nicolai Nielsen tog bronze. Han havde 28 sekunder op til Peter. Nicolai var ganske godt tilfreds med sit løb, men han havde manglet lidt skarphed og følte sig ikke super godt løbende.

Anne igen

I dameklassen var der afbud fra Helene Hausner og Signe



Klar til start i natten. KK

Søes. Det var derfor svært at se, hvem der skulle forhindre Anne Konring Olesen i at tage sin tredje DM nat guld i træk. Det var der da heller ikke nogen der gjorde. Det var hendes femte nat guld i alt – og dermed har hun tangeret Charlotte Thrane's 13 år gamle rekord. Næste år har Anne således chancen for at blive historisk, hvis Charlotte Thrane da ikke går i skarp træning igen, og gør et forsøg på at vinde rekorden tilbage.

Til trods for at hun ikke løb et teknisk perfekt løb, blev det til en suveræn sejr på næsten fem minutter. Sølv gik til Tenna Nørgaard Landsperg fra Tisvilde Hegn OK. Hun viste dermed endnu engang, at man aldrig skal afskrive hende. Hun imponerede også sidste år ved at komme ud af den blå luft og tage sølv til DM på mellemdistancen. Bronzen gik til Karina

Boen Knudsen fra Horsens OK. Karina har det seneste år været med fremme på stort set alle Danske Mesterskaber. Det var hendes anden DM medalje. Den første tog hun, da hun vandt sølv på DM ultra lang i 2005.

Herre fight i H 40

I H 40 var der lagt op til det helt store slag mellem brødrene Lars og Bo Simonsen fra FIF Hillerød på den ene side og Rasmus Ødum fra OK Øst på den anden. Alle tre prøvede da også at føre på et tidspunkt i konkurrencen. Men til sidst var det Lars Simonsen, der trak det længste strå. Bo Simonsen tog sølv mens Rasmus Ødum måtte nøjes med bronze.

I de lidt yngre klasser viste Marius Thrane Ødum at sejren på spring cup natten ikke var tilfældig. Men en imponerende sejrsmargin på over fire minut-



D21 Dame 12: Anne Konring Olesen flankeres af Tenna Nørgaard Landsperg og Karina Boen Knudsen. TUT.

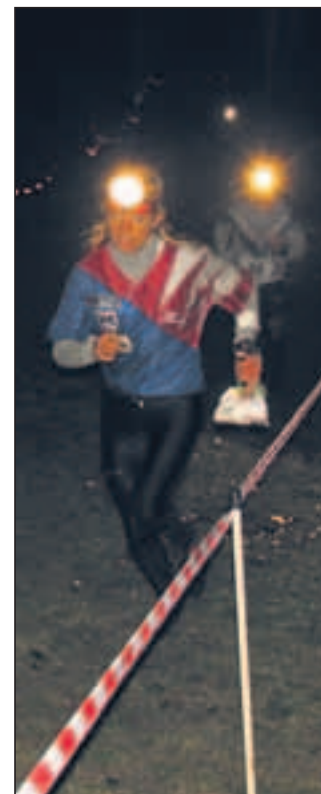


H21 - Rene Rokkjær foran Peter Horstmann og Nicolai Nielsen. TUT.

ter henviste han Tisvilde Hegn OKs nye håb Nikolaj Agervold til andenpladsen. I H 18 vandt Søren Bobach fra Silkeborg OK sin første af weekendens to guldmedaljer – og Sigge L. Jensen tog sig af H 20 klassen. Hos pigerne vandt Anne Nørskov fra OK Øst, Signe Klinting fra FIF Hillerød og Line Søderlund fra Farum OK henholdsvis klasserne D 13-14, D 15-16 og D 17-20.

Store sejre

Af mere spektakulære sejre kan nævnes, at den danske natmester fra 1977, 1978, 1981 og 1983 Dorthe Hansen fra Silkeborg OK vandt D 45 med ikke mindre end 16 minutter. Den største sejr stod Susan Tamberg fra Ballerup OK dog for i



Anne Konring Olesen på vej mod sejren. TUT.

D 65, da hun lagde 26 minutters afstand til Birte Agervold fra Vinderød, der dermed lige-

som barnebarnet Nikolaj sikrede sig en sølvmedalje.

Af Thomas Jensen



Steffen Alm og Rolf Lund diskuterer vejvalg. KK

DM-nat

D21 (14) 8.8 km 22 K

1	Anne Konring Olesen	FIF Hillerød	1:06:41
2	Tenna Nørgaard Landsperg	Tisvilde Hegn OK	1:11:20
3	Karina Boen Knudsen,	Horsens OK	1:16:16
4	Ane Linde	OK Pan Århus	1:20:50

H21 (29) 11.1 km 27 K

1	Rene Rokkjær	OK Pan Århus	1:00:04
2	Peter Horstmann	Søllerød OK	1:04:13
3	Nicolai Nielsen	Aalborg OK	1:04:41
4	Rasmus Søes	Farum OK	1:05:42
5	Thomas Jensen	Tisvilde Hegn OK	1:06:13
6	Rune Monrad	Søllerød OK	1:06:25
7	Tue Hjort Lassen	Faaborg OK	1:06:34
8	Jens Knud Maarup	Farum OK	1:07:34
9	Tore Linde	Søllerød OK	1:08:33
10	Michael Sørensen	Tisvilde Hegn OK	1:10:46

Knivskarpe opgør til DM sprint

Tisvilde Hegn OK arrangerede i Frederiksværk.

Anne Konring Olesen fra FIF Hillerød gentog sin bedrift fra DM nat ½ døgn tidligere, og vandt sit tredje DM guld i træk på sprint distancen. I herreklassen gentog Claus Bloch sin præstation fra 2003, og vandt dermed sit andet guld på sprint distancen. Tisvilde Hegn OK stod for et flot arrangement i og omkring Frederiksværk by. Banerne var reelle men samtidig så udfordrende som de kunne blive i det valgte terræn.



Anne Konring Olesen - vandt. TUT.

ling i opløbet, der var blæst ned, så hun løb nogle få skridt længere end nødvendigt. Om det kostede hende sølvmedaljen er svært at sige, men hun var kun et sekund efter Dorte i mål, så ærgerligt var det. Helene Hausner løb sig ud af medaljekampen på næstsidste post. Hun bommede posten med to minutter og sluttede på en skuffende sjetteplads.

Flot løb af Claus Bloch

I herreklassen tog Claus Bloch føringen tidligt i løbet, og da han først havde den, gav han ikke slip igen. Han løb et stort set fejlfrit løb og kunne i mål konstatere, at det rakte til en komfortabel sejr på 14 sekunder.

Bag ham var der imidlertid et tæt opgør om de øvrige medaljer. Christian Nielsen har haft en forrygende start på sæsonen med to Park World Tour sejre af to mulige. Han

var derfor storfavorit inden start. Han var dog selv lidt usikker på formen, da han havde været syg hele ugen op til konkurrencen. Men da han først kom i gang, gik det fint. Det lykkedes for ham at rette al fokus mod løbet og lukke tvivlen om formen ude. Han havde dog følelsen af, at der lige manglede det sidste.

Løbet rakte til en sølvmedalje, men det var tæt. På de fire sidste poster lå han og Chris Terkelsen inden for bare et sekund, og på tredje sidste post var sekundet på Chris' side. I mål var Chris dog et sekund efter og måtte tage til takke med bronzen. En placering sølvmedalje vinderen fra VM 2005 var godt tilfreds med. Mikkel Lund blev nummer fire otte sekunder efter Chris, mens René Rokkjær blev nummer fem yderligere tre sekunder efter Mikkel.

Trætte ben efter natløbet

René Rokkjær var eneste i top fem, der havde løbet DM nat aftenen før. Det kunne mærkes i benene, der ikke føltes så friske, som han kunne have ønsket. De fleste af de øvrige kompetanter fra nattens DM sluttede også længere nede i rækkerne, end de er vant til. Rækkefølgen af de to DM'er burde måske tages op til fornyet overvejelse, hvis ikke DM nat skal udvandes i fremtiden.

Juniorklasserne

Herre junior bød på lidt af en overraskelse, da den bare 17-årige Søren Bobach fra Silkeborg OK, vandt en meget sikker sejr. Han var 26 sekunder



Christian Nielsen (sølv) og Mads Ingvarsdson var flyvende... KK.

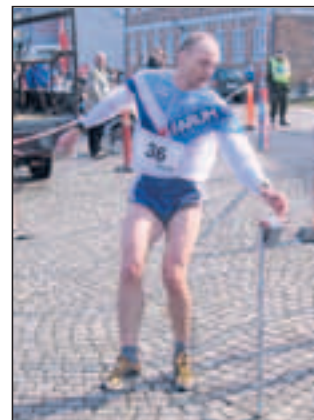
foran Sigge L. Jensen fra FIF Hillerød, der igen var ni sekunder foran en anden lille overraskelse – Casper Wraa fra FIF Hillerød.

Damejunior blev også vundet af en 17-årig. Det var Maja Alm fra HTF løb førstepladsen hjem og dermed henviste forhåndsfavoritten Ane Linde fra OK Pan Aarhus til andenpladsen. Både Maja og Ane løb rigtig stærkt. De løb samme bane som dameeliten og var henholdsvis 27 og 35 sekunder efter Anne Konring Olesens vinder. Bronzen gik til Camilla Bergmann fra Allerød OK.

Store sejre

I visse klasser blev det til meget store sejre. I D 16 vandt Signe Klinting fra FIF Hillerød således med 2,31 minutter foran Kari Johannsen fra Silkeborg OK. I D 45 var Tove Andersen fra OK Øst 2,04 minutter foran klubkammeraten Birgitte Erslev Halland. Endelig tog Rasmus Thrane Hansen fra Søllerød OK guld 1,03 minutter foran Martin Laage Kragh fra OK Roskilde i klassen H 16.

Det lykkedes i alt fem løbere at vinde både DM sprint og DM nat. Det var Rasmus Thrane Hansen i H 16, Søren Bobach i henholdsvis H 18 og H



Chris Terkelsen - blev nr. 3. TUT

17-20, Signe Klinting i D 16, Anne Konring Olesen i D 21 og hendes mor Eva Konring Olesen i D 50.

Af Thomas Jensen

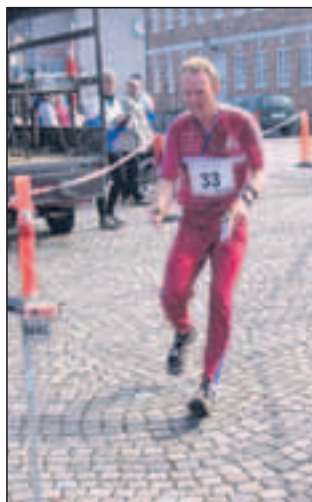
DM sprint

Herrer, 3,4 km, 20 poster

1. Claus Bloch, OK Pan Aarhus	15.59
2. Christian Nielsen, Faaborg OK	16.13
3. Chris Terkelsen, Farum OK	16.14
4. Mikkel Lund, Faaborg OK	16.22
5. Rene Rokkjær, OK Pan Aarhus	16.25
6. Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK	16.38
7. Nicolai Nielsen, Aalborg OK	16.44
8. Rasmus Søes, Farum OK	16.54
9. Christian Christensen, OK Pan Aarhus	16.56
10 Tue Hjort Lassen, Faaborg OK	17:00

Damer, 2,7 km, 17 poster

1. Anne Konring Olesen, FIF Hillerød	15.26
2. Dorte Dahl, FIF Hillerød	15.36
3. Signe Søes, Farum OK	15.37
4. Gry Johannsen, OK Pan Aarhus	17.03
5. Karina Boen Knudsen, Horsens OK	17.10
6. Helene Hausner, OK Øst	17.41



Claus Bloch - på vej mod sejr. TUT.

“ Rækkefølgen af de to DM'er burde måske tages op til fornyet overvejelse, hvis ikke DM nat skal udvandes i fremtiden

Sneen kostede 30.000 kr. ekstra

De store sne-mængder gav Aalborg de hidtil største arrangementsudfordringer med Nordjysk 2-dages.

30.000 kr. ekstra til snerydning!

Det var den økonomisk bitre pille, Aalborg OK måtte sluge for at sikre gode parkeringsforhold til årets 2-dages.

Sneen i det nordjyske var væltet ned i hidtil usete mængder og snelaget lå tykt over parkeringsområde, stævneplads og skov.

- Vi havde mange overvejelser. Specielt angående parkering. Overvejede bl.a. at lade alle parkere i Dronninglund og fragte folk frem og tilbage med busser, fortæller stævneleder Søren Flytkjær.

Men det var en besværlig løsning. Især at tilgodese de mange norske løbere, der havde planlagt at tage tidligt af sted søndag for at nå færgen.



Chris Terkelsen og Carsten Jørgensen fulgtes ad mod mål. KK.



Godt klædt på til O-løb. KK.

Så løsningen blev i stedet at lade en vognmand bruge to dage på at rydde P-pladsen.

- Det var en udfordring, vi aldrig havde mødt før. Men sneproblemerne MÅTTE vel komme på et tidspunkt, når 2-dages ligger så tidligt på sæsonen, filosoferer Søren Flytkjær.

Vigtigt at gennemføre

Det var utroligt vigtigt for klubben at gøre alt for at gennemføre.

- Mange udgifter var på forhånd bundet, så det kunne blive en økonomisk bet at aflyse.

- Man skal også tænke på at mange af deltagerne havde booket og betalt for både rejse og ophold.

Faktisk måtte stævneledelsen bruge utrolig megen tid på at kommentere falske rygter om aflysning - primært sat i gang af en uhensigtsmæssig påstand på sitet orientering.dk

- Det har givet os meget store



Klubberne måtte have sneskovlen frem inden teltet kunne komme op. LV.



- I en lille båd, der gynger - kan stævnelederne Walther Rahbek og Søren Flytkjær synge i deres fælles båd. De tager nemlig også ledelsen af 2-dages om to år. Foto: LV.

problemer. Vi har forgæves søgt at finde ud af hvem afsenderen var.

Ud over parkeringen måtte der også ryddes til de store telte på stævnepladsen - mens de deltagende klubber selv måtte have fat i skovlen for at få ryddet til de medbragte telte.

Mere besværligt

- Desuden betød sneen generelt, at mere måtte bæres. Og at det var besværligt både at gå og løbe.

- Derfor blev det naturligvis ekstra træls med lang afstand til start om lørdagen på op til 2,5 km.

Sneen betød et ekstraordinært stort frafald af løbere. Af de 120 tilmeldte eliteløbere udeblev næsten halvdelen, bl.a. hovedparten af nordmænd og svenskere. Totalt undlod ca. 430 af de 1900 tilmeldte at starte søndag - et usædvanligt stort frafald.

Men trods sneproblemerne mødte arrangørerne ikke mange sure miner.

- Jeg tror det er afgørende at vi bevidst holdt et højt informationsniveau - både på vores hjemmeside, via DOFs hjemmeside og ved direkte mailkontakt til de deltagende klubber.

- Det betød at deltagerne var godt forberedte på forholdene.

Efter stævnet har Aalborg OK fået mange positive tilbagemeldinger.

- Bl.a. om at deltagerne var meget glade for at vi gennemførte trods sneen. For - som

en normand skrev: vi havde en del sne, men det var muligt at løbe - modsat hjemme i Norge, hvor der lå en hel meter .

Tid til hygge

Aalborg OK havde ca. 100 officials i sving, hvoraf omkring halvdelen boede i to hytter tæt på stævnepladsen.

- Vi har gjort det til en vigtig del af vores arrangementer at der er tid og plads til det sociale, og i kraft af samme stævneplads begge dage blev der også tid til hygge.

Søren Flytkjær delte stævneledertjansen med Walther Rahbek - og de har sammen indvilliget i også at stå for 2-dages om to år - formentlig i Vester Thorup og Bulbjerg med fælles stævneplads igen.

De kommer så godt ud af det med hinanden, at de i fællesskab netop har investeret 20.000 kr. i en 22 fods sejlbad med påhængsmotor. Så kan de jo - på dybt vand og i fred og ro - her planlægge næste stævne!

Af Lars Rask Vendelbjerg



Kempegøy - trods sneen



125 O-løbere fra Kongsberg tog strabadserne med et smil

Nordjysk 2-dages plejer at være nordmændenes første O-mæssige åndehul fri for sneen i foråret. Vejrguderne ville det anderledes i år. Sneen lå tungt over terrænerne i Dronninglund og ethvert glimt af forår lå gemt under mange centimeter sne. Men det fik ikke de norske deltagere til at pi-be.

- Vi havde jo læst om sneen på hjemmesiden og tog godt med varmt tøj med. Vi vidste at det ville være tungt at løbe - og det blev VÆLDIG tungt, kommenterer 45-årige Jorunn Teigen fra Kongsberg O-lag.

Hun er tidligere nordiske stafetmester (1984) og var VM-deltager på det norske landshold både 1983, 1987 og 1989. Bedste placering var en flot 5. plads i Ungarn i 1983, hvor det også blev til en 4. plads på stafetten.

Hun er fortsat utrolig glad for O-sporten, som hele familien deltager i. Den mindste, Jørgen, i H10, Anne Line i D13-14, Simen i H15-16 og gemalen Svein-Erik i H40.

- Hele familien er ivrige orienteringsløbere og dyrker idræt hele sæsonen - om vinteren på ski.

Jorunn Teigen var udmærket tilfreds med sit eget løb.

- Det gik ok på førstedagen. Jeg bommede nogle minutter og blev kun slået af Anne Line Berglia, som det er sket så mange mange før!, kommentere-



Jorunn Teigen har nordiske mesterskaber og andre flotte topresultater med i bagagen. LV



Anne Marie Stensrud tilrettelægger turen for Kongsberg O-lag, der med 125 deltagere er største klub ved 2-dagesstævnet.



- Det gik ganske godt, bortset fra 3 minutters bom på en post. Men hvor er det tungt. Endnu mere sne her søndag end i går, kommenterer Svein-Erik Søgaard fra Kongsberg-familien, her sammen med sønnen Jørgen og sin kone, Jorunn. LV

rer hun. Familien kommer helt sikkert tilbage næste år til 2-dages.

- Det er kempegøy, lyder det på klingende norsk.

Anne Marie Stensrud tilrettelægger turen for Kongsberg O-lag, der kommer med den største norske flok.

- Vi er 125 og det er som det som plejer at være.

Klubben har egen bus og supplerer med private biler.

- Vi kom fredag morgen og var med til fortræningen i Hammer Bakker.

Kongsberg-klubben var indkvarteret på Sæby Søbad.

- Her kan børnene rigtigt hyg-

ge sig i svømmebassinet fortæller Anne Marie Stensrud.

Den store norske klub har 420 medlemmer.

- Og vi kommer igen til næste år - trods sneen, lover hun.

Af Lars Rask Vendelbjerg



Løberne havde det hårdt, men tænk så på, hvad banelæggerne have været igennem. Her søndagsbanelæggerne Per Jørgensen og Jesper Pedersen.

- Det har virkelig været et tungt og hårdt arbejde i terrænet, kommenterer Per Jørgensen.



7-årige Rasmus Møller Jess fra Roskilde OK var med sine ski en de bedst påklædte til weekendstævnet.

- Jeg var ikke stor nok til at løbe H10, så jeg tog børnebanen. Her vandt han.

- Det var nemt. De andre var bittesmå, lød kommentaren.

Spændende eliteopgør

Mange af de rigtig skrappe til påske-løb sammen med klubkammerater og orienteringsfamilie

For første gang i adskillige år lykkedes det igen at samle et felt i eliteklasserne til påsken. Og var ikke hele landsholdet at træffe på Rømø, så var der rigtig mange af de rigtig skrappe der havde valgt at tilbringe påsken sammen med klubkammerater og orienteringsfamilie. Der blev gået til den – og der var spænding om udfaldet lige til det sidste. Ingen af de førende i de fire eliteklasser havde forspring før jagtstarten som ikke kunne sættes over styr i det krævende terræn, og ingen havde haft fejlfrie løb de to første etaper.

Dagens bedste

Som ventet lagde Anne Konring Olesen ud med en sikker førsteplads på første etape. Men senior-rookie Ane Linde gav hende kam til håret på andendagen med et flot vinderløb, og true hende kunne også Maria Staugaard, som havde to kanongode løb og løb ud som to'er i jagtstarten kun to et halvt minut efter. Desværre



Top 3 i D21 elite: Anne Konring Olesen, Ane Linde og Tenna Landsperg Nørgaard. SK



Top 3 i junioreliten: Erik Sagvolden, Søren Bobach og Philip G. Lund. SK.

klippede Maria Staugaard forkert på sidstedagen, så Ane Linde kunne løbe andenpladsen ind, men Anne Konring Olesen tog sig sammen og løb dagens bedste tid.

- Jeg havde et bom på 9eren, fortalte hun bagefter, - men ellers løb jeg sikkert i dag. Jeg havde et forspring, og så gjaldt det om at udnytte det uden at forcere. I går var der hverken rytme eller flyd i mit løb. Men så må man bare viske tavlen ren i næste løb.

Omrokering

I H21E lagde forhåndsfavoritten Rene Rokkjær også ud med en sejr, men forspringet var knapt. Faktisk lå de første ni løbere inden for fire minutter efter første etape. På andendagen var det Tue Lassen der med et fremragende løb trak det længste strå, mens Rene Rokkjær måtte nøjes med andenpladsen på etappen. Og så var forspringet til 2'eren Tue Lassen nede på godt to et halvt minut.

- Jeg syntes ikke alt derude så helt ud som på kortet, forsvarede Rene Rokkjær sig, - men korttegneren har selvfølgelig haft bedre tid end mig til at se sig om!

I jagtstarten på tredjedagen gik det nu ikke efter planen for nogen af dem. Rene Rokkjær havde kun dagens femtebedste løb, og Tue Lassen klippede forkert. Derimod løb den sta-

bile Christian Christensen ind på den sammenlagte førsteplads efter dagens bedste løb, og Rene Rokkjær måtte være glad for den andenplads han holdt.

Forhåndsfavorit i D17-20E var Maja Alm fra værtsklubben HTE. I Ane Lindes fravær var hun suveræn foran et par norske piger og Line Søderlund. Maja Alm vandt de to første etaper sikkert og løb sejren komfortabelt i hus i dagens næstbedste tid i jagtstarten.

På ferie!

I H17-20E slog forhåndsfavoritten Erik Sagvolden fra Norge til med to førstepladser og et tilsyneladende komfortabelt forspring på fire minutter foran Søren Bobach inden jagtstarten. Men Søren Bobach havde et flot løb, og der manglede sølle 40 sekunder i at han fik hentet nordmanden. Det var meget spændende.

Der var en flot præmie udsat af sommerhusudlejningsfirmaet Novasol til førstepladsen i de fire eliteklasser – en miniferie i luksussommerhus et sted i Danmark efter eget valg. Til to'erne vankede der en lille æske chokolade. Bare ærgerligt! Men selv om vi andre gerne brækkede en arm for at vinde klassen i påsken, er det klart at den rigtige elite ikke kan tage det så alvorligt.

Anne Konring Olesen kunne ikke lade være med at trække på smilebåndet da stævnespeakeren kom for skade at spørge hende om hun havde trænet specielt til påsken. Nej, det havde hun ikke – der er andre og vigtigere sæsonmål. Og set i det lys skal man være glad for at eliteklasserne blev så spændende som de blev.

Af Søren Kjær



Anne Konring Olesen, FIF Hille-rød - vandt D21E. KK



Christian Christensen - spurtede sejren hjem i H21 elite. KK



Maja Alm, levede op til favoritværdigheden i junioreliteklassen. SK



Christian Christensen, løb sig op som vinder i H21 elite - her sammen med 3'er Troels Nielsen. SK.

Nordmænd i massevis

rOplevelser og mange gode placeringer

De norske gæster præger også livet i klubtelbyen, ud over at de ubeskedent sætter sig i toppen af resultatlisterne. Uden for Lillomarka ILs klubtel møder vi Frøy Grøndahl. Hun er til påskeløb for syvende gang – første gang var som ungdomsløber i 1980. Hun er med en ordentlig flok på 34 nordmænd, som bor sammen i Arrild Feriecenter.

- Vi nyder at her er fladt! Man kan blive træt af tæt fyrrekrat, men hederne er fine – og så er der ikke mange lumske huller. Frøy roser de fine og afvekslende børnebaner. De der passer børneparkeringen, gør også et flot arbejde, synes hun.

Placeringer

Tre førstepladser, fire andenpladser og en tredjeplads. Lidt af en høst – klubben hedder Raumar og holder til nord for



Anikken Alnæs vandt D11-12A og Magne Haga vandt H11-12A

Oslo på vej mod lufthavnen i Gardermoen. Anikken Alnæs



Frøy Grøndahl er til påskeløb for syvende gang. SK.

vandt D11-12A, Magne Haga vandt H11-12A. De har haft en fin familietur. Det var det højere formål med turen til Danmark, ikke at ribbe præmiebordet, men det forsøder selvfølgelig oplevelsen. De har haft et dejligt ophold på Skærbæk Fritidscenter, hvor især børnene også har nydt ophold i vandlandet.

Der er i øvrigt meget mere på klubbens egen hjemmeside – en grundig dag-for-dag-dækning af deres påsketur.



Af Søren Kjær

En lang skoleudflugt

Grønlandsk skoleklasse fik en særlig oplevelse

- Er der nogen der har set en grønlandsk dreng? Ordene kommer fra Asta Sivertsen fra Nuuk. Hun er lettere hylet ud af den. Det er ellers gået så godt, men nu er en af drenge-

ne fra klassen blevet væk ude på heden. Han har været ude på den 2,2 km lange begynderbane i snart to timer. Spørgningen efterlyser ham over højtaleren, og heldigvis får det drengen til at dukke op.

Dyrt at rejse

Asta Sivertsen og hendes kollega, Ilannguaq Olsen, er lærere på Nuussuaq Skolen ved

Nuuk, og de har lavet lidt af et kunststykke med den specialklasse som de underviser i. Det er selvfølgelig ikke almindeligt at en lille klasse kan komme på udflugt fra Grønland til Danmark eller den anden vej på et almindeligt skolebudget. Der skal skaffes midler.

- Vi har søgt fonde, beretter Asta Sivertsen. - Vi har fået 10.000 kr. fra Nuna-fonden, 10.000 kr. fra kongehuset, og kommunen har givet et tilskud på 3000 kr. pr. elev. Men så har eleverne også selv måttet yde noget. Det sidste år har de stået i kiosken i skolen, og så har de tjent 40.000 kr. på tre store malerier, som er solgt til lokale sponsorer.

Stor udfordring

Deltagelse i påskeløbets strabadser er den største udfordring for de syv drenge, der går i 5.-8. specialklasse. Så meget desto mere som at der slet ikke er nogen orienteringsklub i Nuuk, og de to lærere derfor



Jørgen Spetzler giver de grønlandske deltagere vejledning i starten.

selv både har skabt kontakten til påskeløbsarrangørerne og stået for forberedelse af drengene til løbene. Men det gik flot – altså lige på nær ham der blev væk. Og han er hurtigt trøstet igen. Det hjælper også på moralen at drengene er flot udstyret i ens sportstøj – en sponsorgave fra Din Tøjmand i Nuuk.

Ud over besøget på Rømø har drengene haft en fantastisk tur.

De har gjort hovedstaden i fire dage, bl.a. med besøg på planetariet, experimentariet, Guinness rekordmuseum og en tur på Bakken. Desuden har de afleveret et takkebrev til hoffet på Amalienborg. Det er Prins Joachim der har interesseret sig for projektet. Næste år besøger han klassen i Nuussuaq.

Af Søren Kjær



Det grønlandske team. SK

Skønt påskevejr - igen

1800 løbere kan ikke tage fejl – det er dejligt at løbe påskeløb, uanset hvad!

Man kan godt komme til at tro på højere magters indvirken i orienteringssportens favør. Har det fejlet, i hvert fald de sidste mange år, at vejret har været fint når påskeløbene af-

vikles? Da de mange løbere styrede bilerne frem i retning mod dæmningen til Rømø Skærtorsdag morgen, slaskede vinduesviskerne frem og tilbage mens regnen trommede på taget og modvinden peb. Det var ikke et vejr at jage en hund ud i.

På stævnepladsen var stævneleder Erland Skøtt næsten grædefærdig. Vinden havde væltet flere af de store telte. Det lignede kaos. Alt tydede på en trist, trist torsdag.

Alligevel lykkedes det at få alt på plads og i orden inden det helt store rykind begyndte, og da de første løbere blev sendt i skoven, brød solen oven i købet frem. Det gode vejr holdt sig resten af påsken, og det samme gjorde det gode humør blandt både deltagere og arrangører.

Kom der et par enkelte dråber regn igen den første aften? Pyt! Det sete afhænger af øjnene der ser. Nødvendigheden af lange underbukser og op til

flere trøjer under vindjakken kan sagtens rime med forestillingen om dejligt påskevejr, når bare viljen er til stede – og det var den! Så jo, også i år kom det gode vejr til påskeløbet. To tusinde løbere og officials var helt enige om den sag.

Af Søren Kjær

“Se også TVSyds indslag om påskeløbet og Preben Schmidts mange lækre fotos – der er link fra påskeløbets hjemmeside



Påske med blå himme, international stemning! og frisk vind. KK.



Hurtigt i løb mod posten. PS

Hård debat

Lodsejer skrev vrede læserbreve men debatten er blevet afdæmpet

Det var noget af en bredside Rømø-lodsejer Mogens Sextus Rasmussen fyrede af mod påskeløbet i et læserbrev tirsdag efter påske i JyskeVestkysten og nogle dage senere i Politiken.

En del af indholdet: »I påsken 2006 oplevede Røms natur de sorteste dage i øens historie. 1800 orienteringsløbere viste deres foragt for naturen ved tre dages orienteringsløb i yngletiden for tusinder af vadefugle, ænder og gæs, der parvis skrigende forlod øen (...)

Mange fuglereder er forladt, hvor mange stykker råvildt, der er døde af stress eller har aborteret deres lam ved denne invasion, fortæller historien ikke om. Jeg vil kraftigt opfordre lystfiskere, jægere, ornitologer, dyreværn, landmænd, naturfredningsfolk og alle andre, der holder af naturen at få den slags overgreb i yngletiden stoppet.«

Svar fra skoven

Et par dage senere blev kritikken dog imødegået i JyskeVestkysten af den lokale skovfoged, Thomas Wessel Fyhn:

- Arrangementet forløb meget sobert og ordentligt. Orienteringsløberne er nogle af de få, der

rydder op efter sig. (...)

- Jeg tror ikke, at dyrelivet er så svagt, at der er sket dem noget. HTF's formand Jørn Andersen var overrasket over det vrede læserbrev. Mogens Sextus Rasmussen har nemlig selv givet tilladelse til at løberne passerede hans arealer.

- Jeg er meget ked af det her. Jeg er ikke interesseret i at grave grøfter, for vi skal alle være her, sagde Jørn Andersen til avisen.

Afdæmpet

Over for Orientering.dk er Mogens Sextus Rasmussen dog mere afdæmpet i tonen: - Jeg var først klar over omfanget af løbet få dage før påske. Det er ikke orienteringsløb i sig selv jeg har noget imod. Jørn Andersen har jeg et udmærket forhold til – vi kan fint snakke sammen. Men jeg synes Skov- og Naturstyrelsen har handlet i strid med reglerne for EU-fuglebeskyttelsesområ-



Josefine fra OK Gorm får start-hjælp. KK

der ved at give tilladelse til løbet. Og jeg har fået mange tilkendegivelser fra folk på øen som er enige med mig, siger han.

Mogens Sextus Rasmussen bemærker i øvrigt at han kun har set to stykker råvildt der er blevet kørt ned i påsken – men det behøver jo ikke at have haft noget med løbet at gøre, pointerer han.

Godkendelser

Jørn Andersen fortæller at det nu ikke kan være kommet bag på nogen på øen at løbet var så stort som det var. Der var påskeløb på Rømø både i 1992 og 2000 i påsken med mindst lige så mange løbere. I øvrigt kan han dokumentere at Mogens Sextus Rasmussen gav sin godkendelse skriftligt til årets påskeløb allerede i 2003, og af godkendelsen fremgår både tidspunkt på året og størrelsen af løbet. Desuden har Jørn Andersen besøgt den vrede lodsejer for et par måneder siden for at snakke tingene igennem.

Noget kan tyde på at Mogens Sextus Rasmussens vrede er ved at have lagt sig. Han har også bestemt sig for ikke at tage mere til genmæle i sagen. Så man skal nok alligevel ikke afskrive muligheden for o-løb på Rømø i fremtiden – også på private lodsejeres område.

Af Søren Kjær

Nemt og godt

Lettelse med fælles stævneplads

Det var sjette gang at HTF, den store sønderjyske klub, stod for påskeløbene, så der var ikke noget med dårlige arrangørner selv om det store arrangement krævede alle klubbens ressourcer. Af de 200 medlemmer i klubben var de godt 80 direkte involveret i afviklingen af det store stævne. At der var en enkelt svipser her og der, kunne ikke forstyrre indtrykket af en stabil og rutineret stævneorganisation. De mange løbere nød de na-

turskønne, men orienteringsmæssigt krævende terræner i fulde drag. Og så gjorde det heller ikke noget at stævnet foregik i et område hvor turismen er veludbygget, og besøgende kan få dækket andre behov end blot lysten til at stampe gennem høj lyng og tæt fyrrekrat.

Det var også en stor fordel at alle tre etaper kunne afholdes i samme område. De sidste to etaper endda med samme stævneplads. Og på sidsteden var udgangspunktet for jagtstarten simpelthen på stævnepladsen, lige over for klubteltene. Så kan det heller ikke blive nemmere!

Af Søren Kjær

Held i uheld

Løber fik kompliceret benbrud

Stævnets uheldigste løber var Anneli Aabye. På andendagen brækkede hun benet – ganske kompliceret. Det er orienteringsløberens mareridt, men heldigvis kom hun ikke til at ligge længe. En forbi passerende løber spændte efter hjælp, og Peter Sebelius fra løbsorganisationen var ikke så langt væk. Uden at forværre smerterne fik han hende båret ud og givet førstehjælp.

- Og det var hårdt, for jeg er

absolut ingen sylfide, skriver Anneli i et takkebrev til arrangørerne.

Hun blev opereret på Hillerød Sygehus onsdag efter påske, og ud over de velvoksne skruer benet blev sat sammen med, skal hun døje med krykker og kørestol i lange tider.

- Alt i alt skal jeg nok være heldig hvis jeg kan løbe påskeløb i min egen klasse til næste år. Men det er et stort, stort plus at jeg IKKE var nødt til at støtte på benet. Min skade kunne have været meget forværret hvis jeg havde gjort det.

Af Søren Kjær

Dansk Park Tour i et vadested

Herning OK er trofast mod ideen

Med indførelsen af VM i sprint blev jeg inspireret til at forsøge at lave en sprintturnering på dansk grund a la Natuglen – et mangeårigt natløbssamarbejde mellem 4 midtjyske klubber som træning før DM-nat.

Ud over min egen klub Herning OK var Karup og Viborg med på ideen. Senere er Mariager og Århus 1900 kommet til.

På et fællesmøde blev konceptet udviklet: To løb lige efter hinanden pr. løbsdag, vindertider omkring 20 minutter i hver afdeling og ca. 15 forskellige aldersklasser og sværhedsgrader. Afvikling i bynære skove i perioden maj og juni, hvor der ikke er mange løbstilbud. Kort i 1:5.000. efter sprintnormen. 3 bedste af 4 løb tællende til det samlede resultat. Præmier til dagsvindere og samlede vindere. Plads til små afvigelser for den enkelte klub. Feks. har vi i Herning lavet elitebanerne med ca 12 minutters vindertid og med andet løb som jagtstart på grundlag af tiderne i første løb.

Kortdistance til bysprint

De første par år efter starten i 2001 havde løbet mest karakter af en kortdistance, med teknisk krævende finorientering i klubbernes nærskove. Siden er udviklingen gået i retning af en decideret bysprint. Det betyder forholdsvis simple og åbne postplaceringer, men til gengæld med uoverskuelige vejvalg, hvor det gæl-



Asger Kristensen - har været stævneleder på alle parktours i Herning. JL.

der om at komme den rigtige vej rundt om bygninger, gennem passager i hegn, gennem porte og op og ned af trapper. Problemet med løb i byområder kan være, at posterne ikke altid kan hænge i fred. Det er nødvendigt med et vist opsyn.

Kortet har også udviklet sig

Når der skal løbes stærkt, skal kortet også være i orden. I løbet af de 5 år er IOFs endelige kortnorm for sprint blevet færdigudviklet, så det kunne tages i brug ved DM-sprint i Pan i år, ligesom også Touren har benyttet den. Med en målestok på 1:5000 (1:4000 er også tilladt) kan kortet tegnes meget detaljeret. Det betyder, at kortet kan vise, hvor det er muligt at løbe under og igennem bygninger via en port. Trapper kan tegnes med. Vandløb og søer kan tegnes, så de må passeres, og kan også tegnes, så de ikke må passeres. Det samme med hegn og mure.

Færre deltagere

I de første år lå deltagerantallet på den gode side af 100 til hvert løb, men bortset fra Hernings afdeling i år med 150 løbere, ligger niveauet nu på lidt under 100 hver gang. At vi havde mange i Herning i år skyldes sikkert 2 ting: Løbet var udskrevet som JFM i sprint og det blev afviklet en onsdag aften, hvor alle TKC'er var pålagt at starte.

DM-sprint for alle

I forbindelse med sidste års løb i Herning uddelte vi et spørgeskema til alle deltagere. De 64 blev returneret med følgende resultat: Kun 9 svarede nej til spørgsmålet: Synes du, der bør oprettes DM for andre klasser end H/D 21.

Og kun 4 ønskede at bibeholde tidtagningen med 1/10 sekunds nøjagtighed.

På den baggrund vil jeg hermed opfordre Hovedbestyrelsen til at indføre DM for DOFs almindelige medlemmer, ligesom jeg vil opfordre til at tidtagningen ændres til 1 sekunds nøjagtighed.

59 ønskede at der også fremover skulle være JFM i sprint og klasserne måtte gerne være de samme som ved aftenens løb.



Park Touren er typisk ved en hurtig afvikling. JL.

Selvdisciplin nødvendig

Ved løbet i Herning, som for øvrigt blev afviklet i Brande, var vi desværre udsat for, at flere løbere optrådte usportslig ved at løbe gennem den impassable Brande å og ved at passere gennem private haver. At løbe gennem åen er dårlig kammeratskab, idet man måske opnår en fordel. Men at løbe gennem haver, angivet som forbudt område, er ganske uantagelig, idet det er med til at skade sportens omdømme.

At påstå, at banelæggeren skulle have lagt strækket uden om de forbudte områder, er helt i skoven. Det er umuligt til en sprint i byen. At afspærre alle private områder vil simpelt hen være uoverkommeligt.

Tillægsgevinst

I Herning har vi benyttet Dansk Park Tour til at prøve at skabe reklame for orienteringssporten. Hver gang har beboere i kortområdet været inviteret med, og det har hvis ellers vejret har artet sig, givet over 100 nye deltagere, men desværre kun ganske få medlemmer, set på kort sigt.

På alle kortene er der nu opsat faste poster, der især benyttes af skolerne i området. De har alle fået 25-50 kort med alle de faste poster indtegnet. Det forventer jeg mig meget af på sigt.

Fremtiden

Skal sprint blive mere folkelig

er det nødvendigt, at Hovedbestyrelsen bakker op ved at lave DM for flere klasser.

For Dansk Park Tour er fremtiden ikke helt afklaret. Mariager er stået af, mens Pan og Århus 1900 sammen med Karup og Silkeborg overvejer. Et ligger dog fast. I 2006 arrangerer Herning atter Dansk Park Tour i Brande efter det kendte koncept. Og det bliver onsdag den 31. maj med bl.a. jysk-fynsk mesterskab.

Af Asger Kristensen, stævneleder



Herning OK har benyttet Dansk Park Tour til at prøve at skabe reklame for orienteringssporten. JL.

Kun for piger

En hyggelig pigeweekend, for unge o-løbere, dog uden orienteringsløb.

Fredag aften stod vi, 5 efterskolepiger fra HNIE, på Aalborg banegård, veloplagte til en hyggelig weekend i samvær med en masse andre unge piger. Vi skulle nemlig indvie DOF's nye ide om en weekend kun for piger. En weekend med formålet at styrke pigegruppen indenfor orienteringsløb. Et samarbejde mellem nord- og sydkredsen skulle knytte venskaber blandt de to kredse.

Det var begrænset hvor mange piger, der var tilmeldte til denne weekend i Aalborg, da det faldt sammen med flere andre o-arrangementer. Men vi, som mødte frem, havde en utrolig hyggelig og anderledes weekend med masser af spas og løjer. Vi startede med burgerspisning, hvor vi fik introduktion, og på samme tid taget både ure og mobiler.

Ballebold!

Derefter stod der BALLEBOLD på programmet. Et sjovt og alternativt boldspil, hvor både løbere og ledere deltog. Ballebold går helt enkelt ud på, at man har velcro på numse og bryster (røv og patter), hvorpå bolden kan hænge fast. En leg, hvor man i hyggeligt samvær kan grine af og med hinanden. Dette blev benyttet fuldt ud, og vi gik alle derfra med et smil på læben. Derefter trak lederne sig ind for sig selv, så vi piger kunne snakke og hygge alene. Vi blev opfordret til at gå forholdsvis tidligt i seng, da programmet næste dag var hårdt. Til trods for dette blev klokken mange inden den sidste fnis forsvandt.

Natstrabadser

»Så' det op tøser...« blev der råbt, mens 4 piv-friske ledere kom løbende ind og vækkede os. Dette skete op til flere gange, men op kom vi. Vi vidste hverken hvad vi skulle eller hvad klokken viste, men fik blot at vide, at vi skulle pakke os godt ind. Foran os ventede et langt men hyggeligt nat«løb» med en masse sjove oplevelser (der i blandt en lag-

kage-post). Da denne weekend, som nævnt, var orienteringsløbs fri zone, skulle vi gå det rundt i små 3-mands-grupper.

Dette løb tog ca. 5 timer, så tilbage på skolen kom en flok trætte piger. (Vi ved nu, at klokken var omkring halv 2, da vi blev vækket.) Inden vi gik i seng spiste vi de meget smukt lavede lagkager, fik kåret vindergruppen, og sidst men ikke mindst valgt det smukke navn til pigeweekenden.

Morgensøvn

Ved 7-tiden faldt vi alle om kuld i vores soveposer, denne gang med forhåbninger om en god lang søvn, da vi måtte sove til vi vågnede. Morgenmad på sengen (lavet af tabergruppen fra nattens løb) fik os op næste dag. Dette var en god slutning for os 5 efterskolepiger, da vi desværre måtte takke af for denne gang allerede lørdag middag, da vi skulle tilbage til et arrangement på skolen.

En godt arrangeret weekend med en masse pigehygge, anderledes aktiviteter og med nye bekendtskaber er helt klart at opfordre. Jo flere jo bedre. Tilmeld dig næste gang en lignende



På natløbet skulle pigerne bl.a. bygge en o-løbs skulptur af spaghetti



Udfordringer i natten. Sigrd og Ida på natløbet. Foto: Helle Bobach.

weekend dukker op. Det vil du ikke fortryde.

Af Zenia Hejlskov Mogensen og Mie Otzen Møller/ Bad Girlzzzzz / SANNE (de uofficielle navne!!)



En RIGTIG god weekend

Festlig O-weekend uden orientering

Kl. 16.43 står jeg, lidt nervøs og samtidigt spændt, på toget mod Aalborg. 2 timer og et kvarter senere, står jeg ud af det samme tog, og befinder mig i Nordjyllands hovedstad. Jeg får hurtigt øje på nogle andre løbere, og samles med dem. Et halvt minut senere kommer resten af truppen, og vi begiver os hen mod busstoppestedet, hvorfra vi skulle tage bussen videre mod skolen. Vi kommer frem til skolen, hvor vi får noget aftensmad. I alt er vi 12 løbere – 4 fra syd og 8 fra nord – og 5 ledere. Jeg kender i forvejen de 3 andre fra syd, men det var kun få af dem fra nord, jeg i forvejen havde snakket med. 5 af løberne var fra HNIE (Himmelbjergens Natur- & Idræts Efterskole), og skulle kun være der indtil lørdag formiddag, da de skulle til elevfest



Der arbejdes i højden. Helle og Signe er i aktion ved en samarbejdsøvelse på natløbet.

lørdag aften. Lederne startede med at fortælle lidt om hvad vi skulle lave – bl.a. spille ballebold, danse salsa og stå på skøjter. Vi skulle i øvrigt også aflevere vores mobiltelefoner og ure, som vi først måtte få igen om lørdagen. Dette var der mange der ærgrede sig over. Vi lavede en lille navnerunde, og bagefter pakkede vi vores tasker ud. Så skiftede vi til idrætstøj, og gik over i hallen og spillede ballebold. Til alle jer der ikke var klar over det, kan jeg fortælle at balle-

bold er et meget underholdende boldspil. Der blev grinnet mere end der blev scoret, i hvert fald.

O-løbsskulptur

Bagefter gik vi i seng. Vi lå og snakkede lidt tid, hvorefter vi faldt i søvn. Vi blev vækket ca. kl. 2, ved at lederne kom ind og sagde at vi skulle stå op. De færreste stod op, men efter de havde vækket os 2-3 gange, var alle vidst kommet op. Vi fik besked på at tage noget varmt tøj på, for vi skulle på natløb. Vi

blev delt ind i fire grupper, og derefter sendt af sted. På natløbet skulle vi bl.a. bygge en o-løbs skulptur af spaghetti, lave lagkage, og løse et mysterium. Vi var tilbage på skolen omkring kl. 6, hvor vi smagte på lagkagerne, bedømte de forskellige skulpturer og fik of-fentliggjort, hvilket hold der havde vundet. Hvert hold skulle i øvrigt komme med et forslag om, hvad dette »pigeprojekt« skulle hedde. Og det blev døbt »Pigecocktail«. Bagefter gik vi i seng, da vi var godt trætte.

Skøjter og bowling

Vi stod op omkring 12-tiden, og fik morgenmad. Pigerne fra HNIE tog toget tilbage, og vi andre gik ind i Aalborg og stod på skøjter. Det var faktisk meget sjovt, selv om jeg ikke ligefrem var suveræn til at løbe på skøjter.

Efter en times tid på isen, førte lederne os hen mod et bowlingcenter. Der bowlede vi også en times tid, hvorefter vi begav os tilbage mod skolen.

Om aftenen lavede vi i fællesskab ristaffel, og det smagte rigtig godt. Til dessert fik vi hjemmebagt pæretærte med is, og det var også yderst delikate.

Derefter var vi ovre ved en nærliggende tank, for at købe søde sager. Senere legede vi en udvidet udgave af »gæt og grimasser«, som også var meget underholdende. Vi gik i seng omkring 12-tiden.

Rigtig god weekend

Næste dag stod vi op ca. kl. 8, og fik noget morgenmad. Om formiddagen skulle vi så lære at danse salsa. Det var meget sjovt, og meget anderledes af hvad jeg har prøvet før. Bagefter stod den på oprydning samt rengøring. Så evaluerede vi, og var alle enige om at den havde været en rigtig god weekend. Håber på at se jer alle sammen, og sikkert mange flere, næste gang!

Af Ida Linde D15-16, Kolding OK

Korttegner på 16

Troels Christiansen indledte korttegner-karrieren som 16-årig - og har aldrig fortrudt

Man kan spørge sig selv, hvad der er så sørens fedt ved, som ung knægt, at gå rundt alene ude i skoven med en plade fra et gammelt laminatkøkkenbord, et kompas og nogle blyanter og tegne kort, mens ens jævnaldrende ser fjernsyn hjemme i varmen.

2006 bliver mit 11. år som korttegner. Det er måske nok ikke noget specielt i det, da mange af landets mest erfarne folk på området har langt flere år i skoven og ved computeren. Næh, det bemærkelsesværdige er nok mere, at jeg startede med korttegning som 16 årig i min gamle klub O-63 fra Vordingborg. På vej hjem fra et udenbys træningsløb fik jeg en gang kommenteret, at min klub da vist havde nogle ældgamle o-kort. Den daværende formandinde tog mig på ordet og spurgte til, om ikke det var noget for mig at lære at tegne kort.

På egen hånd

Som ung og uerfaren korttegner kan det nemt tage sin tid at komme rigtig godt i gang, især hvis man, som jeg, forsøger sig på egen hånd de første par gange. Hvordan tæller man skridt, og hvad svarer det til på kortet? Blev mit grundmateriale nu lige i den størrelse, som jeg havde regnet med, da jeg kopierede det i kopimaskinen? Hvordan afgøres hvilken tæthed, der er her, og hvad gør jeg, når regndråberne har ramt min tegnefolie med flere timers arbejde?

God rådgivning

Særligt i mine første år som korttegner ramte jeg ind i mange af de nævnte problemstillinger, når jeg stod alene i skoven med alle talenterne. En blanding af nysgerrighed, stædighed og lidt hjælp gav dog løsning på det meste. O-63's erfarne korttegner Erik Bülow-Olsen var altid klar til at diskutere mine spørgsmål, og yde mig hjælp, ikke som mesterlære, nærmere som en slags rådgiver eller ekspert, hvor det så var op til mig at skaffe yderligere viden igen-

nem kortbogen og lignende materiale. I skoven gik vi enkelte gange ud sammen og vurderede, hvad der var tegnet, og hvori problemstillingen lå. Jeg kom som perfektionisten og kunne de fleste regler i hovedet, Erik havde al rutinen, hvilket nu nok vejede tungest i langt de fleste tilfælde. Igen-nem vores samtaler og de fælles ture i skoven har jeg fået lagt en god portion af Eriks erfaring oveni min egen og den viden, jeg selv havde indhentet. Nogle af de episoder, jeg bedst husker fra disse ture, var når en given tæthed skulle vurderes. Jeg stod altid udenfor tætheden og snakkede løs, og afrundede ofte med at spørge Erik om hans holdning til problemet. Eriks svar kom altid kort og præcist, det samme hver gang – »lad os gå ind og se på det«. Ved at gå eller løbe rundt i tætheden var vores evne til at bedømme det straks bedre.

Kurver efter hukommelse

Da jeg endelig havde fået nølet mig færdig med rekognosceringen af mit første kort, et by/park kort i Vordingborg, var jeg ved at skulle starte på efterskole i Silkeborg (HNIE), og jeg forsøgte derfor om jeg kunne lokke Erik til at give sig ud i rentegningen af mit kort. Dette lykkedes dog desværre ikke, og efter at have leget talrige timer med tegneprogrammet Ocad hos en ven på efterskolen, begav jeg mig ud i at tegne kortet på skolens computer. Dét første kort er altid specielt, og med til historien hører da også, at samtlige kurver er tegnet ud fra hukommelsen, mens jeg sad i Jylland. Jeg havde ikke tillagt dem så meget værdi i rekognosceringen! Jeg er ikke sikker på, at ret mange gennem tiden har opdaget dette. I september 1997, da jeg var 17, kom kortet fra trykkeriet og klubben afholdt premiereløb på det.

Dyr erfaring

En af mine første større korttegningsopgaver var da O-63 i 1998 arrangerede et B-løb i to jomfruelige skove. Til løbet blev der tegnet et nyt kort, hvilket jeg var involveret i både som rekognoscer, men mest som rentegner. Da man dengang fik trykt alle kort på trykkeri, var det nødvendigt at få fremstillet nogle trykkeplaner, en art transperanter for hver

farve. Jeg var efter små to år med Ocad tegneprogrammet stadig ikke flyvefærdig, og grundet uvidenhed, ubetænksomhed og uheld, lykkedes det mig at lave fejl 4 gange. Først 5. gang var planerne fra firmaet i Vejle rigtige og kunne sendes til tryk. Det medførte lidt udgifter for klubben, og jeg fik ekstra (dyr) erfaring.

Efter mange år og kort i O-63 skiftede jeg i 2001 klub til Søllerød OK, da jeg flyttede til København for at læse. I min nye klub har det ikke været svært at få lov til at påtage sig ansvaret for klubbens kort, og tilmed tegne nogle af dem om. I det Søllerød har ligget midt mellem andre klubbers kort, OK Øst og Lyngby OK, har klubben aldrig selv haft nogen stor kortproduktion. I mine nu 4-5 år i klubben er det ikke blevet til helt så mange kort, som jeg gerne ville, men studier og min egen træning lægger en naturlig dæmper på dette.

Kort efter årstiden

At man lærer hele livet, er arbejdet med Søllerøds kort også et fint eksempel på. F.eks. kunsten at ramme skovens udseende på løbsdagen og dels at vide, hvordan kortet skal tegnes, men nogle gange også kendskab til, hvordan skoven ændrer karakter som følge af årstiderne. Til KUM Klassisk i Jægersborg Hegn i 2004 blev hele skoven nytegnet, alle kroge blev afsøgt og ikke meget undgik rekognoscerens skarpe blik. Da manillamærkerne kom i skoven passede skov og kort godt sammen, men da løbsdagen oprandt, først i maj, var hele skoven sprunget ud og de mange områder med ung bølgeopvækst var blevet et panser, som nok skulle have været tegnet som tæthed 2 i stedet for 1. En enkelt post måtte sågar befries for opvækst for bare at være nogenlunde synlig.

Konsulent

Jeg blev stolt da DOF's kortkonsulent Søren A. Nielsen i 2004 ringede og spurgte om jeg ville være kortkonsulent. Andre havde måske valgt at se opfordringen som endnu mere frivilligt arbejde, men den fornemmelse af, at folk lægger mærke til, at man kan noget og endda vurderes at kunne det så godt, at man kan vejlede andre, er virkelig god, lige meget om man er træner eller kort-



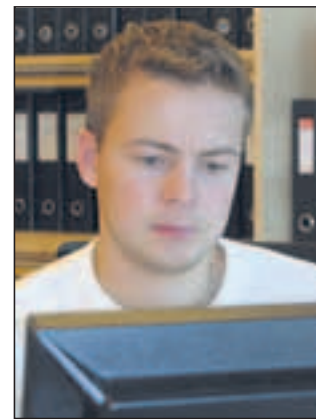
tegnere, og så endda ung.

Troels Christiansen i skoven

Ekstra gevinst

Korttegningsoplevelserne har ikke mindst givet mig en evne til at læse andres kort bedre, og dermed kunne visualisere orienteringskortet, hvilket jeg har stor glæde af hver eneste gang, jeg løber med et kort i hånden. Derudover arbejdsdisciplin, gode ture i skoven og sluttelig en tro på at kunne lave et seriøst stykke arbejde til gavn for andre. Desuden et irritationsmoment når jeg selv er til konkurrencer, og pludselig møder en kortfejl. Som rutineret løber bør man lægge fokus på næste stræk, og se at komme videre, men som korttegner er man ofte lidt miljøskadet på den front..

Af Troels Christiansen, Søllerød OK



Unge bør ikke holde sig tilbage fra at tegne kort, mener Troels Christiansen. . PS.



Vær åben over os unge

Lad de unge stå for nogle konkrete overskuelige projekter i fællesskab, hvor de selv har 100 % ansvar og indflydelse på indholdet.

Mange voksne og i særdeleshed ældre medlemmer i orienteringsklubberne rundt om i landet spørger sig selv og måske med god grund: »Hvad skal der blive af vores klub om 20 år, når vi ikke længere kan stå for foreningsarbejdet i klubben?

At der let opstår sådanne myter og fordomme er på sin vis forståeligt:

»De unge gider ikke deltage i arbejdet og forventer, at det hele bliver serveret for dem – de har ikke forstået idéen med en frivillig forening, hvor alle bidrager, men opfatter det i højere grad som en butik, hvori man kan handle, det man har lyst til.«

Hvordan rammes de unge
Er det et reelt billede på nutidens unge eller i højere grad er et udtryk for en interessekonflikt unge og ældre imellem?

Der er ingen tvivl om, at tilbuddene til unge i dag er mange flere end tidligere. Med et af fagfolk meget populært udtryk betegnes dagens ungdom som en del af en zapperkultur. For mange er ordet zapperkultur et negativt ladet begreb forbundet med manglende fordybelse og socialt engagement, men det mener jeg ikke nødvendigvis, at det behøver at være. I stedet for at kritisere ungdommen mener jeg i højere grad, man bør se på, hvilke krav der stilles til os som samfundets kommende arvtagere og herudfra, hvis man i klubberne ønsker det, og er parat til det, forsøge at ramme os som målgruppe.

Opdraget som individer

Fra børn af er vi blevet opdraget til, at vi er unikke, enestående, og at hele verden er åben for os – det er kun os selv, der sætter grænserne... Vi er opdraget som individer og ikke som en del af et større

fællesskab – det var i 60'erne. Vi hører stort set hver eneste dag, at politikerne ønsker os hurtigt igennem uddannelsessystemet, så vi kan komme ind på arbejdsmarkedet – så vi kan redde efterlønnen og velfærdssamfundet, eller hvordan det nu er med det.

For at kunne opretholde en livsstil og en tidssvarende profil i et højteknologisk og mofdefikseret samfund, er det virkelig nødvendigt for os med et studiejob.

Samtidig vil vi også gerne have et liv og være sociale med vennerne og familien – disse værdier gælder også i dag.

»What's in it for me?«

Hvordan skal alt dette kunne nås uden, at vi nødvendigvis zapper lidt rundt? Det er for mig klart, at mange unge i forsoget på at leve op til normerne i hvert enkelt tilfælde, hvor der skal prioriteres, spørger sig selv: »what's in it for me?« I den kontekst er det bare ikke attraktivt med frivilligt foreningsarbejde sammen med ens forældre og 5-6 andre på samme alder og ældre. Det er nærmere at betegne som noget, man gør af pligt: »for nu har de opfostret mig som o-løber og gjort så meget for mig gennem årene i klubben, at nu må jeg betale noget tilbage i form af en tårn som ungdomstræner.« – Jeg tror desværre bare ikke, det holder i længden for ret mange og frafaldet vil være derefter.

Der skal være gevinst

Men det skal hermed ikke være sagt, at jeg tror det er umuligt at få unge til at deltage i foreningsarbejde af egen interesse. Det ligger bare i tiden, at der skal være en gevinst i det – også for de unge. Her mener jeg ikke nødvendigvis økonomisk gevinst, men der er en lang række opgaver i en klub, hvor det at gøre et stykke arbejde, af unge selv vil kunne blive opfattet som et privilegium, hvor der ikke mindst vil kunne være en personlig gevinst frem for endnu en byrde at bære.

Nye opgaver

Hvad er det så for opgaver, jeg mener? I vores sport er der en forholdsvis stor gruppe af

børn og unge op til 15-16 år, men herfra og op til 30 – 40 år er der et stort hul. Eksemplificeret i ekstrem grad ved kun 2 deltagere i D19-20 til DM-klassisk i år. Det er netop i den periode, at unges identitet og personlighed skabes, og er man ikke god til orienteringsløb – hvorfor så gå til det? Fordi der er andre ting, man kan være god til i forbindelse med orienteringsløb. Fordi man kan blive værdsat for andet end at løbe hurtigst i skoven – eller kan man?

Alternative værdier

Jeg tror det er vigtigt at give ungdomsløbere, der ikke nødvendigvis har stor succes på obanerne i skoven et ansvar og en god grund til at komme i klubben. Hvorfor ikke sende dem på trænerkurser eller korttegningskurser nogle stykker sammen? Fortælle dem, at de faktisk er blevet udvalgt af bestyrelsen til den opgave, hvis altså de er interesserede, og hermed gøre det til en fed opgave, hvor de kan dygtiggøre sig – få en personlig gevinst og føle sig værdsat. Men lad det for Guds skyld ikke ligge i luften: »at så forventer vi også, at I tegner 3 kort om året og står for klubtræningen hver tirsdag, for nu har klubben brugt en masse penge på jer...« Så har I forspildt muligheden for 2 nye aktive klubmedlemmer.

Afgrænsede opgaver

Vi unge opfatter verden som et ocean af muligheder, vi kan vælge imellem, hvilket til tider faktisk kan være fortvivlende. Vi ved derfor ikke nødvendigvis, hvad der skal ske om 2 måneder eller ½-1 helt år. Binder vi os til klubben, begrænser vi os måske i forhold til noget andet, som vi ikke vidste, vi havde mulighed for på daværende tidspunkt. Det som lokker unge er konkrete og afgrænsede opgaver og gerne sammen med vores venner, hvor vi kan se, at vi kan gøre en forskel.

Som demokratiske foreninger er bygget op i dag, er det for fjernt og besværligt for unge at gøre en indsats. Skal en beslutning først tages på bestyrelsesniveau, har vi nok desværre mistet lysten og er blevet skræmt væk af tørre vedtæg-



MTB-orientering er en af vejene frem for de unge, mener Sune Jørgensen.

ter og tyngende krav. Lad de unge stå for nogle konkrete overskuelige projekter i fællesskab, hvor de selv har 100 % ansvar og indflydelse på indholdet. Det kunne f.eks. være design og indkøb af den nye klubdragt. Det kan godt være at udfaldet ikke bliver som de »ældre« gerne ville have det, eller som det plejer at være, men måske er det her problemet i virkeligheden ligger. Det er måske den nævnte interessekonflikt, der bevirker, at foreningen ikke har en fremtid... Spørger man de unge, tror jeg langt størstedelen vil svare, at fremtiden ser ganske lys ud – også for o-sporten. Men om klubstrukturen i fremtiden stadig vil være den, vi har i dag, er jeg ikke så sikker på.

Træner som studiejob

Selv DGI er begyndt at aflønne, deres unge ungdomstrænere. Herved får klubberne en træner for deres børn og unge, der kan være et reelt forbillede og ungdomstræneren har et studiejob, der er noget mere spændende og udfordrende end jobbet i McDonalds. Samtidig øges motivatio-



tionen for at tage trænerkurser – at dygtiggøre sig til sit job giver mening, selv for os unge. Noget lignende kunne være en mulighed også i orienteringsklubberne. (Ved godt, at det allerede fungerer sådan nogle steder.)

Men for at ramme fremtidens unge tror jeg ikke fokus nødvendigvis skal lægges på, at man kun skal løbe orienteringsløb og træne o-teknik for at blive en verdensklasse orienteringsløber. Dem der vil det og har potentialet skal nok dyrke sporten alligevel.

Det overraskende

I stedet bør vi fokusere på, at ungdommen rent faktisk er en generation, der i ekstrem grad

motivernes af det overraskende og det ukendte - det er her vi stopper op, når vi zapper rundt. At man rent faktisk kan løbe o-løb i ukendte skove, om natten, i gamle snørklede byer, i stormagasiner, på færger, køre MTB-O, skiorientering og adventure race, hvor man samtidig med, at man orienterer også samarbejder som et hold og ofte på tværs af kønnene.

Vores sport rummer masser af muligheder – vi har muligheden for at være fleksible. Det kræver bare, at vi ikke er fastlåste i en romantiseret opfattelse af orienteringsløb, hvor alt foregår efter de samme fastlagte rammer, og hvor alt nyt og ukendt principielt er dårligt.

En orienteringsklub kan og skal ikke rumme det hele, men bør være åben overfor de unges ønsker, hvor adventure race afdelingen i Silkeborg OK kunne være et godt eksempel ligesom Peter Hansen og Thomas Meyer's interesse for MTB-O i deres klub har gjort, at FIF Hillerød arrangerede forbundsmesterskab i MTB-O.

Af Sune Dandanell Jørgensen



- En orienteringsklub kan og skal ikke rumme det hele, men bør være åben overfor de unges ønsker, foreslår Sune Jørgensen.

Konference

Sune Dandanell Jørgensen (24 år) deltog i oktober som repræsentant for ungdomslederne inden for Dansk Orienteringsforbund i »Nordisk børne- og ungdomskonference« på Ålandsøerne sammen med breddekonulent, Jesper Lygaard, og børne- og ungeudvalgsformand, Jette Kreiberg. På konferencen, hvor DOF var blevet indbudt af Danmarks Idræts-Forbund, deltog 10 udvalgte specialforbund fra alle de nordiske lande og Island



Orientering er enkelt...

Udkast til nyt og enklere reglement 2007 sendt i høring

Vores løbs- og stævne-reglement har gennem 50 år været igennem et utal af justeringer og omskrivninger. Der sker hele tiden nye ting, og konflikter på enkeltsager søges forebygget eller elimineret. Denne proces har ført til et meget omfattende, detaljeret og flere steder selvmodsigende regelsæt. Udviklingsgruppen pegede på problemet og hovedbestyrelsen valgte at følge op ved at

nedsætte en projektgruppe direkte under HB. Den fik til opgave at komme med et oplæg til et helt nyt og enklere reglement for løb - og stævner.

Start forfra

Vi har brugt et år på opgaven. Vi valgte helt at starte forfra, og skridt for skridt at bygge det nye reglement op. Det er således ikke muligt at sammenligne de mange regler stykke for stykke. Det er heller ikke tanken. Vi skal se fremad og kort sagt beslutte os for den fremtid vi vil have sammen. Vi har prøvet at være systematiske og grundige, men der vil utvivlsomt være steder, hvor vi har overset noget, eller vores

forslag ikke dækker den virkelighed man politisk ønsker. Meget stof har vi pillet ud af reglementet. Ikke fordi det var forkert, men fordi det mere har karakter af huskeregler end regelstof. Det vil komme med i de vejledninger, der skal udarbejdes, når selve regelsættet er på plads.

Høring

Ingen har fået lov at kigge med vi vores arbejde. Så I står alle lige nu. Det gælder klubber, udvalg, HB og enkeltpersoner. Indbyrdes har vi ikke 100 % været enige. Det ville da også være mærkeligt, men hovedsigtet har vi kunnet samle os om. For at sikre største mulig

åbenhed lægges udkastet nu i høring her i april og maj. Der vil komme tilbud om regionale dialogmøder medio maj, hvor dem der ønsker at ydre sig kan møde op og få afprøvet deres synspunkter, og hvor vi kan teste robustheden af de regler og ideer vi er kommet med. Tag godt imod vores oplæg.

Se mere: <http://www.dof.dk/forbund/dok/forslag/>

Af reglements projektgruppen: Gunnar Tamberg Tom P. Neesgaard Lars Olsen Preben Schmidt



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

www.blivlandinspektør.nu

Rundtur i Øst

Flere nye og »gamle« formænd i klubberne

Fra en flot efterårsdag midt i november med OK 73s Jættmil, til den første weekend i marts, hvor løbssæsonen begynder igen, er der lang tid. Så det er ikke mærkeligt, at orienteringsløbere i marts er næsten lige så kåde som køer, der kommer på græs første gang efter den lange vinter i stald. Men hjemme i »staldene« har der dog været aktivitet. Klubberne har alle afholdt den årlige generalforsamling. Planer og visioner er blevet lagt frem - medlemmer har talt for og imod. Kampagner og projekter er blevet debatteret og gode ideer er blevet luftet. Her følger en rundtur til nogle af Østkredsens klubber:

Østkredsen

Kredens årlige repræsentantskabsmøde blev afholdt den 8. februar i Roskilde. 26 personer repræsenterede 20 klubber - hvilket er væsentlig færre end normalt. Men der var heller ikke kontroversielle emner på dagsordenen i år - eller var det fordi, der blev løbet en afdeling af Nat-Cup samme aften? Et underskud på 16.000 kr i kredsens regnskab 2005 kunne ikke skabe den helt store debat. Til bestyrelsen var der genvalg over hele linjen, så Jørn Simonsen, Ballerup OK står stadig i spidsen for Østkredsen. Vanen tro var generalsekretær Preben Schmidt mødt frem - og han gennemgik de tanker en gruppe har gjort sig vedrørende ændringer af løbsreglementet. Der kom mange spørgsmål, men generelt var der tilfredshed med oplægget.

I en pause blev den traditionsrige initiativpris fra HSOKs venner overrakt til Jette Kreiberg og Janne Brunstedt, OK Roskilde, for deres store arbejde med klubbens børn og unge.

Farum OK

I Farum OK har de fået »ny« formand. Ny i situationstegn, da det er Lars V Jørgensen, der igen er i spidsen for klubben. Lars V Jørgensen var også formand i en lang periode frem til 2004.

I Farum OK er ansat en halvtids-klubkoordinator, som pri-

mært skal arbejde med børn og unge samt med klubbens rekruttering. Et børneprojekt for de 6 - 12 årige, kaldet »leg i skoven og orienteringsløb«, er allerede igangsat. En hvervekampagne vil løbe både i dette forår og til efteråret.

OK Øst

I Birkerød er OK Øst gået sammen med Birkerøddernes Løbeklub i Birkerød Løbecenter. Centeret er beliggende i Sjælsøhallens sidebygning - og skal være klublokale for de to foreninger. Indvielsen fandt sted ved en reception lørdag den 22. april.

Formand Ellis Sommer oplyser, at der i april afholdes et par introarrangementer for nye interesserede. Dette følges op med tilbud om et kursusforløb. Endvidere planlægges det, at øge antallet af dage med fællestrening i løbet af en uge.

OK Skærmen

Værløseklubben fylder næste år 50 - og det bliver arbejdsmaet allerede fra i år. Formand Ulla Hooge oplyser, at klubben vil gøre så meget reklame for sig selv i lokalsamfundet, som overhovedet muligt. Plakater, annoncer, flyers vil blive anvendt - ligesom der vil blive arrangeret pr-løb.

Klubben har fået kr 7.500,- i kommunalt tilskud til et projekt med faste poster i Lille Hareskov.

Endelig kan det afsløres, at løbere fra OK Skærmen i år ville kunne ses i en ny klubdragt.

OK Roskilde

Anders Kragh er blevet valgt som ny formand i OK Roskilde efter Lars Olsen, som bestred hvervet i ni år. Klubben har igennem de senere år kørt en



Anders Kragh er blevet valgt som ny formand i OK Roskilde.



Farum har fået gang i et projekt for 6-12 årige børn.

større rekrutteringskampagne, som har givet mange nye medlemmer. Denne kampagne vil fortsætte - men man vil i dette forår også følge op på de mange, som man kom i kontakt med ved kampagneløbene, men som ikke blev »hængende«.

OK Roskilde er blevet tilknyttet Elite Sport Roskilde, hvilket allerede har betydet en donation på kr 15.000 fra det lokale erhvervsliv.

Lyngby OK

Lyngby OK har netop fejret 60 års fødselsdag - men det var også tæt på at være den sidste fødselsdag. Der har været en del planer om at lade sig fusionere med en naboklub, da det har knebet med at få folk til bestyrelsesposter og funktionsledere til arrangementer. Samtidig er en del medlemmer skiftet til andre klubber, hvor tilbudene til børn og unge er

flere.

Men under mottoet »still alive and kicking« er formand Finn Blom gået i spidsen med det formål at få klubben på ret køl igen.

O 63 Vordingborg

Sjællands sydligste klub - Orienteringsklubben af 1963 Vordingborg - har skiftet formand. På generalforsamlingen blev Inge Hestbæk valgt. Klubben har iværksat en kampagne for at rekruttere nye medlemmer. Pjece med tilbud om at deltage i orienteringsløb er uddelt til alle husstande i Nyråd. Plakater opsættes og annoncering vil komme i medierne. Seks lørdage i træk vil der være introduktionsløb i Vintersbølle Skov.

Maribo OK

Ifølge klubbens egen hjemmeside, var interessen for at deltage i Maribo OKs generalforsamling ikke overvældende. Kun tre medlemmer mødte op. Klubben leder med lys og lygte efter personer, der vil stå for skovkontakten og terminslisten.

Må der snart komme en masse ildsjæle farende, så orienteringssporten kan vækkes til live igen på Lolland.

Af Morten Jensen, lokalredaktør



Det nye snit fra OK Skærmen.

Forår i Viborg

Annoncekampagne gav pote – 40 begyndere i gang

Inga Jager spåede fremgang i Viborg i sit klubportræt sidste år. Det fik hun i den grad ret i! Til påskeløbet møder vi ganske vist kun en lidt mindre, forkølet flok på 13 fra klubben, og en egentlig klubtur er der heller ikke tale om, fortæller Lene Stick Nielsen. Men fælles klubtelt er der da.

- Nej, vi er ikke så mange, men nogle er skadet, og så tærer det også lidt på kræfterne i klubben at vi er medarrangører af VM. Men ellers går det da meget godt for os der er her. Keld Gade ligger f.eks. nr. 2 i H50.

Succes

Og nu kommer Keld netop tilbage fra sidste tur i skoven.

Han har holdt sin andenplads i jagtstarten, så han er vældig tilfreds. Den førende nordmand havde et stort forspring, så der skulle mere end almindeligt held til før Kjeld indhentede det.

Det viser sig at Kjeld Gade er ansvarlig for klubbens rekrutteringsprogram.

- Vi har 40 begyndere til introduktion i april, bemærker han med en vis stolthed.

- De kommer fra Viborg og det nærmeste opland. Nogle af dem er voksne, unge mænd i 20-25-årsalderen, nogle er familier med børn. Det betyder at vi har fået 10 børn i klubben ud af de 40. Målet med kampagnen var 30, så det er gået temmelig meget bedre end beregnet.

Med omtanke

Succesen skyldes intensiv annoncering i Viborg Stifts Folkeblad og ophængning af plaka-

ter. Det er en af forbundets kampagneplakater der har fået en lokal vinkling: »Fra hovedløs cirkulation – til terrænløb med omtanke«. Det med cirkulationen går på de lokale motionsløberes ret bevidstløse standardrute rundt om Sønder sø, som godt kan blive kedelig i det lange løb.

Det er Roskildemodellen man følger i Viborg. Det har ikke været så svært at planlægge – for Keld Gade havde lavet kurset sidste år, så det har været lige til at gentage. Sønnen Jakob Gade er ungdomstræner. Man har trænet et moment pr. aften, f. eks »signaturtur«, hvor man først har set på signaturerne på kortet og så er gået ud og se hvordan der ser ud i virkeligheden.

Af Søren Kjær



Flere end 40 nye dukkede op til introduktionskursus og det gav trængsel i klubhuset.



Lene Stick Nielsen og Keld Gade - glæder sig over rekrutteringssuccesen i Viborg. SK

Vigtigt at tænke nyt

Bodil Schulz blev inspireret til at blive klubformand på DOFs årsmøde

Asger Kristensen havde overtal mig til at repræsentere Herning Orienteringsklub til repræsentantskabsmødet i DOF. Det var en meget positiv oplevelse, med gode foredrag, spændende diskussioner og meget positive mennesker og positive holdninger. En stemning der fik en til at tænke, at

her var der noget godt at arbejde med. Der var dog specielt en ting der slog mig meget og fik mig til at tage beslutningen om at stille op som klubformand. Til repræsentantskabsmødet deltog ca. 60 personer og af disse var de 9 kvinder, og på trods af at jeg løber D45, følte jeg, at jeg var med til at sænke gennemsnitsalderen!! Det kan måske være en af begrundelserne for at Orienteringssporten har trange kår i disse år.

Nye udfordringer

Jeg tror, at det er vigtigt, at vi

tænker nyt og anderledes og er parate til at tage nye udfordringer op for, at orienteringssporten skal overleve. Til ovennævnte repræsentantskabsmøde snakkede jeg med en mand, som fortalte, at de i deres klub ingen børn og unge havde – klubben bestod af »gamle mænd«, og klubben ville nedlægge sig selv efterhånden, som de nuværende medlemmer faldt fra. De havde af fundet sig med forholdene og var tilfredse, men er det sådan vi i Herning Orienteringsklub vil ende?? Mit svar er »Nej«. Jeg har i de sidste dage gået i

tanker og tumlet med en masse sjove og anderledes idéer, som jeg håber, vi kan arbejde med i klubben. Vi skal have fundet ud af hvad, vi skal gøre for at tiltrække nye medlemmer – specielt kvinder og børn skal vi forsøge at tiltrække. Får vi først fat i dem, kommer mændene nok rendende!

Tag godt imod

Rekrutteringsudvalget har lavet et flot program som her i april måned gerne skulle få fat i nye medlemmer. Jeg vil gerne opfordre alle klubbens medlemmer til at bakke op om

dette initiativ ved at tage godt imod de nye. Prøv at huske tilbage på din egen tid som ny i klubben og tænk på, om det var en enkelt eller nogle enkelte, der var skyld i, at du blev hængende i klubben, fordi de forstod at tage godt imod dig. Det var i hvert tilfælde de positive mennesker, der hjalp os i begyndelsen, der er skyld i, at vi har været med i klubben i så mange år.

Af Bodil Schulz, nylagt formand i Herning OK

Formand Bodil

Bodil Schulz, ny formand i Herning OK

Navn: Bodil Schulz
Familie: Gift med Jesper Lysgaard H45 og breddekonsulent i Dansk Orienteringsforbund
Børn: Anne D17-18 men mere svømmer end orienteringsløber
Mette: D15-16
Søren: H13-14
Mig selv: D45 og viceinspektør på Dalgasskolen i Brande

Jeg har løbet orienteringsløb siden 1984. Det første år var jeg medlem af både Uldjyderne (nuværende Herning Orienteringsklub) og Fåborg orienteringsklub.

I min tid i orienteringsklubben har jeg haft flere forskellige job i klubben bl.a. som løbstilmelder i en lang årrække. I dag er det job meget lettere end tidligere, da det hele foregår ved hjælp af O-service. I de første år skulle man ringe eller skrive på »snail-mail« til mig, hvorefter jeg skulle skrive alle ind på

specielt papir med gennemslag til kasserer og eget brug. Det tog lang tid.

Desuden har jeg været næstformand og sekretær i bestyrelsen, været formand for arrangementsudvalget, været medlem af ungdomsudvalget, været en del af træner teamet i ungdomsafdelingen, været stævneleder til åbne løb, stået for børnebaner, hjulpet med start og mål og i kiosken, været stævnekontrollant, bagt en masse kager og meget mere.



Brug for flere kvinder i DOF, mener Bodil Schulz, der selv er gået foran ved at blive formand i Herning. LV.

KUM i det midtjyske

Arrangørerne glæder sig til at se jer til årets »ungdomsklassiker« og håber I har »gode ben« på dagen.

Nu er der kun snart KUM 2006, der afvikles i det midtjyske med klubberne Karup OK og Skive AMOK som arrangører.

Et arrangement som vi er ved at have godt på plads og ser meget frem til at afvikle.

De to klubber startede samarbejdet op omkring arrangementet i foråret 2005 og er nu ved at værre i mål og klar til at køre Dansk Orienterings Forbunds »ungdomsklassiker« af. De to løbsområder »Stendal/Ulvedal Plantage« og

»Sjørup Plantage« er begge ny-reviderede så terræn og kort passer overens. Under stormen i januar 2005 væltede størreparker i begge skove, mens kovens folk har haft arbejdstøjet på og alt er stort set ryddet op.

Skoven væltede

Løbsområdet til KUM klassisk lørdag den 13. maj er i Stendal/Ulvedal Plantage. En skov med en del stier, god gennemløbelighed og generel let kupering.

Plantagen skulle have været anvendt til DM nat 2005, men på grund af store vindfælder som følge af stormen i januar 2005, blev DM nat flyttet til Vestre Plantage i Holstebro. Kortet er nyrevideret, stævnepladsen er god og banelægger Carsten Brøgger fra Karup OK er færdig med banelægningen. Han lover så spændende

og udfordrende baner som overhovedet muligt.

Overnatning i Skive

Lørdag til søndag overnatter alle løbere på Brårup skole i Skive. Her bliver der - som det hører sig til - arrangeret fælles aftenspisning med efterfølgende ungdomsfest, noget som ungdomsløberne ser meget frem. Søndag morgen arrangeres morgenbord hvorefter der køres til Sjørup Plantage.

Variert stibillede

Løbsområdet til KUM stafet den 14. maj er i Sjørup Plantage. En plantage med varieret stibillede, flad til let kuperet kurvebillede. Bevoksningen er



Jesper Kiilerich Kragh har testet en af stafetbanerne - og siger ok!

hovedsagelig gran med en del åbne områder. Også her en dejlig stævneplads. Banelægger Jan Nielsen, der også har stået for rentegning af kortene til

begge skove, lover nogle gode stafetbaner.

Jesper Kiilerich Kragh har løbet kontrol på en af banerne til stafetten. Han kan meddele, at det ser godt ud i Sjørup Plantage og hvis vejret bliver lige så flot i KUM weekenden, som den var søndag den 23. april, så vil KUM 2006 blive et rigtig god oplevelse som alle de udtagne løbere kan glæde sig meget til.

Af Gert Johannesen, stævneleder KUM 2006.

KUM

KUM er den tilbagevendende årlige dyst mellem ungdomsløberne under Dansk Orienterings Forbund. Ungdomsløberne udtages af de 3 kredse, Øst, Syd og Nord under Dansk Orienterings Forbund. I alt bliver der udtaget 180 løbere i aldersklassen fra 10 til og med 20 år. Hver kreds må stille med 60 løbere. Der dystes såvel individuelt som hold.



Lone Dybdal - fik årets aktivitetspokal

Hæder

Nordkredsens aktivitetspokal 2005 tildelt Lone Dybdal, Århus 1900

At være udstyret med: Ihærdighed, udholdenhed, utrættelighed, kampvilje, vindermentalitet,

Og samtidig med være om-

sorgsfuld, kærlig, hjælpsom og moderlig?

Ja, så må det være en kvinde! Afslørede kredsformand Lars-Ole Kopp, da han på Nordkredsens repræsentantskabsmøde motiverede at kredsens aktivitetspokal gik til Lone Dybdal fra Aarhus 1900.

Lone Dybdal er specielt engageret i ungdomsarbejdet.

Skræm ikke de ældste løbere væk fra DM, advarer OK 73

Vi (OK 73) har sendt forslag til DOF og Østkredsen om at ændre banelængde og

sværhedsgrad for H80, men der sker ikke noget før 2007, og ikke helt som de ældre herrer ønsker.

I OK 73 har vi 2 løbere i denne klasse, og ofte bliver de placeret på samme bane som H65, H70 og H75, og det er for langt og svært for dem. Ofte bruger de næsten 2 timer på at gennemføre deres bane, det er

ikke rimeligt for en H80.

Deres ønske er 2,5-3,0 km mellemsvær.

Banelæggerne bør være opmærksom på, at H80 ikke skal have en svær bane på 4-5 km. Vi skulle jo nødig skræmme dem væk, når de stadig har lyst til at være med, men på egne præmisser.

Venligst, Inge Madsen, OK 73

For langt og svært

Populære voksentræf

Syd-kredsen efterlyser værtsklubber

De populære voksentræf i Syd-kredsen fortsætter, oplyser Grethe Buch fra kredsens breddeudvalg. Målgruppen er begyndere og nyere løbere, men mere garvede folk er også velkomne og kan godt regne med at få en støttepædagogfunktion under såvel teoridelen som de praktiske øvelser.

- I sidste sæson planlagde vi tre træf men det sidste, om foråret, måtte aflyses. Så vi holder os til to træf i det sene efterår og den tidlige vinter, fortæller Grethe Buch.

Let for værtsklubben

Værter for voksentræffet efterlyses - klubben skal bo nogenlunde centralt i området, men derudover kræver værtskabet kun at klubben kan stille et lokale og en praktisk hjælper til rådighed. Udvalget leverer selv instruktører og et

udvalgsmedlem der sørger for at alt det udenoms også er i orden. Desuden skal klubben arrangere et træningsløb om eftermiddagen, så dagen kan blive sluttet af med praksis.

Dagen starter kl. 9 med instruktion og øvelser, kl. 12 spises madpakkerne - og så er man klar til at være med i klubbens ordinære træningsløb kl. 13.

Interesserede klubber må gerne henvende sig!

Af Søren Kjær

indbydelse

Lørdag d. 6. maj 2006

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 – 20 105 kr. pr hold, D/H 21- 210 kr. pr hold, åbne baner hhv. 50 og 70 kr. pr. løber
 Læs mere på
www.orientering.dk/farum-ok

14. maj 2006

Buresø Skovene, Kredsløb-Klassisk

Stifinderløb nr. 61

Arrangør: DSR's O-Sektion
 Første start: Kl. 09.30
 Mødested: Græsareal ved børnehaven Skovhytten i den vestligste del af Buresø by. Der er adgang via Borgerdydsvej, der er en sidevej på den vestlige side af Kløkketildevvej
 Kort: Farveprint af O-kort (Slagslunde Skov) og O-kort (Ganløse Egede-Krogenlund) 1:10.000, ækv. 2,5 m, 2004 med enkelte senere rettelser. De kortere baner anvende det første kort. De længere baner anvender begge.
 Baner: Iflg. Reglement for B-stævner, Kredsløb-Klassisk.
 Ekt: Sportident. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.
 Startafgift: D/H -16: 25 kr., D/H 17-20: 40 kr., D/H 21-: 65 kr. ved forhåndstilmelding.
 D/H -16: 25 kr., D/H 17-20: 40 kr., D/H 21-: 70 kr. ved tilmelding på dagen.
 Leje af brik: 10 kr.
 Børnebane: Ja

Børneparkering: Ja

Omkæld. og Bad: Ingen
Klubvis tilmelding: Via O-Service senest 5. maj kl. 19.00 (Bemærk klubbers egne individuelle tilmeldingsfrister).
 Alternativt direkte senest 5. maj kl. 18.00.
Tilmelding på dagen: Kun til Åbne Baner. Et antal fortrykte kort forefindes.
Internet:
<http://home.tiscali.dk/rclausen/dsr/s/tifmenu.htm>

1.-2. juli 2006

Vestjysk 2-dages

Arr.: Vestjysk OK, Holstebro
 Kort: Lystlund 1:10.000, 2004, rettelser 2005 og 2006, printet.
 Omklædning, bad: Vestjysk Fritidscenter, Ulfborg
 Fælles stævneplads: afm. fra A16 3 km øst for Ulfborg. Herfra ca. 6 km til P tæt på SP.
 Start: fra stævneplads
 Første start: kl. 10. Fri start kl. 10-13.
 Baner: (ca. længder) Grøn (begynder) 3 km
 Blå (let) 4 km
 Rød (mellemsvær) 4 km, 6 km
 Sort (svær) 4 km, 5 km, 6 km, 7 km, 8 km, 10 km
 Startafgift: -20: 130 kr. (65 kr. pr. dag)
 Øvrige: 180 kr. (90 kr. pr. dag)
 Evt. brikleje: 10 kr.
 Børnebaner: gratis
 EKT: Emit
 Tilmelding: O-service senest 10. juni.
 Information om tilmelding: ulrikkirkegaard@privat.dk/ tlf. 2084 7442
 Eftertilmelding: til og med løbsdag: + 10 kr. pr. løb
 Deltagerbegrænsning: 600
 Café: på stævneplads
 Børneparkering: kræver tilmelding.
 Stævne camping: Vestjysk Fritidscenter; 40 kr. pr. person pr. overnatning (-10 år: 20,- kr.)
 (Der betales ikke ekstra for telt eller campingvogn).
 Strøm: 20 kr. pr. plads

Specialtilbud til stævnedeltagere for brug af svømmehal.
 Turistinfo, sommerhuse m.v.: 9749 1277
 Information: rask@bergske.dk/
 4098 3499.

8.-9. juli 2006

Vikingedysten 30 års-jubilæumsløb!

Arrangør: OK-HTF, Haderslev.
 Mødested: Jels skole, Krygersvej 2, Jels.
 Stævneplads og afstande: Lørdag Stensbæk Nord. Afm. Gram-Ribe, ca. 35 km fra Jels.
 Søndag Jels-skovene. Afm. Jels skole, ca. 3 km fra Jels. Maks. 200 m. til start begge dage.
 Start: lørdag kl. 14.00, søndag kl. 10.00.

Kort: lørdag Stensbæk Nord rev. 2006. 1:10.000, hovedsagelig indlandsklitter. Søndag Jels-skovene rev. 2006. 1:10.000, letkuperet frodig blandingskov
 Baner: se HTF's hjemmeside: www.okhtf.dk/viking2005/indbydelse.htm.

Ekt: Emit.
 Børnebaner: ja.

Børneparkering: ved forhåndstilmelding.
 Fortræning: fredag vil der være mulighed for at løbe på HTF's faste poster i Haderslev Vesterskov. Bestil kort via O-service.

Overnatning: mulighed for overnatning på skole eller i telt.
 Forplejning: der kan bestilles morgenmad og aftensmad.

Startafgift: D/H-20, 120 kr. H/D21-, 150 kr. Bemærk: **Startafgiften nedsat kr. 20,- fra sidste år.**
 Tilmelding: senest den 26. juni 2006 via o-service.

Eftertilmelding: senest den 4. juli kl. 18.00.

Evt. bemærkning: om aftenen mulighed for at se Vikingspillet »Røde Orm

Lørdag d. 26. august,
 DM mellem 2006 i Langesø Syd.

Arrangør: Odense OK.
 Mødested: Mark sydlig for Langesø Skov, afmærkning fra E20, afkørsel 54-Vissenbjerg.

Omkældning/bad: Korup Skole, afmærkning fra stævneplads.
 Afstande: Parkering-stævneplads max. 200 m, busparkering-stævneplads 500 m, stævneplads-start 400 m, stævneplads-bad/omklædning 7,5 km.

Første start: Kl. 11:00.
 ETK: Emit.
 Åbne baner: Ingen.

Børnebaner og børnepasning: Tilbydes.
 Kiosk: På stævnepladsen.

Tilmelding: Via O-service senest 11. august kl. 19:00.
 Eftertilmelding: indtil 72 timer før første start mod 3 x startafgift.

Yderligere oplysninger: www.odense-ok.dk

Vikingedyst

30 års jubilæum for 2-dagesstævnet ved Jels

Man skulle tro de var trætte af at arrangere i HTF. Men ikke desto mindre fortsætter de med at arrangere todagesløbet Vikingedysten 8.-9. juli. – Det er vi nødt til, og vi gør det gerne, for i år er det 30. gang vi holder det hyggelige løb, fortæller Jørn Andersen. – Og vore gæster skal også mærke at det er lidt særligt i år, så derfor har vi sat alle startgebyrer ned med 20 kr. Løbet er meget brugt

som lille klubtur. Løbsområderne er kendt af de faste kunder – der skal løbes i Stensbæk Nord og i Jelskovene. Kortene er selvfølgelig nyreviderede.

I Jels er der de traditionelle vikingespil – i år hedder spillet »Røde Orm« - mens løbet foregår, og det er meget populært at se årets drama med kampscener og tjuhej om aftenen efter første etape. De voksne kan så hygge videre bagefter i »Valhak«, hvor der er mulighed for både mjød, øl og måske en svingom.

Af Søren Kjær



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



Special Gueststars 2006

Anne Konring Olesen & Chris Terkelsen

Se meget mere på www.3days.dk

Vestjysk 2-dages 2006 1.-2. juli

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

Vestjysk Orienteringsklub
 Holstebro

Orientering

En kortfattet indføring i orienteringsteknik for begyndere.

16 sider A5: 5 kr. pr. stk. i DOF-butikken.

www.o-butikken.dk

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

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

Salg og leje af SPORTident

SPORTident, Kämpela Sport, CASIO, O-BUTIKKEN, SILVA, TRIMTEX, CRAFT, SP

Afsender:
Dansk Orienterings-Forbund
Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby

Forsendelsen eftersendes ved adresseændring



Magasinpost
ID-nr. 46186

Ændringer vedr. adresser
foretages i O-service

DOF-butikken

Salg af materialer og materiel til orientering

Industrivej 14,
7470 Karup.

Almindelige betingelser:

Bestillinger af salgsvare sker bedst på e-mail - lok@mail.tdcadsl.dk - eller telefon 97 10 01 03

Opgiv antal og varenummer.
Normal leveringstid 1-3 dage.

www.netkopp.dk
www.do-f.dk

ORIENTERING

ALT TIL O-LØB & TRÆNING

Nye O-sko fra beg. af marts

Se dem på 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

Skræddersy din egen løbesko

Løberen Nr. 4 - åbner d. 6. juni i Ålborg

Vi har netop overtaget et butiklokale i Ålborg på Vesterbro 89. Efter ombygning og renovering glæder vi os til d. 6. juni, at kunne tilbyde løberne i Nordjylland en grundig og seriøs vejledning ved køb af løbeudstyr.

Løberen Ålborg
Vesterbro 89
9000 Ålborg



mi adidas

Er dine fødder forskellige og har du svært ved at finde en løbesko, som passer helt perfekt? 'mi adidas' er et unikt værktøj, der analyserer dine fødders anatomi og derefter skræddersyr dine unikke løbesko.



Opmåling af fødder.

For mere information se www.loberen.dk

Vi sælger også udstyr til Orienteringsløb

TRIMTEX
SILVA
ICEBUG

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