

orientering dk



**Bliv flere med
Skive-modellen**

4

**Danske juniorer
verdens bedste**

6

20 sider VM-optakt

10

**Christian Nielsen
- den positive**

26



**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:

Med en guld, en bronze og tre
podiepladser med 4., 5. og 6. plad-
ser præsterede danske juniorer det
hidtil bedste ved VM.

Foto: Troels Bent Hansen.

De første 2!

**Vi har en god
blanding af »gam-
le rotter« og unge
talenter**



Ole Husen. PS.

Ja, armene kan vel dårligt komme ned oven på det junior-VM. Igen en juniorverdensmester og denne gang individuelt hos pigerne! At Søren Bobach og Signe Klinting er store talenter har længe været klart. Der er hængt mange DM medaljer om halsen på de 2, men hvor langt ville det række internationalt, hvor konkurrencen er behård blandt de unge og med mange nye nationer, der byder ind med stortalenter. Det er så dokumenteret nu! Og de er kun lige i starten af juniortiden, ja Signe endda på tærsklen, men fornavnet forpligter vel også lidt.

Der kan ligge flere medaljer til dansk junior orientering i de kommende år. Ikke at det kun er de to, der har kapaciteten, for de øvrige flotte resultater ved årets junior VM tegner godt for fremtiden.

Bag sådanne resultater ligger målrettet træning og fokusering. DOF har gennem mange år prioriteret talentarbejdet højt med eller uden ekstern støtte. Der har været mange forgængere på podiet i junior-mesterskaberne. De har alle været kendetegnet af den fokusering og satsning, der skal til for at opnå internationale resultater. Men det er vel første gang, at et hold klarer det

så godt. Jeg vil godt tilskrive det den mentalitetsændring, som den tidligere træner Mads Ingvarsen slog til lyd for og som hele teamet omkring juniorlandsholdet i dag står for: Det er ikke et mål i sig selv at komme til junior-VM. Det er et mål at komme på landsholdet, for at kunne opnå det maksimale internationale resultat! Så hvis nogen skulle være i tvivl, er dette en stor ros til såvel de aktive som dem, der er omkring dem.

Der er således noget at leve op til for seniorerne, som også har hjemmebanepresset hvilende på skuldrene. Men er juniorerne generelt blevet mere fokuserende, så har seniorerne været det i mange år. Der er gennem de seneste mange år skabt en professionalisme omkring seniorlandsholdet, og vi har en god blanding af gamle rotter og unge talenter. Andet steds i bladet kan ses det endelige hold. Der var kamp til stregen for at komme med til den største orienteringsbegi-

venhed på dansk grund nogen sinde. VM i 1974 var flot, men dette VM bliver noget ganske andet med den udvikling, der er sket i sporten og med det krav/ønske, der er om mediepønmærksomhed og formidling af begivenheden. Er deltagerne fokuseret så er arrangørerne det ikke mindre. Der er lagt års arbejde i at få dette VM til at blive det største nogen sinde! Jeg er overbevist om, at det lykkes.

Kommer der så flere medaljer? Muligheden er der, men konkurrencen er så behård, at der også skal »tur i den«. »Morfar tricket« skulle gerne komme i brug – ikke kun af Carsten. Jeg ønsker alle de danske deltagere, ledere og arrangører held og lykke. Jeg glæder mig til at stå og heppe på sidelinjen, klar til at knibe en glædeståre, hvis det lykkes.

Egentlig er det fantastisk, at vi med så relativ en lille rekrutteringsmasse kan blive ved med at have løbere i verdenstoppen og folk, som vil gøre en stor indsats for orienteringen i Danmark. Hvis nu den omtalte fokus og satsning ude i klubberne resulterer i en større rekrutteringsflade, så vil der både være flere talenter til at profilere sporten og flere ledere til at håndtere såvel elite som bredde.

Held og lykke til os alle sammen!

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

Indhold nr. 3/ 2006:

- 03 Giv din klub succes efter VM
- 04 Rekruttering: Skive-modellen
- 05 Rekruttering: samme tid - samme sted!
- 06 Fremragende indsats ved junior-VM
- 10 VM - DOF som økonomisk medspiller
- 11 VM - Præsentation af VM-holdet
- 22 VM - Nu er det lige før
- 23 VM - Skaber top-TV
- 24 VM - Nørgaard bag roret
- 25 VM - Centralt stævnecenter
- 26 VM - Christian Nielsen - den positive
- 28 VM - En oplevelse for publikum
- 29 VM - Kongressen - også en VM-aktivitet
- 30 EM - Lige ved og næsten...
- 32 KUM - i traditionens tegn
- 34 Banelægning: Fair dyst i høj kvalitet
- 34 Ny formand: sportens mange muligheder
- 36 Sommer i det vestjyske
- 37 Festligt vikingejubilæum
- 38 Årets store DM-weekend
- 39 Indbydelser m.v



orientering.dk

(O-posten)

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

Udgivet af
Dansk Orienterings-Forbund
Idrættens Hus, 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: 15. august 2006
Udgivelse: primo september 2006

Skal din klub have succes efter VM?

I efteråret er anbefalingen at begynde med kampagnen i uge 32 eller 33. Fokusér alle medlemmer på denne opgave



- VM er en enestående chance for opmærksom. Det skal udnyttes hjemme i klubben, opfordrer Jesper Lysgaard.

er med i et udvalg eller andet, kan godt føle sig fredede. De hjælper jo til med et eller andet. Men sørg for at 'danne tyngde', som de siger ved militæret. Fokusér alle medlemmer på denne opgave. Andre opgaver kan formentlig bedre tåle at vente lidt i efteråret.

Udnyt effekten

Uddeling af foldere, annoncering og øvrig synliggørelse i uge 31, 32 og 33. Her kommer det i forlængelse af TV og andre medier og har den største effekt. Se kampagnematerialet for inspiration. <http://www.dk-orientering.dk/bredde/bredde-materiale.asp>

Brug ca. 4 gange til et orienteringskursus. Lær de nye noget om signaturer, orientering af kortet, kompas mm. Der skal ikke være for meget teori ad gangen. Hellere komme i skoven, nyde skoven i august, og løbe en tur på en let bane, der understøtter den gennemgængende teori. Idéer kan fås i idékataloget: <http://www.dk-orientering.dk/ide/Brug> den samme

skov, og det samme tidspunkt hver gang.

Følg op

Følg op med træning, mulighed for skygning og mentorordning de følgende uger. Vælg gerne den samme skov og samme tidspunkt som de første 4 gange. Vælges et andet sted, og nye potentielle medlemmer selv skal finde dertil, med usikkerhed for hvornår de skal af sted og kommer hjem igen, kan betyde at man ikke dukker op.

Sørg for at sælge medlemskabet. Sig til de nye at nu skal de være medlemmer, og fortæl hvad de får for det. Hav gerne en 'salgstale' forberedt. Øv dig i det.

Få aktiveret de gamle medlemmer i klubben. Det kan være en af de sværeste opgaver, for de har det jo egentligt ganske mageligt og godt, og de vil jo i mange tilfælde bare gerne ud at løbe en tur, når de har lyst. Jeg håber at dette kan provokere lidt

Aktiviteter

I foråret blev lavet en hjemmeside med en database over klubbernes aktiviteter i foråret og efteråret. Du kan se om jeres klub er med her, og om oplysningerne ikke trænger til at blive revideret til efterårets kampagne. Hjemmesiden er nu rettet mod efterårets kampagne.

Hjemmesiden kan ses på <http://www.dk-orientering.dk/bredde/klubkampagne.asp>

Af Jesper Lysgaard, breddekonsulent

Få gang i kampagnen

I efteråret er anbefalingen at begynde med kampagnen i uge 32 eller 33. Ugerne umiddelbart efter VM. Skabelonen til kampagnen kan se således ud: Lav en plan og få aktiveret så mange i klubben som muligt i kampagnen. Det betyder at mange får ejerskab til projektet, og vil interessere sig for de nye.

Fokusér på kampagnen i efteråret. Mange medlemmer, der



Der er godt gang i kampagnerne rundt omkring i landet. Her et glimt fra Viborg, der er med i den aktive gruppe. JL.

Skive-modellen

O-klubben i Skive har ganske få medlemmer - men masser af gå-på-mod og energi for at blive flere.

Selv om Skive AMOK er en af de mindste orienteringsklubber i landet, har man formået at sætte breddesatsningen i fokus. Her er der ikke blevet opfundet nye dybe tallerkner, men set på hvordan man gør andre steder. Over det ganske O-land er der mange gode idéer og mange af dem er blevet sammenkogt til en Skive model.

Faste poster

Omdrejningspunktet for breddesatsningen er de 40 faste poster, der er blevet udsat i Krabbesholm Skov. Krabbesholm Skov er klubbens nærskov. Den ligger klods op af klubhuset. Skoven er kommunal og man må benytte den uden at skulle indsende diverse ansøgninger.

PR og synliggørelse

PR og synliggørelse er det næste punkt. Der skal noget i den lokale avis mindst en gang hver 14. dag. Det har klubben formået. Klubben skriver selv en artikel og vedhæfter et godt billede. Det virker rigtig godt. Journalisterne tager mod det med kyshånd, retter dog af og til teksterne lidt til. Ud over artiklerne er der indrykket et antal annoncer om klubbens faste lørdags orientering.

Skolerne

At få en god kontakt til skolerne er det tredje punkt. På dette område regner klubben ikke med at se nye medlemmer i første omgang. Men håber på at eleverne får snust til o-sporten og kendskab til at der er en orienteringsklub i byen. Klubben indbød borgmesteren, skolernes idrætskoordinator og en 8. klasse til en mindre åbningsceremoni for de faste poster i Krabbesholm Skov. Under ceremonien blev der overdraget skolerne en kasse med diverse hjælpemidler, bøger, hæfter, kort over de faste poster m.m. Materialets formål er at lette idrætslærers opgave under forberedelse og afvikling af orientering i Krabbesholm Skov. Kassen er nu

blevet massefremstillet og skolerne kan købe den til 400 kr. Sammen med skolerne er der blevet udarbejdet en samarbejdsaftale omhandlende følgende:

Skive AMOK tilbyder

- * at udarbejde klassekasse med indhold jf. bilag for ca. 350-400 kr. pr. kasse. Indholdet i kassen revideres hver forår i marts. Herefter skolerne kan få kassens indhold suppleret op for et mindre beløb.

- * at skolerne at bruge de faste poster i Krabbesholm skov. Og derudfra udarbejde forslag til baner i forskellige udformninger til brug af Skolerne i Skive Kommune.

- * at undervise idrætslærerne 1 dag om året i orienteringsløb, banelægning, løbsafvikling. (Pris for en dags undervisning, ca. 300 - 500 kr. til dækning af div. materialeudgifter).

- * at arrangere orienteringsløb for alle 6. klasser i midten af april hver år.

(1 dags varighed, regler og baner som ved DM i orienteringsløb, pris pr. elev ca. 5 - 10 kr. til dækning af kort, plastlomme og tidtagingsudstyr).

- * at arrangere orienteringsløb for alle 8. klasser i midten af september hver år. (1 dags varighed, regler og baner som ved DM i orienteringsløb, pris pr. elev ca. 5 - 10 kr. til dækning af kort, plastlomme og tidtagingsudstyr).

- * almen assistance i forbindelse med skolernes afvikling af div. orienteringsløbsarrangementer.

Alle tilbud kræver, at skolerne i god tid meddeler Skive AMOK hvornår, og hvilken assistance skolerne ønsker (Ca. 1 md. varsling).

Oplysningsmateriale

Omdeling af oplysningsmateriale om orientering er også et af punkterne. Klubben har fået udarbejdet plakat og folder. Materialet fra forbundets breddesatsning er blevet brugt som grundmateriale og efterfølgende justeret til, så det passer til klubbens egen formål. Klubben fandt en sponsor »Sparbank Vest« der ville trykke 3000 foldere og ca. 100 plakater.

Plakaterne og folderne er uddelt til skolerne i Skive by og bliver jævnt hen over året fordelt af medlemmerne i forskellige byområder.

Fast lørdags orientering

Ud fra de faste poster bliver



Elever fra en lokal 8. klasse var med til at løbe initiativet i gang.

der lavet fast lørdags orientering. Hertil er der udarbejdet en pakkeløsning over 4 lørdage, med 3 baner pr. lørdag. Der er altså udarbejdet 4 lørdagsarrangementer. Når de er afviklet startes der forfra (Roskilde modellen). Systemet virker meget godt. Der møder nye løbere op hver lørdag og det vokser stille og roligt. Klubben har en tovholder på, der sørger for at der er en leder og et antal hjælpere hver lørdag. Efter løbet kan der købes kaffe og brød og der er mulighed for eftersnak.

Virker på sigt

Klubben har indset, at der formentlig ikke vil møde flere hundrede op til arrangementerne fra start, men ser på breddesatsningen som PR og synliggørelse. Det er vigtigt at holde fast og fortsætte uanset om der møder en eller flere op arrangementerne, siger indpisker og koordinator, Gert Johannesen.

Samtidig ønsker klubben at blive ved med at få nye idéer og se hvad andre klubber gør.

De næste tiltag i Skive er efterårssatsningen. Her er følgende på tapetet:

- * Fordeling af folder til atletik ungdommen. Der er ca. 150 unge mellem 10 og 16 der går til begynderatletik i klubben. Deres forældre er målgruppen. Der bliver nu omdelt folder til alle og tilbudt mandags orientering efter samme koncept som lørdagsløbene hver mandag mellem kl. 16.30 og 18.00, første gang den 14. august 2006. Det er den tid de unge har atletik og hvor foræl-



Omdrejningspunktet for breddesatsningen er de 40 faste poster, der er blevet udsat i Krabbesholm Skov, viser Niels Filtenborg.



Skolekassen indeholder diverse hjælpemidler, bøger, hæfter, kort over de faste poster m.m. Materialets formål er at lette idrætslærers opgave under forberedelse og afvikling af orientering i Krabbesholm Skov. Skolen betaler 400 kr.

drene står og venter på at få deres børn med hjem igen.

- * Forårets program fortsætter og følges op.

- * Der holdes en klubaften, hvor eliteløberne Mikkel Lund, Marie Filtenborg og Rasmus Kiilerich Kragh vil fortælle om deres orienteringsoplevelser og løbe en tur med klubbens

medlemmer.

- * Der afvikles kursus for de nye medlemmer der har snust til orientering gennem lørdagsorientering m.m.

- * Der afvikles orientering for 8. klasserne i Skive kommune.

Af Lars Rask Vendelbjerg



Mange nye unge O-løbere - er et af målene i Skive. Foto: Gert Johansen.



Krabbesholm er som bynær skov ideel til rekruttering.



Ud fra de faste poster bliver der lavet fast lørdags orientering. Hertil er der udarbejdet en pakkelsejning over 4 lørdage, med 3 baner pr. lørdag

Samme tid – samme sted

“Hvilken klub kan ikke tåle at bruge 5.000 på annoncering og 3.500 på en træner. Kommer der 10-20 nye medlemmer er pengene hurtig tjent ind alene ad den vej.



- Husk: det bør være enkelt og sjovt, fastslår Preben Schmidt.

Nye medlemmer har brug for at have faste holdepunkter og rammer

Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Samme tid – samme sted –
 Ja, det står der 10 gange! – Tæl selv efter. Det er fordi vi synes I skal gøre det mindst ti gange!

Og hvorfor så det?

Det er fordi det har vist sig at være en enkel og sikker måde at få og fastholde nye medlemmer. Roskilde gjorde det først og nu har andre med succes prøvet det efterfølgende. Vi har simpelthen glemt vor vigtigste det er for de nye at have faste holdepunkter og rammer. At have oplevelsen af at »gå til orientering«. At skulle til træning og oplæring et bestemt sted på det samme tidspunkt hver uge. De har ikke som os på de sorte baner behov for at se nye skove og kort. De har nok i at finde rundt i nærskoven. At få succes ved at lykkes og vinde personlig selvtillid i »sandkassen« eller »kravlegården«.

Og hvad med indholdet?

Der kan selvfølgelig hældes

mange ting i disse aftner. Men det er ikke nødvendigt med et stort og flot program. Mere vigtigt med personer, der vil snakke, hjælpe og vise tilrette. Måske vil en skygge være det rigtige tilbud.

Skal der mere indhold kunne I vælge at ansætte en træner. En der har ansvaret for det i skoven, mens de frivillige tog sig af det sociale, praktiske og organisatoriske.

Ansættelse af en træner kunne ske ud fra idrætscirkulæret. Følges dette kan din klub skattefrit udbetale 3.500,- i resten af 2006. Det kunne være et honorar på 350,- kr. skattefrit pr. gang. Og det kan gøres uden andet besvær end at udbetale pengene. Ingen indberetning til skattevæsenet og intet særligt regnskab. Kun en aftale der er

underskrevet af parterne.

En skabelon til en sådan aftale ligger på hjemmesiden: http://www.dof.dk/forbund/dok/blan- ket/2006_klub_antagelse.doc

God investering

Hvilken klub kan ikke tåle at bruge 5.000 på annoncering og 3.500 på en træner. Kommer der 10-20 nye medlemmer er pengene hurtig tjent ind alene ad den vej... Hvis det overhoved er den måde vi skal se de på.

Så husk –

Samme tid – samme sted – samme træner – enkelt og sjovt !

Af Preben Schmidt, generalsekretær

Four more years

Junior VM: En guld, en bronze og tre gange på podiet med en fjerdeplads, en femteplads og en sjetteplads er noget af det største dansk juniororientering nogensinde har oplevet

Four more years, four more years, four more years...

Lød det taktfast, entusiastisk og begejstret fra det danske publikum anført af en vildt eksalteret og synligt bevæget Lars Lindstrøm, juniorlandstræner og leder for den danske trup ved juniorverdensmesterskaberne (JWOC) op mod scenen ved prisoverrækkelserne efter finalen i mellemdistancen. På scenen stod en meget lykkelig og glad Søren Bobach klædt i rødt og hvidt med dannebrog, som slag og med kejserlig krans om hovedet og lod sig hylde. Målet var nået, sejren var i hus, lang tids træning havde båret frugt. Han kunne nyde øjeblikket og den version han selv havde valgt af nationalmelodien – den medbragte fodboldstadion version (man er vel gammel fodboldspiller). Publikum mindede ham om at han havde fire skud mere i bøssen, som juniorløber og deltager i JWOC – four more years. Fedt.

God sprint

Søren Bobach havde haft et fantastisk godt løb eftermiddagen inden langdistancen. Sprint stod der på menuen, sprint i centrum af saltmandens by – Druskininkai, Litauen og den blev bare jernet hjem med fuld power fra starten. Post 1 blev banket hjem på verdensmestertid, det hele forløb perfekt, efter de første 3-4 poster lignede det en podieplads; men på vej til post 5 måtte han jogge ned igen og selvom det ikke lykkedes at komme helt op igen endte det alligevel med en imponerende 8. plads – bedste danske resultat. Humøret var i top hos Søren, der var lagt i ovnen til alle tiders fede tur. Succesen var hjemme, trykket var væk, nu skulle der bare leges skovløb så hatten passede resten af ugen.



Super-koncentreret undervejs: Søren Bobach ved publikumsposten. TBH



Signe ved publikumsposten. TBH



Ane ved publikumsposten. TBH

Bror Christian på podiet

Dagen efter var der langdistance på et utrolig detaljeret kort med et meget udfordrende kurvebillede, der krævede fuld koncentration hele vejen igennem den 12,6 km lange bane. Anders Skarholt (NO) klarede banen på 1:10:41 og kunne efterfølgende stille sig øverst på sejrsskamlen. Christian Bobach, der var med lillebror Søren og lillesøster Ida på family tour havde et fantastisk flot løb og kunne som den første dansker under JWOC lade sig hylde på podiet med en sjette plads i tiden 1:18:09. Emil Folino, havde et fantastisk løb frem til post 8 hvor han bommer 1. gang; men stadig fører foran Christian – en føring han faktisk holdt indtil næstsidsteposten, hvor han bommer et minut. Det kostede ham 4. pladsen – surt show. Søren Bobach er med hjemme i en flot tid og en imponerende stilling som nummer 14.

Udstråling

Signe Klintings udstråling, smil og glæde ved den sport hun elsker så højt – orienteringsløb – er fantastisk smittende og inspirerende for hendes omgivelser. Hun går til sagen med en livsglæde og entusiasme, der i den grader præger hendes løb. Helt uimponeret og mentalt fri og ubesværet går hun glad og fro til start med det ene mål for øje, at nu skal der leges en rigtig fed og dejlig skovløbeleg. Hvor svært kan det være? Det skal bare være sjovt. Posterne tages i et snup-tag – kling, kling, kling – Klinting.

Fin form

Allerede på førstedagen, til sprinten, viste Signe topform og løb en 17. plads hjem som bedste danske pige med Ane Linde lige i hælene et sekund efter. Dagen efter, til langdistancen, var det omvendt Ane, der kom ind på en flot 13. plads med Signe 10 placeringer og 4 minutter længere nede af listen. De 3 af minutterne var smidt allerede på vej til 1. posten – et kort; men svært stræk med posten godt puttet i en tæthed. Træls start; men imponerende af en så ung løber; rejser hun sig igen og gennemfører resten af løbet i fin stil.

(Fortsætter side 7)



Hele juniorholdet, der gjorde det så fremragende. TBH

Udflugt

Efter langdistancen trængte alle deltagerne til en ordentlig restitution dag, med en hyggelig udflugt – måske ikke med det mest spændende indslag (gamle russiske statuer) men hyggeligt samvær med resten af holdet og trænerne. Der skulle lades op til næste dags udfordring: kvalifikationsløbet til mellemdistancen. Hvad er så bedre end at se trænerne dyste på ren Km tid mod de øvrige nordiske trænere? Se dem knokle og svede i 30 graders varme og kaste vand i hovedet på dem, som de også havde gjort på dem hver gang de kom ind forbi en meldepost. Selvfølgelig vandt de danske herretrænere suverænt over de nordiske kolleger – men mere overraskende var det måske at Lars slog Ulrik.... Succes'en var allerede på plads, det gik godt – selvtilliden var i top.

8 af 12 i A-finalen

Så der var ro og fuld fokus på næste dag. Jeg snakkede med Søren efter løbet og han fortalte at der var to mål, der

skulle opnås: sikkert og hurtigt. Sikkert for at komme i A-finalen – det var det primære mål og det som trænerne Løne Hansen, Ulrik Staugaard og Lars Lindstrøm havde lagt vægt på i deres instruktion af løberne: »løb sikkert og mindsk tidstabet ved bom. Lad være med at stresse – alle bommer, det er et svært terræn. I skal turde tage den med ro«.

Sekundært hurtigt. Hurtigt for at få en god starttid (sidst eller så sent som muligt), for som han ganske rigtigt havde regnet ud ville der være klare spor i den tætte underbevoksning. Taktikken lykkedes – ikke kun for Søren; men for også for 5 af de 6 piger og 3 af drengene (8 ud af 12 løbere kom i A-finalen og ligger dermed i den bedste tredjedel af verdens bedste løbere), endnu et checkmark kunne sættes og de danske deltagere kunne se frem til en strålende finale.

God melding

Løberne bliver altid transporteret direkte ud til start, publikum ser dem ikke før de dukker op til en eventuel melde-

post. Så det er altid med stor spænding de første meldinger fra radioposten modtages af publikum på stævnepladsen. Så da speakeren proklamerede at Søren Bobach havde rundet radioposten i den hidtil bedste tid strøg spændingen helt til tops blandt danskerne på stævnepladsen, Philip Lund fandt truthornet frem og tøserne stod, som sædvanlig allerede klar med flagene og ventede i spænding.

Flyvende

Der er en fordel ved at være presse-akkrediteret (udover at man har de bedste p-pladser) og det er at man kan bevæge sig rimelig frit rundt. Så jeg placerer mig gerne helt tæt på meldeposten, det giver gode billeder; men du kommer også så tæt på deltagerne at du kan se på dem hvordan de har det. Ligner det noget eller er de færdige.

Søren var ikke færdig. Søren var i fuld fokus, intensiv, koncentreret og lynende hurtig. Det så rigtig godt ud. Da han fire minutter senere kom flyvende op af den 100 meter lange bakke i kanonfart op

mod målet med speakeren råbende ud over højtaleranlægget at vi havde en ny vindertid – Søren Bobach lå forrest, var danskerlejren helt oppe at køre i begejstring. Men det var alt for tidligt bare at håbe at den kunne holdes. 28 af de bedste løbere manglede endnu heriblandt en håndfuld stærke svenskere. For hver løber der kom ind på en langsommere tid end Søren steg adrenalinen og spændingen. Holdt den?

Signes mål

Signe havde to mål for mellemdistancen: At komme i A-finalen og at slå den svenske løber Anna Persson – »norden«. Hun var i A-finalen nu skulle Anna bare slås. Signe havde et flot, jævnt løb hele vejen igennem uden bom bare lige på og hurtigt, ligesom Ida Bobach bare konsekvent lidt hurtigere. Speakeren annoncerede ny bedste tid til Anna Persson ved meldeposten, Signe ærgrede sig ved resultat tavlen - æv. Søren lå stadig nummer et – flere løbere kom i mål, Signe holdt sin anden plads efter finnen Ulrika Uotila nu kunne hun kun trues af den norske

løber Betty Ann Bjerkreim Nielsen og Anna

Betty Ann kom ind – Signe rykkede ned på 3. pladsen – spændingen steg. Nu manglede vi kun »norden« Men Anna Persson holdt ikke til stresset ved publikumsposten og smed et minut på den næste poste og så var det løb kørt. Signes bronzemedalje var i hus.

Ida endte på en meget flot 20. plads umiddelbart før Ane Linde, som havde et stort bom på 2½ minut til post 7 og Maja Alm (24) og Camilla Bergmann (30).

Lige på sekundet

Men hvad med Søren – holdt 1. pladsen? Spændingen steg – »New leading time – Jan Benes, Czech Republic« blev annonceret af speakeren da han passerede publikumsposten... Et par minutter efter kom Jan Benes hamrende op igennem målslusen og på sekundet ramte han Søren's tid. Nu manglede kun en lille håndfuld af verdens bedste løbere. Førstepladsen holdt og da den sidste

(Fortsætter side 8)



Søren Bobach - flyvende - på vej mod det, der skulle vise sig at blive den store triumf. TBH

potentielle trussel var elimineret gik danskerne totalt op i spontan glædesrus.

Signe og Søren blev på skift kastet op i luften, skulderklap og krammere fæg omkring og Lars Lindstrøm måtte med glædestårerne trillende ned af kinden tage sig til hovedet – kunne det virkelig passe ?

En sand fornøjelse

Danskerne dominerede totalt billedet ved aftenens prisuddeling. Løberne var utroligt populære og vellidt blandt alle. Den friske, glade og ligefremme udstråling, som de vinder med ude på banen slog også igennem blandt publikummer og konkurrenter. Det var en sand fornøjelse at være med på danskerholdet.

Holdet havde brugt eftermiddagen frem til præmieuddelingen til at udsmykke en vogn med grene, flag og et stort dannebrog. I den kørte Søren og Signe igennem byen til ceremonien som i en anden sejrskaret og lod sig velfortjent hyld.

Der blev åbnet et par flasker champagne den aften – der skulle festes; men ikke drikkes, så det meste blev sprøjtet ud over Søren og Signe.

Kampånd i top

Så det må have været svært at få armene ned og få fokus og koncentration på morgendagens opgave: Stafetten; men igen imponerede de danske ungdomsløbere. Viljen til sejr og kampånden var helt i top. Der var noget der skulle indhentes for nogle af løberne,

der skulle fuld fart og fokus på - Det skulle bare lykkes for alle og det gjorde det i høj grad både for pigerne og drengene. Løberne havde allerede vænnet sig til lugten af podieplads og vil bare ha' mere. Specielt må man sige at Rasmusserne: Rasmus Djurhuus og Rasmus »Skive Amok« Kragh gik fuldstændig suverænt til sagen og med koncentration og sejrsvilje lysende ud af ansigtet spurtede de ud på banen og løb deres hold op med flere place-ringer.

Kort skuffelse

Ane Linde, der var blevet sendt ud som to'er af Maja og Signe var nok blevet på en af sit livs hårdeste opgaver. Ikke nok med at hun skulle kæmpe for sig selv, hun havde to spændte makkere ventende hjemme i mål. Og hun var udsat for svenskeren Eva Svensson og finnen Heini Wennman. Det blev marginalerne der gjorde udslaget og de var desværre ikke på Ane's side i den sidste afgørende sløjfe fra publikumsposten.

Det endte med en fjerdeplads. Man kunne se skuffelsen malet i ansigterne på Maja og Signe, det var ikke til at skjule og helt naturligt - så tæt på en medalje og så alligevel ikke; men skuffelsen varede kun kort. Lone Hansen var på pletten og med en imponerende coaching fik hun trukket det glade og positive frem i holdet. En fjerdeplads er fantastisk flot. Et resultat de alle kunne være glade og stolte ved. Smilene og glæden var fremme og humøret var i top.

Drenge på podiet

Det blev til en sjette plads og dermed endnu en tur på podiet for holdet bestående af Christian Bobach, Emil Folino og Rasmus Djurhuus.

Stafetten blev løbet i et hurtigt terræn, kortet var stort set helt hvidt med posterne placeret i teknisk vanskelige småområder, med et detaljeret kurvebillede.

Om aftenen var der festbanket og mon ikke det danske hold fik festet helt igennem... En guld, en bronze og tre gange på podiet med en 4-plads, en femte-plads og en sjetteplads er noget af det største dansk Juniororientering nogensinde har oplevet.

Der er virkelig varmet op til WOC og til en strålende fremtid for dansk orientering.

Af Troels Bent Hansen



En glad og stolt juniorverdensmester på podiet. TBH



Four more years tordnede det op mod Søren på sejrspodiet fra de entusiastiske heppere. TBH

info

Vejvalg: <http://digital.ktu.lt/~kastonas/gadget/cgi-bin/reitti.cgi>

Resultater og mellemtider: <http://www.losf.lt/jwoc2006/?page=en/info>

Følg linien

Vi har i klubbernes ungdomsarbejde brug for nogle helte, som de unge kan se op til.

Tak til lithauerne for et utrolig velgennemført arrangement. Jeg havde ikke forestillet mig at de var i stand til i den grad at levere varen. For potentielle turister kan jeg sige at området omkring og byen Druskininkai var dejligt (uden for var ikke noget at råbe hurra for), kurbadet og massagen ;-) perfekt og prisniveauet utrolig

lavt. Tag ALDRIG køreturen gennem Polen – det er et helvede!

Tak til lederne og trænerne Lone Hansen, Ulrik Staugaard og Lars Lindstrøm for deres evne til at motivere og vejlede løberne og til at skabe et helt unikt sammenhold. Når de danske løbere selv var kommet i mål var de altid ude og heppe på kammeraterne – det gjorde de andre landes deltagere ikke i samme grad. Når de danske løbere var på podiet virkede det som om alle havde sejret ... Tak til løberne for den helt igennem imponerende indsats.

Og så en kraftig opfordring til DOF om at opretholde niveauet for junioreliten, drop

fristelsen til at spare nogle få tusind kroner på en håndfuld flyvebilletter og send et fuldt hold når JWOC 2007 afholdes Down Under. Årets resultater retfærdiggør det. Vi har i klubbernes ungdomsarbejde brug for nogle helte, som de unge kan se op til.

Gør en større indsats for at blæse det glade budskab ud. Der er måske en snes aktive finn-jolle sejlere i Danmark. Deres verdensmester kom i TV og aviserne. Hvor var presedækningen af Søren henne?

Kommentar af Troels Bent Hansen

Det er så stort, så stort!

Stor, stor dansk dag for dansk juniororientering ved JVM i Litauen

DOF-nyheden fra 7. juli tåler vist en reprise i orientering.dk!

Søren Bobach, Silkeborg OK vandt guld og Signe Klinting, FIF Hillerød bronze ved

mellemdistancen JVM. De to unge løbere – Søren er 17 og Signe kun 16 – gik i den stegende litauiske varme koldt og uimponeret til sagen. Søren er VM debutant og Signe deltager først for anden gang. Med to utroligt flotte løb satte de to unge løbere de ældre og mere rutinerede løbere til vægs. Juniorlandstræner Lars Lind-



Signe og dannebrog på podiet. TBH.



Drengene på podiet. TBH.



Sejlskareten vakte berettiget opsigt. TBH



Med dannebrog halsende bagefter løbes bronzemedaljen i mål. TBH

strøm havde i en skrattende mobiltelefon svært ved at fatte det: - »Det er så stort, så stort!« - og berettede videre: - Signe stod ude ved start og var ikke mere påvirket, end hvis hun skulle løbe et C-løb i Rude Skov, hun var rolig og klar, der skulle ikke siges noget. Søren var også helt rolig og koncentreret og var klar til at give den gas. De to er helt unikke!«, var landstrænerens afsluttende bevægede kommentar. Søren Bobach berettede om sit løb: - »Jeg havde et skidegodt løb. Jeg fulgte den lagte taktik. Jeg vidste fra i går, at der ville blive lavet fejl af alle, så det drejede sig om at mindske tidstabet mest muligt, at løbe for fuld knald, men alligevel give sig tid til at standse op, hvis jeg blev i tvivl. Jeg kan vel finde et halvt minuts tidstab på hele banen, så jeg kan kun være tilfreds«, sluttede Søren. 16-årige Signe Klinting erkendte blankt, at hun endnu ikke havde forstået, at hun nu kunne rejse hjem fra en medalje om halsen. -«Det er lidt uvirkeligt det her. Jeg er kun 16 år og før jeg kom til dette VM tænkte jeg, det kunne være fedt at komme i top 20. Da jeg så kom ind omkring stævnepladsen før banens sidste sløjfe, skreg Lars (juniorlandstræneren) at jeg løb om at komme i top 10, og nu har jeg vundet bronze, det er ikke til at fatte«, sagde en overstrømmende glad Signe. Med Søren og Signes resultater kan man roligt sige, at de unge løbere har vist vejen for seniorerne, når det i starten af august går løs med senior VM

på hjemmebane omkring Århus og Silkeborg. Resultater: Herrer 4.7 km, 16 poster 1. Søren Bobach 25.09 1. Jan Benes, Tjekket 25.09 3. Olav Lundanes, Norge 25.14 36. Emil Folino 30.33 47. Christian Bobach 33.06 B finale 1. Christian Mathys Schweiz 0:23:11 8. Philip Giodesen Lund 25:21 43. Rasmus Djurhuus 32:03 C-finale 1. Emilien Schiavo, Frankrig 22:58 2. Rasmus Kragh 24:23 Damer 3.8 km 14 poster 1. Betty Ann Bjerkreim Nilsen, Norge 26.19 2. Ulrika Uotila, Finland 26.38 3. Signe Klinting



Pigerne på podiet. TBH

Om aftenen var der festbanket og mon ikke det danske hold fik festet helt igennem... En guld, en bronze og tre gange på podiet med en 4-plads, en femte-plads og en sjetteplads er noget af det største dansk juniororientering nogensinde har oplevet.

26.57 20. Ida Bobach 30.58 21. Ane Linde 31.17 24. Maja Alm 31.40 30. Camilla Bergmann 32.37 B-finale 1. Harrevile Karine, Frankrig 24:54 16. Line Søderlund, 30:02 Kun to gange tidligere har danske juniorer medaljemæssigt klaret sig så succesfuldt ved et JVM. Det skete i 1993 i Italien, hvor Tenna Nørgaard vandt både guld og sølv og Torben Nørgaard sølv og i 1995 ved JVM på hjemmebane, hvor det blev til to individuelle guldmaljer ved Christina Grøndahl og stafetguld ved Jesper Damgaard, Mads Ingvarlsen og Troels Nielsen.

Af Karl K. Terkelsen, sportschef

DOF – som økonomisk medspiller

Forbundet sikrer økonomien for de internationale arrangementer på dansk grund

Dansk orientering er i disse år begunstiget af flere store markante internationale arrangementer. Udover vore kendte arrangementsflagskibe som Spring Cup, Nordjysk 2-Dages, Påskeløbene og andre, så har ordrebogen været godt fyldt op med Europamesterskaberne EOC/2004, Verdensmesterskaberne WOC/2006, som står lige for døren, og til næste år de Nordiske mesterskaber NOC/2007.

Forbund og klubber i samarbejde

Formelt er det DOF som, enten via Det Internationale Orienterings-Forbund IOF eller det nordiske samarbejde NORD, får tildelt arrangementet. Den praktiske arrangementsafvikling lægges selvfølgelig i hænderne på kompetente arrangørklubber og personer.

EOC/2004 blev på fornem vis afviklet på Sjælland med Roskilde som centrum, og et ambitiøst WOC/2006 arrangeres af et konsortium af jyske klubber med Århus som stævne-



DOF gav et vigtigt fundament for årets WOC i Danmark med sin garanti. Her skriver aftalen under. I forgrunden Ole Husen og Helge Søgaard fra DOF sammen med OK Pans formand Sten Ejsing. Bagest VM-stævneleder Flemming Nørgaard og VM's økonomichef Bent Nielsen. Foto: Søren Munthe.



Næste større internationale arrangement efter VM, hvor DOF giver økonomisk garanti er NOC 2007 på Bornholm, hvor Tom Neesgaard er stævneleder. LV

centrum. Til NOC/2007 gælder det Bornholm, hvor Rønne OK og Almindingen OK sammen med personer fra Østkredsen planlægger et flot mesterskab og spændende publikumsløb.

Store beløb på højkant

Men selvom DOF således udlister opgaverne, så er forbundet med hele vejen. Eksempler herpå er som garantistiller af underskudsdækning

for arrangementet og ved at stille likviditet til rådighed for arrangørerne i forberedelsesfasen.

Rent praktisk stillede forbundet en underskudsgaranti på kr. 300.000 og en likviditetsramme på godt kr. 200.000 til rådighed for EOC/2004 og har i øjeblikket en tilsvarende garanti overfor WOC/2006 på kr. 500.000. Senest har hovedbestyrelsen bevilget en garanti overfor NOC/2007 på kr. 200.000 samt en likviditetsramme på kr. 120.000.

Støtte, der kan mærkes

Disse økonomiske rygstød og sikkerhedsnet er af uvurderlig betydning for internationale

arrangementer som disse mesterskaber. Dels er der tale om arrangementsmæssige gangstiltænde, hvor der ikke er opbygget en arbejdskapital fra tidligere års arrangementer, og dels er der økonomiske risici forbundet med at etablere det særlige mediemæssige set-up, som kræves ved internationale mesterskaber. I praksis er det således, at der oftest er underskud på at arrangere selve mesterskabsdelen, mens der forhåbentlig ligger en indtægtsmulighed på publikumsdelen – forudsat at der kommer nok tilmeldte. Til disse faktorer kan der komme forhold som ekstraordinære transportomkostninger, banketter og andre officielle begi-



Helge Søgaard er næstformand i Dansk Orienterings-Forbund - med særligt ansvar for DOF's økonomi. PS.

venheder, som arrangørerne har påtaget sig på DOF's vegne.

I andre tilfælde medvirker DOF's økonomiske engagement i arrangementet som en væsentlig faktor i forbindelse med opnåelse af andre supplerende garantistillelser og finansieringskilder, eksempelvis ved forhandlinger med Idrætsfonden Danmark.

Arrangementskontrakt

I praksis udarbejdes der en arrangementsaftale mellem forbundet og stævneledelsen. I og med at der er store beløb og gensidige forpligtelser på spil, så arbejdes der meget med udformningen af dette dokument, ligesom der løbende under forberedelserne er en dialog mellem forbundets ledelse og arrangørerne.

Sådan samarbejder i dansk orientering er væsentlige, og er med til både at sikre samarbejdet omkring markante o-begivenheder, som vi kan profilere vores idræt på, og international anerkendelse af Danmark som orienteringsnation.

Af Helge Søgaard, økonomiansvarlig i DOF



DOF-garantier

EOC: Garanti tkr. 300 og likviditet tkr. 200
WOC: Garanti tkr. 500
NOC: Garanti tkr. 200 og likviditet tkr. 120

VM ORIENTERING



**PRAESENTATION
AF DET DANSKE
LANDSHOLD**

**VM ORIENTERING
DANMARK 2006
1.-5. AUGUST**

VM I DANMARK, 2006

At få lov at løbe VM på hjemmebane er, hvad mange eliteløbere drømmer om, men kun ganske få får lov at opleve. Mange forudsætninger skal være opfyldt for at få sådan en chance, flere nåleøjer skal passeres, før VM-starten er en realitet.

Værtsskabet skal vindes

Seneste gang, der var VM i orienteringsløb i Danmark, var i 1974, altså 32 år siden, og der vil med al sandsynlighed gå yderligere 15-20 år, før end Danmark igen vil påtage sig VM-værtsskabet.

Du skal være født på det rigtige tidspunkt

En eliteorienteringsløber vil typisk være på toppen fysisk og erfaringsmæssigt i alderen 27-33 år, og det er i denne periode, at seniorkarrieren og hjemmebane-VM'et skal have sammenfald.

Du skal kvalificere dig til landsholdet

Med et VM på hjemmebane har der været ekstra hård kamp om landsholdspladserne. Alle danske eliteløbere har været topmotiverede for at give den en ekstra skalle i træningen og i forberedelserne frem mod testløbene og VM, og alle har den fornødne trænerfaring til at kunne præstere godt i denne terræntype. Da der blev afholdt EM i Danmark i 2004, var der ved testløbene ligeledes usædvanlig hård og tæt kamp om pladserne på holdet, og efterfølgende leverede vi vores bedste landsholdsindsats nogensinde.

Du skal udtages til en VM-disciplin

I hver af VM-disciplinerne (Sprint, Mellem, Lang, Stafet) kan vi kun stille med 3 herrer og 3 damer, dvs. at vi totalt har 12 starter på henholdsvis herre- og damesiden. Vores bedste udøvere vil sædvanligvis blive udtaget til to eller tre VM-discipliner, så der tilbagestår ikke mange ledige startpladser.

Du skal kvalificere dig til disciplin-finalerne

På hver af de tre individuelle discipliner løbes der indledende kvalifikationsløb i tre heat. Fra hvert heat kvalificerer kun 15 løbere sig til finalen. Konkurrencen i international orientering er blevet tættere gennem de seneste år, og størstedelen af de deltagende nationer stiller med løbere, som har realistiske ambitioner om at kvalificere sig til finalerne. Ved VM i Danmark kan vi derfor forvente tætte opgør i kvalifikationsløbene, og de danske deltagere kan ikke slække på indsatsen, hvis de skal nå til finalerne.

Som det gerne skulle fremgå, er feltet af danske orienteringsløbere, som får muligheden for en hjemmebane-VM-start, blevet indsnævret til en lille eksklusiv skare. Men det handler jo ikke kun om at nå VM-starten - vi ønsker jo brændende, at dette skal blive den bedste VM-indsats et dansk landshold nogensinde har præsteret!

Spændende finaleterræner

Finalen på Lang tiltrækker sig opmærksomhed alene af den grund, at den foregår i Addit-Løndal, som aldrig tidligere har været benyttet til orienteringsløb. Udøverne vil blive testet på hele deres orienteringsmæssige repertoire, teknisk, taktisk, mentalt og ikke mindst fysisk. Sandsynligvis vil konkurrencen forme sig sådan, at der vil være mange kandidater til guldet indtil de sidste 15 minutter af konkurrencen, hvorefter de fysisk og mentalt stærkeste vil skille sig ud.

Finalen på Mellem bliver også en særlig oplevelse. Erfaringen fra World Cup i 1990 fortæller, at der venter løberne både krævende og afvekslende orientering. På grund af sit specielle vegetations- og kurvebillede er området særligt velegnet til mellemdistanceorientering. Skulle der blandt de udenlandske deltagere være nogen, der forestiller sig, at VM i Danmark vil blive en orienteringsteknisk "walk-in-the-park", vil de få sig en overraskelse her. Konkurrencen vil belønne den bedste orienteringstekniker, og det vil kræve is i maven at identificere de sværeste passager og poster og at fastholde den sikre orientering hele vejen til mål.

GIV OS SÅ DET KORT!

Sprinten udvikles i Århus i områder, som rummer navigation, Atletion, Tvoft, frihedler og Mindereken. De vil de blive nye om orientering i et yder opskærmet tempo som afbrudt af 2 sekunder pause. Det bliver de små manglende spin, hver set i handlingen af vores element skuld hør og der. Område er ukendte og der er konkurrence og spændende aktiviteter vil kunne komme.

Stafetten begår ved de danske konkurrence, i mellemløbet, som ofte bliver lette og gjort af de vores konkurrence, som kan nyde på hver hører end 147 m. Ikke desto mindre bliver der en fysisk meget krevende stafet, og der bliver konkurrence og konkurrence, hvor alle vil "dykke" i baggrund. Tak med, at os som stigninger, hvor søvne og kvalitet.

af træningscenter, Jakob Ege

Flere års forberedelse er nu ve overstået og de danske VM-hold er parat til at koste sig ind i kampen. Vi står med et stærkt hold og har realistiske forventninger om at kunne hævde os som medaljevindere på alle VM-distancerne.

Holdet udgøres af en god blanding af yngre og udsultede ledere og ældre rutinerede ledere med mange års erfaring.

Vi ved, at inngang vil blive os værret. Hvis drømmen om en topplacering skal indfries, skal der leveres fremragende orienteringspræstationer, demonstreres fysisk topform og kæmpes centimeter og centimeter.

Vores konkurrence har karakter af tilsvarende grundig og VM-instruktionerne i Lovå og 45 verdensklasse løbere, som er i forberedelse til at hævde sig i den danske orienterings-

Vi glæder os til et forløb i 2006. Vores trænings- og VM-træningsgrupper er, at de byder på verdensklasse og verdensklassekonkurrence. Vi forventer stærke konkurrence og intime konkurrence og opberedning for en massiv mængde af jublende danske fansere. I gengæld vil vi bestrebe os til de yderste for at øvne alle danske præstationer.



Bjørn Ege
Danmarks
landshold



Jakob Ege
Danmarks
landshold

Klubben er et godt resultatmål og en god del af VM er den mest ambitiøse del af det danske hold. Nogensinde har vi set sig, som det store "foc" ved VM, alle discipliner indregnet, og det vil efter 2 måneder i 2 pladser i løb 6 + 4 pladser i løp 3 + 2 pladser i løp 20.

Indlæg propperne springet



Kontakt til holdet under VM:

Jakob Ege, trænerne – 45 2144 6454
Bjørn Hofmann, trænerne – 45 2177 5277
K. K. Jensen, sportschef – 45 2339 3517

Følg også VM på:

DM's hjemmeside: <http://www.dk-orientering.org/>
VM's hjemmeside: <http://www.orientering2006.dk/>

CHRIS TERKELSEN



36 år

1972-2000: *Major Christian Terkelsen, 1972-1995: www.orientering.dk
Major Christian Terkelsen - leder af Team APS*

Klub: Team OK / Team Teide OK

Trænere: OK Sønderjylland, OK Sønderjylland, OK Sønderjylland

TIDLIGERE INTERNACIONAL konkurrenceindelagelse	BEDSTE WC TOTAL (Top 20 Individuel, 3 Stafet)
VM: 1993, 1994, 1995, 1996, 2000	1994: 9. (Individuel, Stafet)
EM: 2001, 2006	1996: 1. (Individuel, Stafet)
WC: 1993, 1994, 1995, 1996, 2000, 2005	2005: 4. (Individuel)

TOP 10 Resultater	BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006	DANSKE MESTERSKABER
VM: 1993, 10. (Individuel, Stafet); 1994, 1. (Individuel, Stafet); 1995, 2. (Individuel)	2005: VM Stafet (Individuel)	3. (Individuel, Stafet)
EM: 2001, 5. (Individuel, Stafet)	2006: VM Stafet (Individuel)	Antal gange på landskullet: 64

MIKKEL LUND



27 år

1979-1999: *Major Mikkel Lund, 1999-2006: www.orientering.dk*

Klub: Sønderjyske Orienteringsklubber

Trænere: OK / Sønderjyske OK, Næstved

Trænere: OK Sønderjylland

TIDLIGERE INTERNACIONAL konkurrenceindelagelse	BEDSTE WC TOTAL (Top 20 Individuel, 3 Stafet)
VM: 2003, 2004, 2005	2003: 3. (Individuel)
EM: 2003, 2004, 2005, 2006	2005: 8. (Individuel, Stafet)
WC: 2003, 2004, 2005, 2006, 2005	

TOP 10 Resultater	BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006	DANSKE MESTERSKABER
EM: 2002, 2. (Stafet); 2004, 6. (Individuel); 2005, 4. (Stafet)	2005: 24. (Individuel, Stafet)	2. (Individuel, Stafet)
	2006: 11. (Individuel)	Antal gange på landskullet: 27



Min bedste orienteringsoplevelse er: 1979 - Øjen Bæver. Mit første orienteringsløb blev nummer 2 og vandt et par gode præstationer - så var jeg søgt til orienteringsløb.

Min højeste VM-rang: 2. guld, stafet.

Min største orienteringsløberibi: Sønderjyske Orienteringsklub og Sønderjyske Orienteringsklub.

Samarbejdspartnere: Cassen, Telenor, Tønder Højskole, Tønder Højskole, Tønder Højskole og Tønder Højskole.



Min bedste orienteringsoplevelse er: Sønderjyske Orienteringsklub i 2002.

Min højeste VM-rang: Medalje i sprint og stafet.

Min største orienteringsløberibi: Sønderjyske Orienteringsklub.

CHRISTIAN NIELSEN



28 år

Tlf: +46 7 37663931 Mail: chr_junior@hotmail.com

Uddannelse/job: Studerer geologi i Göteborg

Klub: Fåborg OK/Pan-Kristianstad, Sverige

Tidligere klubber: Ålborg OK

TIDLIGERE INTERNATIONAL konkurrenceeftagelse
VM: 2004
EM: 2004, 2006
WC: 2004, 2005
World Games: 2005

BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006
2005: 4 World Games Mellem
2006: 13 EM Sprint, 27 Mellem
Verdensrangliste: 33

DANSKE MESTERSKABER
1 Individuel, 1 Stafet
Antal gange på landsholdet: 20

CARSTEN JØRGENSEN



35 år

Tlf: +46 86123101 Mail: carsten.joergensen@get2net.dk

Uddannelse/job: Civil ingeniør/programudvikler (Ericsson AB)

Klub: Tisvilde Hegn OK/OK Ravinen, Sverige

Tidligere klubber: OK Nord, Trollhättans SOK (Sverige), Farum-Tisvilde OK, Peninsula And Plains Orienteers (New Zealand)

TIDLIGERE INTERNATIONAL konkurrenceeftagelse
VM: 1995, 1997, 1999, 2001, 2003, 2004, 2005
EM: 2000, 2002, 2004, 2006
WC: 1992, 1994, 1996, 1998, 2000, 2002, 2004
TOP 10 Resultater
VM: 1995: 3 Lang, 7 Stafet - 1997: 4 Lang, 1 Stafet
2001: 7 Kort - 2003: 4 Lang
EM: 2002: 3 Stafet - 2004: 4 Mellem, 2 Stafet

BEDSTE WC TOTAL (Top 20 Individuel, 3 Stafet)
1994: 5 Individuel, 3 Stafet
2002: 13 Individuel, 3 Stafet
2004: 5 Stafet
BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006
2005: 24 NOC Mellem
2006: 20 EM Lang
Verdensrangliste: 64

DANSKE MESTERSKABER
13 Individuel, 3 Stafet
Antal gange på landsholdet: 100



5 VM ORIENTERING

Min bedste orienteringsoplevelse:

Der er rigtig mange gode!!! - At løbe mod startpunktet på EM-sprinten 2004 i Danmark igennem en tunnel af publikum og tilfåb. - Downhill orientering på multebærmoser i de norske fjelde. - Orienteringsintervaller i Venedig kl. 6 om morgenen i turistsæsonen. - PVVT sejr på krævende sprint i syditaliensk bjergby. - Min første DM-medalje i Rold i 87. - Sommerorientering i Sydeuropa med mine forældre da jeg var lille.

Mit højeste VM-ønske:

At levere det optimale løb under en VM-finale og siden erfare, at det bliver et VM-guld!! En dag som er rød og hvid med et publikum som laver en utrolig stemning - man bliver som dansk næsten båret frem af tilfåb.

Mit største orienteringsløber-idol:

Chris Terkelsen - en stor dansker med sublim orienteringsteknik.



Min bedste orienteringsoplevelse:

At have haft privilegiet at have været med på holdet som vandt VM stafet GUID 1997

Mit højeste VM-ønske:

At jeg selv bliver tilfreds og alle får det sjovt!

Mit største orienteringsløber-idol:

Snitzlings-Kongen Flemming Jørgensen (vandt alle snitzlings stræk til Nordisk Mesterskab i Finland 1993)



CLAUS HALLINGDAL BLOCH



27 år

19-2002 *sva1020111* *sva1020111* *sva1020111* *sva1020111*
 Malmø, Danmark
 Klub: OK Dan Area
 Tidligere klubber: OK Tø, OK Göteborg, Sverige

TIDLIGERE INTERNATIONAL konkurrenceindelagelse	BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006	DANSKE MESTERSKABER
VM: 2005 EM: 2004, 2006 WC: 2004, 2005	2005: 39'02" K1, 22.4 2006: 34'14" S1 Verdensrangliste: 59	2 Indiv. titler i Stafet Antal gange på landsholdet: 5
TOP 10 Resultater		
EM: 2004, 2006 (3 Medaljer)		

Min bedste orienteringsoplevelse:
 Konkurrence i København i juni 2005 i 1997
 I løbet af alle disse år har jeg haft nogle fantastiske oplevelser.

Mit højeste VM-rangering:
 At stå først på skammelen i henholdsvis stafet og sprint i København, men også gennemført succeser i mange andre konkurrencer.

Mit største orienteringsløber-deltagelse:
 Åbenlysloppet

RENÉ ROKKJÆR



24 år

19-2002 *sva1020111* *sva1020111* *sva1020111* *sva1020111*
 Malmø, Danmark
 Klub: OK Dan Area
 Tidligere klubber: OK Göteborg, Sverige

TIDLIGERE INTERNATIONAL konkurrenceindelagelse	BEDSTE WC TOTAL (Top 20 Individuel, 3 Stafet)	DANSKE MESTERSKABER
VM: 2002 EM: 2002, 2003, 2004 WC: 2002, 2003, 2004, 2005, 2006	2002: 3. Stafet	2 Indiv. titler i Stafet Antal gange på landsholdet: 11
TOP 10 Resultater		
EM: 2002 i Stafet 2003 i Stafet (3 Medaljer)		

Min bedste orienteringsoplevelse:
 Dele af det bedste resultat er specialt i VM og EM medaljer i 2002 og 2004 var det. Mine bedste orienteringsoplevelser har jeg haft i mange andre konkurrencer.

Mit højeste VM-rangering:
 At stå først på skammelen i henholdsvis stafet og sprint i København, men også gennemført succeser i mange andre konkurrencer.

Mit største orienteringsløber-deltagelse:
 Åbenlysloppet



RASMUS SØES



27 år

RSOES@ORIENTERING.DK

Skidnisskab/klub: Løse i M på Lyngby Skiskole (Klub Løse)

Klub: Løse OK

Trøjte: Koldby, Skidcenter/Team, Gærslev (2009), 2009, 2008, Sverige

**TIDLIGERE INTERNATIONALE
konkurrencebegrebet**
VM: 2002, 2001, 2000, 2003
B-landskab:
Bedste År: 2004, 2005
Banen: 2004, 2005

**BEDSTE INTERNATIONALE
Resultater 2005 & 2006**

2005: 11 SM i B-landskab
Vindt: 5 konkurrence
Årets gænge på landskabet: 100

KARINA BOEN KNUDSEN



21 år

KBEN@ORIENTERING.DK

Klub: Løse OK

Sang med en julekor med Løse OK, oktober 2006

Klub: Løse OK OK Løse, Åhus

**TIDLIGERE INTERNATIONALE
konkurrencebegrebet**
World Games: 2005

**BEDSTE INTERNATIONALE
Resultater 2005 & 2006**
Vindt: 1 konkurrence

Min bedste landskabsoplevelse:

Da min søster vendt søvvev Jørg, Løse
Der var en glæde og jeg så et stort og positivt
løbskab og jeg blev ind i et stort og positivt
og jeg så et stort og positivt løbskab og jeg
Der er det første og første løbskab på en sådan
spørge og man glæder sig, men selv de ikke skulle

Min bedste VM-oplevelse:

At Danmark tager nogle medaljer
og vi alle glæder os og jeg vil gerne være med og
derfor har jeg så meget glæde af det

Min største orienteringsoplevelse:

Jeg har været i Løse. Der er mange oplevelser, måske
- har en eller anden oplevelse, måske en eller
at det er en oplevelse

Min bedste landskabsoplevelse:

Da jeg var i Løse. Alle gode oplevelser og det er
spørge med en masse gode oplevelser og det er
en oplevelse og jeg vil gerne være med og det er
- i forbindelse med Spanien 2006, hvor jeg var med på et bende.

Min bedste VM-oplevelse:

At have et stort og positivt løbskab og det er
et stort og positivt løbskab og det er
og jeg vil gerne være med og det er

Min største orienteringsoplevelse:

At være med på et stort og positivt løbskab og det er
et stort og positivt løbskab og det er
et stort og positivt løbskab og det er
et stort og positivt løbskab og det er



HELENE HAUSNER



28 år

VE 4534 2026 / 2019 0016, Mobil: 46164044, mail: hausner@orientering.dk
 Måltidsfirmaet, Canal Satia Food, Quality, F. D. Skolevej 2, Kgl.
 Lyng, DK-2007, Spring, Cool, DK

Weblog: 2006, DK, Helemaer, Sverige

TIDLIGERE INTERNATIONALE konkurrenceudtagelse

VM: 1995, 2001, 2005, 2005, 2005
 EM: 2003, 2004, 2004, 2005
 WC: 1995, 2000, 2002, 2007, 2005

BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006

2005: VM 28, 4. plads
 2006: EM 46, 4. plads
 Verdensrangliste: 75

DANSKE MESTERSKABER

5 Medaljer, 3 sølde
 Antal gang: på landsholdet: 25

Min bedste orienteringsoplevelse:

Du jeg blev nr. 4 på det langdistanse VM i 2001. Finnet, 2001. Ikke et bestemt resultat, men jeg fik følelsen af at have de bedste nordiske løbere i et teknisk og fysisk klassesport og en så god omgang til femten. Det var et fantastisk løb!

Mit bedste VM-enske:

År 16, en sølvmedalje på Femmeløbet.

Næsten ubekendt begejstring og opbejning til holder, jeg nåede mål, og alle lydes med et udbrud, som indledte i løbet af løbet og et øget tempo i løbet af mine dæmper. En top 5-placering med et fantastisk løb på en fantastisk løbetid!

Mit største orienteringsløbet i livet:

Det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb, men har været repræsenteret af flere forskellige lande i min karriere. Skal og mere og mere løber jeg det i min egen løbetid. Jeg har haft det af alle løb i det bedste løb i min løbetid. Det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb, og det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb. Det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb, og det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb.



Min bedste landsholdsoplevelse:
 År 16, sølv i VM i 2001 i Finland.

Mit bedste VM-enske:

Mit bedste VM-enske var det, jeg havde i 2001 i Finland.

Mit største orienteringsløbet i livet:

Det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb, og det er et løb, jeg har haft et fantastisk løb.



28 år

VE 2457 0104 / 2019 0016, Mobil: 46164044, mail: ssoes@orientering.dk
 Måltidsfirmaet, Canal Satia Food, Quality, F. D. Skolevej 2, Kgl.
 Lyng, DK-2007, Spring, Cool, DK

Weblog: 2006, DK, Helemaer, Sverige

TIDLIGERE INTERNATIONALE konkurrenceudtagelse

VM: 2001, 2003
 EM: 2001, 2006
 WC: 2001, 2005
 World Games: 2007

BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006

2005: 2. VM 1. plads
 2006: EM 1. plads
 Verdensrangliste: 55

DANSKE MESTERSKABER

1 Medalje, 1 sølv
 Antal gang: på landsholdet: 25

8

VM ORIENTERING



ANNE KONNRING OLESEN



27 år

MF 4495 2027 Anne.konnring@kornar.com
Kornar MF 15000 / Spring Cup OK
Tøjlever: kornar.com/da/da/3K

TIDLIGERE INTERNACIONAL konkurrenceledelse
VM: 2007, 2005, 2004, 2003
EM: 2003, 2002, 2000
WC: 2002, 2001, 2000
BEDSTE WC TOTAL (Top 20 Individuel, 3 Statet)
2005: 19. individu

BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006
2005: 12. VM, 19. EM
2006: 12. EM, 11. VM, 11. EM
Verdensrangliste: 26

DANSKE MESTERSKABER
12. individu
Antal gange på landsholdet: 28

Min bedste orienteringsoplevelse:
Som medlem af 25000 medlems klub på
de smukke skønne og i lyse løse omgivelser.

Mit bedste VM-ensie:
Er dansk orienteringsklub.

ANE LINDE



27 år

MF 2027 1687 aane.linde@kornar.com
Løbet og orientering i Danmark
Kornar OK, Kornar OK

TIDLIGERE INTERNACIONAL konkurrenceledelse
JVM: 2007, 2005, 2004, 2003, 2002

BEDSTE INTERNATIONALE Resultater 2005 & 2006
2005: 13. VM, 19. EM, 10. VM, 11. EM
2006: 11. VM, 19. EM, 21. VM, 11. EM, 12. VM, 11. EM
Verdensrangliste: 52
Antal gange på landsholdet: 16, 17

Min bedste landskudsoplevelse:
Vært lands heroplæs ved Jørgen Strøm 2005,
nem og virkelig lykkelig og korrigeret udførelse.

Mit bedste VM-ensie:
Årsbeste i VM-ensie på den vigtige løbsbane i

Sognvold, fandt her i VM-ensie i 2005.

Mit største orienteringsløb:
Sognvold, fandt her i VM-ensie i 2005.



LANDSHOLDETS WOC PROGRAM

Fredag 28. juli

09.00 - 17.00 Prøveløb, Lang/Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat

Lørdag 29. juli

09.00 - 17.00 Prøveløb, Lang/Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat
10.00 - 12.00 Kvalifikation, Mellem Hjortsballe Krat

Søndag 30. juli

09.00 - 17.00 Prøveløb, Lang/Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat
10.00 - 12.30 Kvalifikation, Lang Linå Vesterskov

Mandag 31. juli

10.00 - 16.00 Prøveløb, Sprint Botanisk Have, Aarhus
09.00 - 17.00 Prøveløb, Lang/Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat

Tirsdag 1. august

09.00 - 17.00 Prøveløb, Lang/Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat
09.00 - 10.00 Kvalifikation, Sprint - Herrer Mindeparken, Aarhus
09.50 - 10.50 Kvalifikation, Sprint - Damer Mindeparken, Aarhus
16.00 - 16.45 WOC Åbningsceremoni Mindeparken Arena, Aarhus
16.50 - 17.50 Finale, Sprint - Herrer Mindeparken, Aarhus
18.00 - 19.00 Finale, Sprint - Damer Mindeparken, Aarhus
19.15 Prisoverrækkelse, Sprint Mindeparken Arena, Aarhus

For Pressen: Mandag 31. juli kl. 14.00 - 17.00 IOF/VIP/Medie Konkurrence Marselisborg Skov, Aarhus.

Torsdag 3. august kl. 15.00 - 16.00. Pressereception, Radisson SAS Scandinavia Hotel. DOF og landsholdet inviterer den danske presse

Onsdag 2. august

09.00 - 17.00 Prøveløb, Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat
14.00 - 16.45 Finale, Lang - Damer Addit/Løndal Skov
14.45 - 17.50 Finale, Lang - Herrer Addit/Løndal Skov
18.05 Prisoverrækkelse, Lang Addit/Løndal Skov Arena

Torsdag 3. august

09.00 - 17.00 Prøveløb, Stafet/Mellem Silkeborg Nordskov/Hjermind Egekrat

Fredag 4. august

09.00 - 17.00 Prøveløb, Stafet Hjermind Egekrat
10.00 - 12.05 Finale, Mellem - Damer Gjern Bakker
11.40 - 13.45 Finale, Mellem - Herrer Gjern Bakker
14.00 Prisoverrækkelse, Mellem Gjern Bakker Arena

Lørdag 5. august

11.30 - 13.40 Finale, Stafet - Damer Himmelbjerget
14.00 - 16.20 Finale, Stafet - Herrer Himmelbjerget
16.30 Prisoverrækkelse, Stafet Målområdet ved Himmelbjerget
16.50 - 17.15 Afslutningsceremoni Målområdet ved Himmelbjerget
19.30 - 02.00 WOC-Banket Ridehuset, Århus

Landsholdet er indkvarteret på WOC Stævnecenter: Radisson SAS Scandinavia Hotel, Århus

DANSKE VM-MEDALJØRER GENNEM TIDERNE

20. september 1974, Lina Vesterskov, Danmark

Mona Nørgaard vinder verdensmesterskabet i Linå Vesterskov på langdistance med næsten tre minutter foran Kerstin Cullmann, Sverige og dermed det første VM til Danmark nogensinde. Medaljerne overrækkes af Dronning Margrethe.

1. Mona Nørgaard Danmark
2. Kristin Cullman Sverige
3. Outi Borgenström Finland

4. september 1983, Zalaegerszeg, Ungarn

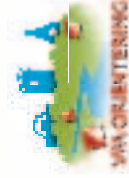
Mette Filskov, Hanne Birke, Karin Jexner og Dorthe Hansen sikrer ved VM i Ungarn bronze i damestafetten.

1. Sverige
2. Tjekkoslovakiet
3. Danmark

12. oktober 1993, Surebridge Mountain, USA

Allan Mogensen vinder verdensmesterskabet i USA på langdistance.

1. Allan Mogensen Danmark
2. Jörgen Mårtensson Sverige
3. Petter Thoresen Norge



16. august 1995, Detmold, Tyskland

Carsten Jørgensen vinder VM-bronze, ét sekund foran nr. 4, Timo Karppinen, Finland

1. Jörgen Mårtensson Sverige
2. Janne Salmi Finland
3. Carsten Jørgensen Danmark

16. august 1997, Grimstad, Norge

Danmark vinder sin første VM guldmedalje i stafet

1. Danmark (Torben Skovlyst, Carsten Jørgensen, Chris Terkelsen, Allan Mogensen)
2. Finland
3. Norge

11. august 2005, Mikawa Kogen Bokujo, Japan

Chris Terkelsen vinder VM Sølv ved verdensmesterskabet i Japan på mellemdistancen.

1. Thierry Gueorgiou Frankrig
2. Chris Terkelsen Danmark
3. Jarkko Huovila Finland

Så er det lige før...

Kronprins Frederik åbner WOC 2006 og uddeler de første medaljer

I skrivende stund er der 2 uger til alle WOC-sekretariatene åbner. Det sker fredag den 28. juli, og det er rigtig nok, at der er mere end ét sekretariat. VM-, IOF og pressesekretariatet befinder sig på SAS Radisson, mens WOC Tour sekretariatet befinder sig i Ridehuset, blot 100 m fra Radisson. Der skal nok blive liv i midtbyen. Dagen efter starter konkurrencerne med VM-kvalifikation i Mellem distance i Hjortsballe Krat og put'n run umiddelbart efter. Det foregår næsten bogstaveligt i elitens fodspor. Søndag er der VM-kvalifikation i Langdistance og umiddelbart efter 1. etape i WOC Tour.

Åbningen

Den officielle åbning af WOC 2006 sker den 1. august kl. 16.00 i Mindeparken med et 45 minutters program, der er sammensat af bl.a. underholdning, velkomst, taler og flagparade, hvor Kronprins Frederik får en aktiv rolle, idet han vil erklære stævnet for officielt åbnet. Det sker kl. 16,31 samtidig med at dannebrog og IOF's flag går til tops. Kan I allerede nu mærke suset?

Den første løber i den første finale, herrernes sprint, går – eller rettere – løber ud af startboksen et eller andet sted i løbsområdet kl. 16.50 og kan derefter ventes i mål et kvarters tid senere. Der bliver 10 kameraer i skoven til at dække konkurrencen. Optagelserne bliver redigeret på stedet og vist på storskærm. Det er ikke nogen lille sag, arealet er 40 m², og skærmens underkant er hævet 7 m fra jorden.

Skærmen bliver placeret et sted, hvor alle kan følge med. Selv Kronprinsens mor, Dronning Margrethe, vil være i stand til at følge sin søn og konkurrencerne fra balkonen på Marselisborg Slot, skulle hun endnu være på rekonvalescingsophold på slottet.

En time efter er herrernes konkurrence slut, og så går damerne i skoven. Omkring kl. 19.00 kender vi allesammen resultaterne og medaljetagere kan få deres medaljer, de første flag kan gå til tops og nationalmelodierne blive spillet.



WOC-generalsekretær Erik Nielsen gav på pressemødet på SAS Radisson en opdatering, bl.a. til Carsten Løwschall, DR. KK.

Og det bliver Kronprinsen, der overrækker medaljerne. Så nu er der endnu mere at løbe efter for de danske løbere. Festen i parken slutter kl. 19.30 – hvorefter en anden fest kan begynde, nemlig i Ridehuset, hvor der inviteres til disco resten af aftenen.

TV-dækning

DR sender 30 minutters sammendrag om aftenen efter hver eneste finale. Desuden vil både Schweiz og Finland sende fra finalerne, mens andre selskaber overvejer.

TV-produktionen til storskærm er udliciteret til det samme svenske selskab, som stod for produktionen ved VM i 2004. Producer, lydmand, og internetproducent er også

svenske. Det borger for kvaliteten.

DR's tv-udsendelser vil blive produceret i samarbejde med vores videoproducent, på den måde at vi stiller vores optagelser til rådighed for DR.

Testløb

Test- og udtagelsesløb foregår i skrivende stund. Det sker i en afslappet atmosfære, i hvert fald fra arrangørernes side. Live streaming til nettet er testet, og det virkede. IOFTeknisk Adviser, Björn Persson, sad på et svensk klippeskær og fulgte med på mobiltelefonen.

Åbne baner

WOC Tour 2006 tilbyder åbne baner med direkte tilmelding på stævnepladsen. På hver eta-

pe af WOC Tour bliver der mulighed for at vælge mellem 5 åbne baner. To svære, en mellemsvær, en let og en begynder. På de to sidstnævnte er der mulighed for at løbe med skygge. Banelængder og postantal kan du se på hjemmesiden under »Klasser og konkurrenceform«. Startafgiften er 110 kr. for løbere født i 1986 eller senere. For øvrige løbere koster det 170 kr. EMIT-brik kan lejes for 15 kr. Ud over på WOC etaperne tilbydes der åbne baner i Hjortsballe lørdag den 29. juli. Du kan se indbydelsen på hjemmesiden under »Indbydelse Publikumløb i Hjortsballe.

Man skal desuden kalkulere med en P-afgift på 50 kr.



pr. bil

Find vej

Til alle VM-aktiviteterne i Silkeborg-området er der god vejvisning fra Låsby (hvor motorvejen ender). Desuden informeres via hjemmesiden www.woc2006.dk

Deltagerrekord

Endnu inden stævnet er gået i gang, er den første rekord i hus. Et rekordstort antal deltagere og ledere har tilmeldt sig til VM. Ved fristens udløb var der 450 deltagere fra 41 nationer. Antallet af nationer er det samme som i Schweiz i 2003, men her var deltagerantallet omkring 50 mindre. En uges tid senere stemte montenegrinerne om at blive en selvstændig nation. Da Serbien & Montenegro var tilmeldt, slog vi faktisk også rekorden i antal nationer. MEN, men, men, i sidste uge meldte Chinese Taipei tilbage, at deres løbere endnu havde tilstrækkelig erfaring til at deltage i selve VM, så de skulle flyttes til WOC Tour. Det er de så blevet, så nu er vi 40 nationer. (41 hvis Montenegro medregnes).

Slutspurt...

Bulletin 4 er på vej i trykken, WOC Tour programmet ligeså, markedsføringen i Århus by og amt bliver massiv, bl.a. bliver der trykt et O-magasin i 78.000 eksemplarer, som bliver delt ud til Jyllands-Postens abonnenter, og også bliver uddelt til alle os, der blot kommer til løb, der bliver flyers og ophæng i Århus busserne i ugen op til stævnestart, der bliver O-udstilling i Århus' største indkøbscenter, Bruuns Galleri, i samarbejde med Cityforretningen, en række forretninger og VisitÅrhus indbyder vi hele byen til et by-orienteringsløb, og sådan kan vi blive ved....

Vi skal sikre os, at hele Århus ved, at der er løb i Mindeparken den 1. august, at Kronprinsen kommer, og at vi gerne vil se dem alle sammen som publikummer.

Det bliver en orienteringsoplevelse for livet....

Af Erik Nielsen, WOC-generalsekretær

Skaber top-tv fra VM

Stor tv-satsning giver super-dækning på stor-skærme og i tv

Det vakte opsigt langt uden for Sveriges grænser, da det svenske tv-produktionsselskab Filmhouse ved årets udgave af den kæmpe orienterings-stafet Tiomila producerede 10-11 timers direkte tv. Og vel at mærke spændende tv, der blev sendt på sportskanalen Sportexpressen. Ved WOC 2006 i Danmark i de første dage af august er Filmhouse igen på banen og skal sammen med DR producere tv, der kan forventes at blive det bedste tv, der nogensinde er lavet fra orienteringskonkurrencer.

Det vil blive til glæde for såvel danske tv-seere som seere overalt, hvor tv-stationer vil bringe indslagene. Og samtidig vil det give fantastiske muligheder for at følge konkurrencerne på storskærm rundt om på stævnepladserne – eller arenaerne som det hedder.

En effektiv udnyttelse af mulighederne i Tractrac-systemet, hvor et stort antal af de bedste løbere udrustes med en TractracGPS-sender, så de kan følges hele vejen i skoven giver, nogle helt nye muligheder.

Spændende tv

- Det lader sig sagtens gøre at lave spændende tv fra oriente-



TV-folkene får travlt ved VM-stævnet i Danmark. Arkivfoto: PS.

ringsløb. Da vi lavede den store dækning af Tiomila var det første gang siden 1989, der var sendt direkte fra en orienteringskonkurrence i Sverige, men det var en produktion, der havde en vældig stor gennemslagskraft. Vi har haft utrolig mange positive reaktioner, og rigtig mange medier har skrevet, at det var en fantastisk dækning, fortæller Johan Wass, medindehaver af Filmhouse.

- Når man har en god håndfuld kameraer i skoven og kombinerer det med de muligheder, som Tractrac giver for at følge løberne, og med analyser fra studiet, kan det gøres meget spændende at følge orienteringsløb.

- Selvfølgelig kan løberne ikke følges konstant med kamera, men placeres der f.eks. to

kameraerne så løberne passerer dem med 10 minutters mellemrum kan man følge udviklingen i løbet og se hvilke forskydninger, der er sket på strækningen, siger Johan Wass.

Årets Tiomila er langt fra den eneste gang, Filmhouse har produceret tv-reportager fra orienteringsløb, det har man blandt andet også gjort ved de nordiske mesterskaber i 2003 og VM i 2004, begge i Sverige.

Største nogensinde

Ved WOC i Danmark er forventningen, at man kommer til at råde over 6-8 kameraer fra Filmhouse og DR. Filmhouse møder med 10-12 medarbejdere. Hertil kommer medarbejderne fra DR og række hjælpere stillet til rådighed af arrangørerne. Så det bliver en

tv-produktion, der langt, langt overgår, hvad der nogensinde er set ved et orienteringsarrangement på dansk jord.

Et af problemerne ved at dække orienteringsløb til tv er, at der ved alle de individuelle konkurrencer er tale om enkeltstarter. Løbet bliver hermed strakt over lang tid, og i princippet ved man først, hvem der er vinder, når sidste løber er i mål.

- Men normalt vil man jo ikke lave direkte udsendelser, der følger konkurrencerne i de måske tre-fire timer, de står på. Der vil blive tale om sammendrag, og så er der ingen problemer med at få spænding i produktionerne.

- Tractrac giver os også nogle helt nye muligheder. Det fungerede fint ved Tiomila, og

med de erfaringer, vi nu har gjort, vil det blive endnu bedre ved VM, siger Johan Wass.

Johan Wass er selv orienteringsløber, og han er ikke den eneste orienteringsløber i tv-produktionsselskabet. Han indrømmer da også gerne, at der er en god portion idealisme med, og at produktionerne fra orienteringsløb ikke er den bedste forretning for Filmhouse.

- Men vi brænder for det, og det er noget vi lærer fantastisk meget af. Det har betydet meget for både os og O-sporten. Der er virkelig blevet lagt mærke til produktionerne, og der er nu også andre sportsgrene, der er begyndt at henvende sig til os om tv-produktioner, fortæller Johann Wass.

Storskærm

Som sagt bliver det ikke kun fjernsynsseere der får glæde af den omfattende tv-produktion men også tilskuerne på arenaerne ved VM.

Den ansvarlige herfor, Frank Linde, fortæller, at der opstilles storskærm på arenaerne ved de fire afgørende løb, altså finalerne på sprinten, langdistance og mellemdistancen samt ved stafetten.

På storskærmen vil man kunne følge en særlig tv-produktion, der indeholder masser af indslag fra skoven, interviews med løbere, forudproducerede indslag m.v. Samarbejdet med DR giver formentlig også mulighed for at vise slowmotion-indslag.

Af Bent Nørgaard, WOC-pressegruppe

Fire halve TV-timer

Danmarks Radio og arrangørerne af VM står bag den hidtil bredeste dækning af orienteringsløb på dansk tv

Danske tv-seere kan i begyndelsen af august se frem til en massiv dækning af VM i orienteringsløb, der afvikles i skovene omkring Århus og Silkeborg. Danmarks Radio viser nemlig i alt to timers sammendrag fra de fire finalekonkurrencer.

Årsagen til at DR viser så meget fra mesterskaberne, er et

tæt samarbejde mellem VM-arrangørerne og DR-Sporten. VM-arrangørerne har nemlig allerede en stor tv-produktion i skoven, da løbene vises på storskærm i målområderne og også transmitteres live i fuld længde på Internettet.

- Vi er meget glade for at DR-Sporten vil være med til en så massiv dækning af mesterskaberne. Vi har gjort meget for at gøre stævnet så publikumsvenligt som muligt og med DR's dækning af mesterskaberne ser vi frem til at en stor del af danskerne får kendskab til mesterskaberne og sporten, siger VM-stævnets pressechef Johan Fegar.

Udover billederne fra skoven vil der også være mulighed for

at følge med i løbernes tur mellem posterne i skoven.

- Det er første gang at der benyttes live-tracking til et internationalt mesterskab og vi forventer os meget af det. Det er sammen med den intensive tv-dækning med til at gøre sporten mere publikumsvenlig og dermed lettere at formidle til omverdenen, siger Johan Fegar. Også flere udenlandske tv-stationer sender fra VM-løbene. Finske YLE og norsk TV2 viser også en halv times sammendrag hver dag og schweizisk tv viser også længere nyhedssammendrag. Desuden er svensk og tasmansk! tv også interesseret i at vise billeder fra mesterskaberne, ligesom man er i dialog med Viasat Sport.

For dem, der ikke kan være til stede i målområderne eller kan følge sammendragene på tv vil alle løb blive transmitteret i fuld længde på Internettet. Linket til transmissionen kan findes fra arrangørernes hjemmeside www.woc2006.dk



Transmissioner

Tirsdag 1. august sprint, Mindeparken 2300-2330 på DR1
Onsdag 2. august Langdistance, Addit-Løndal 2310-2340 på DR1
Fredag 4. august Mellemdistance, Gjern Bakker 1730-1800 på DR1
Lørdag 5. august Stafet, Himmelbjerget 1710-1740 på DR1



Nørgaard bag roret

Flemming Nørgaard med VM-plakaten foran VM-hovedkvarteret i Århus. Foto: Henrik Erickson.

Flemming Nørgaard har været involveret i samtlige VM'er, der hidtil er gennemført. Denne gang er han boss

Flemming Nørgaard har levet sit liv med orientering. Ved samtlige VM-stævner siden starten i 1966 i Finland har han været på plads - ofte i en vigtig rolle.

Flemming begyndte karrieren som løber og var med ved fire verdensmesterskaber - de fire første i historien. Resultatmæssigt gjorde han det bedst i Schweiz i 1970, da han lidt overraskende løb ind som 6'er. Efter den aktive karriere blev han hurtigt træner og leder af det danske landshold. Fra den base avancerede han senere internationalt. Først som medlem af IOF's kortkomité, derefter som international kontrol ved VM i Australien 1985, en opgave han igen havde i 2003 i Schweiz. Nørgaard har også siddet i IOF's højeste beslut-

tende organ, IOF Council. Som stævneleder er den største opgave hidtil Veteran-VM i Danmark i 1999.

VM er stort

Og nu altså øverste stævneleder for VM. En opgave som han er både glad for og stolt over.

- Jeg ville gerne involveres i VM. Det føles stort at vi har fået et VM igen. Luften gik lidt ud af os da vi søgte i 1995 og Tyskland gik foran - men nu var tiden inde, siger Flemming, som med stor glæde mindes første - og eneste - gang Danmarks arrangerede VM: 1974 ved Silkeborg.

- Det er mit største minde fra alle de VM'er jeg har været til, da min Mona vandt guld på hjemmebane. Meget godt er hændt - ikke mindst Allan Mogensens guld i USA, men Monas sejr er nummer et!

Flemming Nørgaard har i Sverige måttet leve med et sejlivet rygter om at han var involveret i banelægningen, da hans kone vandt. Det er en hel fejlagtig oplysning, som først blev skrevet i en svensk avis for siden at gå ind i historien gennem årbogen »Skärmen« og siden igen blev taget op af Skogs-

sport. Et rygte som vi nu endegyldigt kan aflive.

Danmarks bedste terræn

En anden myte gælder dansk terræn og at det skulle være overrendt og uinteressant. Det vil Flemming Nørgaard også aflive.

- Terrænet i Midtjylland er det bedste i hele Danmark, og det er selvfølgelig derfor vi har valgt dette område til VM. Her findes den nødvendige kupering og hele spektret af terræner, der skal til for at få de forskellige distancers særkender frem.

Er det nye områder?

- Området til langdistance er aldrig tidligere tegnet og ingen har løbet orientering der. Det er specielt sjovt for os i Danmark at kunne præsentere et sådan område, idet vi ikke er så kendte for at kunne dette. Det var tæt på at det også blev til et nyt område til stafetten, men det måtte opgives af forskellige årsager.

Hvilket ikke var så godt for den danske stjerne Chris Terkelsen, som nu ikke kan løbe fordi han har tegnet et tidligere kort over stafetområdet?

- Det var ulykkelige omstæn-

digheder, der gjorde at dette skete. Terkelsen var helt ude af billedet og ikke tæt på et comeback, da beslutningen blev taget. I dag ville vi have taget en anden beslutning.

Ved danskerne at der skal være VM her i august?

- Orienteringsløberne ved det (ler). I øvrigt er det nok ikke så mange. Orientering er ikke en stor sport i Danmark og det er svært at få opmærksomhed på forhånd. Men under stævnet er jeg overbevist om at orientering bliver synlig. Kronprins Frederik er stævnets protektor og til stede ved åbningen. Han er meget populær og tiltrækker andet end sportspresen. Vi har også et mediesamarbejde med Morgenavisen Jyllands-Posten, som vi håber en del på.

TV på pletten

Der var meget snak om TV og mikroorientering?

Det ser mere og mere positivt ud når det gælder TV-udsendelser. Vi havde tidligt en aftale med DRTV om udsendelser efter stævnet men nu er det

(Fortsætter side 25)

aftalt at sende flere programmer direkte. Kontakterne mellem Filmhouse fra Sverige, som producerer til storskærmen, og dansk TV har været meget positive og for TV indebærer denne mulighed for samproduktion en meget bedre økonomi.

Hvordan ser du på hele sagen med mikroorientering i dag.

Micro er historie for mig nu. Egentlig vil jeg ikke rode op i den historie igen, men jeg kan sige at vi fra arrangørerne opfyldte alt, hvad vi havde påtaget os. Vi havde skaffet mere end 1 mio. kr. TV 2 Norge og Norges Orienteringsforbund, som var de andre parter, klarede ikke at efterleve, hvad de havde lovet og krævede konstant mere tid. Vi stod stille med arbejdet et par måneder inden vi tog beslutningen om at afblæse projektet helt.

- Til gengæld anvender vi Trac Trac med GPS-opfølgning meget. Det tror jeg bliver næste store trin for sporten og at konkurrencen bliver meget

enkle at følge for publikum.

Håbende på flere

Flemming Nørgaard er skuffet over deltagerantallet til WOC-touren.

- Vi havde regnet med flere, ikke mindst flere svenskere og nordmænd. Tre konkurrencer i VM-området direkte efter at verdenseliten har løbet, bliver en stor oplevelse. Meget af et evt. økonomisk overskud ligger også i om der kommer meget publikum for at løbe.

Bliver VM en god forretning?

- Det bliver aldrig en rigtig god forretning, men med meget publikum kan det i hvert fald blive hyggeligt. Vi har udgifter, som man f.eks. ikke havde i Sverige. I Danmark skal vi betale for at bruge skovene til konkurrencer og det drejer sig for VM om ca. 300.000 kr.

Du ved, hvordan skovene er. Har du nogle favorittips.

En del af områderne ligner Schweiz så det bliver næsten lige som hjemmebane for Simone Niggli. Hun bliver også

denne gang svær at slå.

- Ellers håber jeg at nogle af danskerne får succes. Det er vældig vigtigt for orienteringssporten i Danmark at gribe chancen, nu da der er en mulighed for at få opmærksomhed.

Flemming Nørgaard er godt tilfreds med VM-deltagelsen tangerer rekorden: 41 af 48 mulige medlemmer af IOF stiller op og det er samme antal som i Schweiz.

Flemming Nørgaard har styr på både tal og medarbejdere som ifølge ham yder mindst lige så stor en indsats som ham selv.

Det føles med andre ord trygt omkring det 23. VM i orientering. Det andet i Danmark.

Artiklen er efter aftale oversat fra svenske Skogssport nr. 5/2006. Red.

Af Henrik Erickson, Skogssport



Flemming Nørgaard største VM-oplevelse: hans Mona er netop kommet i mål som verdensmester ved VM i Danmark i 1974.



Orienteringsverdenen er parat til at indtage Århus. Her stævne- og pressecenter på SAS Radisson. PS.

Centralt stævnecenter

Trådene samles i Ridehuset i Århus midtby

Stævnecenter for WOC Tour bliver indrettet i det charmerende Ridehuset lige i hjertet af Århus. Her holder tour'ens sekretariat til, det er her man akkrediterer sig og får alle de informationer, man har brug for i forbindelse med stævnet. Der er shuttlebus fra campingpladsen til Ridehuset hver aften.

Der er planlagt et omfattende program i Ridehuset. Ud over de sædvanlige elementer, salgsboder, opslag om ditten og datten og kommende o-løb og »mød mig her til en chat kl. et eller andet i aften«, bliver der indrettet internetcafé, o-manager spil, catching features, massagebod og meget andet.

Aktiviteter

Der bliver underholdning for både børn og voksne og barnlige sjæle hver aften. Man kan sammensætte sit eget o-team og lege o-manager, man kan prøve at gennemføre en digital o-bane på computer, man kan sætte sig og snakke med sine nye og gamle o-venner i WOC-caféen, der byder på et righoldigt udvalg af kulinariske orienteringsspecialister, f.eks. den økologiske WOC rødvin og det kongelige bryg fra det lokale bryghus, og diverse kolde og lune retter fra grillen. For børnene bliver der tegnefilm og sund børne-o-kost fra caféen.

Tracking og dans

Ved hjælp af den spritnye tracking teknologi bliver dagens VM-baner demonstreret, gennemgået og kommenteret af o-eksperterne, så der kan gives en god forklaring på, hvorfor guldmedaljen gik til vinde-

ren og ikke nr. 2. Dertil kommer video-highlights fra alle konkurrence. De afgørende øjeblikke på storskærm.....

Og hvis man ikke er *vild med dans*, kan man blive det. Lige udenfor Ridehuset bliver der salsa, flamenco, tango, swing og rock'n roll i den lyse sommeraften, »Dans på pladsen« kaldes det, og indenfor bliver der live musik, bl.a. jazz og dixie. Og så glemte jeg vist at sige, at Klovn Bardutski også kommer på besøg, at Jysk Akademisk Fægteforbund giver en fægteopvisning, hvor du også kan få lov at prøve dine egne musketerevner, og at Grupo de Capoeira giver en capoeira opvisning med musik.

Endelig danner Ridehuset ramme om WOC Tour's præmieoverrækkelse.

Af Erik Nielsen, WOC generalsekretær

Christian - den positive

Tre uger gammel blev Christian Nielsen slæbt til sit første O-løb i udlandet.

- Orienteringsløb er bare så skide sjovt – og så længe det er det, vil jeg blive ved med at satses.

Sådan forklarer Christian Nielsen, hvorfor han har tilrettelagt hele sit liv efter at løbe orienteringsløb.

Som så mange andre af Danmarks bedste orienteringsløbere er Christian vokset op med sporten. I en alder af 3 uger var han første gang med til O-ringen i Sverige – dog ikke som deltager, og fra før han kunne gå, var det en fast tradition, at familien tog på to ugers ferie sydpå. Den ene uge gik med at være turist og den anden med at løbe orienteringsløb.

Det første DM han kan huske var tilbage i 1985. Dengang var han blot 7 år gammel. Her blev han helt væk på Fanø. Det skræmte ham dog ikke væk – så han var tilbage igen i 1987, hvor han tog sin første DM medalje. Det var i klassen H 10, og den var af bronze. Han kan stadig huske følelsen af, hvor vigtig en konkurrence det var – og hvor nervøs han var, da han stod i startboksen. Siden da har orienteringsløb været en fast del af hans liv.

Troede at han satsede

Da Christian var helt ung, prøvede han en masse forskellige idrætsgrene. Selv om det blev til store meritter som et jysk mesterskab i b-rækken i badminton og en udtagelse til distriktsholdet i fodbold, så var det orienteringsløb der vandt Christians hjerte – og det er en beslutning, han ikke har fortrudt siden.

I 1995 efter han havde været på Himmelsbjergens Natur- og Idrætsefterskole, besluttede han sig for, at nu ville han træne målrettet. Igennem gymnasietiden virkede han da også udadtil som både meget seriøs og meget målrettet, men det er siden gået op for ham – at det han dengang troede var en satsning, slet ikke

var det.

Han var ikke rigtig bevidst om, hvordan han trænede og hvorfor. Han har aldrig haft en personlig træner, så det blev tilfældighederne der styrede, hvad han fik trænet. Han mener også, at han var alt for blød ved sig selv dengang.

Til en landskamp mellem blandt andet Skåne og Danmark mødte han i 1998 svenske Anna-Karin Bondesson. Det var kærlighed ved første blik, så 10 måneder senere flyttede de sammen i Göteborg. Selv om det var kærligheden der styrede valget om at flytte til Göteborg, har det bestemt været et godt træk for Christians orienteringskarriere at flytte til Sverige. De tekniske udfordringer terrænet byder på, har gjort ham til en mere komplet orienteringsløber.

Hjernerystelse

I 2002 var Christian på skiferie. På den sidste dag faldt han og slog hovedet. Han tog det dog ikke så seriøst i første omgang. Men da han kom hjem fik han det dårligt. Da han et par uger efter blev scannet, viste det sig, at han havde fået en alvorlig hjernerystelse. Fra februar til midt på sommeren det år, havde han det så dårligt, at han slet ikke kunne løbe – eller dyrke anden form for fysisk aktivitet. Det var en periode kæresteren Anna-Karin husker som en meget hård periode, hvor den ellers så positive Christian ikke var så let at have med at gøre.

Men det var også en periode, hvor han havde tid til at tænke over, hvad det var han ville med sit liv. Han opdagede, at han savnede sin sport og det at komme ud i naturen helt grænseløst. Det var her han tog beslutningen om, at han vil være rigtig god til orienteringsløb.

Mere målrettet

Da Christian efter sommerferien 2002 kom i gang med træningen igen, var han derfor langt mere målrettet og meget mere bevidst om, hvordan og hvorfor han trænede, end han nogen sinde før havde været. I vinteren 2002/2003 trænede Christian væsentligt mere end han nogen sinde før havde gjort – og det gav pote. Til



Christian Nielsen er utrolig dygtig til at motivere sig selv. KK:

NOC testene i april 2003 blev han nummer tre på den korte distance. Det gav ham en plads på holdet til NOC (Nordiske mesterskaber).

Men kort efter måtte han betale prisen for den store øgning af træningsmængden. Han mistede al energi og hverken NOC eller resten af sæsonen blev den store succes. Han tog dog ved lære at sine fejl og rettede de efterfølgende år sin træning til.

Træner alene

Christians tænker meget over sin træning. Han har en række elementer han skal have med i træningen – og dem fordeler han så ud over den tid, han har

til rådighed. Et umiddelbart enkelt regnestykke, der dog i hverdagen kan være svær at få til at gå op.

Han har studeret geologi siden 2001. Efter VM skal han i gang med sin hovedopgave. Da han har et par fag, han skal afslutte samtidig med, har han fået bevilget yderligere et halvt års SU gennem Team Danmark. Det udløber næste sommer, så der skulle han gerne være færdig med studiet. Det sidste halve år, har hans studie stort set kun været fjernundervisning, så bortset fra nogle få timers arbejde med lektiehjælp og vi-

(Fortsætter side 27)



kartimer på det gymnasium Anna-Karin arbejder på, har der ikke været noget, der har stået i vejen for hans træningsplanlægning.

Høj motivation

Han er utrolig dygtig til at motivere sig selv. Han synes for eksempel at det er vildt fedt at træne hårde intervaller alene. 'Du er jo også alene i skoven', som han siger. Netop hans evne til at motivere sig selv, er en af Christians helt store forcer. Det betyder, at han ikke er afhængig af et stærkt træningsmiljø, for at få trænet det han gerne vil.

Det betyder så igen, at han har langt mere frihed i sin planlægning. Det bliver derfor lettere at få regnestykket med tid og træningselementer til at gå op.

Modgang motiverer

Det er meget svært at lokke en negativ kommentar ud af Christian, når det kommer til orienteringsløb og hans satsning. Som udenforstående vil mange nok mene, at Christian har været meget uheldig igennem sin karriere.

Den ovennævnte hjernerystelse og perioden med overtræning er blot to af mange forhindringer, der har været på hans vej. Han har meget ofte været enten skadet eller syg til de vigtige konkurrencer. Selv når han har lavet sine flotte resultater – som f.eks. da han blev nummer 10 på sprinten til World Cup i England i foråret 2005, var det på en ikke optimal baggrund, da han havde været syg hele ugen op til.

Men Christian ser sin modgang som en motivationsfaktor. Når han er skadet, bruger han det til at motivere sig til en endnu mere koncentreret indsats efter skaden, og når han ikke har den optimale forberedelse før en vigtig konkurrence, men han så alligevel præsterer godt, bruger han den positive tanke, at hvis han næste gang kan få den optimale forberedelse, så kan det blive endnu bedre.

Ups and downs

Christians absolut dårligste løb har vi allerede omtalt i orientering.dk en gang tidligere. Den kom til kvalifikationen til sprinten på den afsluttende World Cup i Italien i 2005. Trænet var som skabt til Christian, men en kæmpefejl på første post betød, at han ikke kvalificerede sig til finalen. Det var en enorm skuffelse for Christian. Men Christian er god til at få det bedste ud af skuffelser. Når han løber ind i

skader, bruger han det som motivation til at gøre en ekstra koncentreret indsats, når han igen kan træne for fuldt – og når han en sjælden gang laver store tekniske fejl, bruger han megen tid og energi på at lære af sine fejl.

Måden at gøre det på efter World Cuppen i Italien, var for Christian at lave en udførlig analyse af, hvad der skete. En analyse han lod os alle læse om. Har du ikke læst han beretning, vil jeg anbefale dig at finde nummer 8 – 2005 frem og gøre det nu.

Sjovt at vinde

Christians hidtil bedste resultat kom til World Games i Tyskland i 2005. På grund af en skade var det ikke lykkedes Christian at komme på VM holdet, men han nåede at blive klar til World Games, og her blev han nummer 4 i et utrolig stærkt felt af løbere. De tre løbere der slog ham, leverede alle topresultater til VM i Japan et par uger efter.

Christian er dog ikke meget for, at en fjerdeplads skal være hans bedste resultat – det er sjovere at vinde. Han nævner da også sine to PWT sejre i foråret 2006 og sin sejr i kvalifikationen til World Cup sprint i England, hvor der kun skulle ni til finalen og alle derfor løb for fuldt på kvalifikationen, som alternative bedste resultater. Men Christians præstation i Tyskland var et virkelig en verdensklasse resultat, som han med rette kan være stolt af.

Det er enormt ærgerligt, at vi ikke fik muligheden for at se hvad Christian kunne have gjort til VM i Japan.

Klar til dansk satsning

Men det får vi forhåbentlig chancen for i år. Christian har sat alt ind på at levere en verdensklassepræstation til VM på dansk grund i august 2006.

Den fysiske forberedelse er ikke så forskellig fra hvordan den ville have været, hvis VM havde været i et hvilket som helst andet land. Igennem vinteren har han trænet rigtig godt. Han vurderer selv, at det sammen med 2002/2003 er hans bedste vintertræning – og denne gang ser det ud til, at han har undgået overtræning. Det betyder, at den fysiske forberedelse har været helt optimal. Ud over det fysiske, bruger han megen energi på at forberede sig mentalt på opgaven. Christian løb sit første VM i 2004 i Sverige. I år føler han sig endnu bedre forberedt, end



Christian Nielsen - i fuld firspring ved EM sprintfinalen i år. KK.

han var dengang. Han ved fra utallige træningspas i Silkeborg området, præcis hvad der venter ham at tekniske udfordringer – og han ved fra EM i Danmark, hvad det vil sige at optræde for et dansk publikum.

Potentiale

Han forsøger at være positiv på alle træningerne og tænke over, hvordan netop denne træning hjælper ham frem mod en stor præstation til VM. Når han alligevel engang imellem har brug for en positiv tanke til at motivere sig selv, er det som regel starten på EM-sprinten i Roskilde i 2004 han hiver frem. Her gik starten igennem et hav af danske tilskuere, der fik Christian til at føle, at han blev båret ud på bagen af en kæmpe lydbølge.

Forhåbentlig kommer der rigtig mange og hjælper Christian og hans holdkammerater på vej til VM. Christian har potentialet til at levere en medaljepræstation på sprinten og mellemdistancen – men det kræver at alt klapper. Jeg ser derfor frem til VM med håbet om, at alt denne gang går op i en højere enhed for Christian, så vi kan få medaljer til Danmark.

Af Thomas Jensen

“Christians hidtil bedste resultat kom til World Games i Tyskland i 2005. Han blev nummer 4 i et utrolig stærkt felt af løbere



VM – en oplevelse for publikum

Moderne teknik har i de senere år gjort sit indtog i orienteringssporten. Ved VM i Århus tages den mest moderne teknik i brug for at gøre sporten endnu mere synlig for publikum

Der var en gang, hvor orienteringsløbere blev kørt langt ud i skoven for at starte og derefter selv skulle finde hjem. Dengang bestod tilskueropplevelsen i at høre enkelte mellemtider i en skrattende højtaler og man så kun sine helte i få sekunder, når de totalt udpumpede piskede gen-

nem målslusen i kampen om vigtige sekunder.

Det har ændret sig markant de senere år. Først begyndte løberne at passere målområdet flere gange på banen og i de senere år har orienteringsløb udviklet sig, så man nu hele tiden kan følge med i udviklingen i skoven. I år vil der i samarbejde med et svensk produktionsselskab og Danmarks Radio være omkring 10 kameraer i skoven og det hele kan ses både på en storskærm i målområdet samt på internettet.

Store forventninger

- Vi har store forventninger til samarbejdet. Allerede ved VM for to år siden i Sverige leverede produktionsselskabet en tv-produktion af høj klasse og med DR som samarbejdspartner er jeg sikker på, at vi kan levere en fantastisk produk-

tion, som både tilskuerne i målområdet og hjemme ved computerne får stor glæde af, siger VMs pressechef, Johan Fegar.

Har man ikke adgang til internettet eller er man ikke til stede i målområdet er der stadig mulighed for at se verdens bedste orienteringsløbere i aktion. DRI sender 45 minutters sammendrag af løbene om aftenen på hver af finaleredagene. Det er første gang, at der har været vist så meget orienteringsløb på dansk tv.

GPS-system på skulderen

Udover at kunne følge løberne på storskærm ved enkelte poster i skoven, bliver der også mulighed for at følge løberne hele vejen på ruten. Det er det såkaldte trac-trac system, der gør det muligt, at følge løbernes vej rundt i skoven allerede mens de er derude. Alle løbere vil ved dette VM være udstyret med en lille GPS-sender på skulderen. Den sender et signal til en satellit, som omformaterer koordinaterne, så tilskuerne hele tiden præcist kan følge, hvor på ruten løberne befinder sig.

Det er første gang at det dansk-opfundne system tages i brug ved et VM og arrangørerne forventer sig meget af systemet:

- I stedet for at vente med at høre om løbernes oplevelse til de er kommet i mål, kan vi nu



Fikse poststandere er anbragt i en lang række Århus-forretninger - her hos Løberen - og ved at stemple er der præmier at vinde. Standeren er produceret af Lars-Ole Kopp.TUT.

følge dem rundt i skoven og hele tiden analysere hvilken vej der er den hurtigste. Det er nok det største teknologiske skridt sporten har taget nogensinde og det gør sporten meget mere spændende for publikum, siger Johan Fegar.

Af Jesper Lundsgaard,
WOCs pressegruppe



WOC-fakta

Fakta (tallene opgjort 17. juli)

WOC: 40 nationer, 333 løbere, 105 ledere

WOC-Tour: 1.943 deltagere, heraf 936 danskere
1.430 deltagere er tilmeldt 6-dages tour'en og 513 i 4-dages

WOC-crew: 528 hjælpere fra de syv arrangørklubber, 31 fra andre klubber. Horsens OK alene stiller med 131 hjælpere, hvilket svarer til 61% af medlemsskaren. Imponerende...!

Presse: 122 journalister, fotografer, radio- og tv-journalister er tilmeldt, heraf nogle få danskere.

IOF-kongres: 128 gæster og kongresdeltagere er foreløbig tilmeldt.

WOC-løbsprogram

29. juli: VM kvalifikation Mellem og WOC Tour put'n run i Hjortsballe Krat

30. juli: VM kvalifikation Lang og WOC Tour 1. etape i Linå Vesterskov

31. juli: WOC Tour 2. etape i Marselisborg Storskov
1. aug.: VM kvalifikation Sprint, Åbningsceremoni og Sprint-finale i Mindeparken

WOC Tour 3. etape i Fløjstrup Skov

2. aug.: VM Langdistance finale i Addit-Løndal Skov

3. aug.: WOC Tour 4. etape i Løndal Skov

4. aug.: VM Mellemdistance finale og WOC Tour 5. etape i Gjern Bakker

5. aug.: VM Stafet, Afslutningsceremoni og WOC Tour finale i Himmelbjerget/Sletten

Find vej

Fra forsiden af www.do-f.dk er der god vejvisning



- Jakob Ødum præsenterer ved pressemødet i Århus VM-holdet og dets målsætning, som ses på skærmen. Jakob er flankeret af Rene, Claus, Karina, Ane og Signe - alle i nyt Trimtex dress. Carsten Jørgensen var der også, men hans datter var lige blevet træt af det på dette tidspunkt. KK.

Kongressen - også en WOC-aktivitet



Stor international mødeaktivitet i tilknytning til WOC.

Midt i de sidste forberedelser til verdensmesterskaberne, WOC2006, arbejdes der også med at lægge sidste hånd på forberedelserne af IOF's 23. Congress, der afvikles under WOC-ugen.

Vi forventer mellem 40 og 45 nationer repræsenteret med ca. 125 personer. Både repræsentanter fra de nationale forbunds styrende organer og ansatte medarbejdere, men også medlemmer af en lang række internationale kommissioner og arbejdsgrupper under IOF. Fælles for dem alle er, at de selvfølgelig kommer til Danmark som kongresdeltagere, men i høj grad også for at se og opleve verdensmesterskaberne.

Koordination nødvendig

Derfor er det omfattende mødeprogram udarbejdet i nøje koordination med de mange WOC-aktiviteter - ceremonier, konkurrencer og publi-



Store bannere minder århusianerne og gæster om verdensmesterskaberne. TUT.

kumsløb - som finder sted i ugens løb.

Den praktiske tilrettelæggelse af planlægningen er lagt i hænderne på Birthe Helms, som har nære relationer til IOF og stor erfaring i internationalt arbejde indenfor orienteringsverdenen, og selvfølgelig i tæt koordination med generalsekretær Erik Nielsen fra WOC2006.

IOF på site-inspection

IOF's generalsekretær Barbro Rönnerberg har stor fokus på tilrettelæggelsen, hvilket understreges af, at Barbro tog rejsen fra IOF-kontoret i Helsinki, for at tage faciliteterne i øjesyn og

reelt udføre en såkaldt »site-inspection«, som optakt til arrangementet.

Mange ting og oplysninger skal koordineres mellem DOF, som er den officielle arrangør, WOC-organisationen og IOF's Council, som naturligvis også har en række ønsker og krav omkring afvikling af deres kongres.

Radisson SAS Hotel, det officielle WOC2006-hotel, bliver også base for selve kongressen og de mange møder, der lægges i forbindelse hermed. Her findes der en velegnet kongressal med de nødvendige tekniske installationer og specielt rigeligt med mødelokaler.

Og så skal deltagerne kun henvende sig ét sted, uanset om det gælder spørgsmål om selve WOC-arrangementet eller om kongressen.

Frankrig og Norge på frierfodder

Midt i det hele er der skabt mulighed for at Frankrig og Norge, som begge byder ind på WOC i 2010 og 2011, kan opstille præsentationsstande for deres kommende WOC-værtsskab. I øvrigt ganske som Danmark gjorde det til IOF's kongress i Frankrig i 2002, hvor vi blev tildelt værtsskabet for dette års kæmpe orienteringsbegivenhed.

De største opgaver i forbindelse med arrangementet bliver logistikken omkring de mange møder. En del kender vi på forhånd, men det er givet, at der dukker behov op undervejs.

Herudover bliver det naturligvis også en stor opgave at ko-

ordinere selve kongressen, med oppyntning af kongressalen, udlevering af materiale, kontrol af delegerede og den øvrige praktiske afvikling. Kongressproget er engelsk, og undervejs i planlægningen har der været korresponderet med fjerne og eksotiske IOF-lande som Somalia og Cuba. De fleste ved at der er mange bolde at holde styr på, når man står som arrangør af et stort og internationalt løb. Selvom funktionerne er anderledes, er det faktisk samme situation Birthe Helms skal manøvrere i, når hun står som stævneleder for IOF-kongressen.

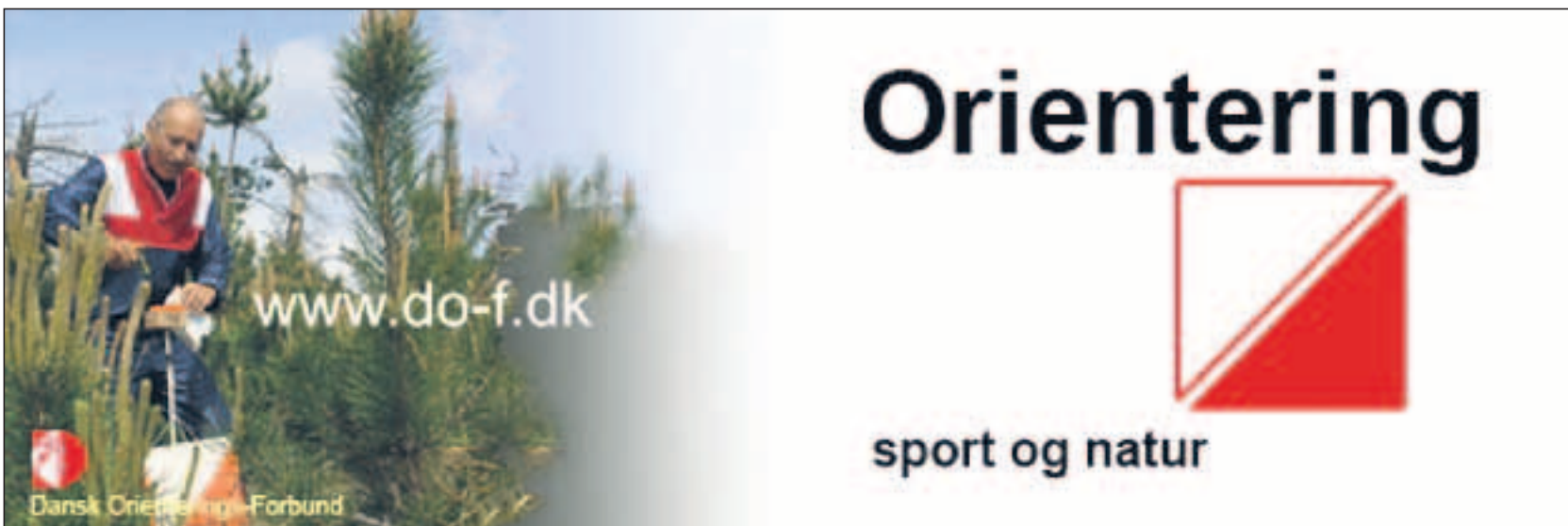
Men spændende bliver det at opleve den internationale verden samlet i Danmark.....

Af Helge Søgaard, Næstformand og HB-repræsentant i DOF's »kongres-stævneledelse«

IOFmøder

Så mange møder er der foreløbigt planlagt:

- Map Commission
- IOF-Council Meeting
- Foot-O Commission
- IOF-Seminar
- IT-Commission
- DOF/IOF-møde
- Ski-Orientering Commission
- European Orientering Federations
- »Out of Europe & Asian Federations«
- NORD-samarbejdet
- IOF Seminar: Proff. Arena Production
- Rules Commission,og naturligvis
- IOF GENERAL ASSEMBLY



Til WOC 2006 er der fremstillet 2 stk. DOF-bannere i 225 x 75 cm. De vil efterfølgende kunne lånes af klubberne til pr-aktiviteter. PS.

Lige ved og næsten...

Masser af sekund-dramaer prægede EM i Estland. Danskerne var flere gange tæt på at hive en medalje hjem, men måtte rejse hjem uden metal i kufferten

Det var lige ved og næsten for danskerne i den store VM-generalprøve, EM i Estland i midten af maj. Mange flotte præstationer var tæt på at blive belønnet med en medalje.

Allerede på sprinten viste danskerne sig fra den bedste side, da Mikkel Lund på torvet i Tartu spurtede ind til en fjerdeplads, mindre end et sekund fra en bronzemedalje. En tilfreds landstræner Jakob Ødum holdt hof sammen med resten af truppen i skyggen af en parasol i det forårsvarme Estland, hvor sommeren holdt indtog sammen med indledningen af EM. Her kunne han nyde et par pandekager med is for at fejre de fine præstationer, der blev suppleret af Anne Konring Olesens fine 12.-plads, godt et minut efter den suveræne schweizer Simone Niggli. Hos mændene vandt svenske Emil Wingstedt sin tredje EM-sprinttitel i træk.

Halvdelen ikke med i A-finalen

Et par dage senere og mange grader køligere var det tid til mellemdistancen. Danskerne havde ikke været overbevisende i kvalifikationen, hvor flere af de tidligt startende ikke kom med i finalen, da de havde problemer i det ganske tætte kvalifikationsterræn. Det gik blandt andre ud over Mikkel Lund, Carsten Jørgensen og Anne Konring Olesen, der kun var to sekunder fra en finaleplads. I alt røg halvdelen af danskerne ud.

Til gengæld kunne de resterende byde på masser af spænding i finalen. Signe Søes leverede ét af sine bedste internationale løb og lå længe i top-10. Til sidst kunne hun sammen med dametræner Bjarne Hoffmann konstatere, at det blev til en 19.-plads i det skrappe sel-



Sølle 1 sekund adskilte Mikkel Lund fra bronze i sprinten. Her drøner han afsted i konkurrencen. KK.

skab. Lidt senere blev først Rene Rokkjær og siden Chris Terkelsen meldt blandt de allerbedste ved publikumsposten små ti minutter før mål. Chris Terkelsen lå længe på en femteplads i det uhyre tætte felt, men et dårligt vejvalg til næstsidste post kostede så meget tid, at det til sidst blev til en 12.-plads.

Simones bom

Simone Niggli viste sig ganske menneskelig og for andet EM i træk måtte hun konstatere, at et stort bom først på banen kostede hende den titel, som er den eneste, hun endnu ikke har vundet. I stedet blev det finsk sejr ved Minna Kauppi foran Marianne Andersen fra Norge. Hos mændene var det til gengæld »business-as-usual« med endnu en sejr til Thierry Gueorgiou, der dog kun vandt med syv sekunder foran overraskelsen Martins Sirmais fra Letland.

Lang skuffelse

Langdistancen var til gengæld en skuffelse. Efter de flotteste

kvalifikationsresultater, der længe er set, var der store forventninger til især de danske kvinder, hvor Anne Konring og Signe Søes vandt deres kvalifikationsheat. Men ét er kvalifikationen – noget andet er finalen. Simone Niggli tog revanche for den svage mellemdistance og smadrede feltet med hele 5.37 minutter ned til nummer to, Heli Jukkola fra Finland og 8.50 minutter til Jukkolas landsmand Minna Kauppi på tredjepladsen. Ane Konring og Signe Søes blev henholdsvis nummer 16 og 21.

Kvindernes løb blev i øvrigt skæmmet af en grov arrangørfejl. Halvdelen af feltet var blevet udstyret med løse postdefinitioner, hvor definitionen og kontrolnummeret ikke passede med det, der var på kortet. Begge danske kvinder var ramt af problemet, men ingen indgav officiel protest, selv om flere beklagede sig højlydt over fejlen, da de kom i mål.

På det jævne

Hos mændene var der især store forventninger til Chris

Terkelsen og Rene Rokkjær. Men en træt Chris Terkelsen kunne ikke få fart i benene efter et forår med problemer med småskader og overtræning og Rene Rokkjær bommede stort midt på banen efter en rigtig god indledning. Rokkjær sørgede i øvrigt selv for afkøling i det varme estiske forår ved at komme i mål med totalt sønderrevne bukser. De to blev henholdsvis nummer 11 og 26. Carsten Jørgensen havde en dag på det jævne og blev nummer 20 mens fjerde dansker i feltet, Claus Bloch, startede allerførst og skulle lægge sporet for de øvrige. Han leverede dog en fin præstation og satte blandt andet ukrainske Yuri Omeltchenko af igen, efter at være blevet hentet af den tidligere verdensmester. Det blev til slut til en placering som nummer 41.

Finske Jani Lakanen fik sin første internationale titel ved at være præcis to minutter foran schweiziske Daniel Hubmann og til hjemmepublikummets store glæde kunne den lokale Olle Kärner spurte gennem opløbet på skistadion i Otepää som treer.

Intens stafetdrama

Stafetten blev til gengæld et drama som alle tilstedeværende sent vil glemme. Fire hold hos kvinderne spurtede om sejren, mens hele ni hold hos mændene blev meldt samlet kort før mål. Anne Konring sørgede for optimisme i den danske lejr, da hun var med blandt de forreste efter førsteuren – og to minutter foran flere af de store favoritter. Desværre bommede Signe Søes første posten på andenturen og faldt langt tilbage, mens en småskadet Helene Hausner kunne løbe holdet ind på en samlet 12.-plads.

Afslutningen blev dramatisk. Finland og Sverige havde længe haft et komfortabelt forspring, men med superløb af Simone Niggli og norske Marianne Andersen gjorde, at de fire hold blev meldt næsten samlet ved sidste radiopost. Finnernes Minna Kauppi viste sig dog stærkest i spurten og kunne akkurat holde Niggli bag sig, mens Sverige tog bronzen. Få meter bag svenskerne havde Marianne Andersen førstepar-ket til spurtopgøret.

Forrygende spurt

Hos mændene var det endnu mere dramatisk. Chris Terkelsen havde svært ved at følge med de allerforreste og skiftede som nummer 20, 2.11 efter de førende. Rene Rokkjær løb med femtebedste etapetid det danske førstehold godt op gennem feltet og skiftede til Mikkel Lund som nummer 11, mindre end to minutter efter de førende svenskere. Faaborgenseren formåede at løbe sig helt frem i det tætte felt, men en lang gaffling til allersidst gjorde, at han ikke var med, da mændenes stafet blev afgjort i en forrygende spurt.

Længe lå Frankrig i spidsen med de to svenske hold. Men kort før mål kunne en forpus-tet speaker melde, at 12 hold lå samlet. Det endte med en fantastisk spurt, hvor svenske David Andersson med et alternativt vejvalg til sidsteposten fik et mikroskopisk hul til Thierry Gueorgiou, som han holdt til mål. Få sekunder derefter kom det norske andet-hold ind til en overraskende tredjeplass, mens yderligere otte hold kom i mål i det minut, det tog inden Mikkel Lund krydsede målstregen. Da det kun er det bedste hold fra hver nation, der tæller med i det samlede resultat, blev sølv-medaljen fra EM i Roskilde byttet ud med en ottendeplads.

Af Jesper Lundsgaard

“En træt Chris Terkelsen kunne ikke få fart i benene efter et forår med problemer med småskader.

Koncentreret start

Orientering.dk tog med ud i startområdet ved EM i Estland for at se, hvordan løbere og trænere forbereder sig før en vigtig konkurrence

De forårskåde fugle piper i glæde over, at den lange estiske vinter er erstattet med høj-sommer. Og fuglene ville sikkert også være de eneste, der en mandag formiddag i begyndelsen af maj ville holde til ved den lille barakby uden for Haanja i det sydlige Estland. Denne dag har de dog fået fint selskab i bakkerne med udsigt til en lille sø. Verdens bedste orienteringsløbere skal prøve at kvalificere sig til finalen på mellemdistancen. Men det er stadig fuglene, der klart vinder på point, når det kommer til den lydæssige effekt. Selv om et par hundrede løbere, ledere og officials er samlet i området, er her stille. Stilheden og fuglenes sang bliver afbrudt af små samtaler med dæmpet stemme i en babylonisk sprog-

forvirring.

Koncentration

Løbere og trænere er koncentreret – der er finalepladser på spil og den chance vil de færreste selvfølgelig miste. Bakkerne i området bliver godt slidt af løbere, der varmer op, og én af dem er Gry Johannsen, der kommer tilbage efter en lille tur med opvarmningskortet:

- Jeg har fundet ud af, hvor starten ligger, siger hun til dametræner Bjarne Hoffmann. Den slags er hemmeligt til de internationale mesterskaber, hvor løberne bliver kørt direkte til et karantæneområde, hvor de skal opholde sig indtil deres starttid. Grys »hemmelige« viden bliver straks givet videre til de andre danske løbere, så de har et par ekstra informationer om terræn og bane, inden det går løs.

Stor variation

Løberne forbereder sig på mange forskellige måder til opgaven. Det ukrainske hold har slået sig ned i et par havestole under et træ. Schweizerne sidder næsten helt nede ved søen og har indrammet deres »lejr« med små papirflag. Danskerne



Holdene forbereder sig på vidt forskellig måde - men danskerne formår altid at hygge! KK.

sidder oppe på toppen af bakken og skuer ud over sø, bakker og skov.

Koncentrationen lyser ud af hver enkelt løber. Én læser avis, en anden løser krydsogtværs, en tredje slikker lidt sol på det vinterblege maveskind, mens andre studerer gamle kort over området for lige at få en sidste ide om, hvad der venter.

De første løbere bliver kaldt

til startslusen. Forude venter en god halv times kamp om de eftertragtede pladser i finalen. Her er de helt alene – og det er fuglene også et par dage senere, når verdens o-løbere har fundet et nyt sted til at forberede sig til en ny konkurrence.

Af Jesper Lundsgaard



Skil stafetterne ad

Der kan kokse hvis man vil FOR meget på én gang

Pyha, det er sjældent at man som tilskuer til en sportsbegivenhed ligefrem risikerer at blive forpustet af både spænding OG renden rundt mellem de forskellige steder, hvor det foregår.

Men der var nogle, der oplevede at blive forpustet under sidestedagen af EM i Estland. Stafetten er altid højdepunktet i et mesterskab og en garant for dramatik, spænding og underholdning fra start til slut.

Perfekt målområde

Sådan var det også på Tehvandi skistadion i Otepää, hvor arrangørerne havde fundet et perfekt målområde. Med to publikumsposter for mændene og en enkelt for kvinderne samt masser af radioposter i skoven, var der absolut ingen,

der kom til at kede sig i løbet af de to en halv time, stafetarrangementet varede.

For komprimeret

Desværre har IOF en forestilling om, at alle arrangementer skal komprimeres så meget som muligt tidsmæssigt for at skabe mere medieinteresse. Det er også en god ide til de individuelle løb. Men ved EM-stafetten fik man et bevis på, at den strategi er et selvmål ved stafetløb. Der skete simpelthen alt for meget til, at man kunne få et overblik over, hvad der skete i de enkelte løb.

For eksempel var de finske og svenske kvinder ved at skabe et afgørende hul ved andet skifte og de schweiziske favoritter med løbemonsteret Simone Niggli var mere end to minutter efter førerduoen inden den afgørende tredjetur. Men det var der bare ikke ret mange der opdagede, da mændene samtidig passerede én af deres publikumsposter og

størsteparten af tilskuerne valgte at lægge deres opmærksomhed, energi og opbakning i at skribe deres helte frem gennem det meget tætte felt.

Ødelagde billedet

Og da de fire kvinder piskede gennem opløbet i deres jagt på medaljer var der basis for suveræne billeder. Men der er bare ingen billeder af det fantastiske spurtopgør, for lige foran dem løb en herreløber, som var langt efter de førende, over stregen til sit skifte. Han ødelagde de ellers fantastiske billedmuligheder for både fotografer og tv, som i stedet måtte »nøjes« med at knipse billeder af de fire løbere, der lå udmattede i græsset.

Umuligt at følge med

Flere kolleger, som jeg talte med efter stafetten var begejstrede for esternes oplæg til stafetten, men de havde også meget svært ved at følge med, da det var umuligt at holde øje

med begge løb samtidig på trods af en fremragende speakerindsats.

Det var godt set af IOF, da man for nogle år siden skar stafetten ned fra fire til tre ture og samtidig gjorde banerne kortere. Det har gjort at stafetterne er blevet meget mere intensive og spændende at følge end tidligere tiders langgabere, hvor spændingen oftest bestod i, hvem der var første løber inde i skovbrynet – medaljerne var mere eller mindre givet på forhånd.

Et løb ad gangen, tak

Esternes måde at afvikle stafetten på var fantastisk og bør danne skole for fremtidens internationale stafetter. Og med de nye teknologiske muligheder med tracking af løberne og storskærm i målområderne vil der være mere end rigeligt at følge med i for tilskuerne. Derfor – kære IOF – skil de to stafetløb ad, så man kun skal følge med i ét løb ad

gangen.

Med den spænding, der var ved de to EM-stafetløb skal man nok stadig kunne gøre tilskuerne forpustede – men kun af spænding!

Kommentar af Jesper Lundsgaard

“ IOF ønsker at alle arrangementer skal komprimeres så meget som muligt tidsmæssigt for at skabe mere medieinteresse. Det er også en god ide til de individuelle løb. Men ved EM-stafetten fik man et bevis på, at den strategi er et selvmål ved stafetløb.

KUM i traditionens tegn

Østkredsen tog stikket hjem i årets ungdoms-match

En dejlig lørdag morgen ankom tre busser fra forskellige dele af landet til en skov i nærheden af Skive hvor KUM i år blev afholdt. Løbere fra både nord-, syd, og østkredsen stimlede ud af de varme busser efter den lange køretur og ud på den solbeskinnede stævneplads. Traditionen tro blev KUM-flaget hejst og der blev budt velkommen inden selve det klassiske løb kunne gå i gang.

Der blev løbet i Stendal-Ulvedal plantage, som trods dens lidt mindre udfordrende karakter dannede rammerne for nogle gode baner terrænet taget i betragtning. Den klassiske midtjyske plantage, som skulle have været brugt til DM-nat forrige år, men ikke blev det pga. januarstormen, var nu ryddet op. Banernes længder var derfor blevet skruet en tand op, fordi terrænet højst sandsynligt ville byde på hurtige kilometertider. Vi har vist en bane fra skoven, i dette tilfælde fra H17-18. Konkurrencen i denne klasse var hård, og kun få minutter adskilte de fem første løbere.

Øst i front

Da alle løbere var kommet godt hjem fra skoven kørte busserne til Brårup skole hvor vi skulle overnatte og holde den længe ventede fest. Da de sidste piger havde været i et godt varmt bad og fået lagt den sidste make-up var alle klar til at spise og festen kunne gå i gang. Under middagen var der lidt underholdning og så blev det afsløret hvem der vandt KUM 2006. Det endelige resultat var knap så uventet blandt de fleste løbere. Både syd og nord havde løbere med på præmieskamlen men det var dog overvejende øst-løbere. Derfor vandt østkredsen også dette års KUM.

Uafgjort ved festen

Resten af aftenen og noget af natten med, festede løbere i alle aldre sammen. Der var gang i den på dansegulvet og alle



Stemningsfuld og andægtig afsyngelse af nationalsangen inden stafetten går i gang. JL

havde det sjovt. Den traditionelle disciplin østafet var også en del af dette år hvilket der næsten er lige så stor prestige i at vinde som selve konkurrencen. Tre øvede hold stillede op og stafetten blev sat i gang. Her var øst knap så skarpe og det lykkedes syd at komme først ind. Der var dog tvivl om, hvorvidt det var sket på ærlig vis, så det endte med at blive uafgjort mellem nord og syd.

Spas som optakt

Næste morgen var det igen tid til at komme i skoven efter at løberne havde pakket og spist morgenmad. Derefter kørte busserne de friske løbere til stævnepladsen i Sjørup Plantage. Denne dag var det femmandsstafetten der stod på programmet. På 1. turen var det H17-20, 2. turen D13-16, 3. turen DH11-12, på 4. turen H13-16 og til sidst D17-20 til at slutte løbet af. Som det plejer at være lavede herrerne spas og løjer inden de gik i skoven. Dette år mente nord og øst at de lige skulle have en fodboldkamp inden de fik tid til at løbe deres bane. Syd fik derfor et lille forspring da kampen blev fløjtet i gang af dommeren. Forspringet blev alligevel hentet i skoven

og det var nords Rasmus Kragh fra 2. holdet der kom først ind skarpt forfulgt af østs Sigge Lundedal og Rasmus Djurhuus. Det lykkedes ikke nord at holde forspringet og under løbet øgede øst forspringet til de andre hold. Det endte med at østs 1. hold, kun med vindere fra gårdsdagen, kom først over målstregen. Nord fik deres 1. hold ind på en andenplads og så kom der igen et østhold på 3. pladsen.

Et par timer efter sagde løberne og ledere farvel til vennerne i de andre kredse for at sætte sig ind i busserne med kursen hjemad. Endnu et KUM er overstået og glæder os allerede til næste år hvor stævnet bliver afholdt på Sjælland.

Af Rasmus K. Kragh
og Signe A. Vest,
Ungdomsredaktionen



Der bliver gået til stålet: Rasmus Djurhuus ved publikumsposten. JL

Guide til en sjov weekend

Tobias Midtgaard Frich og Niels Jager Nykrog gik glip af KUM - men fandt en anden (ud) vej.

Hvad skal man fordrive tiden med når alle de seriøse u-o-løbere er taget af sted til Skive for at boltre sig i skoven og til festen? Tobias Midtgaard Frich (Currently dating Mette Bondo Mønster) var pga. hård konkurrence i Østkredsen forhindret i at deltage i dette års KUM.

Niels Jager Nykrogs manglende deltagelse skyldes en længerevarende skadesperiode. Som specialister på området for alternative aktiviteter, vil de nu guide alle uheldige og mindre seriøse orienteringsløbere, til en sjov weekend uden KUM. Ved deres side står Esben Leonhard Kolsbjerg (currently dating ungdomsredaktør Signe Andersen Vest) og Mette Slot Tinggaard (currently dating ungdomsredaktør-suppleant Niels Jager Nykrog). Disse to ungdomsredaktør-suppleantassistenter skal være med på den fantastiske rejse gennem et væld af oplevelser og sanseindtryk der vil forekomme denne weekend.

Sy dit eget tøj – Dolce-Galucci™

Er din løbestil for alternativ til elitestøttet tøj, og er tøjpenge fra mor og far kun nok til et enkelt par Björn Borg-underbukser, er man tvunget til at sy sit eget tøj. Tobias Midtgaard Frich er i øjeblikket »sjæfdesajner« for det nye luksusmærke Dolce-Galucci™. Den er alternativ tøjstil, passer til hans alternative løbestil, der bl.a. indebærer liansvingninger og krokodillehop. De to Dolce-Galucci™-sponsorerede løbere, Rasmus Folino Nielsen (Currently dating eliteløber Marie Dybdal Abrahamsen) og Johan Berg (Currently dating miss Dorte Jessen™) stiller i denne KUMforgyldte weekend op med Dolce-Galucci™ løbedragter til KUM-stafet. Med deres store forbrug af alkohol aftenen forinden, vil de



De to ungdomsreportere i en intens enmands te-stafet. Nord vandt!

res nye løbestil passe perfekt til deres Dolce-Galucci™ svedbærende løbedragter. »Tøjsyning i KUM-weekenden er en fantastisk aktivitet, til den kreative ungdomsløber,« udtaler Tobias Midtgaard Frich. »Man kan også sy tøj, og give det til mennesker man holder af, f.eks. sin mor,« udtaler Niels Jager Nykrog (Currently son of Inga Jager Andersen (SOK))

Festen uden øl, næsten lige så sjov

Højdepunktet for KUM-stævnet er naturligvis festen lørdag aften, nat og morgen (evt. også formiddag). På HNIE er det med regler forbudt at indtage alkoholiske eliksirer. Heldigt for denne weekends elever er den altid fleksible og elskede Peter Monrad vagtlærer, og de må derfor gerne holde alkoholfri fest. Festen finder sted lørdag aften, i festlokalerne, Frederikshus og alle er inviteret, dørene åbnes kl. 16.00 og festen slutter 18.30 så eleverne kan nå aftensmaden. Obligatorisk for festen er en stafet hvor man skal indtage en

væske på kort tid. Da alkohol naturligvis ikke er en mulighed, og de medvirkende gør sig forhåbninger om næste års KUM, er det den altid sunde drik te, der skal indtages på rekordtid. Løbere der stillede op til løbet var Niels Jager Nykrog for Nord og Tobias Midtgaard Frich for Øst, og som altid var Syd underrepræsenteret, i denne situation helt uden deltagere, og derfor meget dårlige chancer for hæder i denne disciplin. Løberne løb hen til hver deres skoldhede kop te, efter den var drukket, skulle der drejes 10 gange rundt og tilbage over mållinjen. Niels fra Nord lagde hårdt ud, og teknikken med både at drikke og puste vandt rutineret. Tobias sørgede for at Øst fik en sikker og ærefuld sølvmedalje.

Intervaltræning

Alternative, men alligevel seriøse o-løbere skal også træne. Især når man gerne vil med til næste års KUM, derfor er det en oplagt mulighed at træne mens de andre fjoller rundt med alkoholiske eliksirer. Træ-

ning er bygget op over 5 x 2 minutters løb på et svært fremkommeligt sted. Det kan f.eks. være en tæthed-3'er, søer og undertegnede værelser. Udover de omtalte ting, har Niels også brugt meget tid på at lære at spille guitar, og Tobias har været grillmester med Johan Berg. Alt i alt en fantastisk weekend, selv om der hverken har været KUM eller alkohol.

Af ungdomsredaktør Tobias, og ungdomsredaktør-suppleant Niels.



Niels, Esben og Tobias havde en kanon fed fest - helt uden alkohol. Tobias ses i et helt sæt Dolce—Galucci™ i



Fair dyst i høj kvalitet

68 deltagere i Banelægningskonkurrencen 2006

Banelægning er svært, bedømmelse af baner subjektivt, og selvom der er fælles definitioner af hvad et godt stræk indeholder, vil det være forskelligt fra løber til løber, hvordan et orienteringsproblem opfattes. Vi kender efterhånden denne variation ret godt, da vi har regnet på det de seneste år, hvor den samme gruppe har stået for banelægningskonkurrencen.

I år har vi lavet tilbagemeldingen så enkel og konkret som vi overhovedet kan gøre det. Med tal, hvor det giver mening og med en syntese af vores skøn, hvor det giver mening – nemlig i bedømmelsen af stræktyper.

Pointssummerne er i år udgået til fordel for et gennemsnit af den placering, man har opnået

hos hver af de 4 dommere. Der er af hensyn til fairness INGEN udveksling af information mellem dommerne før alle har afsluttet deres bedømmelser. I år har vi efter flere dommeres ønske medtaget postdefinitioner for at understrege vigtigheden af, at også den detalje er i orden. Årets konkurrence har været lidt mere arbejdskrævende m.h.t. udfærdigelse af svarbreve, og vi håber at den form for tilbagemelding værdsættes af deltagerne. Den nøgle, vi har anvendt til klassifikation af stræk virkede, så kun to stræk i alt ud af de ca. 1400 stræk, deltagerne har skabt, var »uden for kategori« – altså uklassificerbare.

Årets konkurrence

Banerne var præget af det sjællandske terræn med rigtig meget grovorientering, men mange lavede alligevel mange fine vejvalgsproblemer og meget god finorientering. Der var 68 deltagere, og vi håber at

mange klubber fremover vil vælge at gøre som OK Pan i år – nemlig at hjemkøbe et antal sæt med rabat og uddele dem til klubbens medlemmer, så de udover i den nationale konkurrence kan deltage i klubmesterskabet også. Det er vigtigt, at så mange som muligt deltager under eget navn, så klubben kan nå op på det minimum af deltagere (5) som gør det rimeligt med en klubkonkurrence også.

Resultatet af årets konkurrence

De bedste resultater og vinderbanen bringes her og det er med KM markeret, hvis en løber er »lokal mester« – altså vinder af klubkonkurrencen. Vi vil opfordre til, at klubberne præmierer vedkommende, evt. med en lokal vandrepræmie. Præmieoverrækkelsen vedr. den landsdækkende konkurrence vil foregå i forbindelse med DM-mellem i Langesø 26/8-2006.

Resultater

Banelægningkonkurrencen
 1. Kent Pihl, OK Roskilde KM (se vinderbanen s. 35)
 2. Bo Konring, Søllerød OK KM
 3. Carsten dahl, FIF Hillerød KM
 4. Bjarne Hoffmann, Kolding OK
 5. Bent Petersen, Aabenrå IG
 6. Michael Sørensen, Tisvilde Hegn OK
 7. Claus Bloch, OK Pan KM
 8. Svend Johansen, Svendborg OK KM
 9. Ebbe Nielsen, OK Pan
 10. Anne Erskov, OK Øst KM
 11. Niels Jørgen Iversen, Mariager Fjord OK KM (KM = årets klubmester)

(se alle resultater på www.do-f.dk (under Kortudvalget)

Næste år – BK 2007

Samme dommerpanel tænker at fortsætte, så den udvikling, konkurrencen har gennemgået de sidste år ikke tabs på gulvet. Vi mener at kunne tilbyde en meget fair konkurrence af høj kvalitet, som fokuserer skarpt på det væsentlige: kvali-

tetsindholdet i banerne. Også næste år vil der skulle laves en lang, svær bane i en ny terræntype. Håber, mange klubber og o-løbere vil støtte konkurrencen og dermed

Af Kent Lodberg

Sport med muligheder

Ny formand vil gerne arbejde på, at det skal være nemt at gå til orientering.

Jeg synes O-sporten har utroligt mange muligheder. Der er stort set løb for en hver smag og energi. Alle aldre kan være med. Gradueringerne er utællelige. Ud over de almindelige løb er jeg fascineret af de lidt anderledes former for o-løb og har prøvet mange af dem. By løb er sjovt. Natløb er intenst. At løbe på andre kort end O-kort er en udfordring og på vinterlangdistancerne i Nordkredsen er jeg næsten fast inventar. På Sverrigs-trænings-samlingerne ligeså. I 2002 gennemførte jeg 50 km orientering med 98 poster i DollerupBakker og kom i mål inden natlampen blev nødvendig. Det var en så stor oplevelse, at jeg måtte prøve det igen. Det gjorde jeg i 2003 i Vejle Ådal og kom også i mål inden lygtetændingstid. Så havde jeg fået nok. Siden er det ikke blevet det

helt vilde, bort set fra Jysk Bjergmaraton i 2005 i Silkeborgskovene. Det var en utrolig smuk tur, men der var ingen poster. Maraton siger mig ikke så meget, men nu har jeg prøvet det.

Hvorfor formand?

Jeg har lyst og energi til det nu. Faktisk har jeg gennem flere år gerne ville »give« noget mere til sporten, men der har ikke været plads i mit liv før nu. Da vores drenge begyndte at svømme på eliteplan, brugte vi megen tid på at hjælpe til ved stævner og lignende. På den måde var vi sammen med vores børn, og det har været spændende og lærerigt at være med til at afvikle stævner. Nu er drengene store, og vi godt kan trække os ud af svømmehjælpearbejdet. Det har givet os en del »fri« fritid. Familiemæssigt er der faldet ro på flere ting bl.a. er det kun Jens (den yngste), der bor hjemme nu. Det giver også »fri« fritid. Den endelige inspiration til at blive formand, kom i forbindelse med DOFs hvervekampagne for nye medlemmer. Jesper Lysgård kom i efteråret og



-Jeg har lyst og energi til at være formand i klubben nu. Faktisk har jeg gennem flere år gerne ville »give« noget mere til sporten, men der har ikke været plads i mit liv før nu, forklarer Birgitte Halle. JL.

fortalte om projektet. Det fik mig vækket.

Intentioner

Århus 1900 Orientering er en god afdeling. Vi er mange familier, og det vil vi gerne forsat være. Der skal plads til alle. Det sociale sammenhold er en meget vigtig del og skal vægtes højt. Vi vil gerne være nogle flere, da vi gennem de seneste år har haft en medlemsnedgang.

Aktuelt portræt

Navn.

Birgitte Halle

Alder:

Årgang 1957

Klasse:

D 45A

Familie:

Gift med Øjvind og har 3 drenge på henholdsvis 26, 21 og 17 år. Ja, vi har haft sølvbryllup.

Job:

Ansæt i Århus Kommune. Speciale: kørestole, krykkestokke og kugledynner.

Ind i sporten:

Startede i 1989 efter barn nr. 3. Havde tidligere spillet håndbold, men det kunne slet ikke hænge sammen med 3 børn. Så blev jeg gjort opmærksom på orientering, og resten af familien blev hevet med. Vi blev taget meget godt imod, da vi alle fem troppede op. Siden har vi løbet alle mand. Drengene er en efter en gået over til andre sportsgrene, men Øjvind og jeg løber gladeligt videre.

Jeg vil gerne arbejde på, at det skal være nemt at gå til orientering. Det skal være nemt at tilmelde sig, komme af sted, måske skal der findes nogle former, hvor man ikke skal køre så langt, og hvor det ikke tager en hel dag for at komme ud at løbe 4 km. Måske ved brugen af nogle af de alternative former for orientering. Sporten indeholder så mange

muligheder. Jeg kunne også tænke mig at klubben gav medlemmerne mulighed for at få udbygget deres kompetencer, sådan at klubben selv kan klare alle de delopgaver, der er ved at arrangere et større stævne.

Af Birgitte Halle - ny formand i Aarhus 1900 Orientering.

Orienteringsudgivet af Dansk Orienterings Forbund

JÆGERSPRIS NORDSKOV

1:15 000

Ækvivalens 2,5 m

1999

Signatur efter OF's konvention



randstad vikar

Holms Hjemmel Ejendoms Center
EjendomsEjendoms
Sag af Håndhævelse | Kulturso



		Jægerspris	
		10,0 km	
1	31	∕	∕
2	32	∕	∕
3	33	∕	∕
4	34	∕	∕
5	35	∕	∕
6	36	∕	∕
7	37	∕	∕
8	38	∕	∕
9	39	∕	∕
10	40	∕	∕
11	41	∕	∕
12	42	∕	∕
13	43	∕	∕
14	44	∕	∕
15	45	∕	∕
16	46	∕	∕
17	47	∕	∕
18	48	∕	∕
19	49	∕	∕
20	50	∕	∕

Kortet er fremstillet efter fotogrammetri- og udtagne
grundmålinger, konstrueret af Anna Almi, Norge 1964.
Kortet er revideret af Farum OK til Waino Cup omværelse 1.894
Revideret 1989 af Olegerath Mykregov, Farum.
Revideret og revideret på Madsen af Søren Frandsen.

Kortudgivet af Dansk Orienterings Forbund
EjendomsEjendoms
Sag af Håndhævelse | Kulturso



Sommer i det vestjyske

Med masser af væske og solcreme så kunne jeg ikke tænke mig noget bedre end at tilbringe weekenden sammen med familien til orienteringsløb i Danmarks smukke natur.

Min debut som O-løber i det jyske endte med en førsteplads både lørdag og søndag, så nu er der ingen vej uden om, vi skal også af sted til Vestjysk 2-dages til næste år!

Vi var nu nok taget af sted alligevel for ud over førstepladserne, som for mit vedkommende var det sekundære i den sammenhæng, så var det et kanon-dejligt og veltillægget O-løb. Det primære var at få en hyggelig weekend, væk fra den stressede hverdag, sammen med familien. Også børnenes farmor og farfar fra Svendborg Orienteringsklub var med. En dejlig måde at være sammen på generationerne imellem.

Varmt og åbent modtaget
Min mand har »altid« løbet O-løb og gennem de 15 år vi har kendt hinanden er han da også kommet med adskillige opfordringer til mig om at prøve. Vi

blev gift og fik først et barn og så tvillinger (Nikoline 7 år, Freja og Frederik 5 år). Nu er de alle tre store nok til at løbe snitzlede baner. De sidste to år har vi løbet Børnekarruseløb 6 gange om foråret og 6 gange om efteråret, så nu er både børnene og jeg blevet motiveret til denne skønne sportsgren. For det er bestemt en af de få, hvor hele familien kan deltage, på hvert deres niveau. Man får motioneret og set den smukke natur samtidig med. Hvad mere kan man forlange. Det er heller ikke nogen dyr sport for det kræver blot et par løbesko og det må man også skele lidt til som forældre til tre børn.

Så i april i år blev hele familien medlemmer af FIF-Hillerød. Her er vi blevet varmt og åbent modtaget og det var også dejligt da vi kørte ind på Campingpladsen ved Ulfborg at der allerede hang en FIF-trøje som velkomst.

Korte afstande

Campingpladsen var dejligt naturlig, og det var et stort hit for børnene, at sove i telt og lave mad på en primitiv måde uden opvaskemaskine og med drikkevand der skulle hentes i dunke.

Nikoline: »Det var dejligt at sove i telt med fodboldbaner og svømmehal lige ved siden af. Det var også dejligt at få nogle nye venner/veninder som faktisk også kom fra FIF-Hillerød«



Louise Holm Splittorff føler at hele familien er faldet godt og hurtigt til i O-miljøet. LV.

Flot arrangement med god vejvisning ud til løbet. Dejligt at Campingpladsen ikke lå langt fra stævnepladsen, så vi ikke skulle bruge så meget tid i bilen og dermed fik mere tid i den fri natur.

Udfordringer for børnene

Børnebanen om lørdagen var lidt svær i starten da post 10 og post 1 lå ved siden af hinanden og målområdet hvilket gjorde det lidt forvirrende med alle de »strimler« (snitzligner), vi fandt i hvert tilfælde først post 10 og måtte derefter kigge grundigt på kortet for at finde ind på rette spor. Meget flotte diplomer og præmier til børnene, hvilket altid virker motiverende, ligesom en skattejagt.

Om søndagen var børnebanen perfekt.

Om børnebanen siger Nikoline: »Sjovt fordi man fik præmier i målet«. »Børnebanen var også lidt hård søndag pga. alt det høje græs og krat ellers var det rigtig rigtig sjovt.«

Motivation til at lære

Om lørdagen løb jeg for langt til post 11 og jeg syntes selv jeg hele tiden skal kigge på kortet for at være helt sikker på at jeg er på rette vej. Jeg har ikke lært at bruge kompas endnu men det må læres sammen med børnene i nogle weekender i efteråret som FIF-Hillerød arrangerer.

Om søndagen blev jeg to gange, på de første poster, i tvivl om jeg nu stadigvæk var på den rigtige sti og en gang løb jeg forbi den sti jeg havde planlagt at skulle ned af. Men så måtte jeg bare tage den næste

og så løbe det længere. Jeg skal både lære at orientere og at kunne kende alle postbeskrivelserne. Det skal vinterhalvåret gå med så jeg til næste års Vestjyske 2-dages kan løbe en sværere bane.

Velorganiseret

Stævnepladsen var velorganiseret med pæne toiletfaciliteter, kiosk med kolde sandwich, øl og selvfølgelig sukkersager i massevis til børnene. Kaffen var rigtig god tillige med den hjemmebakte kage og stykkerne var godt store!!

God venskabelig og hyggelig stemning. Overhovedet ingen klager!!

Min mand havde forberedt mig på at jeg nok selv skulle starte, det var ikke sikkert at der var nogen til at vejlede, men det holdt ikke stik. Der var søde mennesker som var meget villige til at hjælpe når det nu var et af mine første O-løb.

Vejret var med os. Solen skinnede fra en skyfri himmel hele weekenden og det var lige før det var for varmt, men med masser af væske og solcreme så kunne jeg ikke tænke mig noget bedre end at tilbringe weekenden sammen med familien til orienteringsløb i Danmarks smukke natur.

Tak for et godt løb og på gensyn i 2007!

Af Louise Holm Splittorff,
FIF-Hillerød

Listige løbere overlistede

Der måtte benyttes list og snilde for at vinde den lange distance ved årets Fjällräven Extreem Maraton (red.)

I weekenden 27-28. maj blev der afholdt det årlige Fjällräven Extreem Maraton. Et orienteringsløb primært på G1-kort med 3 distancer (35 km, 50 km og 70 km.), som skal gennemføres i par over 2 dage med alt udstyr på ryggen. Der var mange o-løbere til start og det var da også o-løbere der vandt alle distancerne. Jeg skulle løbe 70 km. med Tro-

els. På løbet er der en bjergspurt. Hurtigst på dette stræk blev vinder af et Polar-ur. Her kommer beretningen om bjergspurten, som gav anledning til en del snak.

Der var på kortet markeret, at bjergspurten var mellem post 13-14. Der var et o-kort over strækket, som viste sig at være vejvalgsbetonet og ganske krævende at gennemføre perfekt. Vi havde undervejs til bjergspurten forsøgt at slå hul til vores 'skygge' Team Fusion, men uden held. Deres taktik var ikke overraskende at hænge på os. Vi diskuterede, hvordan vi skulle komme af sted på strækket, uden at trække Team Fusion med og dermed risikere at blive slået af dem. Vi var ikke i tvivl om, at de ville vente til vi havde klip-



Bjergspurten var mellem post 13-14

pet og så hænge på os på strækket og på den måde forsøge at slå os.

Lige før posten overhalede Team Fusion os. De løb hen til

posten og derefter hen for at tanke væske. Da de begyndte at tage væske var vi godt klar over, at de ikke havde klippet posten, og da de begyndte at spørge os, om man kunne redde den, hvis man var kommet til at klippe posten, var vi overhovedet ikke i tvivl om, at de ikke havde klippet. Vi lavede derfor samme trick på dem, som de forsøgte på os. Vi 'klippede' posten og løb af sted i et tempo, vi vidste de kunne hente os i og på det i hvert tilfælde ikke bedste vejvalg. Og vores formodninger var rigtige. Team Fusion klippede posten ca. 15 sekunder efter os og løb os ind. Vi drejede af op af en lille sti og derefter ind i terrænet, hvorefter begyndte vi at tøve. Vi gik lidt til højre hen af skrænten, derefter lidt til ven-

stre og igen til højre meget tøvende, men med Team Fusion i hælene. Team Fusion mistede dog til sidst tålmodigheden og begav sig op ad skrænten, hvorefter vi listede tilbage til starten af bjergspurten.

Anstrengelserne gav resultat og vi fik bedste tid på strækket.

Af René Rokkjær, OK Pan



Troels Nielsen og René Rokkjær stempler i mål som vindere af den barske 70 km distance - godt ømme i benene. Foto: Michael K. Sørensen.

Festligt vikingejubilæum

Det sønderjyske todagesløb Vikingedysten blev afviklet for 30. gang 8.-9. juli.

Vi venter på VM. Men et par enkelte begivenheder er det da blevet til i en ellers orienteringsmæssigt meget tør juli: Vestjysk 2-dages og Vikingedysten, som også gik over to dage. Det er tydeligvis en god ide med etapeløb i en ellers orienteringsstille måned. HTF har i mange år været alene om buddet med sin Vikingedyst, og det skal ingen hemmelighed være at det skabte nogen intern bekymring i det sønderjyske da orienteringsfolkene i Holstebro sidste år havde lu-

ret dem kunsten af og lavede deres eget todages stævne i weekenden tæt på. Heldigvis har det vist sig at der er plads til begge stævner. Deltagertallet på 300 i Vikingedysten er ikke blevet nævneværdigt påvirket af at andre knap 300 også løber i Nordvestjylland bare weekenden før. Så ganske vist er juli dyb feriemåned, men der er altså alligevel et marked for selvoplevede udfordringer ud over svalebajer og Tour de France.

Totaloplevelse

Det er i år ikke mindre end tredivte gang at sønderjyderne har afviklet Vikingedysten. Ideen til det hæderkronede stævne blev fostret samtidig med de første vikingespil i den lille by Jels – som uden blusel blev kopieret efter de endnu



Næste slægtled i HTF: Marie Bertelsen blev 4'er i sin klasse. SK.

ældre vikingespil i Frederikssund. Halsløs gerning, tænkte nogle dengang, men ideen slog lige så godt an som på Sjælland, og hele egnen er stadig mobiliseret i det underholdende projekt. Orienteringsklubben HTF har altid stået stærkt i Jels-området, så nogen må vel have fået den gode ide at der måske kunne skaffes et par ekstra publikummer til vikingeløjerne når de rejse- og campingvante orienteringsløbere fra hele landet blev inviteret til et etapeløb henover en weekend. Ideen har vist sig langtidsholdbar. Man kommer lørdag, løber første etape. Bagefter campinghygger man og varmer op til aftenens oplevelser. Som jo altså indebærer et flot og fejende vikingespil med bulder og brag, fægtekampe og tjuhej. Og bagefter kan man således opdignet (efter at have puttet de små) selv udfolde sig i mjødhallen Valhal, hvor der er fest og ballade. Næste dag løbes en etape til – ikke alle virker lige koncentrerede, hvilket også kan ses på besynderlige stræktider. Men kede sig gør

man i hvert fald ikke.

Jubilæum

Tredive år – en generation. Af de oprindelige HTF'ere er der stadig mere end en håndfuld tilbage på arrangørholdet på 52, men ellers er det naturligvis næste slægtled der har taget over. Det samme gælder deltagerne. Nogle klubber har udflugten til Jels som fast tradition, og det er ikke få o-familier der har Vikingedysten som fast indslag i sommerprogrammet. Så det manglede da bare at der var kaffe med kæmpekagemand som ekstra service til deltagerne lørdag eftermiddag efter første etape. Og arrangørernes interne grillparty blev åbnet for deltagerne. Det var der rigtig mange der benyttede sig af. Hyggeligt var det, men lige ved at tage magten fra kogemestrene, så det er ikke sikkert at det gentager sig til næste år.

Skovfoged løber med

Jels ligger klos op ad nogle af HTF's mest brugte skove, og derfor var det også let at finde muligheder for afvikling af etaperne i nærheden af byen – før den græsselige orkan Adam væltede de fleste af træerne i 1999. Derfor var årets første etape et stykke derfra i Stensbæk, et åbent og kuperet hegeområde med store indlandsklitter. På andendagen vendte løbet for første gang siden orkanen tilbage til nærskoven nord for Jels Sø. Nu er der ryddet op efter ødelæggelserne, men skoven er stadig ingen større oplevelse. Brombær og



Skovfoged Svend Hansen lagde have og skov til, og løb selv med. SK.

anden underskov har haft gode vækstbetingelser. Stævnepladsen på andendagen var derimod helt perfekt: Skovfoged Svend Hansens have. Skovfogeden er garvet motionsløber, og begejstret over det gode samarbejde med HTF'erne deltog han selv i Vikingedysten og har nu meldt sig ind i klubben.

Det var også i Svend Hansens have at præmieoverrækkelsen foregik med vikingagtigt ceremoniel. Der var klassevinderpræmier, bevares, men de fineste trofæer blev givet med fokus på holdindsatsen: Vandrepræmien Vikingehjelm for flest tilmeldte gik til Herning. Vikingsværdet for tre bedste ungdomsløbere gik også til Herning, mens Vikingøkøksen for fire stærkeste seniorløbere også gik til Horsens – repræsenteret af familien Susanne, Aase, Carsten og Flemming Thyssen.

Af Søren Kjær



Familien Thyssen fra Horsens var bare de stærkeste til Vikingedysten. Ingen anden klub kunne stille fire seniorer som klarede sig bedre. SK.

Arvesølv et ude at løbe...

Vigtigheden af, at vi bliver flere aktive orienteringsløbere, er åbenlys. Og vi er godt på vej

Selvom det er den internationale orienteringselite, der er absolut fokus på i den næste måneds tid ved Verdensmesterskaberne WOC/2006, så er vi – dansk orientering og alle de aktive klubber - lige midt i århundredes største breddeindsatsning!

Målet er mange flere orienteringsløbere, godt hjulpet på vej af en mediebegivenhed som WOC/2006, rigtigt gode breddeinitiativer, solidt inspirationsarbejde fra Breddeudvalget og vore ihærdige ansatte samt et flot reklame- og PRmateriale – lige til at plukke ned fra hylderne i DOF-butikken.

Vigtigheden af, at vi bliver flere aktive orienteringsløbere, er åbenlys. Og vi er godt på vej.

Pragtfuld læsning...

Og det er virkelig en fornøjelse, at se og læse om alle de initiativer, der udfoldes ude i klubberne. Vores forbundsblad

ORIENTERING.dk og forbundets hjemmeside bringer den ene succeshistorie om gode og spændende rekrutteringsarrangementer efter den anden, som aktive og initiativrige klubfolk planlægger og afvikler. Flere af disse beretninger vil givetvis følge efter, når støvet har lagt sig på WOC-stævnepladserne.

Og set i praksis...

Personligt er det også en fornøjelse at se lokale initiativer blive udfoldet. Mine egne klubber, Mariager Fjord OK og Rold Skov OK har begge igangsat væsentlige breddeinitiativer. I Mariager køres der et

intensivt og kontinuerligt arbejde i ungdomsafdelingen, som med succes tiltrækker og fastholder nye ungdomsløbere. Og nabobyerne bearbejdes med husstandsomdelinger af hvervemateriale. I Rold Skov OK arbejdes der med et solidt træk, hvor opmærksomme erfarne klubfolk har fokus på nye ansigter til de ugentlige træningsløb. Og som i øvrigt var på pletten ved det landsdækkende arrangement »Skovens Dag«, for at komme i snak med skovinteresserede publikummer og potentielle medlemmer.

Uanset, hvad og hvordan det gøres rundt omkring i klubber-

ne, så er der kun grund til at være stolt over den modtagelse og det engagement, som forbundets breddeindsatsning er modtaget med.

Det MÅ og SKAL lykkes – for der findes da ikke bedre oplevelse end at finde poster i en forårsgrøn bøgeskov.

Godt gået (løbet!) – OrienteringsDanmark!

Af Helge Søgaard, næstformand i DOF

Årets store DM-weekend

Til DM-stafet anvendes terrænet fra EM-stafet i 2004

For første gang siden 1998 skal DM-stafet og DM-lang (den klassiske distance) afvikles på Sjælland. De midtsjællandske klubber OK Roskilde og Køge OK er arrangører i weekenden 9. - 10. september. Som terræner er valgt to skove, som ikke ret mange af de deltagende løbere har løbet i før. Til DM-stafet anvendes terrænet fra EM-stafet i 2004 - og det med den samme stævneplads. Det vestligste af den store Hvalsøskov hører til Skjoldenæsholm Gods - og godset lægger navn til kortet. På kortet findes Sjællands højeste punkt - Gyldenløveshøj (126 meter) - og noget så sjældent som en sporvognsline. Det sidste skyldes, at Sporvejsmuseet har hjemme her - og kører alle sine gæster en tur ud i skoven.

Kun lidt brugt

Når der ses bort fra EM i 2004 - hvor der ikke blev afholdt publikumløb ved stafetten, har kun en lille del af DM-terrænet været anvendt til åbne orienteringsløb de seneste 20 år.

I 1984 arrangerede OK Roskilde også DM-stafet i Skjoldenæsholm - men da fra den anden ende af skoven. Det vil kun være en lille del af løbsterrænet der »genbruges«. Dengang i 1984 var Odense OK den førende klub hos herrerne med Lars Madsen, Klavs Madsen og Jens Hansen. Men siden har fynboerne ikke erobret en eneste medalje i H21. Hos kvinderne var det OK Pan med Mona Nørgaard, Karin Jexner og Dorte Hansen der løb med guld.

Dagen efter skifter værtskabet til Køge OK. Det, der tidligere har heddet DM klassisk og DM individuelt, kaldes nu for DM lang. Stævnepladsen ligger mindre end 10 km fra lørdagens, og konkurrencen afvikles i Borupskovene, som ikke har huset et åbent løb siden 1978.



Asger Jensen er allround. Her instruerer han i Roskilde. Han holder alle klubbens kort ajour - og står for banerne ved DM-stafet.

Det er i øvrigt første gang at Køge OK er vært for et DM arrangement.

Erfarne banelæggere

Det er nogle erfarne banelæggere, som skal forsøge at give DM-deltagerne gode oplevelser i de to skove. Banelæggeren til DM-stafet er Asger Jensen (H50). Han har tidligere som den største opgave lagt baner til EM-sprint i Roskilde By i 2004 - og var så banelæg-

ger igen i 2005 ved SM-stafet. Udover banelægning har Asger sin store styrke i korttegning. Han holder alle OK Roskildes kort ajour - og eksperimenter gerne. For eksempel har Asger udviklet specielle kort til børneløbere.

Helge Lang Pedersen (H40) er banelægger til søndagens DM-lang (!). Vi kender ham måske bedst som løber i Farum OK - og som formand for DOF's eliteudvalg. Men Helge har sit

hjerter placeret i Køge OK. Det var her han begyndte at løbe orienteringsløb - helt frem til H21A. Helge Lang har haft mange store banelæggeropgaver, blandt andet World Cup og EM. Udover at være banelægger, klarer Helge også spækningen ved stævnet. For som han siger: »Jeg har jo ikke noget at lave fra posterne er sat ud - til de skal samles ind igen«.

For Køge OK har det været en stor inspirationskilde at have Helge med i stævneorganisationen.

På sporet

Logoet til DM-stafet viser en orienteringsløber på en sporvogn - og henviser selvfølgelig til Sporvejsmuseet, der ligger mindre end en kilometer fra stævnepladsen. Museet har åben mellem 13:00 og 17:00 - så har man lidt tid til overs, er det en oplagt seværdighed at besøge.

Af Morten Jensen, lokalredaktør

DM giver et skub

Køge OK håber at lægge det anonyme præg på hyl-den

Man fornærmer nok ikke nogen, ved at henregne Køge OK til en af de mere anonyme klubber på Sjælland. Klubben løber for fjerde år i træk i 6. division - men med sejre i alle matcher i forårets runde, har man nu fået troen på at kunne rykke op. Trods den lave placering i hierarkiet, så finder man ofte Køge OK på årets medaljestatistik, men medaljerne hentes dog udelukkende blandt de absolut ældste orienteringsløbere i Danmark. Årets Påskeløb illustrerer det meget godt, for Hanne Hansen



Poul-Erik Pedersen er stævneleder i Køge.

vandt D70 - medens Palle Bay og Kurt Dose kæmpede indbyrdes om førstepladsen i H75.

Flot program

Køge OK - stiftet i 1975 - ligger geografisk i et område med mange skove - men adgangen til dem er vanskelig. Men med lidt forhandling lykkes det dog at komme i de fleste - blot man

kommer i et lavt antal. Således har klubbens løbere et meget flot træningsløbsprogram. Derimod arrangerer Køge OK ikke længere ret mange åbne løb - og når det endelig har været - har det som oftest været først i marts måned.

Skub fremad

Formanden i Køge OK Leon Jørgensen fortæller, at man i Køge OK håber på, at DM arrangementet vil give klubben et stort skub fremad. Med stævneleder Poul-Erik Pedersen i spidsen har man forbedret sig meget grundigt til stævnet. Klubben lægger mange kræfter i, at stævnet - sammen med VM i Danmark - vil få en positiv effekt for Køge OK. Man har fået en god aftale om pressedækning via det lokale Dagbladet - suppleret med an-

noncering for nye lokale tiltag.

Introløb

Lokalbefolkningen omkring Borup vil blive informeret om, hvad det er, der skal foregå i deres lokale skov. Der vil blive mulighed for et introløb i forbindelse med DM. Borup Idrætsforening er også blevet inddraget i arrangementet. De står for bade- og omklædningsforholdene til både lørdagens og søndagens løb. De tilbyder også overnatning på hårdt underlag - eller i telt på sportspladsen. Endelig sørger de for både aftensmad og morgenmad, til de løbere der bestiller det i forvejen.

Når stævnet forhåbentlig er veloverstået, vil klubben satse meget på at få hvervet nye medlemmer. For eksempel vil træningsløbene fremover blive



- Vi satser på at DM arrangementet vil give klubben et stort skub fremad, siger Køge OKs formand, Leon Jørgensen.

mere målrettet mod nye medlemmer - ved blandt andet at anvende nærskovene noget mere. DM stævnet skulle gerne være kimen, der skal få Køge OK til at blomstre op.

Af Morten Jensen, lokalredaktør

• Spændende uddannelse • Lav ledighed
• Godt studiemiljø • Mange jobmuligheder
www.blivlandinspektør.nu

O-løb i biathlon

O-løbere må finde geværet frem!

Når Kolding OK arrangerer KM-lang i Frederikshåb 2. september, bliver der mulighed for at prøve biathlon – den sjove konkurrence der er lige som skiskydning, men med o-løb i stedet for ski. Man løber en bane, vender tilbage og skyder

til måls, løber igen, skyder igen osv. For hver gang man rammer forbi, skal der løbes en strafunde på 100 m. Det lyder da underholdende!

Så hvorfor ikke prøve det når chancen er der? Der er mulighed for at prøve en kort »sommerbiathlon« med 4 x kort løb og 4 x skydning når man er kommet i mål efter KM, eller også kan man prøve det som overkommeligt alter-

nativ mens de mere barske er i skoven.

KOK låner gerne gevær ud til interesserede – læs mere på http://www.koldingorienteringsklub.dk/loeb_i_kok/2006/KM_federikshaab/samlet.htm

Af Søren Kjær

Tre-dobbelt kursus

OK Pan vælger at satse bredt over seks mandage

Efter WOC vil klubben holde begynderkursus for alle der har (fået) interesse for orienteringsløb.

Der bliver faktisk tale om tre begynderkurser, der dog alle holdes sammen!

Vi lægger ud **tirsdag d. 15. august** med introduktionsaften kl. 19 på Silistria. Her kan alle interesserede møde op og høre mere om programmet. Første dag i skoven bliver mandag d. 21. august. Kurset løber i alt 6 mandage. Der bliver tre grupper af begyndere:

Børn med forældre mandag kl. 16 – 18.30 på Silistria

For at deltage i dette kursus er det et krav at både barn og 1-2 forældre deltager. Børnene deltager i ungdomstræningen, mens forældrene følger voksenbegynderkursus i samme tidsrum. Begrænset antal pladser.

Unge mandag kl. 16 – 18.30 på Silistria

Ungdomsløbere der ønsker at prøve orienteringsløb kan deltage i ungdomstræningen.

Unge og voksne mandag kl. 18 – 20.00 på Silistria
Begynderkursus for folk der ikke længere er ungdomsløbere.

Orienteringsbaner i Storskoven

For deltagerne (og andre med hang til orienteringsbaner) vil der i efteråret blive mulighed for at prøve orienteringsbaner af forskellig sværhedsgrad i Storskoven. Der vil være mulighed for instruktion alle torsdage i forbindelse med klubbens fællestæring kl. 18.00 Der vil i ugerne omkring VM komme indbydelse i nogen af de lokale aviser. Samt hængt plakater op på udvalgte steder.

Af Henrik Jørgensen og Christian Overgaard, OK Pan

Mester arrangerer

Allan Mogensen - med en fortid som verdensmester i orientering - har dannet firmaet Mogensen Travel - som arrangerer rejser til orienteringsløb. Målsætningen er at arrangere rejser som giver deltagerne spændende oplevelser både i og uden for skoven.

Første rejse går til Spartacus Cup i Ungarn tæt på Budapest 2.-5. november i år. Der er tilmelding i Kastrup. info på www.mogensentravel.com red

Mogensen Travel er på banen!

Kocktorpsvägen 65 A
132 43 Saltsjö-Boo
allan@mogensentravel.com
www.mogensentravel.com

... skogssport ...

är världens största orienteringsmagasin och utkommer med 10 nummer varje år. Skogssport bevakar både svensk och internationell orientering.

En prenumeration från Danmark kostar endast 360 DKK per år och kan beställas genom ett mail till agneta.deckner@orientering.se. Uppge namn och utdelningsadress.

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** **TRIMTEX** **CASIO** **O-BUTIKKEN** **SILVA** **SP** **CRAFT**



indbydelse

Søndag den 20. august 2006
32. SG – stafet i Rude Skov
Kort: Rude Skov, revideret sept. 2005, 1:10.000
Arrangør: OK SG
Løbsform: 2-mandsstafet med 7 klasser, bl.a. han/hun klasse
Mødested: Afmærkning fra Sjølsøskolen, max. 750 m
Første start: Kl. 10.00
Åbne baner, ungdomsbaner: Tilmelding på stævnepladsen kl. 10-11.30
Ekt: Sportident
Startafgift: pr. løber kr. 60,-/under 21 år kr. 35,-. Lejebrik kr. 10,-.
Børnebane: Gratis
Tilmelding: klubvis via o-service senest fredag den 11. august.

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.
Omkledning/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

Søndag d. 10. september 2006
DM Lang
Arr.: Køge OK
Start: 1. start kl. 10.00
Baner: Iflg. reglement
Åbne baner: Nej
Stævneplads: Afmærket rute fra Borup by, ca. 3 km.
Terræn: Sjællandsk blandingskov lettere kuperet. Gennemløbelighed varieret.
Børnebane: Ja
Børneparkering: Ja
Kiosk: På stævneplads
EKT: SPORTident
Startafgift: D/H -20 120 kr. og D/H 21- 135 kr.
Tilmelding: Klubvis via O-service senest 27. august
Læs mere på www.koedgeok.dk

Lørdag 01. oktober i Rold Nørreskov

Arrangør: Rold Skov OK
Mødested/parkering: Skørping Skole. Der vil være afmærkning på vejen mellem Skørping og Rebild.
Afstande: Parkering til stævneplads: max. 500. Stævneplads til start: max. 300m
Første start: Kl. 10:00.
Kort: Printede, Rold Nørreskov revideret 2006. 1:10.000,
Terræn: Åben stiring løv- og nåleskov, med kuperede områder. Der er en del nye tilplantninger.
EKT: EMIT.
Baner: Ifølge reglement for C-løb og divisionsturnering.
Åbne baner: Der sælges åbne baner fra stævnepladsen mellem 10 og 11.
Børnebaner: Ja
Startafgift: D/H-20: 45 kr.; D/H21-: 60 kr, begge ekskl. brikleje. Leje af brik 10 kr.
Børneparkering: Ja, tilmelding sammen med øvrige.
Tilmelding: Klubvis via o-service senest 24. september kl. 18:00; sekundært på mail til mette.allan@stofanet.dk. Ingen eftertilmelding. Der henvises til åbne baner.
Internet: Komplet indbydelse vil være at finde på www.roldskovok.dk senest fra 1. jul

Søndag d. 15. oktober 2006
Jonstrup Vang/Lille Hareskov, Kredsløb-Klassisk
Arrangør: OK Skærmen, Værløse
Kort: Jonstrup Vang/Lille Hareskov 1:10.000
Terræn: Typisk nordsjællandsk skov med veludviklet stinet og kun lettere kuperet visse steder
Stævnecenter: Hareskovhallen, Månedalstien, Hareskovby
Stævneplads: Birkevængen, Hareskovby (100 m fra SC)
Afstande: Parkering-SC: 400 m, parkering-SC 300 m, SC-start: 1:1300 m, SC-start 2: 400 m. Åbne baner startes fra start 2
Omkledning/bad: I stævnecenteret (Hareskovhallen)
Baner: I henhold til Østkredsens reglement for B-stævner
EKT: Sportident. Nummer på egen brik oplyses ved tilmelding
Startafgift: D/H -16: 30 kr., D/H 17-20: 45 kr., D/H 21-: 60 kr.
Leje af brik: 10 kr.
Børnebane: Ja
Klubvis tilmelding: Via o-service senest fredag d. 6/10 06
Tilmelding på dagen: Kun til Åbne Baner. Et antal fortrykte kort forefindes
Internet: www.orientering.dk/skaermen

Indbydelse

Betingelsen for at få klubbens indbydelse optaget i orientering.dk er at informationerne mailes i »grydeklar« form til redaktionen

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



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

Løberen i Aalborg

Vores nye butik i Aalborg er åbnet og vi glæder os til at byde alle Nordjyske løbere velkommen i butikken.

Vesterbro 89
9000 Aalborg
Tlf. 9816 4148
aalborg@loberen.dk



Vi ses til WOC

På følgende dage

**d. 30. og 31. juli
samt d. 1. og 3. august**

har Løberen en stand på stævnepladsen med en masse gode somertilbud.



Udsalget starter

i butikkerne mandag d. 7. august kl. 7.00

se mere på www.loberen.dk

Løberen Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900
Løberen Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf. 9816 4148
Løberen Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148
Løberen Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816