

# orientering dk



**Få besøg  
af rejseholdet**

**3**

**Kampagnern  
nytter noget**

**4**

**O-sport på cykel  
får fat**

**8**

**Tag til NOC  
på Bornholm**

**15**





**Dansk  
Orienterings-  
Forbund**



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

**www.do-f.dk**

#### **Kontor**

**Dansk Orienterings-Forbund**  
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
Tlf: ..... 4345 7730  
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: ..... 9722 4539  
Mobil: ..... 2890 4539  
E-mail: ..... jl@do-f.dk

#### **Landstræner**

**Jakob Ødum**  
Ægirsgade 7, 2. sal,  
2200 København N  
Tlf: ..... 3833 2660  
Mobil ..... 2144 6454  
E-mail: ..... jo@do-f.dk

#### *Forsiden:*

*Dansk mountainbike orientering har fået sit gennembrud i løbet af 2006 - både med flotte stævner og gode placeringer internationalt, fortæller orientering.dk i månedens tema.*

*Her Jens A. Sørensen i aktion ved forbundsmesterskaberne 2006 i Stenderupskovene.*

*Foto: Preben Schmidt*

# Hold fast – og se mulighederne

Et begivenhedsrigt år er ved rinde ud. Der var stillet store forventninger til WOC såvel resultatmæssigt som arrangementsmæssigt. Det er der kommenteret meget på. Men der var også stillet store forventninger til, at vores sport blev mere synlig. Det må siges at være lykkedes. Ikke bare under VM, men også i tiden før og efter har der været megen omtale.

Der bliver i de trykte medier bragt flere små notitser. Vi har også før fodret pressen med stof, men nu bliver en del af det også bragt. Og så er der de store historiefortællende artikler, hvor vi sågar er havnet på forsiden af flere aviser med store og små spot, der henviser til artiklen.

Det er god læsning at følge statistikken på O-service. Det er ikke nogen eksplosion – det var heller ikke ventet. Det bliver det seje træk, men pilen peger den rigtige vej. Det er også god læsning at følge de mange beretninger fra de klubber, der virkelig har taget fat. Det er ikke kun de store klubber, der har fundet ressourcerne – der er mange mindre klubber, der er ved at blive større. Hold fast i det gode arbejde

Mod årsafslutningen skal et nyt budget vedtages. Som altid har der været en livlig debat i mange forskellige fora. Det er altid



*Ole Husen. PS.*

nemt at ønske aktiviteter. Det er også altid svært at finde indtægterne, der skal dække disse aktiviteter. Vi har i nogle år kørt med større budgetunderskud for alligevel at nå et rimeligt resultat. Det sker ikke i år. Der bliver et underskud. Med dette in mente, har det været vigtigt for HB at budgettere med et nulresultat.

HB havde på sit seneste møde (heldagsmøde) en lang principiel drøftelse af budgettet og de metoder, der skulle anvendes. Disse mundede ud i, at HB lægger op til et fortsat højt aktivitetsniveau på alle fronter. For at få indtægter til dette indføres mere brugerbetaling. Det gælder på kurser, deltagelse på samlinger og udvalgte hold og på skovafgifter.

Forbundet har ikke en vare at sælge for at opnå store sponsorer. Det er muligt det kan

komme i fremtiden, hvis ny tanker vinder indpas hos sponsorerne. Jeg tænker her på den meget ensidige fokusering på mediedækning – specielt TV eksponering. Der er dog spændende undersøgelser i gang, der, for f.eks. banker, kan vise fornuft i sponsorer for at skabe og fastholde en stor kundekreds bestående af medlemmer af et idrætsforbund.

Det er i dag nemmere at finde ekstern finansiering i lokalsamfundet. Det er derfor nemmere lokalt at skaffe midler til den øgede brugerbetaling. Køge OK havde eksempelvis fået meget fine lokale sponsorer til deres DM. Det er også muligt i kommunerne at hente midler til kursusaktiviteter eller støtte til en »lokal helt«.

Der vil i de nye kommuner blive sat fokus på motion og sundhed i de kommende år. De nye kommuner skal finde metoder til at håndtere de nye sundhedsopgaver. De skal også finde nye samarbejdsformer med det lokale foreningsliv. Det er nu, man skal være oppe på dupperne og søge indflydelse.

Hele O-Danmark ønskes en glædelig jul og et godt O-Nytår

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

#### Indhold nr 6/ 2006:

- 03 Få besøg af rejseholdet
- 03 Tag på O-camp til sommer
- 04 Kampagnen nytter
- 06 Fra ny til fast
- 08 Årets løber og årets træner
- 10 MTB-O-tema
- 11 O-sport på cykel får fat
- 13 MTB-O-elitens gennembrud
- 14 Fire år med VM
- 15 Tag til NOC på Bornholm
- 16 Lav en god bane
- 17 Trænerkursus tegner godt
- 18 World Cup: hårdt terræn og vejr
- 20 Juniorerne på toppen af Europa
- 21 Ungdom: Mie er en ener
- 22 Reglementet - enkelt og sjovt
- 24 Løb ud på skattejagt i skoven
- 26 O-debatten





**orientering.dk**

(O-posten)

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

Udgivet af  
Dansk Orienterings-Forbund  
IldrættensHus, 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:**

Michael H. Sørensen  
e-mail:.....mhs@orientering.dk

**Ungdomsredaktionen**

Michael Kreiberg  
Signe A. Vest  
Tobias Midtgaard Frich  
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: 20. januar 2007  
Udgivelse: medio februar 2007

# Få besøg af rejseholdet

## Et korps af højt kvalificerede trænere tilbyder din klub 10 træninger i løbet af foråret.

Til foråret har din klub mulighed for at få besøg af rejseholdet. Et korps af højt kvalificerede trænere, der tilbyder din klub 10 træninger i løbet af foråret.

Rejseholdet skal fremme børne- og ungdomstræningen i mindre klubber, hvor man ikke har besludte trænere, men benytter sig af forældre eller andre i klubben, der ofte mangler inspiration til træningen, for at kunne fastholde børn og unge. Klubber der kan komme i betragtning er klubber, der har en ungdomsafdeling, og som har en 'træner' der mangler inspiration til træningen.

Kan du svare 'ja' til følgende spørgsmål, er der gode chancer for at få et besøg:

\* Har I en ungdomsafdeling med ungdomstræning?



Tilbuddet er rettet mod klubber, der vil gøre en indsats for at udbygge ungdomstræningen. Foto: JL.

\* Er der egentlig træning for ungdomsløberne?

\* Kunne træningen godt være mere afvekslende og sjov?

\* Mangler I inspiration til ungdomstræningen?

\* Vil I bruge træningen som løftestang til en indsats for at udbygge ungdomstræningen?

Vil I gerne have besøg til 10 gange inspirerende ungdomstræning i klubben, så kontakt breddekonsulent Jesper Lysgaard for at høre nærmere.

De økonomiske betingelser for at få besøg af rejseholdet

er at klubben betaler transporten for træneren, mens DOF betaler omkostninger og omkostningsgodtgørelse.

Rejseholdet har lige nu tilknyttet højt kvalificerede trænere fra det midt- og nordjyske område, men kan godt bruge trænere på Sjælland, Fyn og Sønderjylland. Har du lyst til at tage mod denne udfordring, så kontakt endelig breddekonsulent Jesper Lysgaard.

*Af breddekonsulent Jesper Lysgaard*

# O-camp til sommer

## Tag på inspirations- og hygge-weekend med familien - og til Vejle-stafetten om søndagen

Reservér allerede nu weekenden den 8.- 10. juni 2007. DOF indbyder denne weekend til O-camp i Vejle. En O-camp hvor orienteringsløb, uddannelses tilbud, og erfaringsudveksling giver dig og din familie mulighed for at få løbet, lært og hygget jer med andre orienteringsløbere.

Uddannelse, kompetenceudvikling og erfaringsudveksling for orienteringsløbere er ofte vanskelig at få passet ind i løbet af året sammen med arbejde, familie, løb og mange andre ting. Derfor har vi besluttet at genoptage o-campen, En idé, som har været prøvet i 2003. Idéen er at man kan tage af sted hele familien på weekend.

Der er aktiviteter for både børn og voksne, og man kan krydre det med et eller to orienteringsløb på den årstid, hvor der traditionelt ikke er mange løb, men hvor skoven er allerflottest, og det er blevet lunt i vejret.

**Inspiration**

Der bliver lavet forskellige workshops/erfaringsudvekslingsaktiviteter om fx, træning, banelægning på PC, korttegning, o-service, klubbladsarbejde, hjemmesideopbygning, ungdomstræning, ungdomsarbejde, bestyrelsesarbejde, løbs-IT, skoleorientering, skolekort, klubudvikling, rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer, orienteringsteknik for begyndere og let øvede. Det kan godt være at ikke alle udbydes, og der kommer andre til. Det afhænger af instruktører og tilmeldinger.

Du melder dig så til den eller de aktiviteter, som du har lyst til, og bruger resten af tiden til at hygge dig.

Og har man bare lyst til at

komme med på weekenden for bare at løbe, så er det også i orden.

**Foreløbigt program**

Programmet er ikke fast endnu, men der sættes på følgende:

\* Fredag eftermiddag: Indkvartering på fælles camping eller lokaler på skole.

\* Fredag aften: Workshops/erfaringsudvekslinger med forskellige temaer

\* Lørdag Formiddag: Workshops/erfaringsudvekslinger

\* Lørdag eftermiddag: O-løb i nærheden, workshops/erfaringsudveksling

\* Lørdag aften: Hygge og leg

\* Søndag: Deltagelse i Vejle-stafetten

*Der kommer en mere detaljeret indbydelse senere. Vi håber at se rigtig mange i Vejle denne weekend.*

*Af Jesper Lysgaard*



# Nytter det noget?

## Kampanjerne VIRKER - viser de konkrete målinger af rekrutteringsprojekterne

Il efteråret/vinter 2005/2006 var vi rundt i klubberne for at lægge op til breddekampanjerne i forbindelse med VM. Budskabet var, at det er i 2006/2007, der skal gøres en indsats for at få nye medlemmer ind i klubberne. Det konkrete udbytte af besøgene var en handlingsplan for hver klub, hvor man havde besluttet hvad man ville gøre hen over 2006. Nu er det tid til at gøre status og se hvor meget det egentlig har nyttet. Kan de betale sig at lave en kampagne? Når klubberne målsætningerne lokalt, og kommer vi op på de 1500 medlemmer, der er målsætningen for forbundet?

Mandag den 19. september var starten på den egentlige opfølgning. Der er udsendt en mail til alle klubformænd og breddefolk i klubberne, hvor de bedes om at besvare to spørgsmål:

1. Hvor mange nye medlemmer har I fået i klubben i år? I skal ikke trække udmeldte fra.
2. Har I holdt en breddekampagne?

### 556 nye

Der er indtil nu kommet svar fra 30 klubber, som i alt har fået 556 nye medlemmer.

Topscoren er Silkeborg OK, der har fået 67 nye medlemmer i 2006. Det er fantastisk godt gået af Silkeborg OK. En forøgelse af medlemstallet på 30 %.

Men andre klubber har også gjort det rigtig godt. Klubber, som ikke sædvanligvis får ret mange nye medlemmer, har fået en procentvis meget stor tilgang. Et tydeligt billede er dog at de klubber, der har gennemført en kampagne, har fået flest medlemmer. Også Søllerød OK (50 nye), Århus 1900 (40 nye), Viborg OK (45 nye), OK Øst Birkerød (48), OK HTF (31), OK Gorm (30), OK Snab (29) og Odense OK (27) har fået rigtig held med kampanjerne.

OK Snab har gennem de sidste pr. år kørt målrettede kampanjer, efter at have været nede i en bølgedal tidligere.

-Sidste år fik vi 18 nye medlemmer og der har vi været heldige/dygtige til at fastholde, så i hvert fald 15 har været meget aktive, siger Henrik Nygaard fra OK Snab

- Det betyder at vi har haft næsten 20 % flere starter til åbne løb. Det hele kulminerede til den sidste division match, hvor vi stillede med 65 løbere. Sidste år var vi mange, når vi var

40 løbere.

I kan se oversigten over klubber nedenfor. Oversigten udbygges i takt med at svarene kommer ind.

### Hold fast

Opfølgningen på handlingsplanen og kampanjerne kommer også til at gå på fastholdelsen. Klubberne tilbydes derfor et besøg. Enten i form af et besøg hos klubben eller et samlet besøg hos de klubber, som findes i det lokale område. Målgruppen for besøget er breddefolkene i klubben/klubberne.

Der lægges op til at besøget kommer omkring følgende spørgsmål.

- Handlingsplanen – hvordan er det gået? Er målsætninger blevet indfriet?
- Hvordan gik breddekampagnen? Havde I overskud til det? Stod resultaterne mål med anstrengelserne? Hvad forventede de nye medlemmer?
- Hvordan fastholdes de nye medlemmer? Skal der en træner til? Skal der et koncept med fælles målsætninger om stævner til blandt den nye gruppe? Hvordan bliver de nye integreret i det sociale liv? Kan en vintercup være med til at sætte liv i lavsæsonen?
- Er der behov for uddannelse i klubben?
- Skoleorientering – hvad gøres der fremover?
- Godt idrætsmiljø for børn. Er

## Opfølgning på breddesatsning 2006-2007

Dato	Klub	Bredde kampagne	Antal nye medlemmer 2006
25-09-06	Vestjysk Orienteringsklub	Nej	2
25-09-06	ROK	Nej	0
26-09-06	FKBU	Nej	1
25-09-06	*OK Pan	Ja	35
26-09-06	Odense OK	Ja	27
26-09-06	Herlufsholm OK	Ja	18
27-09-06	Nordvest OK	Ja	10
27-09-06	Randers OK	Ja	3
27-09-06	DSR	Nej	4
27-09-06	Herning OK	Ja	15
28-09-06	Silkeborg OK	Ja	67
28-09-06	OK Sorø	Ja	7
29-09-06	OK Htf	Ja	31
03-10-06	*Skive AMOK	Ja	5
03-10-06	Århus 1900	Ja	40
03-10-06	*OKSnab	Ja	29
03-10-06	OK Melfar	Nej	5
11-10-06	OK Vendelboerne	Ja	21
03-10-06	OK Øst Birkerød	Ja	48
02-10-06	OK Gorm	Ja	30
03-10-06	Rønne IK Orientering	Nej	4
03-10-06	OC Slagelse	Nej	3
05-10-06	Viborg OK	Ja	45
06-10-06	Allerød OK	Ja	12
08-10-06	Ålborg OK	Ja	24
08-10-06	OK Djurs	Nej	0
12-10-06	Søllerød OK	Nej	50
16-10-06	OK West	Nej	7
16-10-06	Sønderborg OK	Ja	7
16-10-06	Faaborg OK	Ja	6
			<b>556</b>

det nu der skal ske noget på børn/unge-området?

Det er fortsat meget spændende at se hvor det ender, og de klubber der endnu ikke har svaret, opfordres til at svare hurtigst muligt.

Af Jesper Lysgaard, bredde-konsulent

# Ja, det gør!

## Erfaringer fra voksenrekrutteringsprojektet

Voksenrekrutteringsprojektet fra 2001-2003 gav en række gode erfaringer for hvad der betyder noget i rekrutteringssammenhæng. Projektet viste at en målrettet indsats fra klubberne kan give flere medlemmer, og dermed nye tiltrængte ressourcer. Denne erfaring er også gjort under breddesatsningen i år. Det nytter noget.

### Modeller og metoder

Projektet pegede på nogle modeller og metoder, som kan anvendes til at sikre rekruttering og fastholdelse.

- Holdlederen, den personlige kontakt og den der sikrer det

nye medlem alle relevante oplysninger fra start

- Velkomstpakken, der giver masser af information med mulighed for selvstudium
- PR og introduktion skal følges op af egentlige træningstilbud
- Træning og læring kræver, at bestemte personer står for denne træning

### Anbefalinger

Projektet gav følgende anbefalinger til klubber, der vil i gang med rekruttering

- Det kræver meget tid
- Overvejelser klubben skal have været gennem
  - o Vil klubben udvikles?
  - o Er der tilsagn fra mindst 4 personer, som kører i en 2-3 årig periode
  - o Vil klubben satse økonomi sideløbende på udvikling af lede-

re

- o Hvilke forventninger har klubben til nye medlemmer

### Omkring holdledere og trænere

- o De skal være klar over deres rolle
- o De skal være til stede
- o Teamwork i teamet
- o Opgaver for holdledere og trænere skal være beskrevet
- o Der skal skabes kontakt mellem klubbens 'gamle' og nye medlemmer
- o Information og kontakt er vigtigt
- o Trænere skal have plads til at følge den enkeltes udvikling
- o Det er svært at starte forfra og selv udarbejde/tilrettelægge det hele
- o Trænere skal have konkret viden om øvelser

Af Jesper Lysgaard



Arrangementsmæssigt kom VM særdeles godt i mål. Det gør kampanjerne i klubberne også, når der ydes en god indsats. Foto: JL

# Rekord i OK Øst Birkerød

## Et halvt hundrede indmeldelser på et år dokumenterer succes'en

- Eva Lundberg havde så god en oplevelse i skoven i går, så hun gerne vil meldes ind. Eva er nr. 48 der bliver meldt ind i år. Ikke siden 2003 har vi haft så mange indmeldelser i ét år, og året er ikke slut endnu, er meldingen fra Kirsten Brunsted i OK Øst.

- Siden vi begyndte på rekruttering i 2001 med Voksenrekrutteringsprojektet, har vi haft en stabil tilgang af nye hvert år. Det er dog toppet i år hvor vi i efteråret har fået 16 begyndere med, siger Tove Andersen fra OK Øst Birkerød. - Vi er en stabil gruppe, der tager sig af det hvert år. Trænerne Karen Jensen og Jan Jakobsen sørger for kort og poster hele sommerperioden, hvilket er et enormt arbejde. Lisa Tantholdt, sørger altid for væske og kager (hjemmebagte) efter løbet. Og endelig er Birgitte Halland kommet med de sidste 2 år.

### Med siden 2001

OK Øst Birkerød er en af de klubber, der har været meget aktive i breddesatsningen, og

det er ikke helt tilfældigt. Klubben var også med i voksenrekrutteringsprojektet omkring 2001, og det er stadig dette koncept, der danner baggrunden for rekrutteringen. - En gang i mellem har vi kun haft en 3-4 deltagere ved intro-løbene i foråret, og så er det man spørger sig selv, om det nu også er umagen værd at stille så stort et apparat op for de tre. Men så siger vores kasserer, at det kan det godt. Der er jo kommet mange ind i klubben ved rekrutteringen når man ser det over en længere periode, fortsætter Tove. - Og planlægningen foretages, når vi er ude på en løbetur sammen. Så går tiden så godt.

### Vigtig opfølgning

Et af de store spørgsmål er fastholdelsen. I OK Øst er man ikke i tvivl.

- Det afhænger utrolig meget af opfølgningen. Jeg sender mange mails til de nye om løb og aktiviteter i klubben. De får mails om nye tilbud hele tiden. Man ved selvfølgelig godt, hvem der kan blive meget interesseret, og hvem der drop- per ud efter en periode, men vi sørger for at følge op hele tiden. Og så tager vi på klubtur til Sverige i november, fortsætter Tove engageret.

- Det er også afgørende at vi har en god hjemmeside, der er



- Succes'en afhænger utroligt meget af opfølgningen, siger Tove Andersen fra OK Øst. Foto: JL.

opdateret med tilbud om arrangementer og løb. Desuden synes jeg at vi holder nogle rigtig gode begynderkurser.

- Og de gamle medlemmer er gode til at tage sig af de nye, når kursusforløbet er overstået. Det er faktisk de nye der dominerer træningen. Vi sørger også for at de nye kommer til at hjælpe med til konkrete afgrænsede opgaver ved stævner og andre arrangementer.

De siger ofte ja til noget de kan overskue i tid og omfang.

### Biografreklamen!

Til et spørgsmål om hvad DOF kan gøre for at hjælpe klubberne bedre med rekrutteringen, kommer det leende fra Tove - Biografreklamen! Jeg kunne godt tænke mig at man fik lavet en 'lysbilledmaster' der kunne benyttes af de enkelte klubber til en biografreklame lokalt. Jeg tror at det vil have en rigtig stor effekt, og så er prisen for en lokal eksponering til at overse. Det vil skabe en utrolig stor synlighed om sporten.

### Helt lokalt

I OK Øst laver man ikke fælles arrangementer med de nærliggende klubber for nye medlemmer.

- Vi mener at de nye skal være i klubben. Træningen/kurserne for de nye foregår altid samtidig med den øvrige klubtræning og i sommerhalvåret også i samarbejde med ungdomstræningen. Dermed møder de også andre fra klubben, og vi kan trække på de 'gamle' medlemmer efter behov. De nye skal se de samme ansigter, og vi er overbevist om at rekrutteringen bedst sker i små enheder, hvor de også opnår et sammenhold. De nye har brug for trygheden, lyder det overbevisende fra Tove. Med

samme overbevisning i stemmen er det, når snakken er om det at får nye til at melde sig ind. - Mange af de nye skal skubbes. Vi skal presse dem lidt for at de melder sig ind. De kommer ikke selv og spørger om de kan blive meldt ind. Vi skal på banen når de har været med 3-4 gange, og sige til dem, at det er nu de skal melde sig ind. Ellers er der mange, der ikke får sig meldt ind.

### Hygge

Tove Andersen løber endnu D45, og fortsætter med breddearbejdet i klubben sammen med de øvrige i teamet.

- Det er hyggeligt. Man møder mange nye ansigter, slutter Tove. Lisa Tantholdt, som også er med i teamet er netop gået ind i breddearbejdet på forbundsplan, og vil fungere som kontaktperson til klubberne i Øst-kredsen.

Af Jesper Lysgaard,  
Breddekonsulent



# De kan ikke få armene ned

## Kampagnen lykkedes hos Vendelboerne i Hjørring med fremgang på godt 20 pct.

Det er altså nu vi skal i gang! - var startskuddet til Vendelboernes breddekampagne.

- Der var noget snak om vi skulle vente til næste år med at gøre noget for at få nye medlemmer, og det var faktisk DOF's breddekampagne, der gjorde udslaget til at det blev i år, siger Peter Arildsen, der sammen med et team på to mere, har været primus motor i kampagnen, godt hjulpet af flere af klubbens medlemmer.

OK Vendelboerne holder til i Hjørring, og er en klub med mange erfarne løbere, der er ved at komme i en mere moden alder. Der har ikke været

den store tilgang i mange år, selv om man flere gange har indrykket annoncer med tilbud om løb mm.

### Kampagne

- Vi har delt 2000 foldere ud, hovedsageligt i et bestemt byområde. I folderen inviterede vi til træning i orientering 4 lørdage i træk, første gang den 12. august alle dage i Tornby Klitplantage. Folderen blev omdelt i ugen op til den 12. august.

Derudover kontaktede vi pressen (Nordjyske Stiftstidende) ved personlig henvendelse og fik god omtale 3-4 gange og med billeder, fortæller Peter, og fortsætter engageret:

- Lørdag formiddag den 12. august var der lyn og torden og regn indtil kl. 12 så vi blev meget overraskede over, at der foruden klubmedlemmer også mødte 17 helt nye op.



De fire pr-løb foregik i Tornby Klitplantage.

- Succesen fortsatte de følgende 3 lørdage så vi nåede op på i alt 75 nye. Vi tilbød 5 baner - 3 lette og 2 mellemsvære, vi kunne klare os med 29 poster, men alle med elektronisk tidtagning. Den elektroniske tidtagning var meget populær

såvel hos børn som hos voksne, så det kan varmt anbefales. - Banerne blev startet modsat hver anden gang. Deltagerne fik udleveret vores klubblad med kalender, klubbens pr-folder, samt forskelligt af forbundets instruktions- og pr-materiale og ikke mindst en indmeldelsesblanket.

- Efterfølgende sendte vi indbydelse ud til samtlige nye om deltagelse i en træningsdag om orienteringsteknik den 30. september i Tversted Klitplantage. Her havde vi signaturforståelse, afstandsmåling, samt brug af kompas på programmet, efterfulgt af et almindeligt træningsløb.

### 22 pct. fremgang

- Ud af ovenstående indsats har vi til dato fået 21 nye, en tilgang på 22%, og optimistisk set tror jeg vi kan nå op på 30 inden foråret 2007, så vi kan næsten ikke få armene ned, si-

ger Peter.

Til spørgsmålet om hvad man vil gøre for at holde fast, kommer det lunt fra Peter.

- Vi vil forsøge med medlemsmøder i vinter, følge op med tekniktræning i foråret, og søge inspiration hos breddekonsulent.

Udover at DOF's breddesatsning fik nogle roser med på vejen, mener Peter også at DOF kan gøre mere for at fastholde de nye medlemmer.

- Man kan fra DOF's side godt stille med en klubtræner, og arrangere noget der ligner de gamle B/C-kurser.

- Vi fortsætter og har succes hvis de NYE såvel som gamle fortsat synes at det er herligt at gå til orientering og at det er godt at være medlem i OK Vendelboerne, slutter Peter Arildsen.

Af Jesper Lysgaard



# Fra ny til fast

## Kunsten at få de nye i klubben til at blive faste medlemmer

Tryghed i skoven og hos de andre løbere i klubben, godt socialt samvær, samt accept og anerkendelse er de ingredienser i nævnte rækkefølge der skal til for at fastholde både nye og gamle medlemmer.

### Tryghed er nøglen

Tryghed i skoven får man ved ikke at løbe for svære baner. Når man er ny løber er genkendelsens glæde utrolig vigtig. Man har let ved at løbe vild, hvis banen er for svær, og en løbetur, der hovedsageligt går med at finde ud af hvor jeg var sidst, kan godt give en masse frustration. Mange løbere vil i begyndelsen (mange vil egentlig altid) gerne til orientering for at:

\*Løbe i naturen, væk fra by og trafik.

\*Lære at løbe. Det at løbe kan godt forekomme svært og hårdt.

\*Opleve situationen med at tiden går uden at man føler løbet er hårdt.

Dette skal vi lytte til og undgå for svære baner, men sætte fokus på enkle teknikker som



Godt socialt samvær få vi ved at lave klubbture, fælles løbetræning, fælles transport til træning, klubturneringer og meget andet. Foto: JL

orientering af kortet, og de primære signaturer, samtidig med at vi styrker konditionen. Vi kan også starte træningen samme tid og samme sted hver gang. Vi behøver ikke at løbe det samme sted hver gang, men mødes det samme sted og følges ud til løbsområdet. Det vil da opleves som vi er det samme sted, og det er fantastisk godt med noget snak på køreturen. Så bryd de gamle køremønstre, og tag de

nye med i bilerne

### Samvær giver tryghed

Godt socialt samvær få vi ved at lave klubbture, fælles løbetræning, fælles transport til træning, klubturneringer og meget andet. Ofte skal der en ekstra opringning/SMS til for at et nyt medlem kommer.

Accept og anerkendelse får vi ved at opleve fremgang i løb og orientering sammen med positive tilkendegivelser fra andre

klubmedlemmer. Vi skal føle at der er brug for os i klubben, og for at vi tilhører et positivt fællesskab.

Mange klubber har i dag både turneringer, fællestræninger og sociale aktiviteter, der er med til at fastholde og tiltrække medlemmer. Har I gode idéer i klubben, så læg det endelig i Idékataloget på DOF's hjemmeside. Så kan det blive udbredt til flere klubber.

Til inspiration er der her i bla-

det givet et par gode eksempler på aktiviteter/forslag, der kan være med til at sætte fokus på andre end de etablerede løbere.

Af Jesper Lysgaard,  
Breddekonsulent

## Tips

Under »Idé og erfaring« finder du indlæg om kunsten at få de nye i klubben til at blive faste medlemmer. Det sker ikke bare af sig selv, men kræver beslutsomhed ikke bare hos dig eller nogle få, men af alle i klubben.

Har du nogle gode idéer eller erfaringer skal du ikke holde dig tilbage. Hele 2007 er vores fastholdelsesår. Der er plads til dine idéer og erfaringer her i bladet, på hjemmesiden og i idékataloget. Kontakt straks din breddekonsulent, hvis du har noget på hjertet.

# Fællesskab i løbet

## Fælles løbetræning uden orientering kan styrke klubbens fællesskab

Det kan være en god idé at have fælles løbetræning uden orientering i klubben. Når man har orienteringstræning er det enten specifik teknik træning eller træningsløb. Ved den specifikke tekniske træning er fokus her, og ved træningsløbene er fokus ofte på at finde posterne så hurtigt som muligt. Det betyder at der ikke nogen steder er fokus på at medlemmerne at løbe.

Her i vinterhalvåret er det tidligt mørkt, men man kan sagtens løbe i byerne, hvor der er gadelys. Desuden giver en fælles løbetræning et rigtig godt

socialt miljø, og de nye lærer at blive bedre til at løbe, og de får en bedre kondition. Samtidig bliver løbeturen sjovere, når der er nogen at løbe sammen med.

### Sæt mål på træningen

En rigtig god idé er hvis man i klubben finder nogle konkrete målsætninger.

Det kan være at man vil løbe Påskeløb, NOC en Tour, Wild-West eller et andet løb i 2007 i en eller anden relevant klasse. Der kan så være nogle delmål undervejs. F.eks. kan der for begyndere være at man vil kunne løbe 5 km uden pause til januar. En vil gerne under 10 min/km målt over tre løb i februar. Og der kan være mange andre mål og delmål at gå efter.

### Lav en træningsplan

Når målsætningen er på plads

## Idé & erfaring

er Jeres næste skridt at lægge en træningsplan med udgangspunkt i Jeres niveau. Træningsplanen kan indeholde 2 faste træninger. Det ugentlige træningsløb, og fællesløbetræningen. Det er disse to træninger der er omdrejningspunktet for træningen. Ved fællesløbetræningen tager I de hårde/sjove træninger og andre dage kan den enkelte krydre med en løbetur på egen hånd

Som udgangspunkt skal du af sted 3 gange om ugen for at opnå en formfremgang. Der findes et hav at litteratur om-

kring hvordan du træner og laver din egen træningsplan, men det allerbedste vil være, hvis I i klubben har en træner, eller finder sammen så I kan hjælpe med denne proces. Herved tages afsæt i hver enkelt løberens niveau og ambitioner. Det hele skal jo passe med ambitionsniveauet og den tid I vil investere.

### Fællestræninger

Fællestræningen skal være sådan at I tager af sted fra klubhuset på samme tid. Er I mange kan det være en fordel at dele jer op i grupper med forskellig løbehastighed og distance. I skal følges ad de første km under opvarmningen.

Herefter kan I enten lave intervaller og være et bestemt sted, eller I kan løbe en tur, hvor de hurtigste samler op efter hver 1-3 km. I skal følges

den sidste km til afjogging, så I alle kommer tilbage på samme tid. Udvælg en turleder til hver træning, så det er planlagt hvor I skal hen og hvad der skal laves.

Ved at have en plan, vil I opdage at der sker fremskridt, samtidig med at man får et rigtig godt socialt fællesskab.

### Pas på køleskabet

Et godt tip er at lave en plan for en måned ad gangen, og hænge planen op på køleskabet. Har du gennemført dagens træning, sættes et hak på planen, og køleskabet må åbnes. Har du ikke gennemført dagens træning skal du passe på med at åbne køleskabet. Tag træningen først.

Af Jesper Lysgaard



# Lær af golf-succes'en

**Med et handicapsystem kan alle konkurrere mod hinanden**

Inden for golfsporten har man fantastisk stor succes i disse år. Det er det eneste forbund indenfor DIF, der oplever en massiv fremgang gennem mange år. Der er pt. 116.000 golfspillere i Danmark, og det på trods af at kontingentet er fra et par tusinde kroner for et medlemskab de allerbilligste steder.

## Handicapsystemet

En af forklaringerne på succesen er handicapsystemet, hvor alle kan konkurrere mod hinanden uanset om det er en god og erfaren spiller mod en nybegynder. Handicapsystemet betyder at den spiller, der spiller bedst i forhold til sit



handicap vinder. Det er det samme som, at spilleren med den største fremgang i forhold til hvad man har spillet tidligere, vinder. Det giver accept og anerkendelse at vinde og forbedre sit handicap, og nye spillere får ret hurtigt et højt selvværd og selvtillid i sporten. Med udgangspunkt i dette kan man i klubben lave en Klucup baseret på et sådan handicapsystem, således at alle kan løbe mod hinanden uanset bane og niveau. Cuppen kan være et antal løb over en given periode.

Et eksempel på beregningen af en Klucup med handicap kan ses nedenfor. Her er tre løb,

hvor det første løb sætter det første handicap, og ikke er en del af konkurrencen.

Kig på eksemplet, der også kan downloades som Excel-ark fra Idékataloget. I kan så let udbygge det med flere løb og løbere.

Det betyder at den løber, som set over hele cuppen har den største personlige fremgang, vinder Klucuppen. Den løber som har den største fremgang ved et enkelt løb, vinder løbet. Alle løb man deltager i ved Cuppen er med til at ændre handicapet.

Det gælder overordnet set også om at have så højt handicap som muligt. Den bedste løber i klubben er den der har det højeste handicap. De bedste løbere bliver ofte præmieret ved DM og lignende. De løbere, der har forbedret sig mest, glemmes ofte, men de fortjener absolut en lige så stor opmærksomhed. Og uanset niveau, så har også de nyeste

stor mulighed for forbedring, og det giver øget motivation.

## Alle bliver vindere

For at vinde den samlede Klucup, skal man være stabil i sin fremgang. Det nytter ikke noget at man har et superløb og de øvrige er på det jævne.

Det foreslås at der vælges 8-10 løb i sæsonen 2007.

Det kan både være træningsløb, udvidede træningsløb og åbne løb. Det vigtigste er at løbene er i nærområdet, så alle har en mulighed for at deltage, og så skal det være løb på et niveau, hvor alle kan komme. Det betyder at DM'er og andre løb, hvor der ikke er baner for begyndere og letøvede ikke kan være en del af Klucuppen.

Af Jesper Lysgaard

Navn	Total Score	Samlet placering bedste løb	Samlet placering efter x	1. afdeling - Løvskov - 14.2 Skovfaktor 1			2. afdeling - Granskov - 24.2 - Skovfaktor 1					3-afdeling - Klitskov - 12.3 - SKovfaktor 0,9											
				Tid omregnet til decimaltal	Banelængde km	Handicap	Tid omregnet til decimaltal	Banelængde km	Anvendt handicap	Tid iflg handicap	Score	Placering	ring km-tid	Tid omregnet til decimaltal	Banelængde km	Anvendt handicap	Tid iflg handicap	Score	Placering	ring km-tid			
Kent Hvid	3,79	1		76,18	76,30	7,2	10,60	80,34	80,57	7,5	10,60	79,48	-1,09	8	10,74	78,45	78,75	7,1	10,67	75,76	4,88	1	9,98
Jens Andersen	3,63	2		57,32	57,53	5,4	10,65	54,14	54,23	5,3	10,65	56,47	2,23	2	10,23	56,28	56,47	5	10,44	52,22	1,40	3	10,16
Brian Olsen	3,57	3		74,12	74,20	7,2	10,31	72,13	72,22	7,5	10,31	77,29	5,08	1	9,63	80,18	80,30	7,1	9,97	70,77	-1,50	7	10,18
Peter Sørensen	1,49	4		68,14	68,23	7,2	9,48	70,52	70,87	7,5	9,48	71,08	0,21	6	9,45	73,14	73,23	7,1	9,46	67,19	1,28	4	9,28
Anni Andersen	0,95	5		48,22	48,37	4,2	11,52	49,14	49,23	4,4	11,52	50,67	1,44	5	11,19	53,31	53,52	4,2	11,35	47,68	-0,48	6	11,47
Anette Ib	-0,87	6		53,45	53,75	4,2	12,80	57,44	57,73	4,4	12,80	56,31	-1,42	9	13,12	59,52	59,87	4,2	12,96	54,43	0,55	5	12,83
Orla Olesen	-1,38	7		59,45	59,75	5,4	11,06	64,01	64,02	5,3	11,06	58,64	-5,37	10	12,08	59,51	59,85	5	11,57	57,86	3,99	2	10,77
Karl Andersen	-1,55	8		52,56	52,93	5,4	9,80	50,13	50,22	5,3	9,80	51,95	1,74	4	9,47	57,12	57,20	5	9,64	48,19	-3,29	9	10,30
Lone Kold	-2,71	9		44,18	44,30	4,2	10,55	46,21	46,35	4,4	10,55	46,41	0,06	7	10,53	52,16	52,27	4,2	10,54	44,27	-2,77	8	11,20
Søren Hvid	-6,03	10		68,18	68,30	7,2	9,49	69,22	69,37	7,5	9,49	71,15	1,78	3	9,25	82,34	82,57	7,1	9,37	66,51	-7,81	10	10,47

Handicapudvikling	K		
	Km-tid 14. feb	Km-tid 24. feb.	Km-tid 12. marts
Kent Hvid	10,60	10,74	9,98
Jens Andersen	10,65	10,23	10,16
Brian Olsen	10,31	9,63	10,18
Peter Sørensen	9,48	9,45	9,28
Anni Andersen	11,52	11,19	11,47
Anette Ib	12,80	13,12	12,83
Orla Olesen	11,06	12,08	10,77
Karl Andersen	9,80	9,47	10,30
Lone Kold	10,55	10,53	11,20
Søren Hvid	9,49	9,25	10,47
L	Handicap		
	24. feb	12. marts	
Kent Hvid	10,67	10,44	
Jens Andersen	10,44	10,35	
Brian Olsen	9,97	10,04	
Peter Sørensen	9,46	9,40	
Anni Andersen	11,35	11,39	
Anette Ib	12,96	12,92	
Orla Olesen	11,57	11,31	
Karl Andersen	9,64	9,86	
Lone Kold	10,54	10,76	
Søren Hvid	9,37	9,73	

## Klucup med handicapsystem

En forklaring til de enkelte kolonner:

A: Løbetid ved løbet

A1: Løbetid ved løbet, hvor sekunder er omregnet til decimaltal.

Alle sekunder i udregninger er herefter decimaltal.

B: Banelængde ved løbet

C: Handicappet beregnes som et absolut handicap som ved Golf. Det betyder at alle kan løbe mod hinanden. Handicappet beregnes her som km-tiden - altså tid for løbet / antal km for løbet. Handicappet udvikles så det bliver et gennemsnit at de tre seneste løb. Se K.

D: Anvendt handicap ved løbet fås fra L

E: Tid iflg handicap. Den tid man ville have benyttet på banen, hvis man løb op til sit handicap.

F: Score. Tiden iflg handicap minus løbstiden multipliceret med en skovfaktor.

Skovfaktoren har til formål at tage hensyn til skove, hvor løbstiden vil være meget høj i forhold til banelængden. Det kan være klitskove eller lignende. Normalt vil skovfaktoren være 1.

“ Med en klucup med handicap har alle mulighed for at blive vindere: der fokuseres på den enkeltes fremgang





# Hvem skal være Årets O-løber 2006?



## Eliteudvalget indstiller

### Claus Bloch

Claus Bloch opnåede som den kun 5. løber i forbundets historie at vinde en individuel medalje ved et senior VM, da han i Mindeparken d. 1. august 2006 hjemtog en bronzemedalje på sprintdistancen kun 1,7 sekund fra gullet. Claus træder dermed ind i en eksklusiv klub bestående af Mona Nørgård, Allan Mogensen, Carsten Jørgensen og Chris Terkelsen.

Claus Blochs målrettede forberedelser og kompromisløse satsning er en masterplan uden sidestykke i dansk orientering og sætter hans præstation i relief. For fire år siden var Claus Bloch end ikke i nærheden af verdenseliten og bronzeløbet var en kulmination på et langt træningsforløb, hvor CB målrettet og med ukuelig vilje har forberedt sig til dette ene løb. Dette har bl.a. betydet at:

- CB tidligt i forløbet flyttede til Göteborg for at (gen-)erhverve sig den nødvendige træningsbaggrund og robusthed. En helt afgørende investering af CB, der i mange år har kæmpet med skrøbelige akillessener. Dette skulle give ham et fundament, der kunne sikre ham et sammenhængende træningsforløb uden store skadesafbæk.
- CB desuden har arbejdet målrettet med at udvikle sine kompetencer på mellem og langdistancen for derigennem at etablere sig på landsholdet.
- CB i 2005 fokuserede på deltagelse i mange internationale mesterskaber for at erhverve og indarbejde de nødvendige mesterskabsrutiner.
- CB i længere perioder har valgt at være uden arbejde for at prioritere sin træning og restitution.
- CB i forlængelse af EM i Estland 2006, hvor den eneste, men vel også største "krise" opstod, udviste stor mental styrke og professionel vindermentalitet ved at turde lytte til andres observationer og analyse og inddrage dem i en grundig evaluering.
- CB i 2006 har været i top 3 på samtlige DM-starter og vundet såvel EM- som VM-testløbet på sprintdistancen.

## Anne Konring Olesen

Anne Konring Olesen har i 2006, som den første kvinde i forbundets historie opnået en samlet 10. plads i IOF's World Cup og forbedrede dermed klart den 15. plads, der i 2005 også var det hidtil bedste resultat opnået af en dansk kvinde. Anne er den kun femte løber i forbundets historie, der opnår en top 10 placering i den samlede World Cup. Bag denne plads gemmer der sig en række bemærkelsesværdige resultater, men navnlig Annes resultattrække på sprintdistancen er imponerende og medvirkende til den samlede 10. plads.

Anne Konring Olesen's sprint-resultater (12/EM, 9/VM, 4/WC) vidner om både stabilitet på højt niveau og kapacitet til at begå sig blandt de absolut stærkeste, hvilket i sidste ende gav Anne en særdeles fornem 3. plads i den samlede World Cup sprint konkurrence, kun overgået af Simone Niggli-Luder, Schweiz og Minna Kauppi, Finland.

4. pladsen på sprinten ved den afsluttende World Cup i Frankrig var endvidere Anne Konring Olesen's første podieplacering (top6) i EM/VM/WC sammenhæng og første gang i 15 år at en dansk kvinde har opnået en podieplacering ved EM/VM/WC.

Anne Konring Olesen er p.t den bedst placerede dansker på verdensranglisten som nr. 15 – samme placering som bedste herre Chris Terkelsen.



## Søren Bobach

Søren Bobach har i 2006 gjort en enestående entré på den internationale juniorscene, hvor han bidrog til en af dansk orienterings største stunder. Med et perfekt løb ved Juniorverdensmesterskaberne i Litauen satte han i uimponeret stil alle andre konkurrenter til vægs på en teknisk krævende mellemdistance og blev juniorverdensmester. Præstationen sættes ikke bare i relief af, at Søren var VM-debutant, men også af, at han med sin unge alder, 17 år gammel, er den yngste individuelle verdensmester nogensinde.

Søren er en komplet orienteringsløber, som behersker hele spekteret af discipliner indenfor sporten. Dette demonstrerede han allerede i starten af VM-ugen, hvor han lagde ud med imponerende placeringer som nr. 9 og 14 på henholdsvis sprint- og langdistancen. En væsentlig årsag bag resultaterne har været Søren's fysiske, mentale og især tekniske kapaciteter samt evnen til at kunne anvende disse, når det gælder.

På hjemmefronten var Søren ikke mindre suveræn, idet han vandt flere DM-titler og ikke mindst den samlede Landinspektør Juniorcup.





### Signe Klinting

Dansk juniororientering har en god tradition for gode piger. I år brød endnu en pige igennem, og viste sit store potentiale. Signe Klinting med sin bronzemedalje på mellemdistancen imponerede stort under dette års Junior-VM. Dermed skrev hun sig ind i orienteringshistorien, som den yngste individuelle medaljetager nogensinde, da hun endnu ikke er blevet junior. Ydermere imponerede Signe stort i alle de resterende konkurrencer, med en 17. plads på sprint og 23. plads på langdistancen. Hun var også en meget vigtig del af det succesrige juniorpige stafethold, der opnåede en imponerende podieplads.

Det, der kendetegner Signe Klinting, er glæden ved at løbe orientering. Hun har altid et smil på læben, og nærmest leger undervejs på banerne, ingen udfordring er for stor. Det spiller ingen rolle, om det er Junior-VM eller træning i en regnvåd dansk skov. Hendes unge alder til trods, er hendes kvaliteter med et kort uovertrufne, og det er især her årsagen til Signes succes skal findes.

### Juniordamestafetholdet

De danske juniorpiger brød i 2006 en årelang tradition af beskedne placeringer, da de opnåede topresultater i international sammenhæng. Første gang skete det ved Juniorverdensmesterskaberne i Litauen, da holdet opnåede den bedste danske placering for juniordamer og kom på podiet med en flot 4. plads, blot 2 minutter efter vinderne. I en imponerende fælles fight leverede holdet, som bestod af Maja Alm, Signe Klinting og Ane Linde, kamp hele vejen til målstregen i et nervepirrende og intenst opgør, som først blev afgjort til allersidst.

At præstationen ikke var nogen tilfældighed viste holdet til efterårets Junior European Cup i Schweiz. Ny løber på holdet var denne gang Ida Bobach, som erstattede Signe Klinting i forhold til Junior-VM. Igen viste pigerne, at de ville være med helt fremme i en ny spændende fight, som endte med en forrygende 2. plads i det stærkt besatte felt. Det lykkedes bl.a., akkurat som til Junior-VM, at holde de norske favoritter bagved.

Fælles for begge indsats har været en solid tro på og vilje til at gå efter et topresultat. Med denne indstilling til stafetten er alle piger gået uimponeret til opgaven med krum hals.



### Fakta vedr. afstemning

#### Hvem skal være Årets O-løber?

Afstemningen om Årets O-løber 2006 foregår på hjemmesiden til og med 31. december. Kandidaterne er indhentet blandt trænere og ledere i eliteudvalget. Landstræneren og sportschefen har udarbejdet den endelige liste blandt de indstillede.

De indstillede er:

**Claus Bloch, OK Pan, Århus, Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, Søren Bobach, Silkeborg OK, Juniordamestafetholdet og Signe Klinting, FIF Hillerød**

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

### Afstemningsform

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

Ved afstemningen skal man huske at oplyse navn og klub.

Alle stemmer tælles op kredsvis. Den kandidat, der har fået flest stemmer får tre point, nummer to får to point og nummer et får et point pr. kreds.

Vinderen kan således maksimalt få tre point fra hver kreds eller ni point i alt. Skulle der blive stemmelighed afgør et panel bestående af landstræner, dame-træner, U-25 træner og de to juniortrænere det endelige valg.

Overrækkelse af Årets O-løberpris finder sted

på forbundets repræsentantskabsmøde den 3. marts på

Vejle Fjord Center

Blandt de afgivne stemmer trækkes lod om  
**5 gavekort a 100 kr**  
 til en O-sportsbutik.  
 Angiv om du foretrækker gavekort  
 Løberen, O-butikken eller  
 Møller Sport.

# Hvem skal være Årets træner 2006?

For at fremme trænerkulturen og skabe ekstra opmærksomhed omkring trænerhvervet blev kåringen af "Årets Træner" genindført i 2004.

Med dette opslag vil bedømmelsesudvalget opfordre alle til at være med til at pege på en træner, som virker i klub, kreds eller på forbundsniveau – det kan være en gruppe eller individuel træner – og som i det forløbne år har gjort en forskel som træner for den eller de udøvere vedkommende har været træner for.

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

### Følgende egenskaber bør kendetegne den indstillede:

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

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

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

Overrækkelse af prisen sker i forbindelse med forbundets repræsentantskabsmøde den 3. marts på Vejle Fjord Centret.

Frist for indstillinger:

31. december til sportschef, K. K. Terkelsen, mail: karlkt@post4.tele.dk

### Bedømmelsesudvalget

Jette Kreiberg, formand for Børne og Ungdomsudvalget

Lars Vendelbjerg, formand for Breddeudvalget

Helge Lang Pedersen, formand for Eliteudvalget

Gert Bøgevig, "Årets Træner 2005"

Jesper Lysgaard, breddekonsulent

K. K. Terkelsen, sportschef



# Ilddåb blandt ildsjæle

**MTB-orientering er sjovt og jeg tror på, at det bliver stort. Måske du skulle prøve?**

Det var en smuk oktoberdag. Jeg havde valgt til ilddåb. Min debut. Ja, kun næsten for jeg havde prøvet noget lignende før.

Stedet var Marielund ved Kolding. Opgaven enkel. Find 14 poster – på cykel.

Da jeg var ulveunge prøvede jeg cykelorientering for første gang. Det gik godt. Sådan husker jeg det. Men denne oktoberlørdag fik jeg min sag for.

## Forhistorien

Forhistorien er følgende.

En lille klynge af ildsjæle har bragt Mountainbike orientering til Danmark. De slås for denne særlige måde at dyrke orientering på. De deler deres passion med mange andre i andre lande.

Jeg er nu kommet med i den særlige projektgruppe lige under HB, der skal fremme udviklingen i Danmark. Derfor måtte jeg prøve.

Oplægget til min debut startede i en mørk kælder. Her stod der en mountainbike jeg gerne måtte låne. Udlåner og jeg er ikke lige store. Hverken i kilo, alder eller højde. Jeg testede forsigtigt. Grejet skulle indstilles. Styret og sadelen skulle op. Det samme skulle dæktryk, da jeg ellers bevægede mig på fælgen med min vægt.

Jeg tog en prøvetur. Min sædvanlige løberute. Den er mellem 9-11 km alt efter sløjfer, jeg vælger at lægge ind i ruten. Normalt tager det lige under en time – Her tog turen langt under en halv! – Sikke en fart. 21 gear, som jeg frit kunne lege med, og masser af vind lige i ansigtet.

Det blev til lidt træning i smug dage før. Tæt på 20 km ... uden at blive træt. Bare glad og sve-dig.

## Dagen kom

Dagen kom. Som sagt en smuk dag i oktober. Efterårssolen var skarp og luften dejlig lun. Skovens farver spillede stadig mest i grønt, men med stænk af brun og gult. Kastanier-rænerne have kastet deres frugter, som lå mast på vejbanen på vej til start.



Stjerne SKAL følges. Foto: PS.

Forud havde jeg mødt oprigtig glæde. Flot med besøg af »Generalen«. Håndtryk og stor hjælpsomhed. MTB-O er for folk med hang til udstyr. Det rigtige. Lufttrykket i dækket skal være mellem 3,5-4,0 bar. Kortholderen skal monteres så den ikke ryster løs, mens kompasset sættes fast med gaffatape og brikken får en bukseelastik i mangel af bedre. Alle er hjælpsomme og ægte imødekommende.

Jeg nåede start. Den lå lidt langt væk, målt med den alen vi bruger i fodorientering. Men på mountainbike er det intet problem. Kun en fordel, så kan man varme op og teste udstyret. Jeg vidste at Marielund er kuperet. Men så kuperet havde jeg glemt. Det fik jeg testet nedad bakken imod start. Jeg måtte bremse hårdt, og var tæt på at styrte mere end en gang.

## Starten en opgave i sig selv

Starten lå oppe på den modsatte side af den store slugt, som deler Marielund. Jeg startede med at bomme start. Kørte lidt for langt nede i slugten. En begynderfejl tænkte jeg. Det har jeg nu lært – Troede jeg.

Opkørslen mod start gik godt – de første 5-6 meter. Jeg prøvede at finde det rigtige

gear, men måtte stå af i en sand regn af mislyde. Det knagede og bragede i kæde og tandhjul. Nå det var nok mest sikkert at trække op – tænkte jeg. Heldigvis gjorde de andre det samme, så helt håbløs var jeg ikke. Ved starten var der småsnak. Alle syntes at kende hinanden. Jeg prøvede at se overbevisende ud. Men mit tøj og personlige udstyr afslørede, at jeg er nybegynder. Jeg stillede op i min sædvanlige løbedragt af nylon. Det er min klubdragt. Jeg ville bare vise at OK Esbjerg også er med. Og jeg havde valgt en cykelhjelm fra hyl-den derhjemme. Den var tydeligvis i underkanten. Jeg tænkte på Poul Nyrup.

## Sko en særlig disciplin

Sko er en særlig disciplin i mountainbike.

Jeg havde prøvet dem med: klik. Sko der låses til pedalen. Det er sikkert en god løsning for dem der kan. Men for en nybegynder er det med livet som indsats. Lykkes det ikke at vride sig fri, når man kommer i ubalance, koster det dyrt. Er man en af dem med et forholdsvist højt og stort tyngdepunkt, gør det ondt, når man mister balancen.

Jeg havde besluttet at bruge almindelige sko. Heldigvis var jeg ikke alene om det. Så helt tum-

pe var jeg ikke.

Ventetiden var ovre. Brikken i startposten og af sted. Jeg fløj af sted på et sikkert vejvalg, hvor jeg prøvede at holde højde i bakkerne. Vejen var smal og enkelte steder opkørt og mudret. 1. post kom til syne lidt nede af skrænten. Et lille svej og skarpt ned ad stien til venstre. Stadig i højt gear. Klik med EMIT brikken på post 1. Stolt – men samtidig blev jeg hente bagfra med et minut!

## Godt i gang

Jeg valgte at fortsætte med stien i slugten, selv om det klar var en omvej. Et godt vejvalg kunne jeg se ved næste post, hvor jeg kom først. Jeg valgte herfra at holde højde. Det gik fornuftigt, men tog for lang tid. Min rival var væk. Men det var en flot tur. Tog posten ovenfra via en smal sti, hvor det gjaldt om at bruge bremsen på baghjul.

At bremse for hårdt på forhjulet i en nedkørsel dur ikke.

Det fik jeg hurtigt lært. Mit høje og samtidige store tyngdepunkt dur ikke i disse situationer. Jeg fik det prøvet et par gange. Heldigvis uden varige mæn, men det gav respekt for tyngdekraften.

Jeg bommede vejvalget til post 4 en smule. Kørte atter for langt og måtte vende om, da stien jeg fulgte bragte mig tæt på posten, men ikke helt frem. Du må ikke i MTB-O skyde genvej gennem terrænet, selv om posten lokker på en sti få meter længere oppe.

Ved de næste poster og vejvalg fik jeg lidt fornyet selvtilid og pulsen steg. Du er jo god til dette her, tænke jeg stolt af mig selv. Det skete mens sveden piblede frem og dryppede ned på kortet i kortholderen på styret.

## Katastrofen

Så indtraf katastrofen. I en sløjfe valgte jeg den forkerte rækkefølge af posterne. Det skyldes efter min mening to ting. For det første den særlige kortnorm for MTB-O og for det andet min manglede tommelfinger.

Først kortnormen. Den er lidt speciel til MTB-O, idet stier og veje er tegnet tydeligere. Stibilletet er derfor dominerede og kan gøre banepåtrykket vanskeligere at læse. Især når kortet sidder på styret af en hoppende og dansende mountainbike i vild flugt gennem skoven.

Derefter tommelfingeren. Den skal ved MTB-O holdes på styret og ikke kortet, som ved fodorientering. Her kan du folde kortet og dermed have styr på, hvor du er med din tommelfinger. Ved MTB-O skal du hver gang læse dig ind på kortet. Det giver let en parallelfejl og andet godt.

Og det var lige det, der skete.

## Jeg vandt - erfaring

Jeg ville ikke give slip. Jeg ville gennemføre dette min første MTB-O. Min ilddåb, min debut. Så jeg tog turen rundt i sløjfen endnu engang, men denne gang den anden vej rundt og fik 14 poster til at blive til 17 på min kassebon fra Emit systemet i mål.

Men vigtigst. Jeg havde gennemført mit første MTB-O løb og det inden for maxtid på 80 minutter.

En time og tre minutter og femogtyve sekunder tog det. Vinderen brugte 28.38 om turen. Men skidt med det. For jeg vandt erfaring og uspoleret fornøjelse.

Jeg blev bidt af dette her. MTB-O er sjovt og jeg tror på, at det bliver stort. Måske du skulle prøve?

Af Preben Schmidt, Generalen, - nu på bare to hjul ...



»Generalen« klar til sin MTB-jomfrutur. Foto: Jytte C.





# O-sport på cykel får fat

## Mountainbikeorientering - et godt supplement til O-sportens andre muligheder

Mountainbikeorientering (MTB-O) er en relativ ny disciplin i Danmark. Første løb blev arrangeret i 2003 på semi-privat initiativ, men Dansk Orienterings Forbund var hurtige til at gribe bolden og MTB-O er nu et ekstra tilbud i DOF-regi. En af de store fordele herved er, at DOF kan sikre, at MTB-O dyrkes på en måde, som ikke kolliderer med orienteringssportens øvrige interesser – primært i forhold til skovadgange.

### Supplerer O-sporten

Desuden kan MTB-O fungere som både et supplerende tilbud for inkarnerede orienteringsløbere, fastholdende aktivitet for »gamle« o-løbere, som grundet skader eller andet har brug for eller lyst til en ny motionsform, samt som element til rekruttering af multisportsfolk, cykelmotionister o.a. med hang til natur-sportsoplevelser.

Samtidig er MTB-O med til at gøre klubberne mere attraktive og er dermed et positivt bidrag til rekrutteringsarbejdet. Flere og flere dyrker ikke kun én sportsgren, og det er derfor vigtigt at klubberne følger med og har et alsidigt udbud af



Der er omkring 200 aktive mtb-O-udøvere p.t., men interessen vokser. Foto: PS.

motionstilbud og naturoplevelser.

Selv om MTB-O stadig kun dyrkes aktivt af ca. 200 ryttere i Danmark må det allerede nu konstateres, at det var rigtigt at integrere sporten i forbundet. Der er for mig at se ingen

tvivl om, at sporten er ved at finde fodfæste og at den ikke kommer til at udgøre en konkurrent til det klassiske orienteringsløb, men derimod et supplement til glæde for flere og flere.

### Organisationen

I Forbundet er MTB-O organiseret som en projektgruppe med en repræsentant fra hver kreds, samt en eliteansvarlig. Derudover deltager generalsekretæren i projektgruppen, og er i øvrigt også selv blevet bidt af MTB-O.

Arbejdet med at arrangere løb og træning hænger stadig på få personer og klubber.

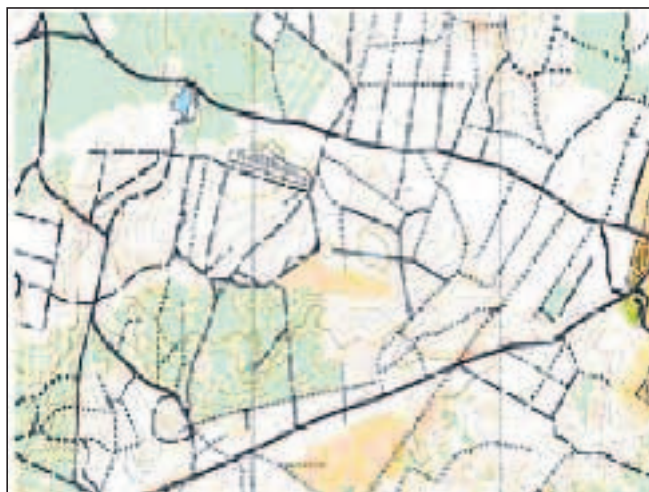
Sådan vil det være i en opstartsfasen, men det er selvfølgelig vigtigt, at der sker en bredere forankring af aktiviteterne i fremtiden, hvis MTB-O skal overleve. I 2006 har flere klubber dog meldt sig på banen, og hvis den udvikling fortsætter skal der nok være en fremtid for MTB-O under DOF.

### Kun vej og sti

MTB-O adskiller sig på en række parametre fra almindeligt orienteringsløb – her skal kort nævne regler, udstyr og kortet.

Reglerne for MTB-O ligner grundlæggende regelsættet for fod-orienteringsløb – med én afgørende forskel: Ved MTB-O i Danmark er al færdsel uden for vej- og stinettet forbudt.

I andre lande findes forskellige afvigelser herfra, således at



Eksempel på MTB-O-kort – Silkeborg Nordskov

cykling er tilladt overalt i nogle lande, mens man i andre lande må løbe i terrænet med cyklen.

I Danmark er altså valgt den mest restriktive form, hvilket primært skyldes, at reglen er en forudsætning for fortsat adgang til skovene som MTB-O'ere.

En anden MTB-O-særregel er, at EMIT/IDENT-enheden skal være monteret på cyklen. Dette for at modvirke, at folk fristes til at efterlade cyklen og løbe hen og klippe en post. Den mest brugte metode til fastgørelse er en holder til liftkort kendt fra skiferierne

### Udstyret

Det er klart, at MTB-O også afviger på udstyrssiden. En MTB er en forudsætning for at dyrke sporten, men disse fås i mange prisniveauer og udstyrsstandarder. De billigste kan købes til ca. 3.000 kr., mens der også kører cykler rundt til 40-50.000 kr. Afgørende for prisniveauet er slidstyrke, vægt og funktion – samt selvfølgelig et element af mærkevareeffekt. De fleste vil kunne klare sig med en relativt billig cykel, men man skal dog være opmærksom på, at MTB-kørsel i skoven slider ganske meget på udstyret – og der må påregnes visse udgifter til vedligeholdelse.

En anden udstyrskomponent, som dog ikke er obligatorisk, er en kortholder. Også disse fås i forskellige kvaliteter, fra de hjemmelavede til ganske små penge til topmodellerne til 400-500 kr. En god kortholder øger fornøjelsen ved MTB-O markant.

Endelig er gode bremsere og en god cykelhjelm et krav.

### Kortet

MTB-O køres på orienteringskort, som dog skal være tegnet efter en særlig MTB-O-kortnorm.

I forhold til det klassiske orienteringskort adskiller MTB-O-kortet sig ved, at en række detaljer er fjernet fra kortet (vækstgrænser, visse sten m.v.), samt at stierne er graderet efter 2 skalaer: Bredde og farbarhed.

Bredden er markeret ved bred eller smal stemarkering på kortet, mens farbarheden vises ved stiplingen. En fuldtoptrukken bred sti er en meget god bred grusvej, mens en smal prikket/stiplet sti er et smalt og svært farbart spor.

Selve rekognoseringen foregår ved, at alle stier på kortet gennemkøres. En gennemgribende rekognosering kan – hvis grundkortet er godt rekognosceret – gøres på 3-4 timer/kvm.km., og da selve renetegningen er ganske simpel at foretage, er det samlet set en overkommelig opgave at MTB-O-rekognosere og –omtegne et o-kort.

Samtidig er en godt rekognosceret kort dog en forudsætning for en sportslig korrekt gennemførelse af et MTB-O-løb, hvor det primære moment netop er vejvalgsorientering, hvorfor man er meget afhængig af en præcis farbarhedsgengivelse på kortet.

Mere om MTB-O i Danmark, herunder nyt om MTB-O-aktiviteter i løbet af året kan ses på <http://mtb-o.do-f.dk/>.

Af Peter Sinding Poulsen, MTB-O-udvalget

## Verdenseliten samles i Thy

### Påkestævne baseret på frivilligt arbejde fra deltagerne

I påsken samles størstedelen af verdenseliten og hele den danske elite til MTB-O Camp 2007 for at forberede sig til den kommende sæson. Træningslejren som byder på 2-3 MTB-O træningspas om dagen er åben for alle, men allerede nu har flere landshold meldt deres ankomst. Heriblandt samtlige 5 regerende

verdens- og europamestre fra hhv. det finske, schweiziske og østrigske landshold.

Træningslejren er baseret på frivilligt arbejde fra deltagerne i og med de hver forpligter sig til at sætte poster ud eller samle ind ved en enkelt træning. Deltagerne kommer til at køre i helt nye skove i MTB-O regi og vil i løbet af de 5 dage få mulighed for at både køre i terræner med detaljerede tekniske områder, nat MTB-O, 90 km høker og sprintstafet men der vil selvfølgelig også blive lagt vægt på deciderede konkurrencer med SI, teoretiske workshops som fx gen-

nemgang af EM- og VM terræner og cykelteknisk læren. Endelig vil der også være en del sociale aktiviteter med den afsluttende banquet som højepunktet.

Camp'en afsluttes med lejrmeesterskaber i Dronninglund Storskov onsdag d. 4. april hvorefter man kan tage direkte videre til påskeløbene Rold Skov.

Læs reportagen fra årets stævne næste side

Af Johan Holkmann Jacobsen





# O-bikernes bedste dyst

## Påskens MTB-O Camp er O-bikernes store begivenhed

Konkurrencer om formiddagen og tekniktræninger om eftermiddagen. Suverænt arrangement for eliten, bredden og mtb-o sporten generelt!

I påsken var godt 64 mtb-o entusiaster samlet til MTB-O Camp 2006 på Bornholm. Unge og gamle, elite og bredde, danskere og udlændinge. Baggrund, erfaringer og forventninger blandt deltagerne var vidt forskellige, men udbyttet af campen var ens for alle - og det var STORT!

### Smuk base

Basen for Campens mange træninger var Dueodde Vandrerhjem og Camping, der ligger meget smukt i østdelen af Dueodde klitplantage ca. 100 meter fra Danmarks måske bedste badestrand. Det med badningen var der nok ikke mange, der fik prøvet, da vinteren ikke helt havde sluppet sit greb om Bornholm og man af og til stadig kunne finde en enkelt sneklat, solen ikke havde smeltet endnu. På trods af dette var vejret med os: Let køligt med solskin og dermed perfekt til fysisk udfoldelse. Det var meget fin vandrerhjemstandard med indkvartering i 6-personersrum, fuldpension (dejligt ikke selv at skulle lave mad, når man kom træt hjem fra dagens to træninger) samt højtryksspuler og vand ad libitum til vask af cyklerne.

### Jomfrubjerget

Jomfrubjerget lagde terræn til første afdeling af en kavalkade af super mtb-o træninger. Dagsordnen på Jomfrubjerget stod på konkurrence i almindelig mtb-o. Som ved alle »konkurrencerne« blev der taget tid med Sport Ident, så der kunne nørdes stræktider bag efter. Allerede ved denne første træning tegnede campens generelle resultatmæssige billede sig: En nu bred og jævnbyrdig dansk herreelite, der i forhold til tidligere har fået tilgang af en række spændende navne suppleret af flere af de tilreisende udlændinge, battede dagligt om topplaceringerne. Ligeledes blev der på damesiden vist gode takter fra en større gruppe af ryttere,



Yngste deltager var Jonathan på 9 år. Foto: PS.



Der var god grund til at være træt efter de mange km i sadlen.

hvilket tyder på en hurtigt voksende mtb-o pigeelite i Danmark.

### Stor bredde

De mange elite- og subeliteryttere på campen blev suppleret med et godt udpluk af bredden fra dansk mtb-o. Både unge og gamle deltagere med mere eller mindre kortlæsnings erfaring. Yngste deltager var således 9 år imens andre nærmest aldrig før havde haft et orienteringskort i hånden! Den store spredning på deltagerens alder og baggrund er helt sikkert vigtigt for udviklingen af mtb-o sporten i Danmark, da flere grupper af medlemmer ude i klubberne herved får kendskab til denne nye disciplin indenfor orientering, hvilket vil øge accepten af mtb-o i klubberne og give flere udøvere. En anden ting, der er værd at nævne, er at mange multisportsfolk fra adventure racing/multisport gennem kortlæsning til adventureløb får kendskab til orienteringssporten og herigennem er mountainbike orientering en god måde at få nye medlemmer ind i orienteringssporten.

### Teknisk træning

Lørdag eftermiddag, stadig

campens først dag, var der teknisk træning, som stod på et indlæg om klippeteknik ved verdensranglistens nr. 1, Anke Dannowski fra Tyskland, efterfulgt af »kort-husk« og »omvendt følg John« i terrænet Varperne. Det blev en eftermiddag, der for mange gav en brugbar erkendelse af, at man faktisk kan huske sine vejvalg ret godt samt den erfaring at enkelte skove på Bornholm kan indeholde usandsynligt mange kæmpevandpytter og bulede veje der er umådelige svære at cykle på.

### Høj service

Således fortsatte programmet søndag. Blykobbe og Hasle Lytskov lagde dejlige singletracks og snørklede stier til »linjeløb« og »bomteknik«, imens Rø Plantage om eftermiddagen diskede op med endnu en omgang konkurrence mtb-o, hvor deltagerne fik mulighed for at teste gårsdagens korthusk og klippeteknik på de udsatte SI-enheder. De mange timer i sadlen var efterhånden hårde for »mand og maskinel«. Den gode stemning på campen, den fornemme forplejning og det bornholmske solskinsvejr kunne råde bod på de trætte ben, imens den altid tilstedeværende mobile afdeling fra Cykel-Shoppen i Rønne sørgede for at maskinlet blev repareret når det gik i stykker. Kim fra Cykel-Shoppen var klar med værktøj, reservedele og fingernemhed ved alle træningerne! En super serviceordning der fungerede perfekt og holdt alle os, typisk knap så udstyrfikserede kortnørder, velkørende igennem de vel samlet 15 timers træning i løbet af de 4 dage.

### Kåde knægte

Mandag var ventet med en blanding af glæde og frygt. Programmet stod på »Krølle Bølle Høker«! 70 kilometer rigtigt fed mtb-o på tværs af Bornholms enorme skovkomplekser. Der var start ved Hammershus i NV og mål på vandrehjemmet i Dueodde i SØ. Som de øvrige dage klappede også denne dag perfekt. Efter fælles bustransport til startstedet i flotte omgivelser med udsigt over Hammershus gik den samlede start, og pludselig var hele feltet forvandlet til kåde knægte, der alle hamrede af sted og storbommede post 1 - det på nær et par rutinerede herrer der stille og roligt kør-



Starten på høkeren i flotte omgivelser foran Hammershus.

te lige i posten. Så var vi i gang. Dagen igennem blev der trådt mange watt og mon ikke der indfandt sig en krampe eller to hist og her. Som Høkeren udviklede sig fandt folk sammen i mindre grupper og arbejdede ved fælles kortlæsning og skiftende føringer på at hente eller distancere alle de andre små teams af samarbejdende, postfindende cyklister. Det var en meget tilfredsstillende følelse at være ude i naturen hele dagen og transportere sig ved egen kraft på tværs af øen og ende hjemme på vandrehjemmet.

### Valgfri træning

Den valgfrie træning der var arrangeret i Blemmelyng mandag eftermiddag, var der af naturlige »av-mine-ben-er-godt-nok-trætte-nu-årsager«, vist ingen der benyttede sig af. Enkelte var dog et smut i o-skøne og muntrede sig med den opsatte fod-o-bane i sukkerterrænet Dueodde, der jo lå et halvt stenkast fra vandrehjemmet.

Alle aftenerne blev, ud over fælles aftensmad og hygge, krydret med præmieoverrækkelse og uddeling af hhv. den gule førertrøje, den grønne spurttrøje, den røde bjergtrøje og sidste men ikke mindst den sorte trøje - og selvfølgelig stillede de hædrede atleter til start næste dag i de tilkæmpede trøjer i bedste Tour de France stil. Ligeledes blev der om aftenerne holdt oplæg om det forstående VM i mtb-o i Finland samt sportens status og udvikling i vores egen lille aneddam.

### Fart over feltet

Tirsdag, campens sidste dag, bød på en Free-order bane (dvs. valgfri poster) i Almindingen og en afsluttende 2-mands stafet i Blykobbe Plantage. Meget udfordrende selv at skulle planlægge vejvalg en hel 2 timersbane, når det ellers er ret sjældent - og i begrænset omfang - at man har valgfrie po-

ster. Stafetten, hvor holdene var parret således at de var så jævnbyrdige som muligt, var intens og udfordrende! Hver mand skulle tilbagelægge 2 x 2,5 km, så der var fuld knald på fra start til slut. Mtb-o byder i forvejen på hurtig kortlæsning, men når man så kun skal cykle i godt 2 x 10 minutter kommer der ekstra fart over feltet og kortlæsningen bliver intens - super sjovt og rigtig god træning!

### Internationalt

Efter 4 fornemme dage var der efterhånden kun tilbage at bryde op og rejse hjemover. Tilbage til Sjælland, Fyn og Jylland. For nogle tilbage til Sverige, Portugal, Tyskland eller Schweiz - ja, det var skam et internationalt arrangement med flere VM medaljetagere og landsholdsryttere. Efter dette års succes er alle 64 deltagere fordelt over »hele« Europa, hvor der bliver set frem til næste års mtb-o camp, alt imens det glade rygte om det vellykkede initiativ på Bornholm spredes som en steppebrand.

En sidste node fra campen, der fortjener den største opmærksomhed, bør med rette være en fremhævelse af MTB-O Camp 2006's initiativtager og arrangør Johan Holkmann Jacobsen fra OK Øst. At 64 trætte og yderst tilfredse deltagere afslutningsvis klappede taktfast indtil Johan blev helt forlegen siger vist det hele! Vi ses til MTB-O Camp 2007!

Af Rune Monrad og Søren Strunge, Søllerød OK





# MTB-O-elitens gennembrud

**Lasse Brun Pedersens femteplads til VM i Finland var »toppen« i et godt år for dansk MTB-orientering**

2006 var året hvor den danske MTB-O-elite fik sit internationale gennembrud. Efter et resultatmæssigt beskedent men meget lærerigt VM i 2005, så var der til både VM og EM i 2006 meget flotte resultater. Altoverskyggende var Lasse Brun Pedersens femteplads til VM i Finland. Han fik vist over for sig selv og sine holdkammerater, at der ikke er langt til toppen. Der blev fulgt op med en fjerdeplads til stafetten i en konkurrence, hvor herrerne længe håbede på medalje. Den udeblev dog ligesom den også gjorde til EM i Polen nogle måneder senere. Også her blev det til en fjerdeplads i stafetten, og inden da til individuelle top-10-placeringer til både

Torbjørn Gasbjerg, Lasse Brun Pedersen og Rune Monrad. Udover disse tre har vi også i år set flotte, stabile præstationer af Allan Jensen, ligesom Søren Strunge ved VM beviste, at han også har medaljepotentiale – når blot han ikke rammes af tekniske uheld. Lasse Brun Pedersen afsluttede sin flotte sæson med at vinde DM i Stenderup. Hos damerne vandt Sidse Schiøtz.

## Juniorer godt med

2006 var også året, hvor Danmark for første gang havde et officielt damehold og et herre-juniorhold til internationale mesterskaber. Damerne resultater har været beskedne, mens Harald Hermanrud og Andreas Olesen med placeringer som henholdsvis nummer 4 og 5 til EM Ultralangdistance viste, at Danmark også i fremtiden kan være med i toppen. Med denne flotte fremgang i bagagen ser vi frem til aktiviteterne i 2007, hvor sæsonens største mål er VM i Tjekkiet i august. Inden da er der EM i Italien, hvor vi også håber at

stille med et mindre hold.

## Relevant træning

Erfaringerne fra de seneste 2 år, hvor vi har været aktive på den internationale scene, er helt klart, at det er nødvendigt med mere træning i de terræntyper, som er relevante til de store mesterskaber. Derfor arbejdes der også i programmet for 2007 med at få indlagt en træningslejr i Tjekkiet, f.eks. i forbindelse med Tjekkisk 5-dages. Tjekkiet er en af de helt store MTB-O-nationer, og Tjekkisk 5-dages er sædvanligvis et stort tilløbsstykke for både elite og bredde. Måske det ikke kun er eliten, som skal sætte kryds i kalenderen d. 4.-8. juli, hvor arrangementet finder sted?

Der afholdes iagttagelsesløb til EM og VM d. 11.-13. maj i Nordsjælland (sprint, lang og mellem), og yderligere VM-iagttagelsesløb d. 23.-24. juni i Jylland. Det er ikke endeligt afklaret i hvilke skove løbene kommer til at foregå. Når det er afklaret offentliggøres terrænerne på DOF's hjemmeside



Sidse Schiøtz og Lasse Brun Pedersen efter at vundet dannebrogstrøjerne ved DM i Stenderup. Foto: Preben Schmidt.

de og på MTB-O-siden. Herefter er skovene lukket for træning for alle, som ønsker at komme i betragtning til landsholdet. Undtagelsen herfor er terminslisteafsatte orienteringsløb.

Af Jan Eg Pedersen

“2006 var året hvor den danske MTB-O-elite fik sit internationale gennembrud.

## Lasse P. i front

### LØBEREN MTB-O-cup 2006 afgjort

Den gennemgående løbsserie inden for MTB-O – LØBEREN MTB-O-cup er i 2006 afviklet over 9 afdelinger, hvilket er mere end en fordobling i forhold til tidligere år. I planlægningsgruppen bag cuppen har vi følgelig været spændte på, hvordan det øgede løbsudbud er blevet modtaget. Samtidig har det været en udfordring at finde arrangører og der har været fokus på, at sikre en ensartet høj sportslig standard ved løbene, herunder at alle afdelinger er gennemført på MTB-O-rekognoserede kort efter den officielle kort-norm herfor.

### Standard holdt

Samlet set har alle løbene holdt den forventede standard, og der skal lyde en tak til arrangørklubberne – som trods begrænset eller ingen

erfaring inden for MTB-O har løftet opgaven til glæde for MTB-O-udøverne.

Deltagelsen har også været pæn, og samlet har 198 forskellige ryttere opnået points i en af de 12 cup-klasser. Dertil har været en varierende mængde startende på de åbne baner, hvor der ikke optjenes cup-points. MTB-O-cuppen har været bedst besøgt i herre- og old-boys-klasserne, men damerne er dog også ved at komme pænt med. Det kniber stadig på juniorsiden – men mon ikke det kommer.

### Resultatet

Vinderne af LØBEREN MTB-O-cup 2006 blev:  
H21: Lasse Brun Pedersen, Ballerup OK  
D21: Anke Dannowski, Tyskland (bedste dansker: Sidse Schiøtz, Søllerød OK)

Lasse Pedersen har dermed været altdominerende i 2006 med sejr i cuppen, dansk me-

sterskab og topresultater ved VM og EM.

I de øvrige klasser blev vinderne:

H40: Claus Carlsen, OK Øst  
D40: Stine Laforce, HSOK  
H50: Jens A. Sørensen, OMI  
D50: Else Ramsgaard, Aalborg OK  
H60: Per Christensen, Esbjerg OK  
D60: Aase Neregaard, Tisvilde Hegn OK

H-16: Andreas Konring, Søllerød OK  
D-16: Sascha Lohse Hansen, Tisvilde Hegn OK  
H-20: Rolf Wogensen, Aalborg OK

De fulde resultatlistes kan se på MTB-O-hjemmesiden: <http://mtb-o.do-f.dk/>

Af Peter Sinding Poulsen, MTB-O-udvalget

## Ranglisten 2007

I 2007 ændrer den gennemgående løbsserie navn, og bliver til en rangliste. Derudover sker en andre mindre justeringer – bl.a. afvikles ranglisten over 7 afdelinger næste år mod 9 i år.

Planlægningen er i fuld gang og ikke alt er helt på plads, men følgende ligger dog fast:

11. maj 2007: Sprint, Hornbæk Plantage  
12. maj 2007: Lang, Klosterris Hegn m.fl.  
13. maj 2007: Mellem, Gl. Grønholt/Stenholt

23. juni 2007: Mellem, Blåbjerg Plantage (ikke endeligt afklaret)  
24. juni 2007: Lang, Silkeborg Vesterskov m.v. (ikke endeligt afklaret)

13. oktober 2007: DM, Rold Skov  
14. oktober 2007: Mellem, Aalum

Udover den landsdækkende rangliste arbejdes der på, at etablere flere regionale MTB-O-løbstilbud – 3-4 løb pr. halvår, således at det samlede MTB-O-udbud øges igen i 2007, og samtidig gøres mere tilgængeligt for en større kreds – men mere herom senere.



# Fire år med VM

## Undertiden foregik VM-forberedelser i døgndrift - men Flemming Nørgaard ville gøre det igen

- Stor lettelse og glæde. Det var følelsen hos stævneleder Flemming Nørgaard efter VM afslutningsceremonien. - Over at VM var vel overstået uden knaster - sammen med stor stolthed over den massive medvirken af de frivillige hjælpere.



Skovkarlenes Landsskriver Leif Damborg motiverer udnævnelsen af Flemming Nørgaard til Guldkarl på Midtjyske Skovkarles vinterblot. Foto: Ole Christensen.

- Og her nogle måneder efter er fornøjelsen ikke blevet mindre. Snarere tværtimod.

Vores vision var at give alle - deltagere, tilskuere, WOC-tour deltagere og officials - en uforglemmelig oplevelse ved at arrangere det bedste VM nogensinde.

- Mængden af ros fra alle sider viser at vi nåede målet og at det var mere end umagen værd.

### Tidkrævende

Opgaven har været særdeles tidskrævende:

- Gennem de sidste fire år har det organisatoriske arbejde taget en væsentlig del af min daglige tid. VM har ikke været ude af mine tanker.

Hele det sidste år har Flemming Nørgaard arbejdet fuldtids med VM.

- I adskillige perioder endda i døgndrift, afslører han.

Det tog et helt år at få hele ledelsesgruppen på plads.

- Til gengæld nåede vi et team, der har fungeret utroligt godt, bidraget med mange gode idéer og arbejdet hårdt.

Et andet område, der har taget megen tid og givet store skuffelser, er sponsorarbejdet.

- Det havde vi ganske enkelt ikke nok erfaring i, konstaterer Flemming Nørgaard.

Naturligvis har der undervejs været mange mindre problemer og opgaver.

- Men de har aldrig været større end vi i samarbejde kunne løse dem undervejs.

*Hvad med skovene?*

Private skovejere fik ca. 260.000 kr. for at stille områder til rådighed for VM - men at hente tilladelser har været kompliceret og tidskrævende.

- Alene Gjern Bakker, terrænet til mellemdistance finalen, har 70 forskellige ejere og der måtte naturligvis indgås kontrakt med hver enkelt.

### Kongeligt

Flere af udlændingene var imponeret over Kronprins Frederiks aktive deltagelse ved åbningen.

- Vi er både stolte af det og bæret over at han fandt tid til at overvære åbningsceremonien og deltage så aktivt.

Flemming Nørgaard tror at flere ting spiller ind.

- Kronprinsen er jo meget sportsinteressert og er af og til med i udholdenhedsidræt.

Mens han studerede i Århus deltog han adskillige gange i OK Pans træningsløb.

Kronprinsen blev på et tidligt forløb spurgt om besøget kunne indgå i programmet.

Dagen før gik Finn Hother,



Stævneleder Flemming Nørgaard - i snak med den danske VM-vejleder Klavs Madsen og tidligere DOF-formand Poul Erik Birk Jakobsen. Foto: LV.

som var VM's kontaktperson, sammen med Århus Politi og kronprinsens livvagter ruten igennem og fik den godkendt. Både politi og livvagter var med på turen.

### Erfaringer

*Hvordan kommer VM i Danmarks til at sætte sit spor?*

- Især med hele konceptet med »præsentationen af konkurrencen«. Det var vores mål at præsentere konkurrencerne så spændende og synlige som mulige - og dette mål var i forgrunden i al planlægning fra valg af arenaområder, valg af storskærm, speakning, tracking og streaming på internet - til stor glæde for presse og medier.

De kommende VM-arrangører får naturligvis glæde af de danske erfaringer.

- Feks. har Kell Sønnichsen, en af nøglepersonerne i vores IT-gruppe allerede været i Ukraine, med omkostningerne dækket af forbundet - for sammen

med den norske IOF-rådgiver at give erfaringer videre.

IOF planlægger at skrive en manual for kommende VM-arrangører.

- Vi har tilbudt at bidrage med den erfaring, vi har fået. Vi arbejder også med vores egen rapport om VM, som bliver så detaljeret at andre arrangører forhåbentlig får glæde af den.

Ville du påtage dig arrangør opgaven igen.

- Ja - og det ville blive et ENDNU bedre VM - men fortæl det ikke til Mona!

Af Jan Skricka og Lars Rask Vendelbjerg



## Initiativpris til DOF

### 25.000 kr. som en anerkendelse for forbundets arbejde med VM

I forbindelse med Idrætsfonden Danmarks seminar »Kampen om værtskabet« 7. november fik forbundet tildelt fondens initiativpris. Med æresbevisningen fulgte en check på kr. 25.000 som en anerkendelse for forbundets arbejde med at skaffe VM i orientering til Danmark.

Ikke mindst den flotte afvikling, der opfyldte den stillede vision om »det bedste VM nogensinde«, havde gjort indtryk på fondens bestyrelse, da de skulle vælge årets modtager af prisen.

Formanden for Idrætsfonden Danmark, Niels Nygaard, der tillige er næstformand i DIF begrundede tildelingen og di-



Lars Lundov overrækker diplommet til Ole Husen overvåget af Niels Nygaard. Foto: Preben Søborg.

rektør Lars Lundov stod for overrækkelsen af diplom og check til Ole Husen.

I sin takketale til de mange deltagere i seminaret fremhævede Ole, de mange frivillige timer der er lagt i arrangementet fra de 7 klubber, og den store både nationale og internationale goodwill dansk orientering har fået ud af begivenheden.

- Det er ikke nok bare at vinde kampen om værtskabet. Det gælder også om at kunne leve-

re varen og her er det arrangørklubberne der har løst opgaven perfekt. Foran ligger der for forbundet opgaven med at udmønte goodwill og knowhow i et mere varigt løft af orienteringssporten i Danmark og internationalt gennem IOF, fremhævede DOFs formand.

Af Preben Schmidt



Den nordiske sammenslutning af skovkarle havde i år besluttet at hædre

### Flemming Nørgaard

ved at udnævne ham til "Årets ledende skogskar 2006". Skovkarlemærket i guld blev overrakt som et synligt bevis på den ærefulde hædersbevisning.

Blandt de ting som skovkarlenes øverste organ "Nordrådet" havde lagt til grund for udnævnelsen kan nævnes:

- Hans mangeårige engagement i o-sporten såvel nationalt og internationalt.
- Han har i en periode været medlem af IOF council.
- Han har om nogen været foregangsmand for den moderne korttegning i Danmark, og gennem sit mangeårige medlemskab af IOF's kortkomite været med til at sætte dagsordenen på dette område.
- Sidst men ikke mindst har han som stævneleder ved de netop afholdte verdensmesterskaber været den ledende og afgørende faktor, der gjorde, at dette stævne blev en stor succes både for løberne og publikum.
- Han har på forbilledlig vis forstået at leve op til Leibnitz konventionens ånd og bogstav ved at gøre o-sporten mere tilgængelig for presse og publikum.

Mærket blev overrakt ved skovkarlenes vintertræf af landsskriver Leif Damborg, der på nordrådets og skovkarlenes vegne gratulerede med udnævnelsen.



# Stenhård konkurrence

## Nordiske mesterskaber på Bornholm 2007 - og publikumsløb i en perlerække af terræner



I bededagsferien i starten af maj 2007 samles verdens bedste orienteringsløbere atter i Danmark. Det sker, når de nordiske mesterskaber afholdes på Bornholm sammen med publikumsløb, som du naturligvis skal deltage i. Men sørg for at bestille færge og overnatning i god tid. Der bliver rift om pladserne og forventningerne vil være i top til det sidste store mesterskab i Danmark i nogle år efter vi har været i rampelyset med et succesfuldt EM i 2004 og alle tiders bedste VM i 2006.

### Stenhård konkurrence

Der bliver ikke tale om et storstilet arrangement som VM, men med op til 10 delta-

gere fra hvert af de nordiske lande i både senior- og junior-klasserne og deltagere fra en del af de øvrige toneangivende O-nationer, bliver konkurrencen ved de nordiske mesterskaber alligevel stenhård. Og arrangørerne med stævneleder Tom P. Neesgaard i spidsen lover store orienteringsoplevelser til såvel verdensstjernerne som alle deltagerne til de 4 publikumsløb, der afholdes samtidig.

### En perlerække af terræner

Bornholm er kendt for at have nogle af Danmarks bedste orienterings- og det er selvfølgelig mange af de bedste terræner, der anvendes ved mesterskaberne. Og det polske team, der er kendt for at tegne fremragende kort på Bornholm står endnu en gang bag korttegningen.

### Sprint

Torsdag den 3. maj 2007 startes mesterskaberne med et rigtigt spændende nyt terræn. Gudhjem by's stejle og smalle gader og spektakulære havnefront danner rammen om de nordiske sprintmesterskaber. Publikum får i stort omfang mulighed for at følge verdensstjernerne navigation rundt på EOC-banelægger Asger Jensens baner i de kringledede gader og stræder. Det forlyder, at al biltrafik ledes uden om byen i timerne for løbets afholdelse. Så åbnes NOC og lige derefter kan publikum selv løbe på klipper i løbet »Run on Rocks«.

### Stafet

Fredag den 4. maj 2007 trækker Rø Plantage med sin enestående variation mellem »nordisk« orientering blandt sten og klipper og drømmeorientering i vidtstrakte silkebløde granskove. Banelæggerne regner med, at deltagerne i NOC-stafetten kommer tæt på 5 minutter pr. kilometer trods en ikke ubetydelig kupering. Her vil tilskuerne opleve bane-

læggerne Tim Falck Weber og Rolf Valerys publikumsstræk, som de sjældent vil have set magen til og vil have mulighed for at heppe på løberne på tætteste hold. Publikumsløberne får lige efter stafetten mulighed for at prøve kræfter i 1' etape af NOC en TOUR med stort set samme baner som landsholdsløberne.

### Mellem

Lørdag den 5. maj 2007 bliver spændingen endnu mere intens, når der i Paradisbakkerne er mesterskaber på mellemdistance. Vindertider på 22-25 minutter i et krævende terræn med mulighed for noget af det sværeste skråorientering, som findes i Danmark, så der er næppe tvivl om at rutinerede Jan Hausners baner vil stille store krav til løberne og der kan forventes mange tætte sekundopgør før de endelige mestre er kåret. Publikumsløberne i 2' etape af NOC en TOUR får lov til at være betydeligt længere i skoven, da banelængderne er de normale for lang distance. Så publikumsløberne virkelig får noget for pengene. Om aftenen er der banket for landsholdsløberne, men det bliver næppe til den store festivitas, da man har valgt at afslutte mesterskabsstævnet med den lange distance om søndagen. Med et konkurrenceprogram med 4 løb på 4 dage ville kongedistancen komme til at påvirke de øvrige løb for meget, hvorfor den til landsholdenes tilfredshed er lagt sidst.

### Lang

Så søndag den 6. maj 2007 afgøres den lange distance på Gert Niensens utvivlsomt udslagsgivende baner i klassiske Almindingen, hvor mesterskabet også blev afgjort 25 år tidligere. Denne gang er målpladsen mere centralt placeret, idet selveste Bornholms travbane lægger opløb til den lange distance med vindertider på op mod halvdan time for herresenior. Publikum med jagtstart i 3'etape af NOC en TOUR løber i et område der grænser op til mesterskabsområdet, således at alle kan få løbet og nå færgen i ordentlig tid efter endnu en fantastisk dansk orienteringsfest – denne



Stævneleder Tom P. Neesgaard og DOFs formand Ole Husen på klippebanen. Foto: PS.

gang på Bornholm.

### Stor imødekommenhed

Selv om en række nøglefunktioner varetages af sjællandske løbere er det de små bornholmske klubber, der trækker en stor del af læsset for at gøre arrangementet til en succes. Her trækker vi på en række af de erfarne arrangører fra succesarrangementet Høst Open, der hvert år afholdes sidst i oktober. TV2 Bornholm har også allerede bragt udførlige udsendelser om stævnet og forventes at være på plads i forbindelse med selve NOC mesterskabet. Bornholmstrafikken giver en hånd med at få de mange arrangører frem og tilbage i forberedelsesfasen og har endda lovet at indsætte ekstra færger, når der viser sig et massivt pres for at få deltagere i publikumsløbene frem og tilbage.

### Stolte traditioner

Danmark har stolte traditioner, når der afholdes nordiske mesterskaber på hjemmebane. Senest der var NOM på Bornholm vandt Jens Hansen guld i herrejunior. På Fanø i 1990 tog Allan Mogensen guld på seniorernes lange distance og nordenfjords i 1997 blev det til guld til Chris Terkelsen på kortdistancen og guld til seniorherrerne. Ved NOC 2007 rettes de danske forhåbninger først og fremmest mod herreseniorerne og Anne Konring Olesen på sprinten og mod herrejuniorerne med juniorverdensmester Søren Bobach i spidsen. Og de håber selvfølgelig alle på endnu en flot tilskuerkulisse ved et internationalt mesterskab i Danmark. Vi ses selvfølgelig

Af Helge Lang Pedersen



Mon der kunne stå en sprintpost lige her? Foto: PS.



## Run on Rocks & 3-dages NOC en TOUR

3. – 6. maj 2007, Bornholm, Danmark

I maj 2007 dyster nogle af verdens bedste orienteringsløbere om Nordiske Orienteringsmesterskaber (NOC 2007) på Bornholm.

I forbindelse med NOC 2007 kan du deltage i den lange sprint »Run on Rocks« og i 3-dages etapeløbet »NOC en TOUR«.

Information og tilmelding på: O-service og på [www.noc2007.dk](http://www.noc2007.dk)



# Lav en god bane

## Banelægningskonkurrencen 2007: Læg en H 21 bane på 12-13 km på kortet over Løndal Skov

Sidste år lavede de fire dommere nogle justeringer i bedømmelsesformen. Vi indførte et klubmesterskab ved mindst tre tilmeldte fra samme klub. Samtidig blev det gennemsnit af dommernes placering og ikke point, der bestemte resultatlisten. Disse ændringer blev modtaget så positivt fra deltagernes side, at antallet af personer, der ville lege med i konkurrencen steg markant. Dommene vælger derfor, at dette års konkurrence vil være udformet præcis som sidste års.

Dog med den nyhed, at kortet også vil kunne hentes på nettet, så opgaven kan løses i Condes.

### Klubmesterskab

Vi håber igen i år, at mange klubber vil anbefale banelægningskonkurrencen i klubblade, ved opslag i klubhus og lignende. Jo flere der deltager fra din klub, jo flere har du at dele

oplevelsen med. Også en klubbaften, hvor ens guldkorn luftes med klubkammerater kan anbefales!

### Letforståeligt deltagermateriale

Ved sidste års konkurrence var der flere deltagere, som ikke havde været i o-sporten særligt længe. De så banelægningskonkurrencen som en god måde at øve og hygge sig med orienteringssportens teoretiske dele.

Husk, at du ikke behøver at have været banelægger ved en masse løb for at være med. Konkurrencen er udformet sådan, at alle der har en smule kendskab til orientering vil kunne deltage. I det tilsendte deltagermateriale er det udførligt beskrevet, hvad konkurrencen indebærer. (Der henvises i øvrigt til køb af hæfte og CD-rom på [klcdadnet.dk](http://klcdadnet.dk). Prisen er 75 kr.)

### Tilmelding

Via E-mail: [mvh@dif.dk](mailto:mvh@dif.dk)  
Via brev: Dansk Orienterings Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby  
(Husk at angive antallet af pakker du bestiller, at opgive din fulde postadresse og at angive emnet til: »Banelægningskonkurrencen 2007« i sidehovedet eller på kuverten.)

Løsningen skal indsendes senest den 1. februar 2007. Deltagerne får en tilbagemelding den 1. maj 2007.

### Deltagerafgift

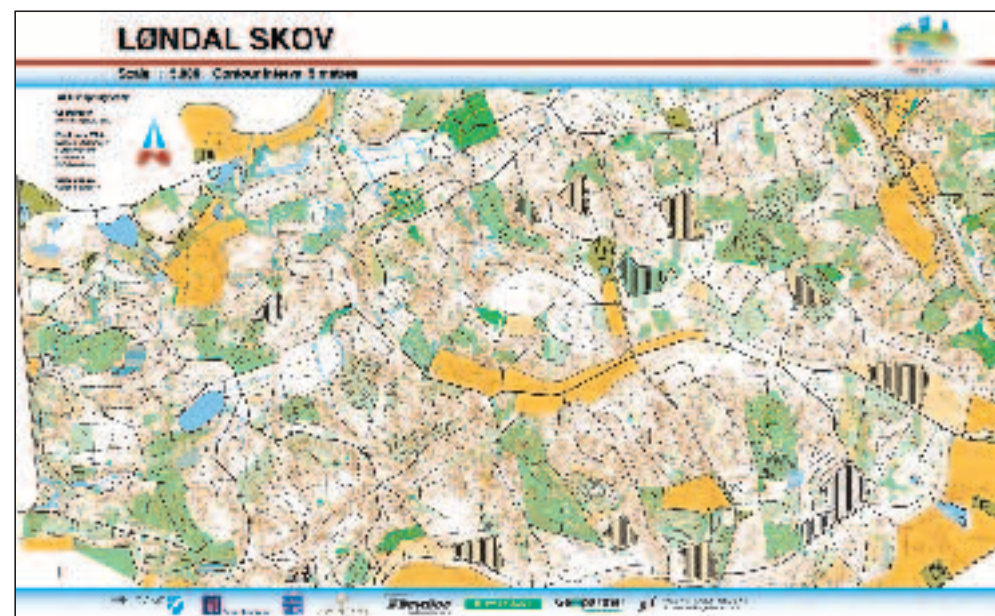
50 kr. pr. deltagerpakke. Skal betales ved tilmeldingen til bankkonto: 9015 1465756639 SparNord. Ved brug af homebanking angiver du i tekst til modtager: Bane07xxxxxxxx, hvor x-erne står for så meget af dit navn/klub, som der er plads til. (Ved samlet køb af 5 deltagerpakker er prisen kun 200 kr. = 40 kr. stk.)

### Præmier

Der er naturligvis stadig vandrepræmie til vinderen, samt gavekort til de fem øverst placerede.

### Bedømmere

For tredje år i træk vil bedømmelse blive foretaget af et team på 4 dommere bestående af: Kai Ø Laursen, Ålborg OK, Kenneth Skaug og Kent Lodberg, begge OK Pan Århus, samt Frank Johansen, HSOK Helsingør.



Gå i VM-banelæggerens fodspor - og prøv dig frem i Løndal.

## Banelæggerkursus i Helsingør

Kurset henvender sig til alle der har lyst til at lære noget om banelægning og brugen af Condes. Kurset er åbent for alle Sjællandske klubber.

**Torsdag den 11/1 kl 19.30 i Klubgården, GI Hellebækvej 63A (ved Helsingørhallen)**

### Indhold:

- Hvad er en god bane?
- Hvordan kan man lave en god o-bane?
- Hvordan kan man lave en god o-bane endnu bedre?
- Hvad kan Condes-programmet bruges til?

Til kurset vil der blive brugt computer, projektor og condesprogrammet. Det er ikke nødvendigt selv at medbringe en computer, men har du en bærbar og condesprogrammet er installeret, kan du selv afprøve de fif, der bliver brugt.

Kurset er gratis, men man vil kunne købe kaffe og kage.

**Tilmelding til:** Rolf Lund  
Ring 49211776 eller skriv til [rolflund@stofanet.dk](mailto:rolflund@stofanet.dk)





# Det tegner rigtig godt...

**Peter Gammeljord, OK Snab, Vejle deltager på Klubinstruktøruddannelsen (træneruddannelsens niveau I)**



Ud over faglige discipliner, som gode relevante fysiske øvelser, og banelægning, blev der også lagt stor vægt på, at få det gode man husker fra sin egen uddannelse frem. Foto: KK.

Da jeg startede med at løbe orientering sidste forår, havde jeg ikke forestillet mig at sidde her til en instruktøruddannelse en regnvåd novemberdag halvandet år efter. Efter små 25 års pause fra orienteringen havde jeg ellers fået et nyt »projekt«. At delagtiggøre mine to drenge i orienteringens fornøjelser, og jeg var straks gået i gang med at instruere med krum hals. Min egen uddannelse bringer både sjove, dejlige og skræmmende minder frem, og disse kunne jeg jo bruge som bag-

grund for, hvad der var godt for mine egne drenge. Hurtigt blev jeg dog klar over at der var mange indgangsvinkler til den »rigtige« træning, og jeg indså, at jeg måtte bringe det bedste andre har erfaret ind i billedet. Skal man skygge sine egne børn? Hvornår skal de løbe alene? Skal de ha et lille skub en gang imellem? Etc.

## Gode minder

Jeg har så netop nu været på første del af instruktøruddannelsen, og det tegner rigtig godt. Ud over faglige discipliner, som gode relevante fysiske øvelser, og banelægning, blev der også lagt stor vægt på, at få det gode man husker fra sin egen uddannelse frem. Hvem var med til at man fik lyst til at fortsæt-

te i sporten og hvorfor? Disse holdningsmæssige aspekter blev gennemgået i grupper, hvor vi forældre, havde godt gavn af at høre meningene fra eleverne fra idrætsefterskolen, hvor oplevelserne jo af naturlige årsager er lidt mere up-to-date.

## Prioritering

En af de ting jeg bringer med mig hjem, er vigtigheden af at være selektiv, at specialisere sig. De mennesker der brænder for det de laver, er de mennesker vi får mest ud af, og det ser vi jo også hele tiden i klubben, til ungdomskurser m.m. En træner skal jo ikke nødvendigvis (mis) bruges til postindsamlere, hvis vedkommende netop er god til at tage en snak efter løbet.

Det er efter min mening vigtigt at finde det indsatspunkt man passer godt ind i. Nogle er gode til at tage sig af de små, nog-

le er gode til at sprede varme, og nogle er gode til den mere fysisk krævende træning med de »store«. - der burde være noget for enhver.

## Allerede i gang

Mit indsatspunkt er blevet, at jeg sammen med en erfaren ungdomsløber i klubben, som har gennemgået klubinstruktøruddannelsen, så småt er startet noget dedikeret børne- og ungdomsinstruktion op. Nu har jeg fået nogle redskaber til at blive bedre. Jeg vil sikkert vælge det, der passer godt til mig, og det er ikke sikkert, at det bringer mig frem til at blive træner, men mit mål er at få et fundament til at blive en støtte og hjælp til alle de trænere vi forhåbentlig får i klubben.«

Af Peter Gammeljord

## Godt i gang på træneruddannelse

Regn og slud kunne ikke tage humøret fra de 27 fremmødte kursister som fredag eftermiddag efter lidt aftensmad i skolens kantine startede på denne vinters træneruddannelser 24. november på HNIE-efterskolen.

Efter en kort fælles velkomst og præsentation deltes kursisterne i to grupper, da Klubinstruktør-uddannelsen (Træner I) med 19 deltagere og Klubtræner-uddannelsen (Træner II) med 9 deltagere kører parallelt.

Ud over de »stordriftsfordele«, der kan være ved at afvikle de to uddannelser sideløbende, giver det mulighed for netværksdannelse på tværs af de to grupper, men det giver også mulighed for at have aktiviteter på tværs, som

fredag aften, hvor alle var i hallen til forskellige fysiske og sociale øvelser.

Et par af kursisterne fortæller hvorfor de har valgt at dygtiggøre sig og lidt om hvad de har fået ud af det. Næste gang de 27 kursister

igen ses bliver lørdag den 24. februar på HNIE

Af Karl Kr. Terkelsen

# Ung nytænkning

**Søren Bobach, Silkeborg OK var blandt de efterskoleelever, der deltog på forbundets første Klubinstruktøruddannelse.**



- Det er spændende at lære om, hvordan man kan arbejde med børn og voksne, mener Søren Bobach. Selv om Søren satser meget på sin egen karriere, har han valgt også at tage Niveau II, Klubtræneruddannelsen.

man tillade at gøre med forskellige aldersgrupper? Det er

nogle af de spørgsmål, jeg synes det er spændende at få svar på.

Jeg kan lære meget om, hvordan man er en god træner, lære at lave gode baner, og hvordan man kan gå frem for at udvikle sig. Vi kommer ind på spændende emner som træningsfilosofi og træningspåvirkning i kroppen.

## Nytænkning

Som ung på trænerkurset kan jeg være med til at give noget nytænkning til de lidt ældre trænere. Som eliteudøver ser man tingene lidt anderledes, og der kan opstå interessante diskussioner mellem unge og gamle, hvor vi får vendt forskellige synspunkter på et bestemt emne. Det er godt og

lærerigt at få input fra andre. Den viden jeg tilegner mig på kurserne, kan jeg bruge i min daglige træning, til at optimere træningen så jeg får mest muligt ud af den. Jeg går også og overvejer, om jeg kunne tænke mig en trænerkarriere, når jeg en gang er færdig med elitesatsning. Hvis jeg ikke ønsker det til den tid, så har jeg lært meget, som jeg kan give videre og hjælpe andre unge som mig. Det er en viden som alle orienteringsløbere kan få brug af, og det er rart at kunne hjælpe, især unge til at forbedre sig.

Af Søren Bobach



Gakkede gangarter - indgår i de fysiske øvelser. Her Søren Bobach i front. Foto: KK.



# World Cup: hårdt terræn og vejr

## De hidtil bedste danske dameresultater i World Cuppen opnået i finaleugen i Frankrig

Finaleugen i World Cuppen var i år henlagt til Clermont-Ferrand i Frankrig. Det blev en hård uge med modstand fra både terræn og vejrguder. De danske løbere imponerede på skift, og da ugen var omme var de hidtil bedste danske dameresultater i World Cuppen opnået, mens det ikke var overraskende hvem der stod tilbage som samlede vindere af årets World Cup.

### Finale stormede væk

Den første finale i den afsluttende World Cup runde startede som planlagt en helt almindelig men dog noget blæsende tirsdag formiddag i oktober. Efterhånden som løbet skred frem tog vinden dog mere og mere til, og midt i konkurrencen tvang stormen de franske arrangører til at tage den meget usædvanlige beslutning at afbryde løbet. Flere løbere var på daværende tidspunkt blevet ramt af nedfaldende trætoppe dog uden at være kommet alvorligt til skade. Efter det aflyste løb arbejdede arrangørerne på højtryk og var tre dage senere klar med en ny mellemdistancekonkurrence.

### Anne på podiet i sprinten

Anne Konring Olesen, der



En træet Mikkel Lund og en træet Signe Søes i mål på langdistancen. Foto: Johan Fegar.

gennem de sidste år har markeret sig som bedste dansker internationalt, leverede sin karrieres hidtil bedste internationale resultat, da hun endte som nr. 4 i den teknisk meget svære finalesprint. Anne kom rigtig godt fra start og vandt blandt andet tid på et svært vejvalgsstræk tidligt på banen. I mål var hun blot 3 sekunder efter schweiziske Sara Gemperle på 3. pladsen, men kunne ikke ærgre sig på trods af et 20 sekunders bom sidst på banen: »Det var også min eneste fejl i dag. Og det er sjovt at få lov at slå den mangedobbelte verdensmester Simone Niggli-Luder, som

netop bommede i dette område«.

Med 4. pladsen sluttede Anne også på 4. pladsen i den særlige sprint World Cup. De øvrige danskere leverede blandede resultater på sprinten, idet Signe Søes blev nr. 21 og debutanten Tue Lassen, i øvrigt efter et ganske flot løb, var bedste danske seniorherre som nr. 28.

### Signes flotte langdistance

Langdistanceterrænet for foden af vulkanen Puy de Dôme blev på forhånd betegnet som det sværeste, der nogensinde har huset en international konkurrence. Området er karakteriseret ved en kaotisk topologi som er skabt af de lavastrømme som for 10.000 år siden strømmede ned af vulkanens sider. I dag er den forstenede lava eroderet og overgroet med naturskov. Sværhedsgraden betød usædvanligt

### Suveræn Gueorgiou

I sommer blev han i Gjærn Bakker frataget den mellemdistancekrone, han har siddet solidt på de seneste år. Men på hjemmebane i Clermont-Ferrand i årets afsluttende World Cup runde var han fuldstændig urørlig. I terræner, der blev betegnet som de sværeste, hvor der nogensinde har været afholdt et internationalt mesterskab, og hvor bom i størrelsesordenen 5 minutter ikke var noget sjældent syn selv blandt løberne i den absolutte verdensstop, beviste Gueorgiou, hvilken fantastisk teknikker han er. Således vandt franskmændene alle tre individuelle discipliner i suveræn stil og

hjemførte dermed også den samlede World Cup titel.

### Finsk og schweizisk og norsk hos damerne

Mens Thierry Gueorgiou var overlegen hos herrerne, så blev der hver dag skiftet ud i hvem, der skulle stå øverst på damernes podium. Først vandt finske Heli Jukola sprinten, hvorefter Simone Niggli tog sig af langdistancen med en margin på hele 4 minutter. Med en sejr i sidste afdeling, mellemdistancen, løb norske Marianne Andersen sig op på den samlede 2. plads, mens Simone Niggli vandt ganske komfortabelt.



Signe Søes løber i mål til sin 8. plads i lang-finalen. Foto: Johan Fegar.



Sprint: Anne i aktion. Foto: Johan Fegar.



Kortet er fra herre-stafetten - og det mest interessante område er området omkring post 2-4, hvor der skete store omvæltninger!



**Skuffende dansk stafet**

Efter afslutningen af den individuelle World Cup, skulle historiens - i hvert fald foreløbigt - sidste World Cup stafet afgøres. Og her dominerede finerne fuldstændigt. Stafetten gik i det samme teknisk svære område som mellemdistancen, hvilket betød, at der var usædvanlig stor spredning på holdene allerede tidligt i stafetten. Desværre var det danske herhold ét af dem, der blev sat af tidligt og aldrig kom til at spille en rolle. I mål var det danske hold således på 13. pladsen, hele 26 minutter efter

de finske vindere.

I damestafetten, der var uden dansk deltagelse, dominerede finerne endnu mere. Ikke nok med, at det finske andehold vandt stafetten med et forspring på hele 6 minutter, så var holdet på andenpladsen også finsk!

**Ny World Cup fra 2007**

Med afslutningen på World Cuppen 2006 vinkes der samtidig farvel til World Cup i sin hidtidige form. Fra og med 2007 afvikles World Cup årligt og kommer - foruden VM - til at bestå af en række konkur-

rency afholdt i forbindelse med andre store internationale konkurrencer. Fokus kommer derfor i endnu højere grad til at ligge på sprinter og mellemdistancer, mens kun 2 af 10 konkurrencer er på den klassiske langdistance, ligesom stafetterne udgår. Første afdeling af World Cup 2007 afvikles som en sprint i midten af juni måned i Finland som optakt til verdens største orienteringsstafet, Jukola.

*Af Troels Christiansen*



Sprint: Anne på podiet. Foto: Tue Lassen.

# Eliten 2007

## Præsentation af landsholdsgrupperne

Senior-, U25- og juniorlandstrænerne har efter 2006 sæsonens afslutning udtaget de nye landsholdsgrupper, der skal arbejde for medaljer til dansk orientering det kommende år, hvor hovedmålene for seniorerne er VM i Ukraine til august og for juniorerne JWOC i Australien i juli, foruden de nordiske mesterskaber, NOC, på Bornholm i maj for såvel seniorer som juniorer. Der er tale om kraftig fornyelse af flere grupper, hvilket bl.a. har givet plads til fire nye håbefulde ungseniorer i elitegruppen og fire nyoprykkede juniorer i U25-gruppen.

**Elitegruppen:** Ane Linde, OK Pan Anne Konring Olesen, FIF Hillerød Signe Søes, OK Pan Christian Christensen, OK Pan Christian Nielsen, Fåborg OK Claus Bloch, OK Pan Mikkel Lund, Fåborg OK Rasmus Søes, Farum OK Troels Nielsen, Horsens OK Tue Lassen, Fåborg OK **U25-gruppen:** Gry Johannsen, OK Pan Karina Boen Knudsen, Horsens OK Maria Konring Olesen, FIF Hillerød Emil Folino, FIF Hillerød Jeppe Borch, Silkeborg OK Philip G. Lund, Søllerød OK Rasmus Djurhuus, FIF Hillerød Sigge L. Jensen, FIF Hillerød

**Junioreliten:**

Camilla Bergmann, Allerød OK Ida Bobach, Silkeborg OK Line Søderlund, Farum OK Maja Alm, OK HTFMette Hjerrild,

OK Pan Signe Klinting, FIF Hillerød Anders Konring Olesen, FIF Hillerød Christian Bobach, Silkeborg OK Rasmus Folino Nielsen, FIF Hillerød Rasmus K. Kragh, Skive AMOK Rico Hejlskov Mogensen, St. Bindrup OK Søren Bobach, Silkeborg OK

Landsholdsløberne præsenteres nærmere i tillægget »Eliten« i næste nummer af orientering.dk.

*Af Michael Sørensen*



Sprint: Signe og Anne - to glade danske piger efter et godt løb. Foto: Johan Fegar.

## World Cup 2006

**Slutstillinger****Damer**

- 1 Simone Niggli-Luder SUI 327
- 2 Marianne Andersen NOR 302
- 3 Minna Kauppi FIN 296
- 10 Anne Konring Olesen DEN 167
- 14 Signe Søes DEN 138

**Herrer**

- 1 Thierry Gueorgiou FRA 293
- 2 Daniel Hubmann SUI 276
- 3 Valentin Novikov RUS 247
- 24 Christian Nielsen DEN 114
- 33 Chris Terkelsen DEN 85
- 34 René Rokkjær DEN 84
- 42 Mikkel Lund DEN 67
- 49 Tue Lassen DEN 52
- 52 Claus Bloch DEN 48

**Damer, stafet**

- 1 Finland 60
- 2 Schweiz 49
- 3 Sverige 47
- 15 Danmark 6

**Herrer, stafet**

- 1 Sverige 50
- 2 Finland 46
- 3 Schweiz 41
- 8 Danmark 21



# Juniorerne på toppen af Europa

**Det danske juniorlandshold deltog i oktober for første gang nogensinde i JEC – en juniorlandskamp med et særdeles stærkt europæisk startfelt.**

At de danske juniorer tilhører verdenstoppen er næppe gået nogens opmærksomhed forbi denne sommer. Resultaterne fra JWOC 2006 i Litauen i juli var fantastiske, men nye konkurrencer venter og et delmål på vejen mod JWOC 2007 var JEC i oktober måned.

Juniorlandstrænerne Ulrik Staugaard og Lars Lindstrøm havde valgt JEC som en styrkeprøve for Danmarks pt. 20 bedste juniorer, en tur både for at måle niveau og indhente erfaringer for de mindre erfaringerne. Groft sagt for at møde bedre modstand end ved det traditionsrige Baltic Cup. I år var Schweiz arrangør af den uofficielle europæiske junior cup, og havde valgt de smukke omgivelser omkring Thun til konkurrencen. Vores danske stjerner skulle op mod de bedste løbere fra bl.a. Norge, Finland, Tjekkiet, Belgien, Tyskland, Østrig, Rusland, Storbritannien og værterne fra Schweiz. Virkelig en styrkeprøve.

Efter en lang køretur gennem Tyskland fik løberne løsnest benene op og set nærmere på schweiziske kort og terræn, ved en let træning. Indkvarter-

ringen var på vandrerhjem tæt på den idyllisk beliggende by Interlaken.

## 900 meters højde

Første konkurrencedag, langdistancen, var på toppen af Schweiz, i 900 m's højde, med idyllisk udsigt og varme solstråler. Terrænet var ekstremt kuperet, fugtigt og til tider nærmest nordisk. På forhånd var det derfor givet, at der skulle gode ben til for at levere resultater. Rasmus Djurhuus fik med et nærmest perfekt løb en imponerende 2. plads i H20, kun slået af den norske forhåndsfavorit Olav Lundanes, der var i en klasse for sig 4½ min foran Rasmus. I samme klasse lykkedes Emil Folino Nielsen og Christian Bobach også med gode præstationer, som nr. 5 og 6.

## Skovklædt knold

Den følgende dag bød på en formiddag uden aktivitet for løberne, hvilket dog ikke forhindrede lederne i at ræse ud og træne i en skov, som langt ude må være i familie med Sdr. Stenderupsskovene ved Kolding, blot sat på skrå. Sprinten skulle afgøres om eftermiddagen. Banerne var denne dag ens for herrer og damer. Løbsområdet var en stor skovklædt knold, og lidt by. Banerne var ikke specielt sprint-agtige, men kæmpes det skulle der!! Hos de danske piger var Ane Linde bedst, dog kun 4 sek foran Ida Bobach og med Camilla Bergmann som næste dansker. Christian Bobach og Rasmus Djurhuus var igen skarpe og blev nr. 5 og 6 i H20, Søren



Rasmus Djurhuus fanget på JEC-langdistancen. Foto: Troels Christiansen.

Bobach blev igen nr. 5 i H18, og var delt 3. bedste dansker med Anders Konring Olesen.

## Dansk format

Aftenen bød på fælles hygge med Norge og Schweiz på deres hotel. På trods af lidt farvede briller må man nok fastslå, at vi klart vandt underholdningskonkurrencen! Schweizerne skulle bruge 20 min til at finde på det de skulle have haft fundet på, og nordmændene havde hyret deres danske træner Kenneth Buch til at

gøres arbejdet. Nej, der var straks mere format over danskernes scenevanhed. To norske piger var sågar ved at skifte hold da aftenens hygge var forbi. Muligvis som følge af, at de var blevet byttet for et telt. Det står dog stadig en smule uklart, men det gav anledning til megen debat!

## Flot pigetur

Sidste konkurrence var stafet, igen i en kuperet skov, med et utal af grøfter og tætheder og irriterende brombær. De danske stafethold var sat hjemmefra, hvilket bl.a. betød, at I. holdet var det forventeligt stærkeste i 2007, en lille undtagelse var dog hos damerne, da Signe Klinting havde meldt afbud til turen. Stafetten bølgede frem og tilbage under de 3 ture, hele tiden med danskerne langt fremme. Pigerne førstehold med Maja Alm, Ida Bobach og Ane Linde løb en forrygende flot andenplads hjem, under 2 min fra førstepladsen. Virkelig en understregning af at pigerne 4. plads til JWOC i år ikke var nogen tilfældighed! Hos herrerne var både I. og 3. holdet godt med fremme efter første tur ved hhv. Søren Bobach og Sigge L. Jensen. På midtturene blev der tabt lidt til de førende, men både Christian Bobach og især Rasmus Djurhuus løb stærkt på sidsteturen, Rasmus med bedste tid af alle!!

Efterfølgende trillede de 3 minibusser de 1300 km nordpå efter et par forrygende dage i Schweiz, hvor vi snød vejrudsigten og fik stort set godt efterårsvejr alle dage.

## Gode erfaringer

Som en opsummering på første deltagelse i JEC, må man konstatere, at målet om at møde stærk modstand til fulde blev opfyldt. Juniorlandstrænerne gør status på følgende måde.

- Vigtigst af alt, fik vi en masse erfaringer med hjem, herudover var pigerne 2. plads i stafetten og Rasmus Djurhuus' langdistance utroligt flotte resultater. Desuden viste de ældre drenge højt og stabilt niveau. Pigerne stafet giver en indre tro på virkelig at tilhøre verdenseliten. Ydermere sluttede vi på en 4. plads i nationskonkurrencen, kun 1 sekund fra en 3. plads, så vi stiller os virkelig tilfredse med udbyttet af turen, både resultat- og erfaringsmæssigt, sumerer Lars Lindstrøm.

## Bedre forhold ønskes

Selv om det ikke rigtig påvirkede de sportslige resultater skal det nævnes, at arrangementet var en skuffelse. Terrænerne kunne have været valgt bedre, sprintbanerne lagt anderledes, funktioner som rigtige stævnepladser, speakning, kiosk, mere end 1 toilet, information osv. Lad os håbe at franskmændene, som arrangerer JEC næste år har styr på det. For så kommer vi igen med nogle af verdens bedste juniorer og uddeler tæv, råber højest og hepper mest.. »båat båatzz...« som vores slovakiske modstanderne siger.

Af Troels Christiansen

# Flot indsats i Polen

**De næstbedste til Eurometing i Gdansk**

U25-landstræner Jens Hansen havde i september 9 lovende ungseniører, hvoraf de 4 endda først bliver seniorer fra årsskiftet, med til Eurometing i Gdansk, Polen, hvor konkurrencen bestod af unge B-landsholdsløbere fra flere øst-

europæiske og alle de nordiske lande.

Eurometing blev indledt med sprint, hvor store dele gik i skov med ganske heftig stigning, hvilket betød vinderkilometertider på over 5½ min/km hos herrerne og over 6 min/km hos damerne. På det danske hold klarede Ane Linde og Rasmus Søes sig bedst og sluttede begge som nr. 8, mens de øvrige danskere skuffede en anelse. Andendagen bød på langdi-

stance, og også her var stigningen ganske betragtelig. Specielt de danske herrer gjorde det her rigtig godt, og Nicolai Nielsen og Rasmus Søes' 7. og 8. plads i det stærke felt er nogle af de bedste danske B-landskamp-resultater i mange år. Hos damerne blev Ane Linde en flot nr. 12.

Søndagens afsluttende stafet bød også på flotte danske resultater, især af det danske I. hold på herrestafetten, der længe var med helt fremme og

sluttede som nr. 4.

U-25-træneren opsummerede også den danske indsats i positive vendinger:

- Jeg kan ikke mindes, vi som hold har leveret så gode resultater ved en B-landskamp set over alle konkurrencer, og da slet ikke, at vi på den måde også har været med til at præge stafetten.«

Af Michael Sørensen





# Mie er en ener

**Forældrene får ikke Mie at se i weekenden i O-sæsonen - for da er hun naturligvis til løb!**

Mie Otzen Møller er 16 år og har løbet orienteringsløb i Aalborg Orienteringsklub, siden hun var ni. Mies mor er Kirsten Otzen og hendes far John Møller. Det specielle ved Mie er, at hverken Mies mor eller far nogensinde har løbet orienteringsløb.

*Hvornår og hvordan hørte du første gang om orienteringsløb?*

- Ved siden af min skole lå et hus, som jeg gik forbi hver dag. Jeg vidste bare ikke, at det var et orienteringsklubbens klubhus. Vi var tre veninder, der stoppede til dans og derefter ville dyrke en anden sport. En af mine veninders familie kendte en o-løbsfamilie, og mine to veninder ville derfor gerne starte til orienteringsløb. Jeg fulgte egentlig bare med. I starten troede jeg, det var sådan noget inde i en gymnastiksal, for det er sport jo. Ser du det som et problem at dine forældre ikke løber orienteringsløb?

- Nej, egentlig ikke. Trænerne vil gerne tage med på ture. Det



- Da jeg startede vidste mine forældre ikke hvad det var, men jeg måtte gerne. I dag er de glade for at jeg dyrker en sport, hvor jeg får frisk luft, siger Mie Otzen Møller.

har dog alligevel været lidt træls sommetider, for o-løb er jo en familiesport. Når min familie ikke løber, gør det også, at jeg ikke har tid til at se dem i weekenden, fordi jeg bruger hele weekenden på løb. Uden ungdomsafdelingen i klubben ville det helt sikkert være et stort problem at mine forældre ikke løber orienteringsløb selv.

*Hvad tiltrækker dig ved sporten?*

- Jeg fik en rigtig god start med en masse gode oplevelser på de lette baner. Så er det bare rigtig fedt, at det kræver styrke. Det er en ny skov og en ny situation hver gang. Ikke bare den samme gamle bane som det f.eks. er til svømning.

*Hvorfor tror du der er så få unge af din slags indenfor o-løb?*

- Man hører jo ikke rigtig om sporten, hvis man ikke selv er en del af det. Jeg begyndte da jeg var rimelig lille, men jeg ville ikke begynde nu.

*Føler du at din klub plejer speci-*

*elt om dig?*

- Ikke lige specielt om mig, men om os løbere uden forældre. Klubben er rigtig god til at tage hånd om os og hjælpe os med at arrangere det, så vi kan komme af sted til løb.

*Vil vi også se dig om 10 år?*

- Ja, det tror jeg. Vi veninder som startede sammen havde aftalt, at vi måtte stoppe, hvis en af os vandt DM. Ellers var det når vi blev 18, men det sker nok ikke. Jeg har en masse gode venner, som løber, og jeg kommer også for at se dem.

Da jeg startede vidste mine forældre ikke hvad det var, men jeg måtte gerne. I dag er de glade for at jeg dyrker en sport, hvor jeg får frisk luft. Det er godt, det er en sport, jeg er glad for og selvfølgelig også at jeg får rørt mig. Alligevel synes de nok nogle gange, det kan være lidt meget med at det løben.

Den tredje af veninderne, der lokkede Mie med til finde vej løber ikke mere, men Mie og Johanne holder ved.

*Af Tobias, Signe og Michael, U-redaktionen*



God tur\* Med opbakning fra DOFs Venner deltog en gruppe talentfulde 15-16 års-løbere på årets efterårscenter til norske Mysen. Her ses Søren S. Sørensen, Line E. Nielsen, Martin Laage Kragh, Marie Hauerslev, Rasmus Thrane Hansen, Ida Bobach og Kristoffer Sloth efter at alle havde gennemført Blodslitet ved Fredrikstad 21. oktober. Foto: TUT

**U-redaktionen**

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

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



# Reglementet: enkelt og sjovt

## Moderne og forenklede regler for O-sporten

Et nyt stævne-reglement træder i kraft den 1. januar 2007. Det er resultatet af halvandet års udvalgsarbejde udført af en projektgruppe bestående af DOF's generalsekretær Preben Schmidt (formand), Gunnar Tamberg, Tom P. Neesgaard og Lars Olsen.

Både Gunnar og Tom er kendt i orienteringskredse som stærke reglementsprofiler, og det har for undertegnede været en oplevelse at blive indført i historierne og begrundelserne bag det eksisterende regelsæt af netop disse to koryfæer, ligesom det er en betryggelse at vide, at de fortsat vil være at finde på sidelinjen, når planudvalget i den kommende tid skal forestå implementeringen af det nye reglement.

### Modernisering og forenkling

Udgangspunktet for udvalgsarbejdet var et ønske om modernisering og forenkling af regelgrundlaget for orienteringsløb. Et sådant ønske blev bl.a. udtrykt af udviklingsgruppen i dennes afsluttende rapport til HB i efteråret 2004.

Reglement 2007et har i udkast hen over foråret og sommeren været fremlagt til høring, og der har været afholdt dialogmøder i de tre kredse. I begge sammenhænge har glædeligt mange medlemmer vist interesse for at kommentere og diskutere reglementsgruppens oplæg og kvalificeret bidrage til at udvikle materialet.

På sit møde i juni tog HB stilling til en række principielle spørgsmål, hvilket sammen med de mange høringssvar mv. er blevet medtaget i reglementsgruppens afsluttende arbejde.

Reglement 2007et blev endelig vedtaget på HB-mødet den 21. september 2006.

Selv om reglementet fremtræder væsentlig anderledes end det hidtil gældende, er der i betydelig omfang tale om en redigering og sproglig omskrivning, hvilket forhåbentlig har resulteret i en tekst, som

er lettere at læse og at forstå. Men selvfølgelig indeholder det nye reglement også en række realitetsændringer.

### Ny struktur i reglementet

Grundlæggende er reglementet opdelt i en almindelig og en speciel del samt nogle fælles regler af formel karakter. Den almindelige del omfatter definitioner og begreber samt regler om deltagere og om stævner, mens den specielle del indeholder regler om A-, B- og C-stævner. Endelig er der under fælles regler optaget bestemmelser om kontrol og tvister samt om selve reglementet, herunder meddelelse af dispensationer og om ikrafttræden og revision.

Reglerne i almindelig del er gældende for alle stævner, idet der dog for så vidt angår de såkaldte C-løbstævner er åbnet op for at fravige dette regelsæt i det omfang, arrangørerne måtte finde det hensigtsmæssigt. Tanken med denne bestemmelse er at give klubberne mulighed for dels i særlige tilfælde og på konkret punkter (eksempelvis målestoksforhold for kort) at fravige de fælles regler, afhængig af det enkelte stævnes karakter, dels ved at nytænke og udfordre selve måden vi traditionelt afvikler orienteringsløb på, at medvirke til fortsat at udvikle orienteringssporten.

### Ændret inddeling

Betegnelsen A, B og C-stævner får et lidt andet indhold end de A-, B- og C-stævneløb, som vi kender i dag:

\*A-stævner – Danmarks- og Forbundsmesterskaber og øvrige stævner med klasseinddeling

\*B-stævner – Danmarksturneringen og øvrige stævner med baneinddeling

\*C-stævner – Alle de andre stævner, typisk traditionsstævner m.v.

For A- og B-stævner vil det være det velkendte og gennemregulerede koncept, klubberne arbejder inden for, mens klubberne for så vidt angår C-stævner har en højere grad af frihed. For både B- og C-stævner vil der være krav om færre baner, hvilket forhåbentlig kan medvirke til at gøre det over-



kommeligt at løfte opgaven som stævnearrangør og sammen de generelt færre formelle regler give plads til mere dynamik.

Af velkendte stævner som umiddelbart vil få karakter af C-stævner, kan nævnes Midgårdsormen og Spring Cup. Det skal udtrykkelig af indbydelse og instruktion fremgå, på hvilke punkter stævne-reglementet er fraveget, således at deltagerne inden tilmelding er vidende om, efter hvilket regelsæt de konkurrerer.

### Kvalitetsmærkning

Som en nyskabelse indføres der en kvalitetsmærkning af orienteringsstævner, hvor arrangøren skal tildele stævnet fra en til fem stjerner som udtryk for det service- og kvalitetsniveau, som deltagerne kan forvente at blive mødt med. (Det er nærliggende at sammenligne med anmeldelser i dagbladene af teaterforestillinger og film.)

Dog er der for orienteringsstævner den væsentlige forskel, at kvalitetsmærkningen er udtryk for en fremadrettet forventning til stævnet, og at det derfor på dagen kan være et andet stævne, som deltagerne kommer til at opleve.

Herudover vil det være stævnelederen, der forestår tildelingen af »kokkehuer«, godt nok efter nogle objektive kriterier i reglementet, og i samråd med stævnekontrollanten, men arrangøren vil have et stort ord at skulle have sagt ved fastsættelsen af det forventede kvalitetsniveau, som stævnet vil blive solgt efter.

Skal ordningen fungere som den kvalitative vejledning af deltagerne, den er tænkt som, og således være med til at styre hvilke stævner vi vælger at

deltage i, stilles der store krav til ansvarlighed hos både stævneleder og -kontrollant, ikke blot ved anmeldelse af stævnet til terminslisten, men også undervejs i planlægningsfasen, når der måtte ske et skred i stævne-kvaliteten.

### Danmarksturneringen

Der bliver gennemført nogle mindre ændringer i pointberegningen for Danmarksturneringen, således at de lidt ældre deltagere også får en reel mulighed for at påvirke resultatet. Herved kommer denne holdkonkurrence i højere grad til at afspejle den aldersmæssige sammensætning af DOF's medlemmer!

Finalerunden i divisionsfinalen udvides til at omfatte de to bedste klubber fra hver af kredsene, således at vi kan få lidt mere spænding i konkurrencen, ligesom der fremover forhåbentlig også vil være prestige i at blive nr. 2 og 3.

Østkredsen gennemførte i 2006 som et forsøg oprydnings- og nedrykningsmatcher mellem nr. 3 og 4 i den højere division og nr. 1 og 2 i den lavere division. Forsøget blev gennemført dels ud fra en konstatering af, at divisionsmatcherne deltagermæssigt er en succes til alle kredse, mens det fra tid til anden kan knibe med deltagelsen ved andre stævner, dels for ligesom ved finalerundedivisionsfinalen at skabe dynamik og mere spænding om et ellers måske ret forudsigeligt resultat.

Dette princip er nu indført.

### Kontrollanter

Stævne- og banekontrollanterne er tiltænkt en mere aktiv, men som udgangspunkt også mere uformel rolle i fremtiden. Ved de store mesterskabsstævner (A-stævner) vil der fortsat være krav om formel udpegning af kontrollanter og disses uafhængighed af den arrangerende klub. Men ved de øvrige – almindelige – stævner vil det ikke være et krav, at kontrollanterne skal komme fra en anden klub end arrangørklubben.

Denne slækkelse af formalia sker ud fra en erkendelse af, at det i dag ofte er gode venner og bekendte fra naboklubben, som bliver bedt om at være kontrollant, hvorfor det kan

lidt tvivlsomt med uafhængigheden, dels at det kan være en mere effektiv udnyttelse af vores begrænsede tidsmæssige ressourcer at have en kontrollant, som er tæt på klubben og derfor løbende kan følge planlægningen af stævnet.

Stadigvæk vil det være en egentlig og indholdsmæssig vigtig funktion, man påtager sig som stævne- og banekontrollant, også selv om man er medlem af arrangørklubben. Arbejdsopgaverne for de to kontrollanter er detaljeret beskrevet i det ny reglement.

### Klager og protester

Deltagerne kan indgive klager over stævnet både mundtligt og skriftligt. Stævneledelsen skal afgøre klager hurtigt og måske lidt mere uformelt, idet afgørelserne dog skal meddeles skriftligt og med angivelse af tidspunkt. Afgørelser truffet af dommer/jury vil, hvis de omhandler forhold af vurderings-/skønsmæssig karakter ved stævnet, ikke kunne påklages videre i systemet. Overordnet har det været hensigten – uden at sætte deltagerne retssikkerhed over styr – at sikre, at der normalt foreligger en sportslig korrekt afgørelse af konkurrencen, inden deltagerne forlader stævnepladsen.

### Afslutning

Erfaringen fra udvalgsarbejdet har belært mig om, at der faktisk ligger mange gode overvejelser og spændende diskussioner gemt bag den enkelte reglementstekst, som ikke kun skal være forbeholdt støvede jurister og orienteringsnørder. Alle har en mening om, hvad der ret og rimeligt, også inden for orienteringsløb. Hvis I i jeres klub har lyst til og tør lade jer udfordre på spørgsmål om, hvad der skal være »gældende ret« i dansk orienteringsløb, stiller undertegnede eller en anden repræsentant for reglementsgruppen gerne op, eksempelvis til en klubaften. Jeg håber at høre fra din klub.

Af Lars Olsen, formand DOF's planudvalg





# Fokus på reglementet

## Så implementeres og udbredes kendskabet til reglementet

For at sikre at DOF's medlemmer har kendskab til og er klar til at anvende det nye reglement fra årets begyndelse, har planudvalget tilrettelagt en række initiativer.

### a) Skriftligt materiale

Reglement 2007et er allerede nu tilgængelig på nettet, og der vil desuden blive produceret en papirudgave i A4 og A5 format og i det design som i øvrigt benyttes til forbundets mange publikationer. Desuden arbejdes der ihærdigt på at

færdiggøre en »Stævnevejledning 2007«, der har karakter af en grundlæggende gennemgang- og delvis nyskrivning af den gamle og længe savnede arrangementshåndbog.

Endelig vil publikationerne »Værd at vide - som dommer«, »Værd at vide - som banekontrollant« og »Værd at vide - som stævnekontrollant« blive tilrettet det nye regelsæt og udgivet i nyt layout..

### b) Kursustilbud

På det årlige A-stævnekursus, der i 2007 afholdes lørdag den 13. januar i Odense, vil arrangørerne af DM-stævner og øvrige A stævner i 2007 få en orientering om reglementet. Herudover vil der i februar i de tre kredse blive gennemført kurser specielt om dette

stof. Reglementscurserne vil henvende sig til både stævneledere og -kontrollanter, banelæggere og -kontrollanter samt til dommere.

### c) Løbs-IT

I O-service, som i de sidste par år har udviklet sig til at være det centrale planlægningsværktøj for orienteringsstævner og i flere andre sammenhænge, sker der en række mindre tilretninger, som bl.a. tager højde for den nye inddeling af stævner og for kvalitetsmærkningen. Planudvalget har også taget kontakt til leverandørerne af de to løbsprogrammer i Danmark, Emit og SportIdent for at sikre de nødvendige ændringer af disse systemer, således de kan håndtere bl.a. de nye regler for pointberegning i



- Landskurset 13. januar og de tre kredskurser henvender sig bredt til banelæggere, stævneledere og kontrollanter, siger Lars Olsen, formand for Planudvalget. Foto: PS.

Danmarksturneringen.

meside og ved indlæg på klubledermøder eller særlige klubbaftener.

### d) Synliggørelse

Endelig tilstræber planudvalget generelt at orientere om det nye reglement, hvor det måtte være muligt og relevant at få budskabet igennem til de danske orienteringsløbere. Det kan være ved artikler i orientering.dk, nyheder på forbundets hjemmeside, bredere information på udvalgets hjem-

Af Lars Olsen



## Supervisor på kortområdet søges

Dansk Orienteringsforbund ønsker at tilknytte en uddannet honorarlønnet supervisor til kortudvalget. Ansættelsen er tidsbestemt og honoreres med et fast honorar med mulighed for yderligere honorar for vejlednings- og tilsynsopgaver på konkrete kortprojekter, samt ved undervisning af klubbernes korttegnere.

Ansættelsen er opgavebestemt uden fast arbejdstid.

Opgaven som supervisor omfatter:

- Ledelse, vejledning og undervisning af forbundets kortkonsulenter.
- Rekruttering, planlægning og struktur på uddannelsen af nye korttegnere.
- Udvikling og fremstilling af undervisningsmaterialer.
- Udvikling og administration af grundmateriale.
- Hotline og service for forbundets kortkonsulenter og klubbernes korttegnere.
- Synliggørelse af kortområdet i O-service, på hjemmesiden, ved møder og på stævner.
- Referater fra møder i kortudvalget.

Kørsel betales efter statens til enhver tid højeste takst.

Ansættelsen sker med faglig og politisk reference til formanden for kortudvalget og administrativ reference til generalsekretæren.

Yderligere oplysninger: John Holm, 85 15 52 28 eller Preben Schmidt 22 96 08 47

Ansøgning sendes til: Dansk Orienterings-Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby, eller på mail til: [dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk) senest den 20. december 2006



# Løb ud på skattejagt i skoven

**Drop den kedelige løbetur inde i byen og tag ud i skoven og løb med, når orienteringsløberne i en blanding af leg og taktik tonser over grøfter og gennem bevoksninger for at finde de udlagte poster. Det er sjovere end bare at løbe, siger sportens tilhængere, som bliver flere og flere.**

- At løbe orienteringsløb er ligesom at være på skattejagt i skoven. Og selv om jeg nu har løbet orienteringsløb i 36 år, så bliver jeg stadig lige glad, hver gang jeg finder en af posterne, siger Janet Bentzen fra Orienteringsklubben Øst, der har base i Birkerød.

Til hverdag forsker Janet Bentzen på Forskningscenter Risø i, hvordan man får så meget elektricitet som muligt ud af så få resurser som muligt. I fritiden handler det også om at bruge resurserne optimalt, når Janet sammen med klubkammeraterne bruger mellem en halv og halvanden time i skoven på jagt efter de orange og hvide stofskærme, der udgør løbets poster og som skal findes så hurtigt som muligt.

## Taktisk

I orienteringsløb gælder det nemlig ikke bare om at have gode ben - det handler også om at tænke taktisk og at vælge de rigtige veje gennem skoven, så kræfterne ikke slipper op før tid.

- Det er derfor, det er så udfordrende, mener Janet, der øjensynligt har fundet den helt rigtige blanding mellem energi og forbrug af resurser, for hun er blevet danmarksmester hele 36 gange. Når hun løber den lange og sværeste rute på syv kilometer med op til 20 poster, stopper hun stort set kun op, når hun stempler ind ved

posterne. Ellers foregår både kortlæsning og ruteplanlægning i løb.

## En udfordring

Så hurtigt regner 39-årige Christian Hornstrup ikke med at klare sin bane. Han er mødt op på denne træningsdag i Ravnsholt Skov for at prøve at løbe orienteringsløb for første gang.

- Jeg håber bare, jeg kan finde ud af det. Jeg er jo mest vant til at finde vej med min GPS i bilen, griner Christian Hornstrup, der er salgschef med hele Europa som område. Han pakker troligt løbeskoene hver gang, han skal ud at rejse. Men de bliver ikke luftet så ofte, som de burde:

- Jeg må indrømme, at jeg synes, at løb er gabende kedeligt, og jeg håber, at det vil være en udfordring at løbe i terrænet i stedet for bare at skulle løbe kilometer efter kilometer på asfalt, siger Christian Hornstrup, der er blevet lokket ud i skoven af naboen Morten Thomas Pedersen. Morten begyndte på orienteringsløb for halvandet år siden og er efterhånden ved at være fast inventar i skovene nord for København.

## Opgave at løse

- Jeg har tidligere løbet på »turistniveau« og har også løbet et par maraton, men jeg synes, at orienteringsløb er mere intellektuelt udfordrende: Når du løber orienteringsløb, har du en opgave, der er noget andet og mere end at optimere din krops løb. Du får en konkret udfordring, der skal løses under tidspres, siger Morten, der arbejder som konsulent:

- Normalt, når jeg løber, får jeg samtidig ordnet verdenssituationen. Herude i skoven tænker jeg kun på at finde mine poster og at løbe min bane på den bedst mulige måde, og det er en meget stor forskel på at løbe almindeligt. Mentalt er orienteringsløb noget helt andet, og man bliver virkelig blæst igennem i hjernen af sådan en tur i skoven, siger Morten.

- Hertil kommer, at det er fysisk krævende på en anden måde. De første gange havde jeg ondt i skuldrene, fordi jeg

brugte hele kroppen, når jeg løb, og i starten kunne det også være hårdt for anklerne. Til gengæld er underlaget blødt, så stødbelastningen er ikke så stor, siger Morten, der har valgt en mellemsvær bane til dagens løb.

## Skyggen

Mens han løber af sted alene, løber Christian sammen med en af klubbens erfarne orienteringsløbere, Birgitte Halland. Begynderne får nemlig altid en »skygge« med ud i skoven, indtil de kan begå sig på egen hånd, så der er ingen risiko for at blive væk eller at blive glemt ude i terrænet. Skulle det alligevel ske, at man »bliver væk«, er rådet at finde den nærmeste skovsti og så finde vej derfra.

I sin venstre hånd har Christian orienteringsløberens uundværlige redskaber: Kortet og kompasset og på højre pegefinger sidder den elektroniske chip, der er ved at afløse tidligere tiders kuponklipperi ude på posterne.

Orienteringskortet er oversæet af nummererede røde cirkler, der viser posternes placering, samt hvide, grønne og gule felter gennemskåret af linjer, der indikerer store og små stier, grøfter og terrænforskelle.

- Det er i hvert fald mere komplekst end et Kraks Kort, konstaterer Christian, mens Birgitte forklarer, at det skyldes, at orienteringskortet er meget mere detaljeret.

## Strategi

Det er nu, at strategien kommer ind. For selv om den lige linje mellem to poster ser hurtigst ud på kortet, skal man lige tænke sig om en ekstra gang:

- Det mørkegrønne område indikerer tæt bevoksning, så det skal du ikke forsøge at løbe igennem, råder Birgitte Christian, inden de to løber ud i skoven.

50 MINUTTER SENERE er Christian og hans skygge tilbage igen.

- Det var skægt! Vi fandt syv poster ud af 11, og vi løb næsten ikke på stierne, siger han med mudrede sko, sved på panden og et stort smil.

- Og jeg havde overhovedet ik-



Posten er fundet: de orange og hvide stofskærme markerer posterne, og det er her, man her skal man stemple med den elektroniske chip. Foto: Linda Henriksen.

ke tid til at tænke på andet end at løbe!»

Morten er også kommet i mål, med mudder op af det ene ben.

- Der kom en mose i vejen, siger han med et grin.

- Jeg havde fået øje på posten, og selv om jeg godt havde set på kortet, at det var et moseområde, var jeg så ivrig, at jeg løb direkte efter posten. Jeg havde bare glemt at tænke på, at det havde regnet i nat, og så gled jeg. Det var vådt og koldt. Men det var også sjovt. Og det er en af pointerne ved orienteringsløb: du har hele skoven som din legeplads, og du kommer steder i skoven, hvor du ikke ville komme, hvis du bare løb motionsløb. Også moser!«

Kilde: Fri, Berlingske Tidende 11. november 2006.

Reportage af Marchen Jersild (tekst) og Linda Henriksen (foto).

Af Marchen Jersild



Det er karakteristisk for orienteringssporten, at begyndere og elite ofte træner og deltager i de samme stævner. Her får førstegangsløber Christian Hornstrup gode råd af næstformanden for Orienteringsklubben Øst, Janet Bentzen, der er 36 gange Danmarksmester. Foto: Linda Henriksen.







Marchen Jersild i skoven på sin første orienteringstur - fulgt af sin skygge, Karen Jensen. Foto: Linda Henriksen.

# Løbetur uden autopilot

**I orienteringsløb skal man slå autopiloten fra og tænke sig om, mens man løber. Det er en helt ny fornemmelse. I hvert fald for mig.**

Når man løber orienteringsløb, er naturen ikke bare en kulisser, som løbet foregår i. Her spiller naturen hovedrollen, og jeg er andenviolinen, der hele tiden nøje må observere naturen og lære af den, for at finde ud af, hvor jeg befinder mig, og hvor jeg skal hen. Det kræver så megen energi og så mange kræfter, at jeg næsten - men også kun næsten - glemmer at nyde den efterårsfarvede Ravnholt Skov, der stråler i solskinet denne søndag formiddag.

Jeg skal løbe halvdelen af en let begynderbane og jeg har - som alle andre begyndere - følgeskab turen rundt af en erfaren orienteringsløber, så jeg ikke farer vild i skoven.

## Erfaren skygge

Min »skygge«, Karen Jensen fra Orienteringsklubben Øst, har løbet orienteringsløb de

sidste 30 år, så det dér med kompasset og kortet spilder hun ikke meget tid med: Man finder nord med kompasset, drejer kortet, så kortets nord passer med kompassets nord og stiller sig sådan, at man står med front mod den retning, man skal løbe.

Så langt, så godt. Næste udfordring er afstandene, og de overrasker hele vejen gennem skoven, hvor jeg nærmest konsekvent fejlregner afstandene: Tingene ligger simpelthen ikke der, hvor jeg havde forventet det!

Derfor er min glæde også stor, da det viser sig, at der ikke er tale om efterladenskaber fra et skovsvin, men derimod første post, da jeg til venstre for stien pludselig opdager en orange-hvid skærm i en lavning.

## Utydelig sti

Et blik på kortet viser, at vi herefter skal et stykke ned ad stien, indtil der kommer en mindre sti på højre hånd. Fint nok, turbo på og fuld fart frem, det hedder vel orienteringsløb. Indtil Karen sagtner farten bag mig og peger på noget nedtrampet græs: »Øh, det er altså stien,« siger hun. Godt så. Jeg troede ellers, at en sti skulle se meget mere tydelig ud i virkeligheden, men det be-

høver den ikke, når den både er tynd og stipt på kortet, forklarer Karen mig.

OK. Hurtigt videre med raske fjed. Men hvor er den grøft, vi skulle krydse? For det kan da ikke være den tørre rende, vi lige løb over? Jo, siger Karen, og jeg lærer, at selv om grøfterne på kortet er blå, behøver der altså ikke at være vand i. Så blev man så meget klogere.

Næste overraskelse er den stensamling, hvor jeg skal finde en af posterne. Jeg forventer noget i stil med en jættehøj, indtil Karen peger i retning af en uanselig bunke sten, der er så mosbegroede, at det kræver et øvet blik overhovedet at se, at der er sten indenunder.

## På med kompasset

På det sidste stykke kan det ikke betale sig at følge stien.

»Så må du lægge en kurs,« siger Karen, og hjælper mig til at finde ud af, hvordan kompasset skal vende og i hvilken retning, jeg skal løbe. »I stedet for at løbe og kigge på kompasset hele tiden, er det nemmere at finde et punkt i terrænet at sigte efter,« råder Karen mig. Fint nok. Men lige her i dette område af skoven er der altså ikke andet end træer! Kan det virkelig passe, at der skal være

så mange træer, at det nærmest ikke er til at komme frem?

Jeg udvælger mig et, der står og ser lidt ensomt ud mellem to andre træer og løber målrettet mod det. Men jeg bliver jo også nødt til at holde øje med, hvor jeg sætter fødderne på skovbundens mos, der er så grønt, at det nærmest er selvløsende. Da jeg kigger op igen, er mit træ blevet væk, mere ensomt var det altså heller ikke. Så jeg må stoppe op og kigge på kompasset igen.

Heldigvis kommer jeg hurtigt frem til mit næste fikspunkt, en grøft, der igen viser sig at være en minimal lavning. Helt ærligt, grøfter, tag jer lige sammen og forsøg at ligne det, I står til at være på kortet!

## Stolt i mål

Nå...Jeg finder posten, og da vi har besluttet at skære ruten og nøjes med de fem poster i stedet for alle ni, skal vi tilbage til parkeringspladsen. Og jeg må indrømme, at det ikke er uden en vis stolthed, at det lykkes mig at løbe i den rigtige retning og at finde parkeringspladsen. Med kompasset. Og uden hjælp fra Karen!

Da vi kommer i mål, må jeg give de garvede orienteringsløbere ret:

Det er noget helt andet at løbe orienteringsløb. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har været så koncentreret eller har haft det så sjovt, mens jeg var ude at løbe. Men på den anden side, så kan jeg heller ikke huske, hvornår jeg sidst har været så længe om at tilbagelægge en distance på to kilometer!

Af Marchen Jersild

“Det er noget helt andet at løbe orienteringsløb. Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har været så koncentreret eller har haft det så sjovt, mens jeg var ude at løbe..”





# Hold vagt ved bagdøren

**Vigtigt at holde fast når den første eufori over O-sportens glæder har lagt sig.**

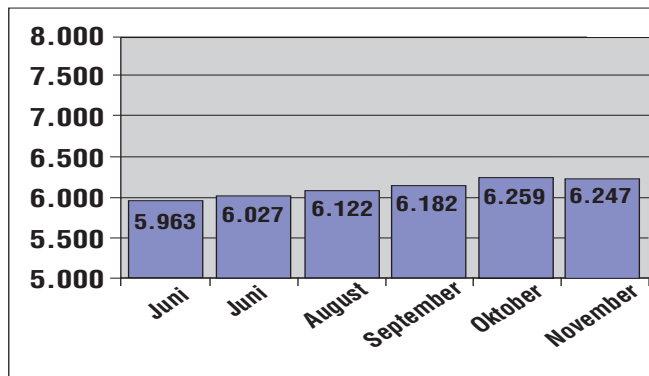
Breddekampagnen kører på fuld kraft, og der er kun grund til at glæde sig over de positive meldinger, der strømmer ind om medlemsfremgang.

Senest viser den officielle statistik, der bygger på målinger i o-service og offentliggjort medio november, at medlemstallet de seneste 4 måneder er steget med 296, hvilket er et rigtigt flot resultat.

#### Fremdrift

Vi er med andre ord på vej mod målet på 1500 nye medlemmer set over en 3-årig periode, drevet af de mange og gode initiativer, som klubberne har igangsat for at nå dette mål.

Men midt i al det positive er der grund til at gøre lidt overvejelser, for at sikre at vi holder fremdriften i projektet. Iflg. meldinger fra de klubber,



der aktivt kører breddeprojekter, ligger den reelle tilgang af medlemmer højere end tallet fra o-service. Eksempelvis har 22 klubber rapporteret at deres gode initiativer har medført 429 nye medlemmer, altså godt 130 flere end registreret i o-service.

Forskellen i tallene kan ligge flere steder. Dels kan der være tale om at nye medlemmer endnu ikke har været ude at løbe et o-service-løb, og derigennem er blevet registreret, og dels kan de på andre måder, afhængig af den enkelte klubs metode for registrering, være på vej ind i klubbens medlemsdatabase.

#### Helt ind i klubben

Nøglen til succes med vækst i medlemstallet, afhænger derfor ikke alene i de mange rekrutteringsprojekter, som ildsjæle i klubberne gennemfører særdeles flot og engageret. Vi er også nødt til at sikre at de nye medlemmer føres helt ind i klubben, og at de fastholdes gennem registrering i o-service. Og, allervigtigst – få dem ud at løbe orienteringsløb – når den første eufori over o-sportens vækst har lagt sig. **O-sportens vækst bygger alene på flere medlemmer, der vittterligt løber o-løb.**

#### Aktiver gruppen

Som afslutning vil jeg tillade

mig at komme med et enkelt godt råd. Vær nu ikke for hård i oprydningen i medlemsdatabase, når den årlige rapportering af medlemstal skal ske i foråret 2007. Forsøg i stedet at aktivere gruppen af medlemmer, som ikke er så aktive i løbsstatistikken.

Så hermed en opfordring til at klubkassereren flytter skrivebordet ned midt i klubbens bagdør og sikrer sig, at ingen smutter ud af denne vej.



- Der er grund til at glæde sig over de positive meldinger om flere medlemmer - men det er vigtigt at holde fast, opfordrer Helge Søgaard.

Tak til alle, der på fortræffelig vis medvirker til at sikre målsætningen om FLERE NYE MEDLEMMER.

**Keep up the good work!**

Af næstformand Helge Søgaard



## Flere løb på listen

**Vi skal sikre et konstant, spændende og varieret udbud af løb, og gerne over hele året**

Strukturen for udbuddet af orienteringsløb har været i opbrud gennem de seneste mange år.

Tidligere tiders system med A, B og C-løb placeret i en forårs- og efterårssæson er udvasket, og er heldigvis erstattet af et langt rigere og mere varieret udbud af forskellige løb. Børnekarrusel, vinterlangdistance, små etapeløb og serie-løb, super-t-løb, nytårs- og juleløb og mange andre er gode eksempler på de løbsinitiativer, der udbydes i dag.

Og med anvendelsen af print-



- Lad os glæde os over de mange gode aktiviteter i skoven - og få løbene med på terminslisten, opfordrer Helge Søgaard. PS.

og tidtagningsteknologi, er det løb der relativt enkelt kan laves, og oftest af ganske få personer.

Lidt forberedende banelægning, ud med posterne og så er

der et løb klart til brug.

Læg hertil at disse mindre løbstyper, som følge af specielle momenter, oftest kan placeres i nærskove og kendte terræner, som ikke er problematiske

at få adgang til.

#### Det vi har brug for....

Den slags løb er lige netop hvad vi har brug for, som support for den igangværende breddekampagne. Løbsformer der er enkle, sjove og underholdende, vil givetvis tiltale de mange nye medlemmer, som i øjeblikket er på vej ind i o-sporten. Husk at disse nye o-løbere endnu ikke har været, og måske heller aldrig bliver!, grebet af den hellige ild i form af en klassisk distance i ukendt terræn.

#### Flere løb – tak...

Lad os derfor få endnu flere af disse nye og mindre krævende løbsarrangementer på løbskalenderen. Og frem i o-service med allerede kendte initiativer, som mange klubber gennemfører i dag. Det kan kun inspirere til flere deltagere og nye initiativer. Både fra egen klub

og fra naboklubberne.

#### Variation

Enkelte kunne måske mistænke mig for at tænke i løbsafgift, ved at foreslå generelt flere af disse løbstyper – nye eller nuværende – og så endda på løbskalenderen og i o-service.

**FORKERT: Ja,** eksponering i o-service kan udløse en sølle 10-krone i afgift til vores alle sammens DOF, hvilket næppe ruinerer en gennemsnits veltandsdansker eller o-klub.

**RIGTIGT:** Det virkelige budskab er, at vi skal sikre et konstant, spændende og varieret udbud af løb, og gerne over hele året, sådan at vi kan fastholde budskabet om at orienteringsløb er:

**ENKELT OG SJOV!**

Af Helge Søgaard, næstformand



# Silkeborg OK betaler prisen

**Forslag til DOFs budget rammer klubber med dygtige ungdomsløbere hårdt.**

	Grundbeløb	Fylder i året 21 år eller mere Aktiv	Fylder i året 8 - 20 år og er Aktiv	Fylder i året 0 - 7 år eller er Passiv	Ialt
<b>Antal</b>		172	48	56	
<b>A-klub</b>	kr. 600,- pr. klub	kr. 215,- pr. medlem	kr. 90,- pr. medlem	kr. 0,- pr. medlem	<b>41 900 kr</b>

Fig. 1: Silkeborg OKs kontingent til DOF 2006.

**Silkeborg OKs økonomiske bidrag til DOF**

Det er prisværdigt, at DOF vil fremme ungdomsarbejde og det frivillige arbejde i den forbindelse. Men at vi i Silkeborg OK, som i rigt mål lever op til DOFs intentioner, skal pålægges store ekstra udgifter til DOF-arrangerede aktiviteter ved budget 2007 virker helt forkert. Vi betaler i forvejen klubkontingent, medlemsafgift på 41900 kr. (fig. 1) herud over naturligvis løbsafgift. I år 2007 skal Silkeborg OK

	Grundbeløb	Fylder i året 21 år eller mere Aktiv	Fylder i året 8 - 20 år og er Aktiv	Fylder i året 0 - 7 år eller er Passiv	Ialt
<b>Antal</b>		172 + 15	48 + 5	56	
		kr. 183,- pr. medlem	kr. 183,- pr. medlem	kr. 0,- pr. medlem	<b>44000 kr</b>

Fig. 2: Dette skal Silkeborg OKs medlemmer if. budgettet betale til DOF for klubbens ungdoms- og juniorelited aktiviteter.

betale 44000 kr. til DOF-arrangerede aktiviteter for vores 11 dygtigste ungdomsløbere. Det drejer sig om 11000 kr. kontingent til TKC og 33000 kr. for vores juniorelitedaktivi-

teter, herunder JWOC i Australien. Jeg har fordelt deltagerbetalingen for løberne på alle klubbens aktive medlemmer for år 2007. Det betyder en udgift på 183 kr. pr. medlem,

barn som voksen (fig. 2). DOFs Budget er ikke godt nok, når vores klubmedlemmer skal betale så meget mere til DOF end en klub på samme størrelse uden talentfulde ung-

## O-debat

domsløbere. De 44000 kr. kommer nemlig oven i de 41900, som vi betaler i afgifter i for vejen. Hermed forventes SOK at skulle lægge ca. 86000 kr. i afgifter næste år til DOF og så har jeg endda ikke medregnet løbsafgift!

I Silkeborg OK betaler vi med glæde TKC-afgiften på 1000 kr. pr. løber, for talentudvikling er et klubanliggende. Men når løberne bliver så dygtige, at DOF udtager dem til junioreliten, repræsenterer de DOF både sportsligt og økonomisk. Forældre og klub vil naturligvis stadig støtte ved alle mulige andre træninger og stævner.

*Med ønske om en revurdering af budget 2007*

*Af Inga Jager, formand  
Silkeborg OK*

# Det går jo godt!

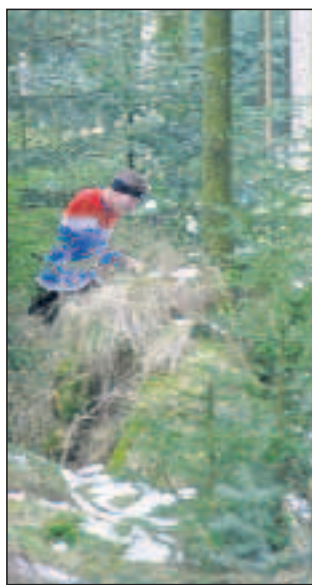
**Der var almindelig glæde over den gode sæson for sporten da Sydkredsen holdt eftersnak i Fredericia.**

De er stadig mugne i Faaborg, og det er forståeligt. Klubbens Thorhold var hurtigst i Midgårdssormen, men var blevet dømt ud. For en emit-brik var gået død, og der manglede en prik i backup'en. Alle kender de mulige konsekvenser af sjusket postarbejde, men alligevel delte de fremmødte deltagere i Sydkredsens eftersnak

solidarisk ærgrelsen med Morten Lassen da sæsonens erfaringer skulle tygges igennem. Selv om ingen andre for alvor ville tage stilling til spørgsmålet om fatale fejl ved emit-systemet, var det alligevel det tætteste man den aften kom ægte lidenskab i diskussionen. Ellers var aftenen præget af mæt tilfredshed med den gyldne sommer.

### VM-eftersnak

Generalsekretær Preben Schmidt, sportschef K. K. Terkelsen og landstræner Jacob Ødum havde lagt vejen forbi Fredericia for at snakke VM-evaluering og planer for fremtiden. Jacob Ødum lagde ud med evaluering af landsholdsindsatsen. Paraderne var en



- Det går jo godt - er den positive melding fra Sydkredsens eftersnak, hvor talenttræner Steffen Alm her har fuld drøn på i vinteragtig skov. Foto: PS.

smule oppe, men han blev hurtigt forsikret om at ingen bebrejdede nogen noget, og at man tværtimod var enige i at resultatet havde været også sportsligt tilfredsstillende. Der vil til dels blive tale om et generationsskifte efter VM, fortalte Jacob Ødum, men han var overbevist om at de nye talenter til fulde vil kunne tage arven op.

### Fokus på unge talenter

Efter Preben Schmidts korte konstatering af at VM havde været et arrangement som alle kunne være stolte af, fortalte K. K. Terkelsen om udvikling af den organisatoriske side af elitearbejdet. Han var overbevist om at DOF fortsat vil være i top-Team Danmark, men det kræver et arbejde at fastholde niveauet. Fokus vil blive på udvikling og uddannelse af junior/talentsiden, og den nye forkortelse vi skal vænne os til, hedder ATK – Aldersrelateret TræningsKoncept. Dels skal der sættes fut i eliteungdomsarbejdet, men det skal ske på forsvarlig vis uden tidlig udbrændthed og andre fysiske og psykiske skader. Initiativet bliver et godt bindeled mellem eliten og bredden. Både Jacob Ødum og K. K. Terkelsen opfordrede til at klubberne inviterer landsholdsløbere, landstræner og sportschef til klubaftener – det gode tilbud er hermed givet videre!

### Breddesatsningen

Der er stadig et stykke til målet er nået med de 1500 flere medlemmer i forbundet, fortalte Preben Schmidt, men det går den rigtige vej. Et nyt initi-

ativ bliver et »rejsehold« af trænere som kan peppe den lokale træning op – klubben skal betale transporten, DOF betaler resten.

### - Og så til det med pengene...

Minerne blev lidt mere alvorlige blandt mødets deltagere da Preben Schmidt fortalte at næste års budget for indeværende har et minus på 300.000 kr. Der blev opfordret til at udvalgene med de største udgifter også udviste størst sparsommelighed, men sydløberne virker parate til at acceptere et mindre underskud på budgettet og i øvrigt holde ungdom og elite uden for sparerunden. K. K. Terkelsen stopper om et halvt års tid som sportschef. Der var forståelse for at mindre end en heltidsstilling nok ikke kan gøre det for at tiltrække en kapacitet der bare nogenlunde kan fylde skoene ud.

*Det fuldstændige referat kan læses på Sydkredsens hjemmeside: <http://www.sydkredsen.dk/>*

*Af Søren Kjær*

## Hvem vil arrangere

### JWOC i Sydjylland i 2011?

På eftersnakken i Syd blev bolden givet op til et nyt stort internationalt o-arrangement i Danmark. Hvis arrangørklubber haves, altså. I givet fald kunne der søges om JWOC i 2010, fortalte Preben Schmidt. Men kun Kolding udtrykte umiddelbar interesse. Sagen er blevet diskuteret i de sidste uger i de sydjyske klubber, og det ser ud til at Kolding OK, OK-HTF, Snab og Gorm er interesserede i en fælles satsning, men først i 2011.



# Dejligt at se ny løber finde en post

## Lisa Tantholdt er gået ind som Østkontakt til DOFs breddeudvalg

Min baggrund for at sige ja til at være kontaktpersoner for Østkredsen i Breddeudvalget er snart 20 års medlemskab af OK-Øst Birkerød. I klubben har jeg deltaget i forskellige funktioner som breddeudvalg, klubblad, funktionsleder til forskellige poster, banelægning og ikke mindst hjælper i introgruppen. Lønnen i frivilligt arbejde, snakker vi ikke om, men glæden ved at se en ny løber finde posten er med til at give mig en dejlig oplevelse.

### Kage og frugt

Der er et ordsprog: » Uden mad og drikke dur helten ikke«.

Derfor bager jeg gerne en kage eller to til nogle af vores aktiviteter i klubben. Det er hyggeligt at drøfte vejvalg og få lidt til ganen. Det sker også, at vi har nye med, som kommer for at tabe sig, så har vi lidt frugt eller grønt med til dem. De skulle jo nødig tro, at vi er en ren kageklub.

Interessen for mad og den tilpassede diæt har jeg i kraft af min uddannelse som økonoma, hvor jeg til daglig arbejder på et plejehjem og producerer mad til beboerne og hjemmeboende pensionister.

Jeg er gift med Svend, som også er aktiv orienteringsklub-

ben.

Jeg løber D45. Det er endnu ikke blevet til en medalje, men med min træning og evner, bliver det til mange gode oplevelser i skoven.

Mit ønske for hvert nyt år der begynder er at få mange gode oplevelser, og det kan bl.a. være muligheden for at være orienteringsløber.

I OK-Øst har vi hvert år en julefrokost, der starter med et lille løb. Det kan være en oplevelse at høre et barn, sige der kommer »nisserne«. Hvis vi alle har en nissehue på.

### Breddearbejdet

Mine overvejelser angående breddeudvalget.

\* Kan vi få orienteringssporten lige så populær som f.eks. fodbold ?

\* Hvordan fastholder vi bedst de nye medlemmer ?

\* Hvordan sikrer vi os, at der bliver planlagt o-løb om 20 år? (se Preben Schmidts indlæg »Medens vi venter på hinanden« )

\* Hvordan skaber vi »øjeblikke«? (bemærkning i fjernsynet da FC-København havde vundet over et kendt engelsk fodboldhold)

\* Hvordan får vi MTB-O integreret i klubben ?

Der er mange ting at tage stilling til og det er mit håb, at jeg med min baggrund kan bidrage til forskellige måske nye tiltag i forbundet.

Af Lisa Tantholdt



Lisa Tantholdt - er ny kontakt til Østkredsen i DOFs breddeudvalg.



Pia Gade - aktiv med ungdoms- og teknisk træning.

# Hjertet banker for bredden

## Pia Gade, Viborg - nyt medlem i DOFs breddeudvalg

Mit navn er Pia Gade. Jeg løber i Viborg Orienteringsklub, hvor

jeg har været medlem siden jeg begyndte at løbe O-løb i 1989. Jeg har været medlem af VO's bestyrelse siden 1995 og har fungeret som kasserer siden 1996. Jeg er i gang med at uddanne mig til klubtræner og har i det sidste års tid været med til at starte ungdomstræning op. Jeg har netop star-

tet teknisk træning op for børn og voksne, som kører 10 lørdage hen over vinteren.

Jeg opfatter O-sporten som en familievenlig sport, som man i alle aldre og på alle niveauer kan få stor fornøjelse ud af.

Privat er jeg gift med Keld Gade og har 3 børn. Vi har alle

haft glæde af O-sporten og nu hvor der er kommet flere til i familien, begynder de også at komme med.

Jeg har stor respekt for eliten, men ingen elite uden bredde. Mit hjerte banker så absolut for sidstnævnte.

# Lys i kasketten

## Smart til oplysning på den mørke sti

- Ideen med at kombinere lys og kasket opstod, da jeg i nattemørke blev nødt til at tjekke olien i min bil. Belysningen var så dårlig, at jeg brændte mine hænder. Og jeg kom til at tænke på, hvorfor jeg egentlig ikke havde lys i min kasket?

Sådan fortæller opfinder af den finske, patenterede LeDitSee-lyskasket, Matti Lahtinen. Kasketten/huen er til både professionel brug og til fritidsbrug. Den fås i forskellige far-



Energikilden i den enkelte LeDitSee kasket/hue er et 9-volt batteri.

ver og modeller og egner sig derfor til både mænd, kvinder og børn.

Jeg har testet den med succes på flere løbeture. (Den er naturligvis også suveræn som lys-

kilde under sang ved bålet!) Men erstatte en regulær pandelampe kan den naturligvis ikke. Forhandleren oplyser at en model med pandebånd også er på vej.

### Fakta:

Energikilden i LeDitSee-kasketter/huer er 8 eller 12 led lys, som er sænket ned i skyggen. Lyseffekten i 8 led er 132.000 – 162.000 mcd.

Led lysene kommer i moduler. Energikilden i den enkelte LeDitSee kasket/hue er et 9-volt batteri – alkali, litium eller opladeligt. Et alkalibatteris totale levetid er f.eks. 24-80 timer, af-

hængig af hvor mange Led lys produktet har.

LeDitSee produkterne koster fra 335 kr. De kan købes via forhandler eller i webshoppen [www.danfin.dk/shop](http://www.danfin.dk/shop)

Af Lars Rask Vendelbjerg





# Suveræne FIF-Hillerød

## Oversigt over DM medaljer 2002 - 2006

Torben Utzon, OK Pan har igennem de seneste år holdt styr på medaljernes fordeling på klubber. Her er samtlige DM medaljer sammentalt for femårsperioden 2002 til 2006. Ud over det samlede antal guld, sølv og bronzemedaljer - er klubbens placering på medaljelisten vist for alle fem år. I alt 51 klubber - samt fire stafetsamarbejder - har opnået mindst en medalje i denne periode.

Det kan nok ikke overraske nogen, at FIF Hillerød topper



Landsholdsløber Anne Konring Olesen - med til at bringe suveræne FIF Hillerød til tops. Foto: PS.

Silkeborg OK - men i år hele 80 point foran nr. to OK Øst. Efter FIF Hillerød ligger en gruppe på fem klubber, som igennem de fem sæsoner stort set har delt placeringerne to til seks imellem sig. Det er Silkeborg OK, OK Pan, OK Øst Birkerød, Tisvilde Hegn OK og Farum OK.

OK Pan har vel nærmest haft patent på at være højest rangerede jyske klub - men denne status er nu rykket 40 km mod vest til Silkeborg OK.

Største fremgang i perioden står Søllerød OK for. Fra kun en enkelt sølvmedalje i 2002 endte klubben på en delt 6. plads i år.

Bemærkelsesværdig er Ballerup OKs lave placering som nr. 26. Klubben har i perioden løbet i Østkredsens I. division i to sæsoner.

Af Morten Jensen

## DM medaljer 2002 - 2006

	Klub	G	S	B	point	2002	2003	2004	2005	2006
1	FIF Hillerød	73	77	75	448	1	1	1	1	1
2	Silkeborg OK	57	44	38	297	6	4	3	2	3
3	OK PAN, Århus	53	39	50	287	2	2	4	3	5
4	OK Øst Birkerød	50	45	36	276	3	5	2	5	2
5	Tisvilde Hegn OK	37	43	42	239	5	6	6	4	4
6	Farum OK	43	37	29	232	4	3	7	8	6
7	Kolding OK	32	24	18	162	9	8	5	6	11
8	Helsingør SOK	29	23	13	146	7	10	14	10	8
9	Odense OK	25	19	30	143	8	7	9	22	9
10	OK Roskilde	14	25	30	122	10	15	10	13	11
11	HTF, Haderslev	23	15	20	119	16	9	11	15	10
12	Fåborg OK	15	22	16	105	21	17	12	7	14
13	OK Gorm, Jelling	21	11	14	99	12	11	18	11	16
14	OK 73, Gladsaxe	15	18	14	95	16	15	22	8	13
14	Herning OK	14	18	17	95	14	11	12	12	24
16	Ålborg OK	16	12	19	91	15	13	8	19	21
17	Søllerød OK	21	9	9	90	36	13	26	13	6
17	Horsens OK	7	22	25	90	11	19	15	18	17
19	OK Sorø	11	15	11	74	21	18	16	19	14
20	Allerød OK	8	18	12	72	19	19	17	17	17
21	Køge OK	11	7	6	53	18	21	22	19	24
22	Viborg OK	7	6	7	40	30	25	19	16	31
22	St. Binderup OK	4	10	8	40	12	23	40	24	36
24	Mariager Fjord OK	3	5	11	30	23	21	31	29	27
25	Svendborg OK	4	6	3	27	26	-	28	29	20
26	Ballerup OK	1	7	9	26	26	27	36	36	19
26	Århus 1900	1	6	11	26	28	29	32	23	22
28	Skive AMOK	3	5	3	22	39	29	20	27	29
29	OK SNAB, Vejle	2	3	8	20	30	29	26	36	24
29	Vendelboerne, Hjørring	3	3	5	20	39	27	20	29	36
31	Reserveoff. OK	4	3	0	18	36	-	36	24	22
31	OK Esbjerg	4	1	4	18	19	-	28	-	41
33	OK Syd (Åbenrå/Sønderb.)	1	6	1	16	23	-	25	36	-
34	Randers OK	3	1	4	15	-	36	22	29	41
34	Lyngby OK	3	2	2	15	30	25	28	33	-
36	OK SG (Stengården)	2	3	2	14	30	23	-	33	31
37	PI København	1	3	1	10	-	-	-	24	29
38	OK FROS, Fredericia	2	1	0	8	30	-	-	36	31
39	OC Slagelse	0	2	3	7	39	29	40	-	31
40	Odense Politi	0	1	3	5	-	29	32	-	-
41	OK West, Oksbøl	1	0	0	3	-	-	32	-	-
41	TRRI	0	1	1	3	-	-	36	41	-
41	Holstebro OK	1	0	0	3	30	-	-	-	-
41	OK Nordvest, Thisted	1	0	0	3	-	-	-	33	-
45	Herlufsholm OK, Næstved	0	1	0	2	-	-	-	-	36
45	Karup OK	0	1	0	2	-	-	-	-	36
45	Vinderød 92	0	1	0	2	-	-	-	-	36
45	Ålborg Politi	0	1	0	2	-	-	36	-	-
45	IF Vedbæk	0	1	0	2	36	-	-	-	-
50	OK Skærmens, Værløse	0	0	1	1	-	-	40	-	-
50	OK Djurs, Grenå	0	0	1	1	-	-	-	41	-
<b>Stafetsamarbejder:</b>										
	Allerød/Politi/Skærmens	2	5	2	18	28	29	40	27	27
	St. Binderup / Mariager	2	1	4	12	25	29	32	-	41
	Svendborg / OPI	0	1	1	3	-	-	-	-	31
	Herlufsholm / O 63	0	0	1	1	-	-	-	-	41
	<b>630</b>	<b>630</b>	<b>620</b>	<b>3770</b>						

listen - og således bekræfter at klubben for tiden er førende i Danmark. Tendensen er endog den, at FIF Hillerød øger til de øvrige klubber. I 2003 var klubben kun to point foran OK Pan, i 2005 kun tre point foran

Husk møde for  
**Skovkontakter**

Lørdag den 13. januar 2007  
Kl. 10.00-16.00 i Odense  
Tilmelding og indbydelse via O-service



# Divisionsmatchen sælger godt

**Tankevækkende, at to divisionsmatcher med i alt otte hold trækker flere løbere til end SM-stafet gør**

De deltagende løbere var tilfredse med Jan Hausners baner, og stævneleder Pram Gad kunne være en tilfreds mand efter stævnet i Grib Skov Esrum, hvor OK SG lørdag den 21. oktober arrangerede to divisionsmatcher. Vejret var lidt gråt - og skovens træer havde ikke fundet de flotteste farver frem endnu. OK Øst Birkerød vandt den ene match - og Ballerup OK den anden. Ovenstående er normalt ikke noget, som vil give omtale i forbundets blad, men stævnet var alligevel tankevækkende på mange måder. Først og fremmest på grund af deltagerantallet. For 565 orienteringsløbere var tilmeldt (heraf 525 startende). Men disse løbere repræsenterede kun otte sjæl-

landske klubber - og heriblandt var ikke de to stærkeste (FIF Hillerød og Tisvilde Hegn OK).

#### Imponerende antal

Et ganske imponerende deltagerantal - også taget i betragtning, at det var efterårsferie. Jeg tror ikke, at der har været afviklet ret mange løb på kreds niveau i år med det antal orienteringsløbere.

I det samme terræn - da skoven var lysegrøn først i maj måned - arrangerede Farum OK SM-stafet i 23 klasser. Her deltog - med lidt hjælp fra nogle få jyske hold - i alt 444 løbere. Dertil kom 46 løbere, der købte en åben bane på dagen. Det er tankevækkende, at to divisionsmatcher med i alt otte hold trækker flere løbere til end SM-stafet gør. Man skal måske så også tænke over, at OK SG kunne klare deres stævne med 15-20 hjælpere - hvorimod Farum OK vel skønsmæssigt har anvendt omkring 60 hjælpere.

#### Kvalifikation

Lyder det spændende at skulle

løbe en »kvalifikationsmatch«? Men det var det de 525 løbere kom for den efterårslørdag i Grib Skov. Halvdelen af klubberne skulle løbe om at avancere en division - medens de fire øvrige klubber skulle undgå at rykke en division ned. Alt sammen efter et pointsystem, som 90 pct. af de fremmødte ikke fattede en klap af. Så er en stafet ligesom lidt lettere at forstå .....

Det fortæller lidt om, hvor godt divisionsturneringen har fat i Østkredsen. Hvor vi de senere år har oplevet faldende deltagerantal til mange stævner - og som noget helt nyt, aflyste stævner - så holder deltagerantallet sig nogenlunde konstant i Østkredsens seks divisioner. Kredsen har dog også taget en konsekvens af dette - ved fra i år at udvide antallet af runder fra to til tre. Med deltagerantallet i Grib Skov taget i betragtning synes det ikke at have udvandet turneringen.

Der findes rundt i de sjællandske klubber mange medlemmer, hvor divisionsløbene er

det eneste fra DOFs terminliste som benyttes. Det er vel også tankevækkende.

#### Vægtes højt

Afgørende for succesen er selvfølgelig at alle klubber tager turneringen alvorligt - hvilket må siges at være tilfældet. Placeringen i en af de seks divisioner er jo med til at vise, hvor man hører til i hierarkiet. Ethvert trin op af stigen udlægges jo som en succes i klubarbejdet - medens tilbagegang straks forsøges vendt. I de fleste klubber er der indpiskere, der forsøger at få så mange til at stille op som muligt. At fortælle, at den næste match er den vigtigste i klubbens historie osv. Et potentielt nyt medlem har ikke været forbi klubben ret mange gange, førend vedkommende får datoen på den næste divisionsmatch. Snakken går internt i klubben i ugerne op til matchen - hvem skal vi møde - hvordan er chancerne - hvem er forhindret og må melde afbud.

#### Hyggen råder

På selve løbsdagen har klubberne erobret hvert deres hjørne af stævnepladsen. Medlemmerne har god tid til at snakke med hinanden - og efterhånden som løberne kommer hjem fra skoven, spørges der til præstationen. Man føler med de uheldige - og er glade sammen med de heldige. Nogle har bagt en kage, som der spises flittigt af i klubtellet. Resultattavlen studeres flittigt - for selv om pointsystemet er en gåde, kan man da altid sam-

## Cup 2007

### Østkredsen 2007

(M) = mesterhold  
(O) = oprykkerhold  
(N) = nedrykkerhold

#### 1. division

FIF Hillerød (M)  
Tisvilde Hegn OK  
OK Øst Birkerød  
Farum OK (O)

#### 2. division

OK Roskilde (N)  
Søllerød OK  
Ballerup OK  
Allerød OK (O)

#### 3. division

Helsingør SOK  
OK 73 (N)  
Holbæk OK (O)  
Herlufsholm OK

#### 4. division

OK Skærmø (N)  
OK Midtvest  
K.F.I.U. (O)  
Kildeholm OK (O)

#### 5. division

PI København (N)  
Lyngby OK (N)  
Køge OK (O)  
OK SG (O)

#### 6. division

Hvalsø OK (N)  
O 63 / NFR / Maribo (N)  
F.K.B.U.  
V 92 / Fr OK / DSR

menligne sig med de mange øvrige på ens egen bane. Det hele emmer lidt af hygge! Hvornår ellers i klubbens årlige liv er så mange fra samme klub samlet til (og om) den samme begivenhed?

Af Morten Jensen



NORDIC ORIENTEERING  
Championships 2007

WWW.NOC2007.DK • DENMARK • 3-6 MAY

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 prisliste.

Salg og leje af SPORTident



**DELITSERIEN**  
Med Danmarks NOC-tester  
och nationell tävling

**21 april Lång - 22 april medel**

Helt nytt tävlingsområde i fantastisk terräng  
Kartan ritad av Perola Olsson, årets karttare 2006  
Per Forsberg anlitad som speker  
2 timmars körning från Malmö/Helsingborg

Läs mer:  
[http://www.svenskidrott.se/kokvise87\\_ol](http://www.svenskidrott.se/kokvise87_ol)



# Løst og fast om eliten

## Kenneth Buch træner i Halden SK

En af verdens førende orienteringsklubber, norske Halden SK, har i bestræbelserne på at positionere sig i toppen af international orientering ansat en dansk træner. Det er den 27-årige Kenneth Buch, der er opvokset i Jelling, som skal være træner for så store navne som Tore Sandvik, Mats Haldin, Emil Wingstedt, Kajsa Nilsson og mange flere. Kenneth har boet i Norge siden 2001 og har de sidste to år fungeret som træner for det norske juniorlandshold.

## Danske topplaceringer i Blodslitet

Traditionen tro blev det danske landsholds efterårscenter afholdt i Norge, og som afslutning på ugen stillede deltagerne til start i det klassiske langdistanceløb ved Frederikstad, Blodslitet. Trods en hård uges træning i benene blev det til flotte placeringer på især juniorsiden. Således blev Rasmus Djurhuus og Emil Folino hhv. nr. 3 og 6 i et stærkt besat felt i H 17-20. I H 15-16 opnåede



*Opbakning\** Til lykke med dine flotte resultater og den store indsats, der ligger bag, gratulerede Lars Ole Kopp, formand for Nordkredsens på kredsens eftersnak juniorverdensmester Søren Bobach, Silkeborg OK. Kontant var der 2.000,- kr. som støtte til det unge talent fra Nordkredsens Venner. Foto: Lars Rask Vendelbjerg.

Martin Laage Kragh og Rasmus Thrane Hansen en 3. og 4. plads. Hos damerne blev Maja Alm og Signe Klinting hhv. nr. 9 og 10 i D 17-20.

## Danske sejre i Jættemilen

Årets sidste større danske konkurrence, OK 73's traditionelle langdistanceløb i november, Jættemilen, oplever dalende deltagerantal. Årets udgave i Store Dyrehave trak blot 671 løbere. Specielt eliteklasserne med blot 12 og 16 startende er hårdt ramt. Årets løb blev vundet af Tenna Nørgaard Landsperg, Tisvilde Hegn OK og Rasmus Søes, Farum OK.

## Dansk sejr i Smålandskavlen

Den traditionsrige svenske stafetafslutning foregik i år ved Älmhult, og det i år med stor dansk triumf. Det var Spring Cup OK, der også tidligere har vundet stafetten i H16, der gentog bedriften med et hold bestående af Signe Klinting på natten og Søren S. Sørensen, Marius Thrane Ødum og Rasmus Thrane Hansen på de tre dagture. I seniorklasserne blev det til en 15. og 19. plads til hhv. OK Pan Århus og Farum-Tisvilde OK hos damerne, hvor Stora Tuna sejrede. Herreklassen blev vundet af Hal-

den SK, og her sluttede Pan Århus som nr. 16.

## Militær-VM i Brasilien

Om den eksotiske beliggenhed var medvirkende, kan man kun gisne om, men et faktum er det, at startfeltet til årets militær-VM, var rekordstærkt. Den danske delegation bestående af 6 herrer og 2 damer fik da også sin sag for, men klarede sig generelt flot. Mest imponerede Thomas Jensen med en 16. plads på langdistancen og en 20. plads på mellemdistancen. Samme placering opnåede Tina Haarup hos damerne. Guldmedaljørerne talte navne som Ryabkina, Khramov og Hubmann, alle navne, der er kendt langt uden for blot de militære orienteringskredse.

## Anne og Chris nummer 15 i verden i 2006

Ved årets afslutning ligger bedste dansker placeret som nr. 15 på verdensranglisten hos både damerne og herrerne. Anne Konrigh Olesen har sel-

skab af yderlige to danske damer i top-100, mens der udover Chris Terkelsen befinder sig 7 danskere blandt verdens 100 bedste. Ikke overraskende føres listerne af henholdsvis Simone Niggli og Thierry Geourgeou.

## Danske klubskifter i svensk orientering

Landsholdsløberen Christian Nielsen, der i de sidste syv år har boet i Göteborg, har nu valgt at forlade Skånes største orienteringsklub Pan Kristianstad for i stedet at løbe for den lokale storklub IFK Göteborg. Pan Kristianstad, der gennem tiderne har huset mange danske topløbere, bliver dog heller ikke i 2007 uden danskere, idet Rasmus Søes og Rune Olsen har valgt at forlade Farum-Tisvilde OK til fordel for skåningerne.

Af Michael Sørensen

## Repræsentantskabsmødet 2007

afholdes **lørdag 3. marts 2007** på Vejlefyord, Sanatorievej 26, 7140 Stouby.

### Tidspunkt

kl. 10.00 - kl. 16.00.

### Dagsorden

Endelig indkaldelse med dagsorden og bilag udsendes medio uge 6.

Forslag der ønskes optaget under dagsordenens punkt f) skal efter lovenes § 8.10 være Sekretariatet i hænde senest **tirsdag den 2. januar 2007**.

Dog vil et forslag der senere fremsættes og fremmes på et klubledermøde blive optaget på dagsordenen, hvis forslaget umiddelbart efter klubledermødet indsendes til Sekretariatet.

### Stemmeret

Hver klub har 2 repræsentanter. Stemmeret tilkommer alene klubbens repræsentanter, En klub kan give fuldmagt til egen klubrepræsentant, således denne har to stemmer, men ikke give fuldmagt til andre.

Stemmeretten forudsætter at klubben skriftligt anmelder antallet af repræsentanter til forbundets sekretariat senest 5 dage før mødet. Det er en yderligere betingelse at navnene på klubbens repræsentanter skriftligt anmeldes senest ved mødets start.

Preben Schmidt  
Generalsekretær



## Vinterlang Nordkredsens

### Vinterlangdistanceløb 2007

14. jan. Rundt om Øjesø og Korupsø/  
Mødested: Lufthavnsvej på flyvestation Tirstrup  
Banelægger: Thomas Ullner  
Tilmeldingsfrist: 7. jan. 2007

### 21. jan. Nord for Flyndersø

Mødested: Rønbjerg Skole  
Banelægger: Gert Johannesen  
Tilmeldingsfrist: 16. jan. 2007

### 4. feb. Klosterheden/

Mødested: spejderhytten »Brødtrang«. Afm. Vilhelmsborgvej (ml. Holstebro og Struer)  
Banelægger: Per Henriksen 28. jan. 2007

### Fælles oplysninger:

#### EKT: EMIT

Banelængderne er de sædvanlige 10, 12, 16 og 20 km samt muligvis en 6 km. Samlet start/afgang til start er kl. 10.

#### Klubvis tilmelding via O-service

eller til: løbskoordinator Jørgen Jørgensen, Hybenstien 6, Birgittelyst, 8800 Viborg, på mail: [hybenstien@privat.dk](mailto:hybenstien@privat.dk).

Det vil som sædvanligt være muligt at eftertilmelde sig på løbsdagen indtil kl. 9.30, men der er ingen garanti for, at der er kort til alle eftertilmeldte, som så må finde sig en anden at løbe sammen/dele kort med.

**Startafgifter:** Født i eller før 1992 og i eller efter 1942: kr. 50,- Født efter 1992 eller før 1942: kr. 35,-

Eftertilmelding +kr. 10,-. Leje af Emit-brik kr. 10,-. Nummer på egen brik oplyses ved tilmeldingen.

Betaling til: Girokonto i BG Bank (reg.nr. 1551), konto 1 684 6708, Nordkredsens Langdistance, c/o Jørgen Jørgensen, Hybenstien 6, 8800 Viborg.

Supplerende oplysninger via link fra terminslisten eller på [www.kredsnoerd.dk/tru](http://www.kredsnoerd.dk/tru)

Arrangør: Nordkredsens TRU.



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

St. Blichersvej 36,  
7470 Karup J.

#### Almindelige betingelser:

Bestillinger af salgsvarer sker bedst på e-mail - [lok@mail.tdcadsl.dk](mailto:lok@mail.tdcadsl.dk)  
- eller telefon **2462 1803**  
aften **9710 0103**

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

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

## ORIENTERING ALT TIL O-LØB OG TRÆNING

### VJ Sarva



-4x4 hjuls træk m. pig!  
(som ikke falder ud)

- is-sne-grus-terræn  
- bygget til formålet

**Kr. 750,- + porto**

## Møller Sport

Tlf. 86 89 19 96 - Fax 86 89 33 46 - e-mail: [mollersport@mail.dk](mailto:mollersport@mail.dk)  
[www.mollersport.dk](http://www.mollersport.dk)

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb



## JULEGAVEN TIL O-LØBEREN

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



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.



### asics Gel-ARTIC

Perfekt sko til vintertræning. 7 mm metalpigge under skoen sikrer godt greb på fedtede eller isede stier og veje. Teflon overdelen er vandafvisende. God støddabsorbering med gel i hælen og forfoden. Stærk og kraftig sål samt slidstærk overdel gør den ideel til brug i skoven.

**Uni-sex**

**kr. 1000,-**



### asics Gel Trabuco

Terrænsko med god støddabsorbering til brug på våde og fedtede veje og stier. Stærk og kraftig sål samt slidstærk overdel gør den velegnet til al slags vejr samt ideel til brug i skoven. Den er relativt høj i hælen.

**Herre + Dame**

**kr. 900,-**

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