

# orienterings dk



**SkoleSprinten  
- nyt skolekoncept** **4**

**Påskeløb efter  
gammel opskrift** **7**

**Forventer 1000 til  
NOC på Bornholm** **10**

**Danmarks største  
O-profil takker aff** **12**



**Dansk  
Orienterings-  
Forbund**



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

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

#### Kontor

**Dansk Orienterings-Forbund**  
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:

*Carsten Jørgensen er en levende legende i ordenes oprindelige betydning. Mere end nogen anden har han tegnet dansk eliteorientering udadtil.*

*Læs det spændende afskedsinterview med O-sportens store profil.*

*Foto: KK Terkelsen*

## Et aktivt år

WOC 2006 - blev naturligvis årets absolutte højdepunkt. Mange mennesker havde arbejdet i gennem flere år for at få dette arrangement til at blive det bedste WOC nogensinde. Under selve afviklingen var godt 600 personer involveret. Og de gjorde det - arrangerede det bedste WOC nogen sinde. Det var nogle fantastiske dage at være med til. Åbningen i Mindeparken med besøg af en levende interesseret Kronprins Frederik, der gerne var blevet lidt længere, hvis han ikke havde skullet videre til »noget familiehøj på Gråsten«, som han udtrykte det.

Sportsligt blev det krydret med Claus Blochs bronzemedalje - mindre end 2 sekunder fra guld. Selv om det var den eneste medalje det blev til, var der mange opmuntrende resultater specielt fra de yngre på holdet. Det blev til en international afsked med Carsten Jørgensen, der blev »klappet ud« af »kolleger fra ind- og udland. Hans sidste WOC blev ikke så godt som han og vi andre havde håbet, men så har han givet os så mange andre store oplevelser gennem de mange år i toppen af verdenseliten. WOC 2006 er med rette blevet rost fra alle sider. Der blev sat nye standarder, som det kan blive svært at leve op til. Arrangørerne har dog allerede stillet sig til rådighed med deres knowhow over for IOF og kommende WOC-arrangører. Økonomien gik desværre ikke så godt som håbet, så arrangementet kom til at koste DOF en pæn sum penge, men det kan ikke ødelægge glæden. En del af DOF's kapital kom på denne måde ud at arbejde for et godt formål.



*Planlagt underskud giver sammen med garantidækning til WOC lavvande i kassen, konstaterer Ole Husen. Foto: PS.*

#### Flere medlemmer

DOF's vision om inden for en 3-årig periode at blive 1500 flere medlemmer er blevet fulgt op af kampagne under ledelse af breddekonsulenten. Mange klubber har taget fat og taget i mod tilbuddene fra forbundet. Der meldes ind fra såvel stor som små klubber om mange aktiviteter med mange nye. Også fastholdelsesprojekter er sat i værk. Jeg håber, at der ikke lukkes lige så mange ud af bagdøren, så nettotilvæksten bliver minimal.

#### Internationale relationer

DOF var i forbindelse med WOC værter for IOF's kongres. IOF nedsætter en række udvalg (commissions) dels for de forskellige discipliner og dels nogle, der arbejder med forskellige emner. DOF er nu repræsenteret i Foot-O ved Ove Gasbjerg, i Mountainbike-O ved undertegnede (som formand), IT ved Finn Arildsen og Map ved Flemming Hjortkær. Det oprindelige nordiske medieprojekt er blevet videreført af det norske forbund, men vil i fremtiden blive et IOF-styret projekt, hvor den nye IOF

sportschef Björn Persson er ansvarlig, men med støtte fra samtlige nordiske lande. Nordsamarbejdet har holdt den sædvanlige konference i januar, hvor erfaringer udveksles og nye idéer kommer frem. Nordmøde har endvidere været afholdt et par gange i årets løb.

#### DOF's økonomi

I budgettet for 2006 var der indregnet et større underskud. Underskuddet blev ikke helt så stort, men udgiften til WOC har gjort, at egenkapitalen er kommet ned på et niveau, hvor den ikke skal længere ned for at vi kan drive forbundet fornuftig med passende sikkerhed for vore ansatte. Budget 2007 er derfor et "0" budget. Det indebærer, at mange af de planlagte aktiviteter bliver pålagt en større grad af "egen betaling".

I HB håber vi naturligvis at budgettet kan holde, men vi bliver også nød til i det kommende år at drøfte indtægterne. Der har været "skattestop" i nogen tid. Det kan vi ikke blive ved med.

Udgifterne øges med den almindelige prisudvikling. Det skal indtægterne også.

Jeg vil som sædvanlig slutte med en stor tak til alle for indsatsen i 2006. Det gælder såvel de frivillige som vore ansatte. Jeg glæder mig til det kommende år, hvor det for alvor skal vise sig om vi magter at blive flere O-løbere.

*(Uddrag af årsberetningen, der findes på [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk))*

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

#### Indhold nr. 1/ 2007

- 03 Orientering - oplagt for 60+
- 03 Stifræs - Orientering på vej og sti
- 04 SkoleSprinten - et nyt skoleinitiativ
- 06 DM-sprint: bynært og afvekslende
- 07 Påskeløb efter den gamle opskrift
- 08 Ny sportschef og ny profil
- 09 Sådan bruger du kort-supervisoren
- 10 Optakt til Nordisk på Bornholm
- 12 Carsten Jørgensen - legenden
- 14 Juniortræning i Australien
- 15 OK Skærmen fejrer 50
- 16 Ny energi i OK Pan





**orientering.dk**

(O-posten)

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

Udgivet af  
Dansk Orienterings-Forbund  
Ildrættens Hus, Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
i samarbejde med Rask Reklame

**Redaktør (ansv.):**

Lars Rask Vendelbjerg  
Engparken 97, Tvis, 7500 Holstebro  
Træffes normalt kl. 9-14 på  
tlf.: 9975 7461  
Mobil: 4098 3499  
Aften: 9743 5559  
Fax: 9741 0320  
email: lv@do-f.dk

**Lokalredaktør Nordkredsen:**

Inga Jager  
Jyllandsgade 20, 8600 Silkeborg  
Telefon: 8681 5250  
E-mail: ja-ny@kunst.dk

**Lokalredaktør Sydkredsen:**

Søren Kjær  
Rosenvænget 33, 6100 Haderslev  
Tlf.: 7453 2749  
e-mail: soren.kjaer@mail.dk

**Lokalredaktør Østkredsen:**

Morten Jensen  
Østergade 137, 4340 Tølløse  
Tlf.: 59 19 40 87  
e-mail: ravnholt@post6.tele.dk

**Eliteredaktion:**

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: 1. maj 2007  
Udgivelse: ultimo maj 2007

## Oplagt for 60+

### Håber på 2-3 pilotprojekter med ældreorientering

Seniorgruppen under Danmarks Idræts-Forbund (DIF) har sat fokus på bl.a. orientering som en oplagt senioridræt (60+).

Derfor har DOF været inviteret til et møde med et formål at diskutere senioridrættens vilkår og muligheder for udbredelse i orienteringsidrætten.

Orientering er jo i bund og grund en oplagt idræt også for 60+`ere. Du kan selv bestemme farten, du får masser af frisk luft og god motion, netop elementer, som kommunerne har fokus på i de kommende sundhedsfremmende og forebyggende tiltag.

**Opbakning**

Generalsekretær Preben Schmidt og jeg selv deltog i mødet, og vi gik derfra med en overbevisning om, at Seniorgruppen er meget interesseret i at hjælpe os med at finde en-

ten nye eller forstærke allerede eksisterende aktive-

Orientering er jo i bund og grund en oplagt idræt også for 60+`ere.  
Foto: PS

vi-teter for aldersgruppen.

DIF's Seniorgruppe har erfaringer fra aktiviteter indenfor andre idrætter og samtidig mulighed for økonomisk støtte til projekter bl.a. til uddannelse af instruktører.

Tanken er at sætte 2-3 pilotprojekter i gang rundt om i landet. Projekter, som naturligvis skal målrettes 60+-seniorerne, og som enten kan være helt »nye« aktiviteter eller være videreudvikling af aktiviteter, som allerede er i gang.

**Erfaringer**

Det specielle ved aktiviteter for 60+`erne er jo først og fremmest, at aktiviteten foregår i dagtimerne – det frem-

førte DIF's Seniorgruppe som værende vigtigt. Det sætter naturligvis en begrænsning på den »arbejdsstyrke«, den enkelte klub kan skaffe. Skovene har vi, kortene har vi, og kompetencen er der også helt sikkert rundt omkring i klubberne.

Pilotprojekterne sættes bedst i gang på baggrund af de erfaringer, I kan komme med, og de erfaringer, som DIF's Seniorgruppe har gjort i andre idrætsgrene.

**Seniorgruppen**

DIF's Seniorgruppe er sammensat af frivillige fra idrætsverdenen, som alle har tilknytning til et eller flere af DIF's specialforbund. Medlemmerne har derudover en stor erfaring fra senioridrætten med hensyn til igangsætning, organisering og udarbejdelse af nye aktiviteter.

Af Ellis Byrgiel Sommer,  
OK Øst Birkerød

### Erfaringer

Vi efterlyser erfaringer fra jer, som allerede har gang i 60+`erne, så vi har noget realistisk at bygge videre på. Send dem til Breddekonsulent Jesper Lysgaard – han vil være primus motor i denne satsning.



## O-løb på vej og sti

### Den lette lange bane med mange orienteringsmomenter er en god træning for alle i grovorientering

Alle ved at let og grov kost er sundt. Dette princip gælder også for træning af de nye og uerfarne.

For at undgå at uerfarne for hurtigt kommer til at løbe for svære baner, kan det være en god idé engang imellem at tilbyde baner, der har lette poster på veje og stier, men som stadig har en del vejvalgsproblemer undervejs.

Oftentimes finder de nye, at en let bane med 2-3 momenter pr. post på 3 km bliver for tyndt. De vil gerne have en større udfordring, men vil alligevel ikke være klar til en mellemsvær bane, som er sværere og måske stadig for kort.

Den lange let bane er derfor ofte ikke løsningen, idet sværhedsgraden må gerne blive en anelse større. Ved at lave en bane der går på veje og stier, men med 5-6 momenter et sted og 1-2 momenter et andet sted, kommer der variation over hele banen.

Herved trænes evnen til at kunne orientere kortet i større udstrækning, og løberne får en større succesoplevelse med sved på panden. Det er jo evnen til at læse og vende

kortet rigtigt, der er hele fundamentet for alt senere form for orienteringstræning.

Den lette lange bane med mange orienteringsmomenter er en god træning for alle i grovorientering. Derfor kunne vi kalde den: **Let og grov - eller Stifræs!**

Det er i øvrigt sundt for alle os andre engang i mellem at træne vejvalgsorientering, hvor opgaven er grovorientering og fart.

Let og grov er også den type baner som bruges til mountainbike orientering, hvor hverken cykel eller sti og vej må forlades under løbet.

Af Jesper Lysgaard

# SkoleSprinten 2007

## Nyt koncept med lokale O-arrangementer for skoleelever i 5.-7. kl.

I 2007 blev forsøgt med et DM i Skoleorientering. I tre amter blev konceptet prøvet. Her havde man en klassekonkurrence mellem forskellige skoleklasser, der konkurrerede dels på et klassisk orienteringsløb og dels på en sprintsstafet.

De forskellige arrangementer gik rigtig godt, men da man skulle til DM, og af sted 2 dage med bus, stod de fleste skoler af. Der er ikke tid og økonomi hos skolerne til sådanne arrangementer i dag. Samme konstatering var gjort hos Dansk Skoleidræt, og på et møde i efteråret, blev aftalen om DM i Skoleorientering ophævet.

I stedet er der nu blevet arbejdet på at få lavet et koncept med lokale arrangementer efter et norsk koncept – Gildesprinten. Her gælder det om at få så mange ud at løbe som muligt, og i 2006 har man i Norge fået 539 skoler med 42.000 elever ud at prøve orientering.

### Hvad er SkoleSprinten?

SkoleSprinten er titlen på lokale skoleorienteringsstævner arrangeret af lokale klubber. I klubben bestemmer I selv hvad jeres arrangement skal

indeholde. Det kan være en almindelig orienteringsbane, evt. krydret med nogle seje ekstraaktiviteter. Det kan være et sløjfeløb, efterfulgt af et pointløb. Det kan være et klassisk løb efterfulgt af en sprintsstafet, som det blev gjort ved DM i Skoleorientering sidste år. Det handler om at få så mange børn ud at løbe, og når I har lavet aftaler med skolerne, tilmelder I jer på [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk), hvor I opgiver hvor mange skoler, klasser og børn der er med. Alle kan så se det samlede antal på [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk)

### Hjemmeside

På hjemmesiden [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk) kan du finde de relevante oplysninger, og tilmelde klubben, når I er klar til at gå i gang. Der er arrangørtips, og oversigt over tilmeldte klubber med antal skoler, klasser og elever, så det hele tiden er muligt at se hvor mange der er med.

SkoleSprinten er et arrangement for alle i 5., 6. og 7. klasse. SkoleSprinten er en sjov afslutning på et tema om orienteringsløb i skolen.

Klubberne under Dansk Orienterings-Forbund og Dansk Skoleidræt vil med dette tilbud give alle børn en positiv og sjov oplevelse af hvad orientering egentlig er. En sund oplevelse, hvor man skal bruge sit hoved og sin krop i naturen. En oplevelse af at fysisk aktivitet i naturen er med til at øge både



det psykiske og det fysiske velvære.

Du bliver glad af at gå eller løbe en tur i naturen.

I hele landet vil orienteringsklubber indbyde til en lokal SkoleSprint i perioden fra april til oktober. Klubberne tager sig af det tekniske ved SkoleSprinten.

### Kom i gang

Det er ligegyldigt om det er skolen, der kontakter den lokale orienteringsklub, eller omvendt. Det er bare godt at komme i gang. Måske skal I have et tema om orienteringsløb på skolen i ugerne op til arrangementet, men det kan også

bare være et enkeltstående arrangement. Det aftaler I lokalt. Når klubben og skolen har fastlagt en lokal afdeling af SkoleSprinten, registrerer klubben dette i menupunktet 'Tilmelding' på [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk). Når SkoleSprinten er afsluttet skal klubben lave en evaluering. Dette gør de i menupunktet 'Evaluering'. Der trækkes lod om 5 præmier á kr. 2.000 blandt de klubber, som har gennemført en SkoleSprint og registreret en evaluering.

Af *Jesper Lysgaard*,  
breddekonulent

SkoleSprinten er et arrangement for alle i 5., 6. og 7. klasse. SkoleSprinten er en sjov afslutning på et tema om orienteringsløb i skolen.

“Det er ligegyldigt om det er skolen, der kontakter den lokale orienteringsklub, eller omvendt. Det er bare godt at komme i gang.”

# Sådan kommer I i gang

## Konkrete idéer

En god måde at komme i gang på er at følge nedenstående fremgangsmåde. Her er lavet en opdeling på »Information og aftaler«, og »Organisering«

### Information og aftaler

1. I tager kontakt til skolerne i lokalområdet, og hører om de vil være med.

2. I aftaler løbsområde og dato.

3. I aftaler, om I skal være behjælpelige med et tema/undervisningsforløb inden SkoleSprinten, eller om de selv klarer det på skolen.

4. I aftaler løbsform og ekstraaktiviteter med skolen.

5. Indbydelse laves. Se eksem-

pel på [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk)

6. Information til lærere og elever når stævnet nærmer sig.

7. Få tilmeldingslister fra skolerne, eller mindst antal, så I ved hvor mange kort, der skal laves. Se eksempel på tilmeldingsliste på [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk)

8. Udarbejd instruktion. Se eksempel på [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk)

9. Profilér stævnet i lokalaviserne.

### Organisering

1. Er der flere skoler, kan det være en fordel at give dem forskellige mødetidspunkter

2. Brug startboks, målsluser, og startur med 'bip', så der virker overbevisende, og giver en oplevelse.

3. Brug EKT, hvis det er muligt.

4. Brug evt. en 'terrænvandring' inden løbet, så eleverne ser området, og får en fornemmelse af kortet.

5. Uddel kort et par minutter før start. Hav mandskab til at kunne give kort instruktion.

6. Brug lærerne som hjælpere. De vil gerne lære selv og bistå. Lærerne kan hjælpe ved start og resultatformidling

7. Brug korte baner. Hellere for korte og for lette

### EKT

1. EKT er populært med stræktider, så har I mulighed for det, så brug det.

2. Hav mandskab klar, der kan informere om EKT, og hvad det betyder.

3. Læg op til genbrug af brikker,

så den samme brik kan bruges flere gange under arrangementet.

### Præmier

Det er populært med præmier. Kan I få sponseret ex. t-shirts til deltagerne, vækker det vild jubel.

### Primære aktiviteter

De primære aktiviteter ved SkoleSprinten kan være en almindelig orienteringsbane på omkring 2-2,5 km, eller det kan være et sløjfeløb med f.eks. 3 sløjfer på knap 1000 meter. Der er én sløjfe på et kort og eleverne får et en ny sløjfe når én sløjfe er gennemløbet.

### Andre seje aktiviteter

Ved SkoleSprinten er det en supergod idé med én eller flere ekstraaktiviteter, som eleverne kan beskæftige sig med før og efter den primære aktivitet. det kan være:

\* EKT-sprint. En ultrakort bane med EKT, der gennemføres så hurtigt som muligt. Evt. som afmærket klippebane som blot skal gennemløbes med klip ved 8-10 poster på den afmærkede rute – Let at lave – kræver ikke så mange brikker – Masser af action.

\* En natursti/tarzanbane

\* Stafetter

\* Grill

\* Boldspil

\* Orienteringsøvelser

\* Sprintsstafet

\* Pointløb

## Økonomi

Der følger ikke en pose penge med til et arrangement fra Dansk Orienterings-Forbund eller Dansk Skoleidræt. I klubberne kan I aftale med skolen, hvad der skal betales for at være med i et arrangement. Nogle klubber vælger at lave et arrangement, og betale alle udgifter til det. Andre klubber får skolen til at betale en vis andel. Andre igen får skolerne til at printe kortene på deres farvekopimaskine, som rigtig mange skoler efterhånden har.

## Ideer til skoleSprinten

### Hvordan laver vi opfølgning?

Det kan være en stor fordel at lægge SkoleSprinten om foråret, så I kan følge op med flere aktiviteter inden sommerferien.

### Opfølgingsløb

I kan lave 2-3 opfølgingsløb om aftenen/eftermiddagen i maj/juni måned, hvor I tilbyder skolebørnene at prøve igen.

Det er en fordel at koncentrere energien om at få flere elever fra få skoler med, så man kan blive flere fra den samme skole.

### Finalearrangementer

I kan lave finalearrangementer i kommunen, hvor eleverne møder andre skoler fra kommunen

## Information

Ønsker I mere information, så tjek [www.skolesprinten.dk](http://www.skolesprinten.dk) eller kontakt breddekonulent Jesper Lysgaard.

Vi håber at rigtig mange klubber og skoler vil være med. Rigtig god fornøjelse.

# Hjælp skolerne

## Vær med til at få orienteringen ind i undervisningen.

Inden SkoleSprinten vil det være en rigtig god idé at der er gennemført et orienteringstema på skolen. Eleverne bør have lært lidt om orientering. De bør kunne:

\* Kende de mest anvendte signaturer på et orienteringskort

\* Kunne folde, holde og vende kortet rigtigt. Kunne 'orientere' kortet. Vende det sådan at nord på kortet peger mod nord, ved hjælp af det omkringliggende terræn, og kan forstå vigtigheden af at kortet er orienteret.

\* Kunne genkende ledelinjerne på kortet og følge dem i terrænet. (Veje, stier, grøfter, store tydelige detaljer)

\* Skolerne kan kontakte den lokale klub for at få materialer

og hjælp hertil. Alternativt kan de finde meget inspiration på [www.kan-du-finde-vej.dk](http://www.kan-du-finde-vej.dk) og i Idékataloget på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside her:

[www.dk-orientering.dk/idé](http://www.dk-orientering.dk/idé)

Desuden er der mulighed for at skolerne kan tegne et Skolekort over skolens område eller måske endda nærområdet, samt at lære at lægge baner på PC.



Inden SkoleSprinten vil det være en rigtig god idé at der er gennemført et orienteringstema på skolen. Foto: JL

# O-løb i gymnastiksalen

## Sjov vintertræning i Svendborg

Selv om vinteren er over os med kulde, regn og en masse andet dårligt vejr kan orienteringstræningen i klubberne godt fortsætte alligevel. Men hvordan får man så lige de mindste løbere til at træne når det triste vejr er over os?

I Svendborg Orienteringsklub går det helt af sig selv, når træningen efter efterårsferien bliver rykket ind i en gymnastiksal tæt på klubhuset, hvorfra træningen normalt starter.

Hver tirsdag er der godt ti ungdomsløbere fra de mindste og op til ti år, der leger orienteringsløb ind, mens de ældre tager sig er løbetur i mørket.

### Spænder bredt

Træningen spænder meget bredt og der bliver både lavet lidt fysisk, men også noget me-

re teknisk træning i gymnastiksalen. Det kan være udendørs ting som løbetræning på en indtegnet rute eller måske et by-natløb i gadelygternes skær, så man samtidig kan få lov at løbe natløb ligesom alle de store.

Det kan nok virke svært at lave en indendørs teknisk træning for de mindste, som ikke hurtigt bliver for tør og kedelig, men det gælder bare om at have lidt fantasi. Et godt, gammelt spil som vendespil kan laves om, så det gælder om at få en signatur og et kortudsnit, hvor genstanden er på, til at passe sammen.

Når det så bliver forår, og man skal ud i skoven igen, er det lige pludselig ikke noget problem, hvad det nu lige er pointerne ligger ved.

### Boldspil

Der ud over leges der gemmeleg med reflekser i gymnastiksalen eller forhindringsbaner og ikke rører jord. Sta-

## U-træning

Vi træner tirsdag 17.30 – ca. 19.00 året igennem, fortæller Annette Færing om u-træningen i Svendborg

**Udendørs:** Forskellige o-løb fx korthusk, linieløb, ballonløb, manglepost løb m. m. i nærliggende skove (parrallelt med junior/senior træningen).

**Tradition:** Sidste træning før sommerferien arrangerer vi en stafet for hele klubben med efterfølgende spisning.

**Indendørs:** teori: fx postdef. i forbindelse med forhindringsbaner eller ikke røre jord baner gemmeleg med reflekser

byløb samt løbetræning efter indtegnet rute på kortleg: boldspil (især stikbold hvis de store og nogle voksne vil være med) svømmehal ca. en gang om måneden.

Ovenstående gælder for det meste U1'erne.

U2'erne løbetræner, styrketræner, natløbstræner m.m.

stikbold, hvor alle, både voksne og børn, er med.

I klubben er der også tradition for, at man en gang om måneden tager i svømmehallen om tirsdagen til ungdomstræningen så man også får brugt lidt andre muskler. Samtidig er det jo sjovt for alle at træningen forsætter, selv om det er noget lidt andet end at være en tur i skoven.

Af Signe Vest, U-redaktionen

fetter kan også stables på benene, og der spares ikke på kræfterne, når det til juleafslutningen gælder om at nå så

mange gange som muligt op til slikskålen i den anden ende. Til sidst bliver der næsten hver gang sluttet af med en omgang



# Bynært og afvekslende

## DM-sprint arrangør sætter prisen end - og håber på flere deltagere

*Spændende, publikumsvenligt og billigt*

Det er essensen af hvordan et sprintløb bør være. Sådan mener i hvert fald årets arrangør af DM Sprint 1. april – Kolding Orienterings Klub – og når man nu gerne vil påvirke udviklingen i denne forholdsvis nye disciplin, så kan man jo passende starte med et DM. For selv om de i Kolding har været med til at arrangere VM-testløb i sprint, så er årets DM det første større åbne sprintløb som klubben binder an med.

- Det er jo ikke så meget anderledes end et almindeligt stævne, men der er nogen forskelle som f.eks. kortnorm, terrænvalg og startprocedure, som vi selvfølgelig skal være opmærksomme på, understreger Per Eg Pedersen, der er arrangementsansvarlig i Kolding og stævneleder på årets DM Sprint.

### Udvikling

I Kolding har man op til årets DM haft fokus på, hvordan man her mener sprinten skal udvikle sig. Og her peger Per Eg Pedersen på områder som terrænvalg og pris. For selv om der er tale om korte intense baner, behøver det ikke nødvendigvis at være let oriente-

ring, hvilket sprint-disciplinen nemt kan gå hen og blive for bredde-o-løberen, der ikke formår at holde så høj fart.

- Vi har fundet et efter vores mening unikt terræn, der er bynært og afvekslende, og som også indeholder o-teknisk spændende områder, fortæller Per Eg Pedersen om årets terræn, der primært ligger i tilknytning til det lokale motorsportscenter. Det betyder også at terrænet er meget åbent, hvilket giver banelægger Anders Dalgaard mulighed for at lægge nogle publikumsvenlige baner, hvor man kan se løberne en god del af tiden.

### Lavere pris

Udover valg af terræn mener årets arrangør også at man skal fokusere lidt mere på prisen for at deltage i en sprint.

- Jeg ved godt det er et stort arbejde at arrangere o-løb, men at skulle betale 120 kr. for at løbe i 15 minutter, det går altså over min grænse, erklærer årets stævneleder, som ud fra et realistisk budget har kunnet lægge en pris på næsten det halve af hvad øvrige DM-løb koster.

Til gengæld håber man i Kolding på et forøget deltagerantal. I forhold til sidste års deltagerantal på 250 håber man i Kolding at runde de 300 deltagere.

### Potentiale

I Danmark har vi gode forudsætninger for at udvikle sprint-disciplinen, da vi har mange spændende terrænmuligheder, og de sidste par år har vist, at

det måske er her vi også får nemmest ved at klare os internationalt. I Kolding ser man derfor gerne at man fokuserer lidt mere på sprint, især i maj-juni måned, hvor terrænadgangen i skovene er vanskeligere. Det er også for publikum et bedre tidspunkt at overvære sporten, og det måtte gerne kulminere med et DM sidst i juni.

- Hvis DOF vil gøre mere for at fremme sprint-disciplinen, kunne det næste være at graduere løbsafgiften. Dels virker det lidt mærkeligt at skulle betale den samme afgift for et sprintløb over 15 minutter, som et DM Ultra-lang over 2 timer, og derudover er det jo meget sjældent, at det er sprintløbene der lægger beslag på skov-puljen, forklarer Per Eg Pedersen.

Helt konkret har Kolding OK foreslået hovedbestyrelsen at fjerne den udvidede løbsafgift fra DM Sprint.

- Men uanset hvad så bliver det i hvert fald billigt at deltage i årets DM Sprint, fastslår Per Eg Pedersen, samtidig med at han opfordrer alle til at prøve årets DM Sprint: det bliver en oplevelse.



Et udsnit af det udfordrende kort.



En høj bygget over en container – hvordan mon korttegneren tackler den? En skrænt? En hule? Impassabel skrænt? Vi får se...



Opløbet er klar



Et kig ud over en del af løbsområdet

## ORIENTERING ALT TIL O-LØB OG TRÆNING

### Nye orienteringssko 2007

Du køber dem til:

- 2 dage i Nordjylland
- Påskeløbene 2007
- på hjemmesiden

Bemærk: ny e-mail adresse

## Møller Sport

Tlf. 86 89 19 96 - Fax 86 89 33 46 - e-mail: mollersport@mail.dk  
www.mollersport.dk

# Påskeløb efter den gamle opskrift

**Præmier for 50.000 kr. er blot èt af trækplasterne.**

- Hvis Påskeløbene 2007 var en familiefest ville der blive serveret kartofler, brun sovs og flæskkesteg. Jørn Blom, formand for Maria-ger Fjord OK og den ene af stævnelederne ved årets påskeløb, bliver lidt fjern i blikket ved sin egen sammenligning. Det er uklart om han repeterer påskeløbets kvaliteter eller fortæber sig i festmenuens fristelser.

John Dalsgaard fra St. Binderup OK er den anden stævneleder og afbryder med en fri oversættelse af festmenuen:

## Gode traditioner

- Han mener, at vi holder fast i de bedste traditioner ved Påskeløbene: Gode skove, afvekslende terræntyper, solid banelægning, resultater til tiden, gennemtænkte stævnepladser.

- Skal påskeløbene ikke være noget med heder, plantager og klitter?

John Dalsgaard: - Hede er der masser af på 1. etape i Rønhøj-Oudrup. En del løbere får også hede på 2. etape, når de kommer ud i Rebild Bakker.

- Plantage og klitter?

Jørn Blom: - Både Vælderskoven på 2. etape og Nørreskoven på 3. etape er jo plantager - sådan grundlæggende.

- Klitter?

Jørn Blom: - Hør nu her: Hvis du er så vild med sand så meld dig til børnepasningen - de har garanteret en sandkasse. Vi ved det - og de løbere, der har været der, ved det: Vælderskoven og Rold Nørreskov er nogle af de mest perfekte orienteringsterræner i Danmark.

## Farer vild

Der er store områder med et uoverskueligt kurvebillede, bund som et ryatæppe og ellers åben skov med spredte moser og tætheder. De fleste her omkring har løbet sneesvis af træningsløb i de to skove og hver anden gang farer vi vild alligevel.

John Dalsgaard: Samtidig er



Stævneledelsen på udflugt til terrænet for 1. etape.



Herfra går starten på 2. etape



På 2. dagen kan løberne bl.a. glæde sig til Rebilds bakker.



Stævnepladsen til påskeløbets sidste dag.

der godt med stier og andre opfang, så de er ideelle til mellemsvære og lette baner.

- Har sådan to mindre provinsklubber overhovedet banelæggere til så stort et arrangement?

Jørn Blom: - Det er lige netop noget, som vi er rigtig gode til.

Vi har hvert år flere medlemmer i top-10 i DOFs banelægningskonkurrence og alle påskeløbets banelæggere er garvede banelæggere med erfaring fra tidligere påskeløb eller jysk tredages.

## Fotogrammetri

- Er det nogle ordentlige kort?

John Dalsgaard: - Kortene er nyreviderede og baseret på fotogrammetriske udtegninger. Løbskortene bliver printet hos et professionelt bureau, så de kommer meget tæt på offsetkvaliteten.

Jørn Blom: - Der er ingen som vil kunne se forskel. Njæe, måske en kortkonsulent med en meget stor lup.

- Hvorfor har I tre stævnepladser, når to af skovene ligger lige op og ned ad hinanden?

John Dalsgaard: - Oprindeligt skulle vi kun have én, men skovejernerne, der ejer skov op til statskovområderne i Rold Skov, ville overhovedet ikke være med. Så blev det til to, og da banelæggerne så gik i gang, kunne vi se at der ville blive et rent transportstræk på 500-1000 m på 2. etape. Så måtte vi flytte stævnepladsen på 2. etape ud i skoven.

Jørn Blom: - Banelæggerne på 2. etape sagde: Deltagerne kommer for at få kvalitetsbaner i kvalitetsterræn. Ikke for at kunne være på den samme stævneplads to dage i træk. Det bøjedede vi os for. Og pionererne sukkede! Men det er i øvrigt den allerbedste stævneplads - lige midt i skoven.

## Fire stjerner

- Når I er så perfekte, hvorfor bliver stævnet så kun bedømt til fire stjerner ud af fem mulige?

Jørn Blom: - Vi tilbyder ikke bad og omklædning før og efter løbet. Ellers er alt i top - fra korte afstande, udbuddet i kiosken og toiletvogne. Og vi har en æressag: hurtig resultatformidling.

- Løbets hjemmeside er spækket med sponsorer og rygtet siger, at I tjener en 1/2 million på det her?

John Dalsgaard: - Det kvarte ville være mere end nok, men hvis vi får 2000 deltagere og dermed 6000 starter, så skal man være meget ekstravagant for ikke at tjene på sådan et løb.

Jørn Blom: - Sponsorerne er mest små, lokale handlende, der ikke giver penge, men naturalier, og de naturalier går direkte videre til løberne i form af præmier. Vi har præmier for ca. 50.000 kr., så der bliver ikke noget med XL-sokker til børn og puslespil til H-60 ved det



Påskeløbets logo 2007

her påskeløb. Men nu har vi mulighed for at få lidt publicity på påskeløbet, fordi det er så stort, og det øver vi os i at udnytte til at skaffe sponsorer. Øvelse gør mester.

- Hvis man nu skulle finde på at deltage i det løb, i laver, er der så nogle overnatningsmuligheder der inde midt på Himmerland?

Jørn Blom: - Der er vandrerhjem og hoteller lige i nærheden, men der er faktisk også mange sommerhuse. Der er også en hel shelterlandsby nede ved Økssø. 90 kr. per døgn - det er da billigt.

## Styr på det

Shelter i begyndelsen af april, tænker deres udsendte, mens han takker af og stadig ikke rigtig ved, hvad påskeløbene har at gøre med brun sovs og kartofler. På vejen ud møder han tilfældigt Elly Blom.

- Sig mig, Elly, helt ærligt: tror du, de kan styre det påskeløb?

Elly Blom: - det er der ingen tvivl om. Bare nogen andre klarer maden og vasketøjet herhjemme.

- Skal du selv ud at løbe?

Elly Blom: - Nej, jeg skal stå i kiosken. Så har jeg da husly.

- Når man er med i en forening og foreningen laver et arrangement, så er man jo med, ikke? Nogen skal jo gøre det og belønningen er, at tingene lykkes, fordi vi er fælles om det. Og så er det da også hyggeligt at være sammen med nogen, man kender. Det er klart.

- Men næste år?

Elly Blom: - I år var der VM i sommerferien og nu Påskeløb i påsken. Næste år tager jeg på »rigtig« ferie i påsken. Det har jeg sagt til Jørn.

Af Søren Munthe



# Ny sportschef og ny profil

## Udadvendt profil søges til videreudvikling af eliten

I juni 2007 skal en af de mest spændende stillinger i dansk idræt besættes. Når K.K. Terkelsen vælger at lade sig pensionere, skal Dansk Orienterings-Forbund have ny sportschef. Sportschefen leder DOF's landsholdsarbejde og har ansvaret for at vores vision for landsholdet bliver til virkelighed. Måske er det noget for dig!

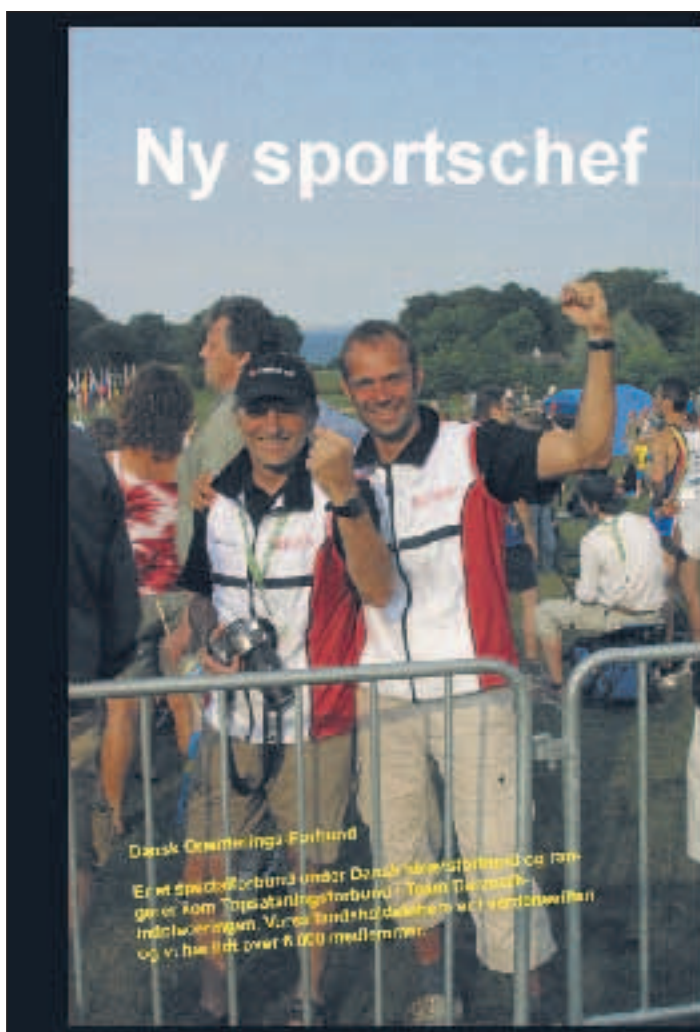
### Udgangspunktet

At stillingen er så spændende, skyldes først og fremmest det udgangspunkt, som K.K. har skabt. Dansk landsholdsorientering har en god organisation med engagerede og veluddannede ledere og trænere. Der er styr på økonomien og respekt for trænerens indsats. Samarbejdet med Team Danmark er blandt de bedste i dansk idræt – der er netop indgået en ny 4-årig samarbejdsaftale.

Det er en rum tid siden, danske orienteringsløbere senest er kommet hjem fra et verdensmesterskab uden medaljer og landstræneren har fået genvalg med løbernes og eliteorganisationens fulde opbakning. DOF's hovedbestyrelse har efter en lang og seriøs debat givet den fuldtids sportschefstilling sit blå stempel og ved repræsentantskabsmødet i 2006 godkendte et enigt repræsentantskab »Verdensklassekultur – en vision for dansk orientering«, der slår fast, at dansk orientering hører til i verdenseliten.

At dansk landsholdsorientering går så stærkt ind i 2007 skyldes i høj grad K.K.'s usædvanlige engagement og administrative talent. Og netop dette fundament giver mulighed for at søge efter en profil, der kan fokusere målrettet på at bringe dansk landsholdsorientering

“ Den nye sportschef kommer bredt ud til klubberne og er med til at opdyrke vinderkulturen og trænerkulturen i klubberne.



Stillingsopslaget for den nye sportschef. Uddybning findes på [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

ring videre. Der er ikke behov for konsolidering og reparation.

### Visionen

Vores nye sportschef skal være dygtig til at sælge vores fantastiske idræt og formidle hvilket talent og hvilken vilje, der kræves for at nå til tops inden for den. Det bliver over for sponsorer, som forstår betydningen af at kunne tiltrække orienteringsløbere som medarbejdere i deres virksomheder. Det bliver over for pressen, der får hjælp til at se de unikke historier om dygtige orienteringsløbere. Det bliver med rådgivning om indhold til vores hjemmeside og vores forbundsmagasin, så vi i højere grad kommer til at fremstå som den ekstrem-sport, som vi faktisk dyrker.

### Stimulering

Den nye sportschef kommer bredt ud til klubberne og er med til at opdyrke vinderkulturen og trænerkulturen i klubberne. Hun eller han vil sikkert trække på et team af ulønnede klubcoaches, som tager med ud og giver klubberne idéer til hvordan de skaber go-

“ Vores nye sportschef skal være dygtig til at sælge vores fantastiske idræt og formidle hvilket talent og hvilken vilje, der kræves for at nå til tops inden for den.

de udfordringer til deres talenter og hvordan man kommer videre, hvis man er gået lidt i stå i udviklingen af talenterne. I det hele taget vil sportschefen have et stærkt fokus på udvikling af talenter.

### Motivering

Sidst men ikke mindst, vil sportschefen være en kvalificeret og motiverende leder og coach for landstræner og øvrige gruppetrænere, så de til stadihed bliver udviklet og motiveret til at yde toppræstationer. Det tætte samarbejde med Team Danmark bliver ikke så svært at videreføre, eftersom sportschefen får kontor i samme bygning i Idrættens Hus som hvor Team Danmark hører til.

Dansk Orienterings-Forbunds sportschef, K. K. Terkelsen har ønsket at stoppe med virkning fra 1. juli 2007. Derfor søger Dansk Orienterings-Forbund ny sportschef med tiltrædelse pr. samme dato.

### Jobbet

Du bliver ansvarlig for virkeliggørelsen af DOF's elitevision "verdensklassekultur", som er vedtaget af vores repræsentantskab i 2006. Du bliver leder for DOF's engagerede landsholdstrænere og ansvarlig for forbundets talentudvikling. Du bliver ansvarlig for DOF's pressearbejde og sponsorarbejde og for udbredelse af kendskabet til landsholdene og deres præstationer internt i DOF. Primært arbejdssted er Idrættens Hus i Brøndby.

### Profilen

Du har en stærk elitefaglig baggrund via idrætsuddannelse og/eller arbejde inden for dansk idræt. Du har erfaring med ledelse af engagerede trænere og frivillige ledere på elitestiveau. Du er en udpræget selvstarter, der kan arbejde selvstændigt og målrettet i tæt samarbejde med DOF's landsholdstrænere og -ledere. Hvis du ikke allerede kender til orienteringsidrætten, har du viljen til at tilegne sporten og være til stede ved udvalgte DOF-arrangementer.

### Yderligere oplysninger

Se den fulde jobbeskrivelse på [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk). Yderligere oplysninger om jobbet fås hos generalsekretær Preben Schmidt på tlf. +45 2296 0847, [ps@do-f.dk](mailto:ps@do-f.dk) eller eliteudvalgsformand Helge Lang Pedersen på tlf. +45 5123 1821 eller +45 4448 6562, [helgelp@post12.tele.dk](mailto:helgelp@post12.tele.dk).

### Ansøgningsfrist

Ansøgning vedlagt CV og eventuelle anbefalinger sendes senest 15. marts 2007 til DOF, generalsekretær Preben Schmidt, Idrættens Hus, 2605 Brøndby eller [ps@do-f.dk](mailto:ps@do-f.dk).

Billedet - Sportschef og landsholdere jubler over dansk mesterskab 1970-2006 i Århus.

Det bliver sjovt at arbejde sammen med den nye sportschef. Hun eller han er god til at tiltrække engagerede personer, der gerne vil gøre et mindre og overskueligt stykke arbejde for dansk toporientering. Ellers ville sportschefen heller ikke have en chance for at nå alle de ting, som står på jobbeskrivelsen.

### Profilen

Den nye sportschef vil have en stærk elitefaglig baggrund, uden dog nødvendigvis at have trænererfaring. Han – eller hun – har erfaringer som leder, men brænder for at komme til at stå i spidsen for en organisation af brændende engagerede trænere og løbere.

Hun - eller han - er en udpræget selvstarter, der ikke lader sig gå på af, at det ikke altid er alle, der ser lyset lige hurtigt. Han eller hun er udadvendt og har et stort netværk inden for dansk eliteidræt. Det er ikke sikkert, at han eller hun er orienteringsløber, men så er det klart, at hun eller han skal være nysgerrig efter at lære sporten at kende og have stor løb til at komme ud til løbene.

### Forløbet

Der er stadig et godt stykke tid til 30. juni og den tid skal vi selvfølgelig bruge på at finde den rette person. Så hvis du har læst det her og har fundet ud af, at det lige er DOF's nye sportschef, så kan du godt begynde at spidse gåsefjeren. Jobopslaget findes i dette blad og på DOF's hjemmeside og vi håber at kunne holde de første samtaler i slutningen af marts eller starten af april.

Man bliver ikke rig på penge af at være sportschef i DOF, men omvendt er lønnen konkurrencedygtig i forhold til tilsvarende jobs, så vi forventer ikke at det bliver svært at blive enige om lønnen med den rette ansøger.

Af Helge Lang Pedersen,  
formand for eliteudvalget







Kortudvalget har fået en ny hotline, brug den!

Dansk Orienterings-Forbund

**ADDIT - LØNDAL SKOV**

Årsrapport 2017 - 2018

**Det fremtidige kortarbejde**

**WO** Kortarbejde er noget der kommer af sig selv. De skaber den kortmateriale, der er det bedste og mest interessante. Længere frem i tiden vil vi se mere og mere digitalisering, for at skabe grundlaget for en bedre kortmateriale, som vil være mere brugbar.

Kortarbejde kræver faglig viden, teknisk viden og erfaring, som opnås gennem uddannelse og praktisk erfaring. Det er vigtigt at have en god samarbejdsrelation med kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

Opfølgning af kortmateriale, underretning og support af kortarbejdere er en del af vores forpligtelse og en af de vigtigste opgaver, som kortudvalget har. Det er vigtigt at have en god samarbejdsrelation med kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

Det betyder, at opgaverne spædes på flere personer og betales med opgaverbestemte honorarer. Det er vigtigt at have en god samarbejdsrelation med kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

Der vil blive mere tilgængelige kortmateriale til brug for kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

**En vigtig opkaldelse**

Under arbejdet med den fremtidige kortmateriale kommer der alle de kortmateriale og tekniske opgaver, som kortudvalget har. Det er vigtigt at have en god samarbejdsrelation med kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

**Kortsupervisor**

**Hemming Korgsøed**  
Kortboden 2  
9130 Mårslet  
Telefon: (+45) 8627 3978  
Mobil: (+45) 4900 1901  
E-mail: kort@do.dk

**WO kortmateriale**

Det er vigtigt at have en god samarbejdsrelation med kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

**Kortkoordinatør ØST**

**Clara Nielsen**  
Løndal 13, 115  
4100 Værløse  
Telefon: (+45) 3357 1091  
E-mail: clarni@do.dk

**Kortkoordinatør SYD**

**Knut Erik Thomsen**  
Torsvej 1  
2700 Greve  
Telefon: (+45) 6223 3579  
E-mail: kth@do.dk

**Kortkoordinatør NORD**

**Christian P. Hjort**  
Rønde Allé 13  
9410 Ålborg  
Telefon: (+45) 8677 1444  
E-mail: chph@do.dk

**Kortkonsulenter ØST**

**Asger Jensen**  
Løndal 9  
4100 Værløse  
Telefon: (+45) 3357 1040  
E-mail: asj@do.dk

**Kortkonsulenter SYD**

**Torben Bannum**  
Sølvvej 12  
1420 Odense C  
Telefon: (+45) 6611 1441  
E-mail: tban@do.dk

**Kortkonsulenter NORD**

**Christian P. Hjort**  
Rønde Allé 13  
9410 Ålborg  
Telefon: (+45) 8677 1444  
E-mail: chph@do.dk

**Per Højgaard**  
Chr. Polvevej 12, Nylø  
3700 Rønne  
Telefon: (+45) 5586 2077  
E-mail: ph@do.dk

**Hans-Jørgen Sørensen**  
Fougnæsvej 153  
7140 Skovbo  
Telefon: (+45) 7523 1921  
E-mail: hjs@do.dk

**Per Højgaard**  
Christensvej 21  
7830 Skive  
Telefon: (+45) 9752 7215  
E-mail: ph@do.dk

**Inge Christensen**  
Nyløvej 10, 115  
3700 Rønne  
Telefon: (+45) 5586 2077  
E-mail: ic@do.dk

**Jens Sørensen**  
Østparken 54  
6540 Skovbo  
Telefon: (+45) 75 27 25 38  
E-mail: js@do.dk

**Michael Jørgensen**  
Søndervej 34  
9410 Ålborg  
Telefon: (+45) 8677 1447  
E-mail: mj@do.dk

**Erik Billebæk**  
Mølvej 2  
4150 Værløse  
Telefon: (+45) 3357 1144  
E-mail: eb@do.dk

**Kortsupervisor**

Trivsel og tilfredshed og koordinering af kortmateriale er et vigtigt arbejde. Det er vigtigt at have en god samarbejdsrelation med kortudvalget, som i sig selv er et godt samarbejde, som i sig selv.

**Sådan er det organiseret**

- Lederskabet
- Kortsupervisor
- Kortkoordinatører
- Kortkonsulenter

**Kortudvalget**

- Kortmateriale
- Kortmateriale
- Kortmateriale
- Kortmateriale
- Kortmateriale

# Nordisk på klippeøen

## Over 1000 deltagere forventes til NM i orientering

Et af årets største idrætsarrangementer på Bornholm – deltager- og elitemæssigt – tegner til at blive de åbne nordiske mesterskaber i orientering. Bornholm bliver fire dage i begyndelsen af maj centrum for det såkaldte Nordic Orienteering Championships (NOC) 2007. Mesterskaberne er åbne for eliten – også uden for Skandinavien – og for motionister.

### God tilmelding

Kontaktperson mellem stævneledelsen i Dansk Orienterings Forbund og på Bornholm er Miriam Asvarisch, RIK-Orientering. Belært af erfaringerne fra landsstævnet var hun en smule pessimistisk med hensyn til deltagerantallet, men pessimisme er nu afløst af optimisme.

Tilmeldingerne er strømmet ind med en fart, som kun få havde turdet drømme om.

- Som det ser ud nu, kan deltagerantallet komme til at lande på alt mellem 800 og 1300. Heraf vil de 250-300 formentlig være eliteløbere, fortæller Miriam Asvarisch.

De fire skandinaviske lande, Danmark, Norge, Sverige og

Finland, vil stille fuldt elitehold. Det vil sige 40 løbere fordelt med ti herrer, damer, juniorherrer og juniordamer.

Derudover kommer England med fuld besætning, ligesom Schweiz og nogle østeuropæiske lande forventes at deltage.

### Højt niveau

Sportsligt vil det give nogle løb på et meget højt niveau. Tidligere var de nordiske lande toppen af toppen, men nu er en række andre lande, her i blandt nogle af de østeuropæiske, også med på højeste internationale niveau.

Det store læs deltagermæssigt trækkes dog af de såkaldte publikumsløbere, motionister der løber de samme steder, men på andre tidspunkter end eliten, således at de har mulighed for at følge de bedste løberes indsats.

Bornholm er noget unikt i orienteringssammenhæng, og det er noget af årsagen til, at dels årets NOC er henlagt til øen, og dels at orienteringsløbere bakker så godt op om løb her på øen.

Indtil nu er det primært danske motionister, der har meldt sig, men Miriam Asvarisch forventer også en del svenske tilmeldinger er i hus inden sidste frist 1. april. Dels plejer svenskerne at møde op i stort tal ved Høst Open, dels er et par

svenske rejseselskaber – specialister i orienteringsrejser – i gang med at arrangere pakke-ture til Bornholm.

### Lokal assistance

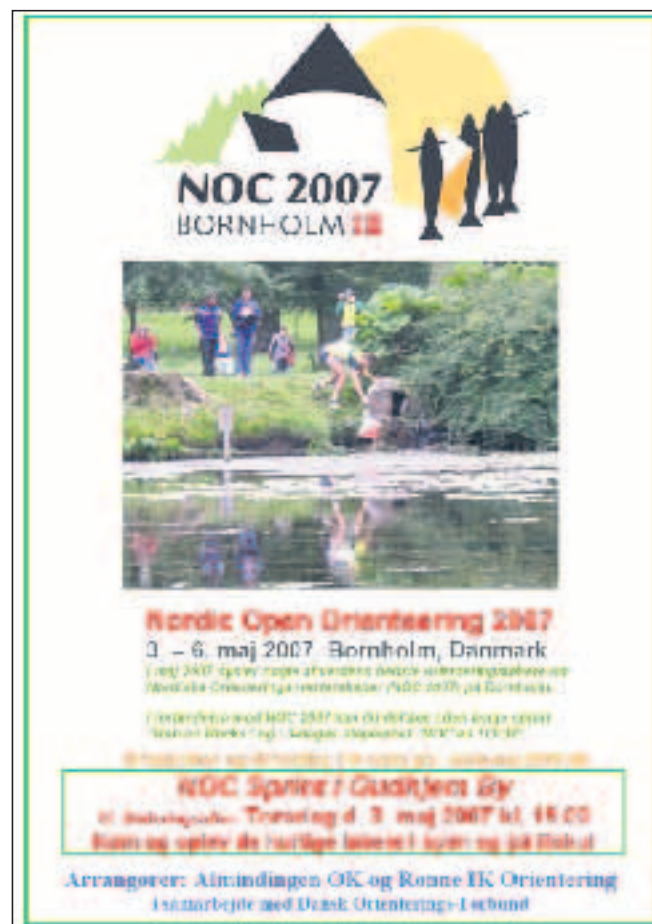
Bornholmsk deltagelse i selve løbene bliver nok forholdsvis begrænset.

- Vi regner med at skulle bruge flest muligt af vore egne aktive som hjælpere i alle dagene. I øjeblikket er vi i færd med at få sat navne på funktionsledere til de enkelte opgaver, vi skal klare, og så skal der ud og hentes frivillige til hver gruppe. Det bliver noget med kiosk, børnepasning, børnebane, væske, kortpakning, publikumsløb og måske lokale sponsorer, fortæller Miriam Asvarisch. Om der bliver penge at hente for de lokale orienteringsklubber, tør hun ikke love, men der vil blive lavet en fordelingsaftale af et eventuelt overskud mellem orienteringsforbundet og de lokale klubber.

Og så håber Miriam Asvarisch på en vis tv-dækning – i hvert fald lokalt og måske især fra det tilskueraftraktive byløb i Gudhjem – hvilket kan være med til at fremme interessen fra eventuelle sponsorer.

### Store events

For Dansk Orienterings Forbund er det andet store arrangement på kort tid, idet de sidste år arrangerede VM i Dan-



mark. Og de bornholmske medarrangører har kunnet mærke, at det har knebet med kræfterne til det andet store arrangement på så kort tid for et relativt lille forbund. - Men nu er de ved at finde sig selv igen, konstaterer Miriam Asvarisch ikke uden en vis form for diplomatisk sans. Rejser og tilmeldinger foregår i DOF-regi, ligesom banelægning primært gør det.

### Stort projekt

Der skal tegnes helt nye kort over de fire områder, der skal løbes i: Gudhjem (hvor der ikke har været noget kort før), Rø Plantage, Almindingen og Paradisbakkerne. Bornholms Regionskommune har givet 20.000 kroner til teg-

ningen. - Det er en meget stor fordel for Bornholm, at vi på den måde får opdateret vores kort. De skal hele tiden revideres for at være up-to-date, og for Bornholms Regionskommune var det en betingelse for tilskud, at pengene skulle gå til nogle blivende glæder for den lokale sport, siger en tilfreds Miriam Asvarisch. Det bliver Hotel Griffen i Rønne, der kommer til at fungere som lokalt stævnecenter i dagene fra 2. til 5. maj. Her vil eliteløberne også overnatte, og al kommunikation kommer til at ske herfra.

Af Kim Holm, Bornholms Tidende

# Bidt af O-sporten

## Miriam Asvarisch er den lokale koordinator

Miriam Asvarisch er kendt i løbe- og orienteringskredse som en flittig deltager i mange af øens løbsarrangementer. Hun snørede dog først sine første løbesko for godt ti år siden, da hun blev lokket til at deltage i en firmastafet. Så udviklede det sig på traditionel vis med Almindingsløbet og Olympic Day Run.

- Jeg havde imidlertid altid godt kunne tænke mig at løbe orienteringsløb. Jeg kendte lidt til

kompas fra min barndom, hvor jeg var spejder. Så blev Marianne Seerup (en af øens dengang førende kvindelige løbere i næsten-landsholdsklasse, red.) ansat på min daværende arbejdsplads, og så var jeg ikke så svær at overtale til at tage med ud til et orienteringsløb, fortæller NM-koordinatoren, der startede i AOK, men siden er flyttet til øens anden orienteringsklub, RIK-O – og er blevet helt bidt af orienteringssporten.

- Det er en herlig sport, hvor man virkelig oplever naturen. Jeg kan godt lide den her kombination af at bruge sig fysisk og så samtidig hovedet. Efter

en stressende dag på arbejde får man helt rensat hovedet, for man kan ikke tænke på andet, hvis man skal orientere ordentligt. Samtidig må man også erkende, at fysikken nok bliver lidt dårligere med alderen, men det opvejes så af, at man bliver bedre og bedre til at orientere sig.

- Orientering er også en meget social sport. Man bruger meget tid på efter løbene at snakke om hinandens løb – hvordan man nu lige kom fra det sted til det sted og så videre. Det er en god familiesport med baner til alle niveauer. Selv startede jeg med at løbe med min søn.

- Desværre er der ikke mange unge på Bornholm, der dyrker orientering længere. Tidligere havde vi en fantastisk ungdomstræner i Jørgen Kirkeby. Ham mangler vi i dag. Samtidig er vi nok ikke synlige nok for de unge. Det håber jeg, at NOC måske kan ændre på, især byløb som det i Gudhjem kan være med til at synliggøre sporten, så vi ikke kun er ude i den store og mørke skov. Jeg tror også, at mountainbike-orienteering kan vinde frem og måske tiltale unge, der vil have mere action, siger hun.

Af Kim Holm



- Det er en herlig sport, hvor man virkelig oplever naturen, siger Miriam Asvarisch om O-sporten.



# Bornholm - dag for dag

Nordic Orienteering Championships vil bestå af fire delløb i nogle af Bornholms bedste orienteringsområder. De tre sidste etaper er hver især selvstændige nordiske mesterskaber i henholdsvis hold (stafet), mellemlang og lang.

Motionisterne gennemfører NOC som etapeløb – dog tæller sprinten i Gudhjem ikke med.

De enkelte dage ser således ud:

## Torsdag d. 3. maj

Sprint i Gudhjem By. En ny form for løb i orienteringssammenhæng. Publikumsvenligt på et overskueligt område, hvor tilskuere fra Bokul for-

mentlig vil kunne overskue en stor del af eliteløbernes løb. Der kalkuleres med, at de bedste eliteløbere vil kunne gennemføre på cirka 12 minutter. Løbsformen vil give et hektisk og nervebetonet løb med stor underholdningsværdi også for løberne. Motionister skal løbe noget længere.

- Jeg ærgres mig over, at jeg ikke selv kan være med. Men heldigvis har vi jo så et kort over Gudhjem til fremtiden, siger Miriam Asvarisch.

Beskrivelsen af Gudhjem til deltagerne: Kuperet by med smalle gader, højdeforskelle på op til 50 meter. I og omkring byen findes overdrevs- og skovområder med lave hegn, et mindre sko-

vparti, samt klippeområder langs kysten.

## Fredag d. 4. maj -

### 1. etape Rø Plantage

Stafetløb for eliten (hold). Motionister løber individuelt. Rø Plantage: åben gran- og løvskov med veludviklet vej- og stinet med moderat kupering.

## Lørdag - 2. etape

### Paradisbakkerne

Nordisk Mesterskab i mellemlang distance for eliten og igen individuelt for publikumsløbere.

Paradisbakkerne er, som navnet siger godt bakked med dybe kløfter, sprækkedale, raver i nord/syd retning, der

løber igennem hele området.

## Søndag - 3. etape Bastemose, Almindingen.

Nordisk Mesterskab på lang distance.

Skal løbes i et område med flg. orienteringsbeskrivelse: En overvejende åben blandingskov med et veludviklet sti- og vejnet. Der findes såvel flade detaljefattige partier som mindre kuperede områder. I den vestlige del mindre detaljerede højder.

Udgangspunktet bliver igen publikumsvenligt: Bornholms Travbane, hvorfra eliteløbere og motionister skal løbe i hver sin retning



### Asger Munch :

- Jeg forventer, at der kommer en masse mennesker. Og omtalen kunne måske give en større interesse for orienteringssporten.



### Anne Kure :

- Jeg regner med, vi kommer til at se en hel masse godt orienteringsløb, og så håber jeg på, det kan gøre sporten lidt mere kendt på Bornholm.



### Sten Funder

(Ansvarlig for kontakt til kommunen og politiet):

- Jeg håber, det kan være med til at folk får øjnene op for det herovre, så det kan lokke nogen ud. Jeg har hørt et eller andet om, at den lokale presse vil dække det rimelig godt, og det er jo altid en god ting herovre, at Sportsbegivenheder bliver dækket godt af den lokale presse.. Det er en god reklame.



### Jan Grooss

(Baneinspektør på publikumsløbet søndag) :

- Jeg forventer da, at det giver lidt opmærksomhed om Bornholm, så vi kan tiltrække lidt flere turister. Og så forventer jeg, at der kommer en masse løbere. Ikke kun eliteløbere, men også publikumsløbere, som kan udbrede sporten lidt på Bornholm. Og så forventer jeg et godt arrangement.



Kaj Erik Mortensen, Lene Grooss, Erik Hansen og Gunnar Pedersen, funktionsleder for væske

## Forventninger

### Hvad forventer du, at NOC vil betyde for bornholmsk orientering?

- Jeg forventer mere opmærksomhed omkring sporten og en masse nye, unge medlemmer.

#### Erik Hansen

(Indkvarterings- og værtschef) - Vi kan få lidt opmærksomhed på sporten på Bornholm, så vi måske kan få lidt flere medlemmer.

#### Lene Grooss

(Funktionsleder for kiosken) :

lemmer. Til gengæld risikerer vi måske, at lodsejerne bliver lidt negative, fordi der kommer så mange, - hvis det bliver 8-900 deltagere.

#### Kaj Erik Mortensen

(Banelægger for publikumsløbet søndag) - Det kan måske i sidste ende

betyde nogle flere medlemmer. Og det kan måske også give os et løft, når der nu kommer nogle andre og laver løb herovre.

#### Af Miriam Asvarisch

## Håber på tilgang



Steen Paldan var initiativtager til kurset

### Vil bruge NOC til at få gang i O-sporten

Lokalt er der etableret en arbejdsgruppe med repræsentanter for de 2 bornholmske klubber, og der planlægges et fælles PR-fremstød for at »indfange« og fastholde nye medlemmer.

Planerne er endnu ikke færdiggjort, men der bliver sandsynligvis tale om fælles annonce-

ring, plakater, PR-materiale, pressemeddelelse og datoer for afholdelse af PR-arrangementerne. Selve arrangementerne planlægges på nuværende tidspunkt afholdt særskilt for hver klub, og arbejdet med at få omtale af arrangementerne er ligeledes op til den enkelte klub.

I planerne indgår også en stand på NOC's stævnepladser, da det er håbet, at mange bornholmere vil begive sig ud til stævnepladserne for at opleve det store arrangement på

nært hold.

I weekenden 20.-21. januar blev der afholdt kursus med DOFs breddekonulent Jesper Lysgaard. Steen Paldan var initiativtager til kurset og sammen med andre medlemmer af de 2 bornholmske klubber gør han nu en indsats for at udnytte den omtale, NOC giver på nuværende tidspunkt, i månederne fremover og under selve stævnet.

#### Af Miriam Asvarisch

# Carsten - den legendariske

## Mere end nogen anden har Carsten Jørgensen tegnet dansk eliteorientering udadtil

»En levende legende« er et udtryk, der efterhånden bliver brugt i flæng om hvem som helst – og efterhånden har det mistet sin betydning. Det er ikke længere så legendarisk at være en legende. Men Carsten Jørgensen er en levende legende i ordenes oprindelige betydning. Mere end nogen anden har han tegnet dansk eliteorientering udad til – og det selv om vi i Danmark har to individuelle verdensmestre og én samlet World Cup vinder. Det er aldrig lykkedes Carsten at stå øverst på sejrsskamlen til et individuelt mesterskab – i hvert fald ikke i orientering. Carsten legendariskhed skal således ikke findes i usædvanlige individuelle orienteringsresultater. Den skal findes i hans usædvanlige personlighed – i den måde han har skabt sine resultater på – i den måde han har domineret både den danske atletikscene og den danske orienteringsscene på – og i hans fantastiske stafetpræstationer.

### En fighter

Det var forældrenes venner Gudrun og Poul, der først fik hevet Carsten med til orienteringsløb – og med ham resten af familien. Første gang løb han med Nabo Bo, anden gang med hans bror og far og tredje gang med sin mor. På den tredje træning lykkedes det ikke Carsten og hans mor at finde alle posterne. Men Carsten

kunne ikke klare, at de kom hjem uden at have gennemført, så han løb selv ud og fandt de sidste poster.

Denne lille historie fra før hans karriere startede, beskriver på mange måder Carsten bedre end noget andet. Hans fighterindstilling har fulgt ham igennem hele hans karriere. Han har aldrig ladet sig slå ud af modgang – han prøver bare igen på en anden måde og gør det bedre næste gang. Jeg spurgte Carsten, hvad han helst vil huskes for. Hans svar var:

- Når man bliver ældre, betyder det ikke så meget, hvad andre folk tænker. Man har en bedre selvforståelse. Men hvis jeg frit kan vælge, vil jeg da helst huskes som en fighter, siger han selv.

### Altid den samme

Jeg har kendt Carsten i næsten 20 år. I den tid har han altid bevaret sin integritet. Til trods for at han har haft en fantastisk karriere, har han aldrig ændret sin personlighed. Han har altid været utrolig hjælpsom og taget hensyn til andre. Han er aldrig blevet fanget i rollen som stjerne. Han har hele tiden haft begge ben på jorden og ikke forsøgt at være andet end sig selv. Denne måde at være på har betydet, at Carsten altid har været utrolig vellidt af alle. Men fightervilje og en sympatisk personlighed har ikke gjort det alene. Bag hans succes ligger der også et gudbenådet løbetalent, en fantastisk evne til at være bedst når det gælder, og en imponerende træningsmængde der er bygget systematisk og tålmodigt op igennem hele karrieren.

### Mange titler

Carsten blev senior i 1991. Al-



Carsten Jørgensen løber sølvmedaljen hjem til Danmark til EM stafet 2004. Foto: KK

lerede ved hans første DM på det der dengang hed klassisk distance, lykkedes det ham at hive et mesterskab i hus. Han har siden hen vundet yderligere 12 individuelle DM-titler, og han har vundet DM-stafet med Tisvilde Hegn OK fem gang i alt. Alle gange har det være med ham selv på den afgørende sidste tur.

Carsten fik sin debut på det danske landshold til World Cup i 1992 i Canada. Den gang var han underholdende grænsende til det overstadige. Men som han siger:

- Det er sjovest at lave sjov... Så det gør man, når man er ung og fuld af energi.

Han blev hurtigt kendt i orienteringskredse som en garant for højt humør og en afslappet stemning. Carsten var så god til at underholde, at svenske Annika Zell på et tidspunkt i ramme alvor spurgte Ulrikka Örnhagen (senere Jørgensen), om Carsten var med som deltager eller for at underholde.

### Fremadrettet

Men han var i høj grad med for at deltage. Det blev ganske vist kun til en samlet placering som nummer 62 i World Cuppen

det år, men allerede året efter stak han for alvor hovedet frem.

Den helt store målsætning i 1993 var VM i USA. Danmark sendte det år fem herreløbere med. Carsten var femtebedste dansker til testløbene, men han blev alligevel ikke udtaget til holdet.

I stedet for at være bitter over ikke at komme med, udtalte Carsten dengang til o-posten, at »det eneste jeg kan være skuffet over i den forbindelse, er, at jeg ikke løb godt nok til udtagelsesløbene«. Han valgte at se fremad, og samme efterår vandt han som første dansker Euromooting, selv om der var deltagelse af flere nordiske landsholdsløbere.

### De gyldne år

I 1994 løb han sig til en samlet placering som nummer fem til World Cup, hvilket på det tidspunkt var den næstbedste placering en dansker nogensinde havde opnået. Han løb desuden sidste tur for det danske hold, der vandt sidste afdeling af World Cup stafetten. Det var første gang det nogensinde var lykkedes for et dansk stafethold.

Denne præstation var første skridt mod hans status som stafetlegende. De næste 10 år fik navnet Carsten Jørgensen enhver stafet sidstetursløber til at ryste i bukserne. Han var manden man ikke ville gå ud nogle få minutter før.

I 1995 lykkedes det ham at komme med til VM i Tyskland. På den klassiske distance tog han som tredje dansker i historien en VM medalje. Den var af bronze. I 1997, 1999, 2001 og 2003 var han bedst dansker til VM, med blandt andet to fjerdepladser, men det blev ikke til flere individuelle VM-medaljer.

1995 blev også året, hvor han gjorde op med sit ry for kun at kunne løbe godt i kontinentalt terræn, da han blev nummer seks til de nordiske mesterskaber i Skellefteå i det nordlige Sverige.

### Sprængte feltet

I 1996 fik Carsten ikke de store individuelle resultater. Bortset fra en flot fjerdeplads i en afdeling af World Cup og to danske mesterskaber på lang- og natdistancen, var det under

den standard, vi var blevet vant til. Han imponerede dog med en fantastisk sidste tur på Spring Cup stafet. Han blev sendt ud som nummer seks med over fem minutter op til teten. Men han satsede »hele baduljen« og løb sig op igennem feltet, så Tisvilde Hegn OK som første danske hold vandt Spring Cup stafet.

Torben Skovlyst, der dengang løb for IFK Göteborg, kunne berette om, hvordan han lå i et firemandsfelt med nogle af verdens bedste orienteringsløbere, Juri Omeltschenko fra Ukraine, Rudolf Rupek fra Tjekkiet og Andreas Rangert fra Sverige, da Carsten kom blæsende forbi og sprængte feltet til atomer.

### Atletikkarrieren tog fart

I det hele taget var Carsten fysisk godt løbende i 1996. Det var allerede på det tidspunkt almen viden i Danmark, at Carsten var et kæmpe løbetalent.

Han havde vundet sin første afdeling af atletikkens vinterturnering allerede i 1992, og det var efterfølgende blevet til yderligere syv sejre. Samtidig havde han skaffet sig offentlig anerkendelse ved at vinde Eremitageløbet i 1993, 1994, 1995 og 1996.

I december 1996 fik også den internationale atletikscene øjnene op for Carsten. Til EM cross lagde Carsten hårdt fra land, og i starten af løbet havde han til kommentatoren på Eurosports store morskab taget en føring.

»Some Dane is grabbing some early race glory«, fik kommentatoren sagt. Han måtte dog tage sine ord i sig igen, da han så Carsten blev ved og sluttede på en imponerende fjerdeplads. I en fantastisk spurt var han sågar tæt på at sikre sig bronzen, men de sidste par meter manglede.

### Vandt EM i cross

De følgende år var Carsten flyvende. Det absolutte højdepunkt i atletikkarrieren – og det de fleste udenforstående opfatter som hans største præstation – kom, da han i 1997 som første dansker nogensinde vandt EM i cross. Det blev fulgt op med nogle fantastiske tider i 1998. Han slog således den danske rekord på

## Afsked med profil

Op til VM i Danmark 2006 skrev Thomas Jensen en række portrætter af danske VM-løbere. Der var et meget i øjefaldende navn, der manglede på portrælisten. Carsten Jørgensen var et af de største danske håb til VM i 2006. Det blev dog ikke til det resultat vi havde håbet, og som han havde fortjent. Han er nu flyttet til New Zealand med sin kæreste og deres datter. Han har ingen planer om at vende tilbage og løbe for det danske landshold igen, så dette portræt er en afsked med en af dansk orienterings mest markante profiler nogensinde.

rekord på både 10.000 meter og ½ maraton. De 10.000 meter løb han på imponerende 27.54,76. Tiden på ½ maraton var endnu mere imponerende. Til VM i 1998 brugte han blot 61.55 minutter om de godt 21 kilometer. Begge tider holder stadig som danske rekorder.

### Mirakelmageren

Selv om Carsten i disse år havde et niveau som atletikløber, hvor pengepræmier begyndte at være inden for rækkevidde, var det stadig orienteringen, der stod hans hjerte nærmest. Det var således orienteringskalenderen der bestemte, hvornår han kunne pleje sin atletikkarriere.

I 1997 kom hans karrieres ultimative højdepunkt. Sammen med Torben Skovlyst, Chris Terkelsen og Allan Mogensen vandt han VM guld i stafet. Denne oplevelse står mejslet i Carstens hukommelse, som det største han har oplevet. Men også de næste mange stafetter var en kæmpe oplevelse for Carsten. I efteråret 1997 vandt herreholdet igen guld - denne gang til de nordiske mesterskaber. Det var også første gang det var sket.

Carsten blev sendt i skoven som nummer tre med et par minutter op til norske Kjetil Bjørlo og svenske Frederik Löwegren. Det var dog ikke noget problem for Carsten. Da han efterfølgende blev spurgt hvordan han gjorde det, sagde han, at han blot havde brugt morfar tricket. Det gik i al sin enkelthed ud på at give den »fuld morfar«. Dette udtryk blev han kendt for i hele orienteringsverdenen.

1998 blev også et fantastisk år for det danske stafethold. I de to første afdelinger af World cuppen blev det til sejr. Der var lidt forskellige folk på de første to ture, men begge gange var det Carsten, der løb sejren i hus. Det blev til en samlet sejr for det danske landshold det år, selv om en fjerdeplads i sidste afdeling, var tæt på at bringe sejren i fare. Men der var Carsten heller ikke på holdet.

### Så kom skaden

Efter at have været forskånet for alvorlige skader i de første 29 år af sit liv, løb Carsten i efteråret 1999 ind i sin første alvorlige skade. Han var blevet skadet til VM i Skotland og måtte derfor holde en pause. Senere på efteråret tog han til Park World Tour og han intensiverede samtidig sin træning, da han havde planer om at løbe en maraton i foråret 2000.

Den hårde opstart efter pausen efter VM fik skaden til at bryde op igen. Det betød et stort afbræk i hans træning. Ind til da havde der været en støt og kontinuerlig udvikling i hans træning. Han havde gennem hele sin karriere sørget for at bygge en lille smule ekstra på hvert år.

På dette tidspunkt var han således oppe på en ugentlig træningsmængde omkring de 16-17 timer. Det var vel at mærke ren løbetræning. Han havde tilmed haft en enkelt uge på over 30 timers løbe træning. Der var på dette tidspunkt ikke mange, der trænedes lige så hårdt som Carsten, og han blev da også af mange betragtet som den fysisk stærkeste orienteringsløber i verden. Til trods for ihærdig behandling og mange lange timers alternativ træning, kom Carsten aldrig op på niveauet fra 1998 igen.

Det betyder dog ikke, at han ikke har lavet mange flotte resultater siden. I 2001 blev han således nummer fire til VM i Schweiz på den lange distance og i 2004 løb han en sølvmedalje hjem til Danmark til EM stafet.

### Manden bag

Selv om Carstens resultater tegner et billede af en af Danmarks største løbenavne, er det hans personlighed, der mere end noget andet har gjort ham til en legende i løbekredse.

Carsten har altid haft en meget simpel tilgang til sin sport. Det vigtigste er, at man har det sjovt, og at man gør sit bedste. Resultaterne kommer i anden række. Det er ikke så usædvanligt at høre fra idrætsfolk, at det er processen der er den vigtigste - ikke resultatet. Men det er nok de færreste, der virkelig mener det.

Jeg spurgte ham, hvad han ville lave om, hvis han kunne vælge én ting. Til det svarede han:

- Jeg vil ikke lave noget om. Man får den chance man får - det er det, der er hele charmen ved at dyrke sport. Carsten har således aldrig hængt sig i, hvad det kunne være blevet til, hvis bare....

### Afslappet

Denne afslappede tilgang til tingene, har smittet af på hele det danske landshold. Hvis spændingsniveauet på holdet er blevet for højt, har Carsten altid med sin gode humor og afslappede tilgang kunne bringe det ned igen. Han bærer således en stor del af æren for, at andre landshold har betragtet det danske landshold som et



Chris Terkelsen siger tak til Carsten Jørgensen for indsats og kammeratskab ved VM's afslutning i år. Foto: KK.

hold, man har set op til. Både fordi resultaterne har været gode - men også fordi holdet har hvilet i sig selv.

Carsten har kort sagt gjort det meget sjovere at være på det danske landshold.

### Den seriøse side

Til trods for at Carsten har denne meget simple indgang til det at dyrke sport - og til livet i det hele taget - er der ikke meget i hans karriere, der er kommet ved tilfældigheder.

Han har hele tiden været bevidst om, at ingen ting kommer af sig selv. Han har således bygget sin karriere op med stor tålmodighed, stor fightervilje, og en enorm seriøs indstilling og indsats. Der er ikke mange, der har trænet så meget som Carsten, og som har en så stabil udviklingskurve som ham - både i træningsindsats og formudvikling.

Han har ikke ladet sig slå ud af dårlige resultater, og han har holdt sig til sin plan med stor tålmodighed og selvtillid, hver gang han har forberedt sig til en vigtig konkurrence.

### Bedst når det gælder

Carsten har altid haft en formidabel evne til at være bedst når det gælder. Han mener selv, at hemmeligheden bag denne evne, primært har været, at han har trænet hårdt på helt frem til kort tid før de store konkurrencer. Det betyder, at han ofte har været helt nedtrænet til testløb.

Resultaterne på testløbene har været meget svingende, men han har altid troet på, at han nok skulle være klar på dagen. Når han så har trappet træningen ned den sidste tid før de vigtige konkurrencer, er det fysiske overskud kommet. Samtidig har testløbene mindet ham om, at man ikke får noget forærende. Der skal kæmpes for hver en meter, og der skal være dyb koncentration under hele konkurrencen. Han nævner også selv, at meget af det ydre forventningspres har ligget på løbere som Allan Mogensen og Chris Ter-

kelsen. Men efter som han er den dansker, der har klaret sig bedst til samtlige verdensmesterskaber fra 1995 til 2003, vil jeg nu nok sætte spørgsmålstegn ved, om det er den fulde sandhed. Det er dog muligt, at det, at andre har klaret sig bedre i perioden op til mesterskaberne, har fjernet fokus lidt fra Carsten, men forventningerne til ham har altid været høje - ikke mindst på stafetterne, hvor man hver gang har forventet - og ofte har fået - mirakler.

### Skelsættende

På spørgsmålet om hvilke begivenheder, der har haft størst indflydelse på hans karriere som løber, fremhæver Carsten tre ting.

Den første skelsættende begivenhed var, da han flyttede til Trolhättan i Sverige i 1992. Det gav hans orientering et stort kick, og det åbnede hans øjne for andre måder at træne på.

Den næste var, da Olli-Pekka Kärkkäinen blev ansat som landstræner. Kärkkäinens indflydelse på Carstens træning og det træningsmiljø, der opstod med løbere som Allan Mogensen, Chris Terkelsen, Flemming Jørgensen, Thomas Hjerrild og Thomas Nielsen, var med til at flytte en masse grænser. Netop det at han hele tiden har brudt grænser og turde gå skridtet videre, giver Carsten den største del af æren for, at han har nået så langt, som han har nået.

Den sidste skelsættende begivenhed var da han blev skadet i 1999. Skaden satte en stopper for den ellers ubrydelige fremgang Carsten havde haft gennem alle årene. Det betød dog ikke, at han stoppede sin elitesatsning. Det betød heller ikke, at han fortrød noget eller blev bitter. Han fortsatte ufortrødet og fik det bedste ud af den nye situation.

Selv efter skaden har han været med til VM fem gange. Frem mod VM i Danmark i 2006 gjorde Carsten et sidste forsøg på at afslutte sin landsholdskarriere med et topresultat.

### Den største skuffelse

Det blev imidlertid til den største skuffelse i hans karriere. Forventningerne til ham havde som sådan ikke været så høje, men formen var god frem mod VM. Den var ikke så god som i hans velmagtsdage, men den var i nærheden af formen fra 2001, hvor han blev nummer fire på den lange distance.

Op til testløbene tre uger før VM blev han imidlertid syg.

Han blev desuden skadet på testløbene. De sidste tre uger var derfor en kamp for at blive klar. Det lykkedes, men han vidste godt, at forberedelserne ikke var perfekte. Han mandede sig dog op til at løbe et rigtig flot kvalifikationsløb. Det virkede lovende inden finalen. Men alle kræfterne var brugt på kvalifikationen, og selve finaleløbet blev en stor skuffelse. Han var helt drænet for kræfter og måtte se sig overhalet i skoven af mange konkurrenter, uden at han havde en chance for at hænge med. På målstregen blev han overhalet af vinderen Jani Lakanen fra Finland. Lakanen var startet 16 minutter efter Carsten.

### Fremtiden

Carsten bor nu i New Zealand sammen med sin kæreste Jenni og deres datter Kaia. Han arbejder nu som High Performance Director i det newzealandske orienteringsforbund. Det er en stilling han trives godt i, men der er mere administration i stillingen, end han bryder sig om, og den er kun aflønnet som 1/5 fuld tid.

Han har derfor planer om på et tidspunkt at »finde et almindeligt job ligesom alle andre - for eksempel som programør«.

Han afviser, at han kunne finde på at vende tilbage og optræde for det danske landshold igen. Han mener, at der er så mange nye unge talenter, der har taget over, og som gør det bedre, end han vil kunne.

Carsten har dog tænkt sig at løbe resten af sit liv. I slutningen af april 2007 vil han løbe den maraton, han aldrig fik løbet i år 2000. Han har ikke nogen tidsmålsætning. Det vigtige for ham er at finde ud af, hvad han optimalt kan løbe på - og så gøre det.

Helt håbløs er hans form nu ikke. Dagen efter dette interview løb Carsten under 31 minutter på en 10 kilometer.

Af Thomas Jensen

## Kanon ...

Carstens sidste hilsen er: - Jeg vil gerne sige tak til alle de positive mennesker, jeg har mødt. Jeg vil gerne takke DOF for alle de muligheder, jeg har fået og for gaven ved min afsked. Endelig vil jeg gerne sige tak til alle dem, de lægger så meget arbejde i at sørge for, at vi kan komme ud at løbe o-løb. For det er en kanon sjov sport....«

# Træning »Down under«

## Eksklusivt interview med Årets O-løber

»Goddag, jeg hedder Søren« udtaler en selvsikker Søren Bobach. Søren er netop hjemvendt fra en træningstur i Australien. Først må vi lige lodde stemningen, for at finde ud af hvor glad og vågen Søren er, kun 40 timer siden sin hjemkomst.

*Er du nervøs Søren?*

- Nææ, det er jeg egentlig ikke. Godt så, så er den på plads, Søren virker ikke synderligt nervøs over min tilstedeværelse i huset tæt ved Silkeborg. *Du er jo blevet årets orienteringsløber og så har du lige været i Australien, hvordan har du det?*

- Fiiiint, det er super nice med årets o-løber.

### Så det på nettet

*Havde du forventet at blive det?*

- Lidt, men det var stadig dejligt at finde ud af. Jeg sad i Australien og surfede tilfældigt på nettet, da jeg pludselig fandt ud af at jeg havde vundet.

*Du vandt jo med over 50% af stemmerne, havde du forventet det?*

- Nej, overhovedet ikke, det var virkelig en positiv overraskelse.

*Det er jo tydeligt at du har lavet en valgkampagne, hvem ville du mene var i din vælgergruppe?*



U-redaktionens pågående Tobias interviewer netop hjemvendte Søren.

- Min vælgerskare er nok ret bred, men jeg har især sat pris på stemmerne fra de helt unge piger. Det er helt sikkert dem jeg har brugt mest tid på op til valget.

*Stemte du så på dig selv?*

»Ingen kommentar« siger Søren med et bredt smil, der tydeligt afslører, at selvfølgelig gjorde han da det. Han er efterhånden tæet nok op til at jeg tør spørge om nogle mere nærgående spørgsmål.

### Top ti

- Søren, du blev jo også godt placeret i konkurrencen om at være årets fund, hvordan har du det med det?

Det var super nice at komme i top 10. Jeg havde ikke forventet en højere placering, da orientering jo stadig er en lille sport. Jeg vil dog gøre mit til at den bliver mere kendt og ud-

bredt i Danmark.

*Fortryder du at du fokuserede mere på at blive årets o-løber, end på at blive årets fund? Burde du have fordelt dine ressourcer bedre?*

- Ja, lidt gør jeg.. Men det havde nu nok ikke gjort den store forskel. Det kommer med i mine overvejelser om næste års valgkampagne.

*Skal alle disse meritter så fejres med en lille pils?*

- Nej, fra nu af og til sommer bliver der kun seriøs træning. Men efter sommerens VM, ved man jo aldrig hvad der kan ske. Igen kan man spore det glimt i øjet, der har præget hele samtalen. Gang på gang kan man spore slet skjult ironi i Sørens stemme. Ved forrige spørgsmål blev det helt tydeligt. Selvfølgelig skal Søren heller ikke rende rundt og spille fandango der. Stemningen er nu god nok til,

at jeg tør stille de direkte intime spørgsmål, som for Sørens vedkommende aldrig er udgivet i et landsdækkende blad. Ikke et blad om orientering i hvert fald.

### Indtryk

*Så du nogle kænguruer dernede?*

- Ja, der var faktisk rigtig mange. Både store og små. Gang på gang oplevede man at de sad fast i hegnene dernede.

*Ja, hegnene.. Hvordan var de? Var der mange?*

- Ja, der var faktisk rigtig mange hegn, de er dog tegnet med på kortet, så man bliver ikke forvirret af dem.

*Skal du så hjem og træne hækkeløb?*

- Nej, det er de alt for høje til. (Hvad så med stangspring? red.)

*Hvordan kommer man så forbi dem, hvis man ikke kan komme over?*

- Ja, så må man jo ned og kravle. Der er pigtråd på mange af dem, så det er ikke altid lige sjovt.

### Ømme muskler

*Hvad var den største overraskelse dernede, rent orienteringsmæssigt?*

- Bunden, den var helt ekstrem hård, så det var meget belastende for lægmusklerne (Søren trænede cirka 30 timer på de 18 dage red.).

*Hvordan vil du så træne dette?*

- Lars Lindstrøm har lavet et

styrketræningsprogram, der hjælper dette område. Så jeg frygter ikke for mine lægmuskler.

*I skulle skrive en dagbog dernede, blev det udført?*

- De første 3-4 dage var vi meget flinke til det. Derefter blev det dog glemt. Vi har dog masser af erfaring som vi kan øse ud af. Kortene har vi jo også beholdt.

*Var jetlag et problem? Bliver det et problem til sommer?*

- Vi havde forberedt os hjemmefra, ved at vende døgnen i et par dage op til. Så efter en enkelt dag var vi egentlig klar. Man kunne dog føle trætheden i kroppen i et par dage efter. Til Junior VM har vi 1½ uge til at komme os over tidsforskellen, så mon ikke det går?

*Og damerne Søren, hvordan var det?*

- De var latino, der var noget for enhver smag.

*Og hvad er så din smag Søren?*

Ved dette spørgsmål bliver Søren pludselig tavs og rød i hovedet. Jeg ved med det samme at jeg har overskredet hans grænse. Der er ingen vej tilbage, han vil ikke svare på flere spørgsmål. Jeg efterlader så en små-gnaven Søren Bobach ved køkkenbordet.

Af Tobias Frich,  
U-redaktionen

Af Inga Jager



## VM-terræn testet

### Søren og Christian Bobach i Australien

»Årets orienteringsløber« og Kandidat til »Årets Fund« Søren Bobach lod sig hylde i ved stedfortrædere, for han var udrejst mens virakken stod på.

Søren og Christian Bobach løb nemlig rundt i Australien i tre uger omkring årsskiftet for at forberede sig på juniorVM. De mødtes med Jeppe Borch og Tue Lassen, som på deres rejse verden rundt også kom til Au-

stralien. Søren og Christians program bestod af to gange sprint, et fem-dages løb og en JuniorVM træningslejr blandt andet sammen med det norske juniorlandshold. Her deltog 50 unge løbere fra hele verden, Søren og Christian var de eneste danskere.

### God forberedelse

Det er at træne i terræner, der minder om de kommende konkurrenceterræner har stor betydning som en del af forberedelsen op til juniorVM. Søren og Christian har videofilmert hinanden i løb i australske skove. De har gjort sig no-

tater om kort, terræn, banelægning og afvikling af stævner. De har meget konkret erfaret, at løbsunderlaget var meget hård, der er mange hegn i skovene. Disse erfaringer og mange andre, vil Søren og Christian dele med deres ledere og den øvrige landsholdsgruppe, når de mødes til samlinger her i foråret.

### God støtte

Søren og Christian har fået midler til deres Australiens rejse fra Nordea, Jyske Bank og fra Silkeborg Kommunes talentudviklingspulje. Tak til sponsorerne. Ikke kun Søren og Chri-

stian er glade for jeres bidrag. Men resten af Silkeborg OK – og DOF – er også rigtig glade for, at Søren og Christian fik muligheden for træningsopholdet.

Vi ved som arrangører af træninger op til VM i Midtjylland, at det at kende terræntyppen har stor betydning for, at man kommer til at føle sig på hjemmebane i et fremmed land

Billedet givet et indtryk af underlaget. Se flere fotos her: [picasaweb.google.com/bobach.on.tour](http://picasaweb.google.com/bobach.on.tour)



# Fire friske brød ud

## OK Skærmen fejrer 50 års jubilæum fra marts til oktober

OK Skærmen, Værløse kan i år fejre 50-års jubilæum, idet klubben blev stiftet d. 15. februar 1957 af fire udbrydere fra KIF's o-sektion. En af udbryderne var Poul Schilling Hansen, som både var formand i o-sektionen og formand for Sjællandskredsen under DOF. Han blev klubbens første formand. En anden udbryder, Kaj H. Jensen, blev klubbens første kasserer. De to andre var Vagn Olsson og Ove K. Jensen.

Klubben var til at begynde med en københavnerklub, men efterhånden begyndte den at flytte mod nordvest for til sidst at ende som en Værløseklub. Det skete i 1980, da klubberne dengang skulle have et tilhørsforhold til en kommune. Når den blev en Værløseklub, skyldtes det hovedsageligt, at Aage Juul Hansen, en af klubbens største profiler igennem tiden, var flyttet til Værløse og var formand (for anden gang) i perioden 1976-1982.

### Efterårsløbet

I de første år fik klubben straks tilgang af folk, der meget hurtigt gjorde karriere inden for



Ulla Hooge er OK Skærmens formand i jubilæumsåret.

**VESTJYSK 2-DAGES**  
30. juni - 1. juli 2007

Mini-O-ferie tæt på Vesterhavet

Superterræn:  
Ulfborg og Nr. Vosborg

Start og mål på stævnepladsen

Fri starttid

Hyggelig stævne camping med svømmehal i Ulfborg

**VESTJYSK**  
ORIENTERINGSKLUB



På fotoet OK Skærmen indgår i et stafetsamarbejde med Allerrød og PI, kaldet AllePiSk. Det giver medaljer, som her ved DM-Stafet 05 på Sydvestfyn. Her ses sølvholdet i H55: Erik Sørensen, Allerrød, Mogens Hansen, og Carl-Henrik Guldbæk, OK Skærmen.

o-sporten, men selvfølgelig også folk, der ikke stiledede så højt. Men det betød også, at den allerede i stiftelsesåret kunne komme på terminslisten med sit »Efterårsløbet«, som afvikledes først i september. I de næste mange år afholdt den dette traditionelle »Efterårsløbet«. Det er derfor ikke tilfældigt, at klubben også i dag afholder kreds- eller regional-løb om efteråret.

### Gode rødder

Mange kendte navne, som gør sig gældende i andre klubber i dag, kommer oprindeligt fra Skærmen. Jeg vil blot nævne Else Juul Hansen, Gert Bøgevig, Jan Hausner, Ole Sommer, Ellis B. Madsen (nu Sommer), Lars V. Jørgensen, Kirsten L. Pedersen (nu Jørgensen), Helge L. Pedersen og Tage V. Andersen. Klub-

ben var et TKC, før det begreb overhovedet fandtes!

Vores mest kendte navn i dag på herresiden er Mogens Hansen, der har ydet og stadig yder en stor indsats i DOF's Kortudvalg. Han er samtidig en dygtig o-løber. Men på spindesiden har vi også et kendt navn: den tidligere landsholdsløber Birthe Østerby. Hun er dog gået på pension som o-løber, men er stadig aktiv som klubbens revisor.

### Samarbejde

Klubben har siden 1991 haft klublokale i Hareskovhallen i Hareskovby. Den tegner og vedligeholder selv kort over de omkringliggende skove - som f.eks. Hareskovene - og Brøndby Skov. For tiden har vi et stafetløbsamarbejde (AllePiSk) med Allerrød OK og PI.

Dette samarbejde er meget frugtbart for os, fordi de lidt ældre herrer høster mange medaljer ved både DM og SM.

## Nord-linien

### Skal vi afskaffe det vanskelige ord: meridian

Jeg sad for kort tid siden i en af Den norske Turistforenings selvbetjeningshytter og kiggede i en vildmarksbog for børn, hvor der helt naturligt var nogle sider om orientering - brug af kort og kompas. Her stødte jeg på ordet NORD-LINIE, der er det sam-

### Markering

Jubilæet markeres fra marts til oktober. D. 3. marts er der løb, reception og klubfest. Det foregår fra og i Hareskovhallen. D. 2. juni er der et jubilæums-PR-byløb i Værløse Bymidte. Den sidste fejring vil finde sted, når det åbne terminsliste-løb i Østkredsen, »Jubilæumsløbet«, afholdes i Lille Hareskov d. 14. oktober. Desuden udgives et jubilæumsskrift. Klubbens formand i dag er Ulla Hooge. Klubben har ca. 70 medlemmer, men alderen trykker bestemt ikke. Der er kun grund til at formode, at klubben også lever om 50 år!

Knud Torm er tidligere formand i OK Skærmen, Værløse

Af Knud Torm



me, som det fremmede ord »meridian«.

Hvor er det enkelt og ligetil. Med Nord-linie fortæller man børn - og vi andre - hvad disse streger på kortet er til for, og hvordan kortet skal vendes, og hvor kompassets nord skal drejes imod.

Ja, lad os indføre det nye ord i dansk orientering

*Kjempebra!*

Af Palle Breuning, HSOK

## Forår i nord

### 2-dages i Højen Gran og Tversted.

Det er OK Vendelboerne, der står for Nordjysk 2-Dages i år. Banelægningen i Højen Gran er dog lagt i hænderne på gode Skagen løbere, fortæller stævneleder Ole F. Thomsen.

- I stil med tidligere år håber vi på at også dette års udgave af Nordjysk 2-Dages vil tiltrække både eliteløbere og den mere social prægede del af o-folket. Det bør vel nævnes, at der er lavet elitebaner for at dække hele bredden.

- Vi har fundet to gode skov-

områder, hvor lørdagens løb afvikles i Højen Gran syd for Skagen og om søndagen løbes der i Tversted Klitplantage. Begge områder er nyrevideret, og består af let kuperet klit områder og typisk klitplantager med nåleskov.

- Stævnepladserne er placeret i læ for vejr og vind, og der vil være max 100 m til start. På pladsen vil der blandt andet blive opstillet et stort telt med kiosk med bænke og borde og mulighed for læ, oplyser Ole F. Thomsen.

Løbets hjemmeside [info2007@nordjysk2dages.dk](mailto:info2007@nordjysk2dages.dk) opdateres med aktuelle informationer.

## Stifinderløbet

**15. april 2007**  
**St. Dyrehave, Klassisk Lang, Stævneklassifikation: A III**  
**Stifinderløb nr. 62**  
**Arrangør:** DSR's O-Sektion  
**Første start:** Kl. 09.30

**Mødested:** Åbent område inde i det nordvestlige hjørne af St. Dyrehave. Der er adgang til fods via Tolvkarlevej fra Overdrevsvejen, der løber langs den nordvestlige begrænsning af St. Dyrehave.

**Kort:** Farveprint af udsnit af O-kort (St. Dyrehave), 1:10.000. Kortet er tegnet 2006 og har en ækvivalens på 2,5 m.

**Baner:** Baner iflg.: »Reglement 2007 pkt. 4.1.2.1 henholdsvis 4.1.2.2 (Individuelle mesterskabsklasser)« for A-klasser og iflg.: »Reglement 2007 pkt. 5.1.2« for B- og C-klasser.

**Ekt:** SportIdent. Nummer på evt. egen brik oplyses ved tilmelding.

**Startafgift:** D/H - 16: 25 kr., D/H 17-20: 40 kr., D/H 21-: 65 kr. ved forhåndstilmelding.  
D/H - 16: 25 kr., D/H 17-20: 40 kr., D/H 21-: 70 kr. ved tilmelding på dagen.

Leje af brik: 10 kr.

**Børnebane:** Ja

**Børneparkering:** Ja

**Omklæd. og Bad:** Ingen

**Klubvis tilmelding:** Via O-Service senest 6. april kl. 19.00 (Bemærk klubbens egne individuelle tilmeldingsfrister).

Alternativt direkte senest 6. april kl. 18.00.

**Tilmelding på dagen:** På B/C/Begynderbaner samt på Åbne Baner. Et antal fortrykte kort forefindes.

**Internet:**

<http://home.tiscali.dk/rclausen/dsr/stifmenu.ht>



## Ny energi i OK Pan

### Ebbe Nielsen valgt som ny formand i den store Århus-klub.

Efter en mangeårig indsats takkede Sten Ejsing af som formand for OK Pan ved generalforsamlingen.

Ny formand blev Ebbe Nielsen, der i forvejen var engageret i elitearbejdet i OK Pan - og en kendt ansigt i O-kredse som medindehaver af sportsbutikken Løberen. Redaktionen har bedt den nye formand fortælle lidt om sig selv - og det sker i stikordsform:

#### Ambitioner

Mine ambitioner som formand

og ideen med at sige ja til udfordringen....

- \* tilføre ny energi
- \* bidrage til at gøre vores klub til et endnu finere sted at være
- \* foryngelse
- \* motivere flere til at gøre en indsats
- \* øge antallet af medlemmer og kendskabet til vores klub
- \* fortsat at medvirke til at fastholde PAN som førende eliteklub i DK

#### Mig selv:

- \* årgang 1970
- \* bor sammen med Trine og vores to piger (Line 4 år og Marie 2 år)
- \* løberfamilie, kone, mor, søster og svoger aktive. Far mest på den administrative del (tidligere formand i PAN og Nordkredsen)
- \* første DM medalje i Nørlund

plantage (DM stafet 1982)

\* startede på begynderkursus i 1980

\* mange år med konkurrencer i ind og udland (gennem de sidste 20 år.)

\* aktiv leder i U2 og siden junior A gruppen

\* PAN udvalgs erfaring fra Ungdoms- og Elite udvalg over de sidste 20 år.

\* Ungdoms- og talentmiljøtræner i PAN / Østjylland

\* Professionelt: Driver Løberen (butikker i Vejle, Aalborg, Lyngby og Århus) sammen med Claus Stallknecht Ballerup OK

\* Synlige med stand på større danske løb og som sponsor for mange af de bedste løbere og MTB O-cuppen + diverse andet (stort og småt)



Ebbe Nielsen - ny formand i OK Pan, som hans far, Mogens Nielsen, også har været formand for. Foto:TUT.

## Vi ses på stævnepladsen

- Nordjysk 2-dags, Spring Cup og Påskeløb

### Newline

#### Løbesweater

Lækker løbetøje i Warmskin materiale med let opkradset inderside. Perfekt som mellemlag eller som yderste lag på en dag uden blæst.

Unisex

Nu kr. **200,-**  
Normalpris kr. 400,-



### Newline

#### Windbreaker Vintertights

Vintertights med en vindtæt front, der er et ekstra effektivt skjold mod vinden. De er opkradset på indersiden, hvorved de holder dig varm og isolerer mod kulden.

Herre + Dame

Nu kr. **250,-**  
Normalpris kr. 550,-



### Newline

#### Hue, Handsker eller Pandebånd

Et udvalg fra Newline af hovedbeklædning og handsker i flere tykkelser.

2 dele nu kr. **150,-**  
Normalpris pr. del fra kr. 100,-



### Newline

#### 3 par Thermosokker

Lækre varme løbesokker uden generende syninger. Fv. hvid

3 par nu kr. **100,-**  
Normalpris 3 par kr. 300,-



Tilbudene kan kun købes på stævnepladsen. Der tages forbehold for udsolgte varer.

Hos Løberen får du en grundig og seriøs vejledning. Du prøver løbebåndet og får gratis filmet din løbestil.

Vi har et bredt sortiment i løbesko, løbetøj og tilbehør fra alle førende mærker.



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

Løberen Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816 • lyngby@loberen.dk

Løberen Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900 • vejle@loberen.dk

Løberen Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148 • aarhus@loberen.dk

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

**LØBEREN**  
- Alt i udstyr til løb