



**Skolesprint
på mange måder** **4**

**Fremragende junior-
indsats ved NOC** **6**

**Svær DM-nat
på Sydfyn** **13**

**Publikumsvenligt
DM-sprint** **14**



**Dansk
Orienterings-
Forbund**



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

www.do-f.dk

Kontor

Dansk Orienterings-Forbund
Ildrættens Hus, Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby
Tlf: 4345 7730
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:

Det gik op - op ad klipperne og helt op på øverste trin af præmiepodiet - for Søren Bobach ved NOC på Bornholm, hvor juniorerne leverede en suveræn indsats.

Foto: Preben Schmidt.

Fantastiske juniorer

Vi skal satse - vi skal nyudvikle - vi kan!

2 guld, 2 sølv og 1 bronze! Naturligvis er det Søren Bobach og Maja Alm, der står som de »store«, men det var jo hele holdet, der gjorde det fantastiske. 2 stafetsølvmedaljer, som var så tæt på guld, som det kunne være. Det var de berømte »små marginaler«, der afgjorde dette. Individuelt var der igen flotte løb af Signe Klinting og Christian Bobach, og der var bestemt ingen af de andre, der var med på en »badebillet! Tak for en fantastisk oplevelse uden sidestykke i dansk orientering

Er formanden nu ikke gået lidt i selvsving... Nej! Det er jeg ikke. Vi har haft gyldne år på specielt herreseniorsiden. Resultatmæssigt lever vi stadig lidt på dette. Vi har satset om ikke hele butikken, så meget på, at vi skal have løbere i verdenseliten. Det er gjort med Plan 2007 og nu Verdensklassekultur. Vi har ikke satset alene på seniorsiden, men også på »fødekæden« - talentudviklingen. Og det er specielt det, jeg synes er lykkedes så flot de seneste år.

Vi har tidligere haft flotte junior præstationer ved f.eks. junior VM i Horsens for godt 10 år siden, men der, hvor jeg ser forskellen til i dag, er, at det er bredere funderet i dag. Vi er ca.



Ole Husen. Foto: PS

6000 registrerede O-løbere i Danmark i Norge, Sverige og Finland er de 5 - 10 gange så mange! Og alligevel hører vi til blandt de allerbedste juniornationer.

Vi har da også i de seneste år haft juniortrænere, der har formået at opbygge en »vinderkultur« - indarbejdet en selvtilid og tro på, at man kan være med. Der er jo også ved siden af dem, der deltog på Bornholm en lang række kvalificerede løbere. Udtagelsen er ikke nødvendigvis let, når det kommer til Junior VM i Australien om kort tid.

Nordisk mesterskab er ikke et helt så stort arrangement som VM, men der var høje forventninger fra andre nationer til igen at komme til et internationalt arrangement i Danmark. Der var ikke »Arena production« med storskær og alt muligt, men der var alt det andet. Gode kort, gode baner og en god tilrettelæggelse. Der var

masser af TV! Rekord i hurtig-løb af kameramand - selvom Søren Bobach vandt duellen.

En meget stor tak skal her fra lyde til arrangørerne. De lokale var rigtig godt med og de »indskibede« sjællændere gjorde et formidabelt arbejde. Det er ikke så let at fjernstyre et arrangement, som det var nødvendigt her. Men det lykkedes. Vi har igen fået ros for et internationalt arrangement.

Jeg fik nævnt at vi er godt 6000 registrerede O-løbere. Der har været en svag stigning i de seneste år, men vi er ikke oppe på det tal, vi havde sat som mål. Der er gjort en kæmpe indsats i klubberne for at åbne fordøren. Der er kommet mange nye ind gennem den. Der er som altid nogen udsivning af bagdøren, men sæt nu en »dørmand« på og forsøg at få medlemmerne til at blive og bliv ved fortsat at gøre noget for at fastholde de nye.

Vi har en unik sport, som mange har glæde af. Der er helt sikkert mange flere, der vil kunne få glæde af den. Vi vil fortsætte med vores investering i udviklingen. Det kræver menneskelige og økonomiske ressourcer. Vi bør kunne mobilisere begge dele.

Vi skal satse - vi skal nyudvikle - vi kan!

Af Ole Husen, formand
Dansk Orienterings-Forbund

Indhold nr. 2/ 2007:

- 03 Fremtiden er lys
- 04 Skolesprint på mange måder
- 06 Perfekt start på NOC
- 10 NOC med mange kasketter
- 11 Fire fantastiske dage på Bornholm
- 12 Spring Cup i dejligt forårsvejr
- 13 Svært DM-nat på Sydfyn
- 14 Publikumsvenligt DM-sprint
- 16 Sjøv og lærerig O-weekend
- 18 Tæt opgør i KUM-stafetten
- 22 Kolding spiller på alle tangenter
- 24 Aktive seniorer i Silkeborg
- 25 O-løb står sudoku ud
- 28 MTB-O-camp på Thy

Kortbilag med kort fra NOC, DM-nat og banelægningskonkurrencen. Stræktider i bladet



orientering.dk

(O-posten)

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

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

Redaktør (ansv.):

Vakant
Stof sendes til:..... dof@do-f.dk

Lokalredaktør Nordkredsen:

Vakant

Lokalredaktør Sydkredsen:

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

Lokalredaktør Østkredsen:

Vakant

Eliteredaktion:

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

Ungdomsredaktionen

Michael Kreiberg
Signe A. Vest
Tobias Midtgaard Frich
e-mail:.....tfrich@gmail.com

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:

dof@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:

???

Fremtiden er lys!

Når det handler om at fastholde en elitesatsning motiverer kombinationen af sportslig succes og talent.



Vi står netop nu i en af de mest succesfulde perioder for dansk landsholds-orientering nogensinde.

Tre EM/VM-seniormedaljer over de seneste tre år. Et juniorlandshold som tager medaljer ved både JWOC og NOC. Fuld opbakning fra TD som fortsat indplacerer DOF i det forjættede land, - «TOP-Team Danmark».

Alle som er engageret i DOF bør have armene i vejret i disse dage (og år)!

Hvorfor har vi sportslig succes?

- Først og fremmest fordi vi i DOF er hamrende dygtige til at organisere vores elitearbejde og til at udvikle og fastholde talenter fra et smalt rekrutteringsgrundlag. Det har vi været dygtige til siden slut-fir-

-Vi er i DOF hamrende dygtige til at organisere vores elitearbejde og til at udvikle og fastholde talenter, fastslår Jakob Ødum. Foto: PS

serne. Og dette er en væsentlig årsag til at vi kan fastholde vores høje TD-indplacering.

- dét at vi er en familiesport har tilsvarende stor betydning. For at udvikle et orienteringstalenter fra tidlig alder er de mange orienteringsrejser med familien helt uvurderlige.

- og vigtigst af alt; der er udøvere med en stærk indre drivkraft som er parate til at satse.

Hvilke løbere når helt til tops internationalt?

- historien taler sit tydelige sprog. De løbere som fortsætter i en ambitiøs senior-satsning og som præsterer på højt internationalt niveau i mange år, er nøjagtigt de samme løbere som allerede i juniorårene satsede hårdt og leverede resultater på højt internationalt niveau.

Så når det handler om fastholdelse i en elitesatsning er der nu engang ikke noget der motiverer så meget som kombinationen af sportslig succes og talent.

Undtagelserne fra dette er få og frafaldet af dygtige juniorer (på internationalt niveau!) kan næsten altid forklares i langvarige skader eller alvorlige spiseforstyrrelser. Og omvendt er der kun enkelte sjældne solstråle-eksempler på løbere som først bryder igennem som senior.

Fremtiden er lys!

Kommentar af landstræner Jakob Ødum, DOF



De fremragende juniorresultater peger positivt fremad for dansk orientering, fastslår landstræner Jakob Ødum. Foto: PS.

SkoleSprint på mange måder

Der skal være en lyst og en vilje til det i klubben!

SkoleSprinten er mange steder kommet rigtig godt fra land. I flere klubber er konceptet godt modtaget, og man har her lavet arrangementer for skolerne ud fra forskellige principper. Tanken med SkoleSprinten er overordnet, at det gælder om at få så mange børn som muligt til at få en rigtig god oplevelse med orientering. Samtidig har mange klubber gode traditioner for at lave skolearrangementer. Synliggøres aktiviteterne, bliver flere klubber og skoler inspireret til at deltage, og i løbet af nogle år, vil der være rigtig mange med. Synliggørelsen vil også hjælpe med i forbindelse med samarbejde/partnerskaber

med kommunerne, der har mere og mere fokus på idræt og motion for børnene. Med materialet og historierne i hånden, er det langt lettere at få foden indenfor. Desuden vil et stor antal børn ved SkoleSprinten også kunne gøre det interessant for sponsorer at komme med.

Markedsføring

Markedsføringen af SkoleSprinten i 2007 sker primært ved at klubberne tager kontakt til skolerne. Herved får vi ikke et større antal skoler, end der kan håndteres, og kun hos de klubber hvor interessen er der.

I løbet af 2007 får vi erfaringer fra de deltagende klubber. Du kan senere se erfaringer fra Horsens OK, Skive AMOK og Karup OK. Disse erfaringer skal gerne inspirere andre klubber til at være med i 2008

og 2009, hvor vi kan øge markedsføringen gennem udsendelse af SkoleSprintmateriale til skolerne ved hjælp af Dansk Skoleidræt.

Dette sker dog kun hvis der er en generel interesse for skoleorientering bredt i landets klubber. I 2007 kommer der desuden en artikel om SkoleSprinten i majnummeret idrætslærernes blad Focus.

Kan og vil vi ?

Der er ingen roser uden torne, og i dette tilfælde viser det sig ved at der er blevet aflyst et par skolearrangementer, fordi der ikke var klubber, der havde interesse i at arrangere. Der blev gjort helhjertede forsøg på at gennemføre, men trods anstrengelserne lykkedes det ikke.

Derfor er der vigtigt at der politisk i forbundet og på kredsmøderne bliver en debat

om emnet, gerne med en bred tilkendegivelse af hvor meget det skal gøres for skolearrangementerne. For mig at se er der meget store muligheder for at få mange børn ud at løbe, og store muligheder for klubberne for at rekruttere børn denne vej, hvis man gør det helhjertet og struktureret. Men der skal være en lyst og en vilje til det i klubben!

SkoleSprint-arrangementerne kan være vidt forskellige. Tre klubber griber det an på vidt forskellige måder. Fælles for alle arrangementer er at det har været glade og positive børn og lærere, der er taget derfra. Alle med et positivt syn på orienteringssporten.

Af *Jesper Lysgaard, breddekonsulent*



Mange børn i Horsens stifter bekendtskab med O-sporten på grund af det gode samarbejde mellem Horsens OK og skolerne. Foto: JL

Tre dage i Horsens

SkoleSprint i Horsens OK

Horsens OK har over 3 dage lavet et projekt om orienteringsløb sammen med Højvangskolen og Horsens Kommune. Kommunen har støttet projektet med et pænt beløb, så hjælpere kunne købes fri fra arbejde.

- Vi har over 3 dage haft 6 lektioner om orienteringsløb med 5. Klasserne. De første 2 lektioner på skolen, dels med teori og dels med orienteringsløb på skolen. De næste 2 lektioner ved klubhuset i Åbjergskoven. Her med en gåtur for at se hvordan et kort ser ud, og et lille orienteringsløb. De sidste 2 lektioner også i Åbjergskoven. Her med et rigtig løb med tidtagning med Sportident, fortæller formand Lars Sørensen fra Horsens OK.

- Vi har ved løbet den sidste dag én klasse ad gangen ved

Der er stor fokus på ungdommen i Horsens. Foto: JL

klubhuset, så de kan få teorien med uden at det bliver korte beskeder til 100 elever. Når én klasse er færdig med teori og løb, henter bussen klassen, og kommer med næste klasse. Og så har vi inviteret forældre, elever og søskende til et orienteringsløb tirsdag aften den 24. april. Her er tilmeldt 100 personer i alt. 40 forældre og 60 børn, samt nogle lærere, fortsætter Lars engageret.

Programmet ser i sin helhed således ud:

13. april 2007.

Lektion 1 : Hvad er orienteringsløb
Kort over skoven
Hvordan ser en post ud
Lektion 2:

Vi finder poster på skolens område
Hvor er nord, syd, øst og vest

16. april 2007

Lektion 3 :
Vi mødes i Åbjergskoven
Vi går en tur i skoven

Hvordan ser er orienteringskort ud

Lektion 4 :

Vi finder nogle poster i skoven

23. april 2007

Lektion 5 og 6 :

Et rigtigt orienteringsløb i Åbjergskoven

25. april 2007

Fra kl. 18.00 i Åbjergskoven. Forældre, elever, søskende og lærere får mulighed for at prøve et orienteringsløb. Der har været 3 personer fra klubben involveret i projektet.

Fokus på ungdom

Horsens OK er en klub med stor fokus på ungdommen. Der er en stor ungdomsafdeling, og ungdommen prioriteres højt i klubben. Derfor prioriteres skoleorienteringen også højt. Horsens OK har valgt at skal der laves skoleorientering, skal der være en vis dybde i det.

Det er ikke nok at lave et arrangement én dag, og så er det

det. Der skal være et samarbejde, hvor der indarbejdes flere arrangementer med et forløb, hvor børnene og lærerne engageres. Horsens OK har organisatorisk en person (Karsten Stald), der er ansvarlig for skoleprojekter.

Horsens OK har flere arrangementer i foråret. Den 2. maj deltog 155 børn i en SkoleSprint. Desuden er klubben involveret i et samarbejde med Horsens Kommune omkring overvægtige børn. Der kommer 11 børn i alt. Og det er ikke de mest overvægtige, de kommer nemlig ikke ud af busken. Klubben deltager med 2 x 90 minutter. Først instruktion og en gåtur. Derefter orienteringsløb. Sidste gang løb de turen flere gange. Det har godt nok ikke givet medlemmer, men det giver god PR også over for Horsens Kommune. Børnene fik også et simpelt papdiplom, som de blev utroligt glade for.



Stjerneløb i Skive

SkoleSprint Skive AMOK

Skive AMOK har gennem de seneste år fået etableret et rigtig godt samarbejde med skolerne. I Skive er der i skolerne en idrætskoordinator, som koordinerer de forskellige idrætsaktiviteter skolerne imellem. I år var fastlagt en Skolesprint den 24. april, hvor 183 elever sammen med deres klasse-lærere mødt op.

- Programmet er lidt anderledes end tidligere år, idet vi har indarbejdet en klassekonkurrence i form af et stjerneløb med forskellige opgaver, fortæller formand Gert Johansen fra Skive AMOK.

- Dette arrangement tog ca. 2 timer.

Et spændende arrangement, hvor det ikke var det O- tekniske der gjaldt, men om klassen kunne samarbejde i løsning af forskellige tekniske eller sjove opgaver. Der blev virkelig gået til den!

Programmet for dagen så således ud:

Kl. 09.00 En kort instruktion til klasselærerne

Kl. 09.10 – 09.40 Var alle ude på en prøve O-bane på ca. 800 m.

Kl. 09.40 – 11.30 blev der afviklet individuelt O-løb. Der var 3 baner a ca. 2 km.

1. Alm. O-bane, Afmærket rute
2. Alm. O-bane, begynder.
3. Alm. O-bane, let/begynder.

Kl. 12.00 – 14.00 Hele klassen skulle sammen gennemløbe et stjerneløb med 8 poster.

Ved stjerneløbet er der opgaver ved posterne. Det er f.eks.



Der leges i Skjve.

Klemmeopsamling. (Bemandet post)

3 af eleverne skal med bind for øjnene på 3 min. samle klemmer op inden for et afmærket område og hænge dem på en tørresnor. Resten af holdet støtter ved råb om hvor tørresnoren er. Flest klemmer på snor får 8 point den næste 7 o.s.v.

Stafet med vand. (Bemandet post)

På 3 min. flyt vand fra en spand

til en anden med en kop på snor.

Holdet med mest vand i spand får 8 point den næste 7 o.s.v.

Hente vand. (Ubemandet post)

Holdet skal hente vand i en bæk og flytte det op i en spand ca. 10 m. væk.

På 3 min. skal de ved hjælp af 10 kaffekrus hente så meget vand fra bækken op i spanden som muligt. Alle skal røre ved kruset på dennes vej fra bæk til

spand.

Mest vand i spand får 8 point den næste 7 o.s.v.

Omkreds på træ. (Ubemandet post)

Afmærk med tape et fast sted på et tykt træ. Hele vejen rundt.

Spørgsmål: Hvad er omkredsen på træet i cm.

Nærmeste for 8 point den næste 7 o.s.v.

Skive AMOK prioriterer skol-

earbejdet højt, primært fordi det giver god PR i byen og hos kommunen. Skive AMOK har ikke en decideret ungdomsafdeling, men håber at skoleorienteringen kan smitte af hos forældrene.

Der var 5 personer fra klubben involveret i SkoleSprinten.

En enkelt ildsjæl

SkoleSprint i Karup OK

Karup OK er også en af de klubber, der arrangerer skolestævner hvert år. Det er imidlertid vanskeligt i klubben at finde folk til det, så en enkelt ildsjæl har med lidt hjælp udefra formået at arrangere et stævne for 2 skoler med 166

elever den 24. april.

- Det er vigtigt at få skolerne til prøve orientering, siger Lars-Ole Kopp fra Karup OK. Vi er nødt til at arrangere stævnerne, så vi får synliggjort sporten. Lars Ole Kopp har ene mand lavet baner, udsat poster, og snakket med skoler og lærere. Skolesprinten er selvfølgelig arrangeret med elektronisk tidtagning. På selve dagen har Lars Ole fået hjælp

af en enkelt person mere til hjælp ved instruktion, start og mål.

Programmet

08.30 – 9.00 Instruktion for hver skole. Der er separate baner for hver skole.

09.00 – 10.00 Prøvebane ca. 2 km. Elverne sendes af sted i hold eller enkeltvis på en prøvebane for at få en fornemmelse af kort og skov

10.00-12.00 Orienteringsbane på ca. 5 km. Eleverne sendes af sted enkeltvis eller i hold på banen.

12.30 Afslutning

Efter løbet får de hurtigste elever præmier, og så går turen på cykel tilbage til skolerne. En tur på ca. 7 km. Og så har børnene vist også fået sig rørt denne dag.



Perfekt start på NOC

Søren Bobach Nordisk Mester på Sprint

De åbne nordiske mesterskaber fik en fantastisk start for det danske landshold med et nordisk Mesterskab i sprint til Søren Bobach og en 4. plads til Maja Alm, begge i juniorklasserne, på 1. dagen. Maja Alm var dansk medaljefavorit men måtte nøjes med en fornem fjerde plads, et halvt minut efter den norske vinder Siri Ulvestad. Maja Alm bommede et minut på første post. Det var derfor ingen trøst, at juniortræner Lars Lindstrøm efter løbet prøvede at opmuntre en meget ærgerlig Maja ved at si-



Søren Bobach blev naturligt nok fulgt ivrigt af TV. Foto: PS.

ge: Prøv at se på resultatet. Hvad fortæller det dig – du ER god.

Maja havde dog svært ved at se

det positive i at være nordisk mester fra post et og i mål.

- Det kan jeg ligesom ikke bruge til noget, når jeg har smidt et minut på første post, var hendes kommentar.

Der skulle dog ikke gå lang tid før det danske humør kom helt i top. Sidste års juniorverdensmester, Søren Bobach, startede som sidst startende dansker. Der var gode meldinger på radioposterne, hvor han førte på både første og anden radio. Søren holdt farten og koncentrationen helt i mål og kom ind i dagens bedste tid. Om sit løb sagde en glad Søren:

- Jeg lavede kun et par små fejl i starten, ellers gik det meget fint. Jeg tror jeg lykkedes med at tage de rigtige vejvalg.

I herresenior blev René Rokkjær bedste dansker som nr. 21, mens Signe Søes blev bedste damesenior på 18. plads og Anne Konring Olesen nr. 20.

Af K.K. Terkelsen



NOC sprint

Herrer

2.8 km, 15 poster, 64 deltagere
1. Matthias Merz, Schweiz 15.31
2. Jonas Pilblad, Sverige 15.38
Matthias Müller, Schweiz 15.40
22. Mikkel Lund 16.48
24. René Rokkjær 16.53
28. Thomas Jensen 17.02
31. Claus Bloch 17.12
42. Chris Terkelsen 17.44
47. Michael Sørensen 17.58

Damer

2.4 km, 14 poster, 49 deltager
1. Helena Jansson, Sverige 17.19
2. Minna Kauppi, Finland 17.27
3. Heli Jukkola, Finland 17.32
16. Signe Søes 18.39
20. Anne Konring Olesen 18.52
Ane Linde, fejlklip

Herrejunior

2.4 km, 15 poster, 34 deltagere
1. Søren Bobach, Danmark 14.29
2. Olav Lundenes, Norge 14.47
3. Petter Eriksson, Sverige 15.06
12. Anders Konring Olesen 15.57
16. Christian Bobach 16.04
23. Andreas Olesen 17.07
29. Rasmus Thrane Hansen 18.28
Rasmus Folino Nielsen, fejlklip

Damejunior

2.2 km, 13 poster, 33 deltagere
1. Siri Ulvestad, Norge 15.23
2. Eva Svensson, Sverige 15.25
3. Kine Hallan Steiwer, Norge
4. Maja Alm, Danmark 15.53
17. Ida Bobach 17.33
19. Signe Klinting 17.44
22. Line Søderlund 17.57
25. Maria Hauerlev 18.05
32. Camilla Bergmann 19.34

To sølv i stafetten

To gange dansk sølv i juniorstafetten ved NOC

Med to danske sæt stafetmedaljer blev de Nordiske Mesterskabers anden dag, som landstræner Jakob Ødum udtrykte det, »en historisk dag for dansk eliteorientering«.

På forhånd var der stillet de største forventninger til de danske juniorer og de skuffede ikke. Alle løbere på både det bedste danske damejuniorhold og det bedste herrejuniorhold leverede strålende løb, og var med til at præge konkurrencen fra start til slut. Begge hold vandt sølv og for begge skete det efter en medrivende spurt, hvor de norske juniorhold - desværre i begge tilfælde - på de sidste meter havde det

NOC stafet

Senior, 3 ture

Herrer, 21 hold
1. Schweiz 149.06
2. Finland 149.21
3. Sverige 149.23
11. Danmark 2, 160.59
12. Danmark 1, 162.00
18. Danmark 3, 175.33

Damer, 17 hold

1. Sverige 136.24
2. Schweiz 138.09
3. Finland 138.37
8. Danmark 1, 142.58

Herrejunior, 10 hold

1. Norge 127.19
2. Danmark 1, 127.28
3. 3. Sverige, 129.16
4. 8. Danmark 2, 136.14

Damejunior, 10 hold

1. Norge 2, 115.00
2. Danmark 1, 115.04
3. Norge 1, 119.07
10. Danmark 2, 134.49

største overskud. Historisk blev dagen, fordi det er første gang, at dansk eliteorientering vinder to stafetmedaljer ved samme internationale konkurrence.

Blandt seniormænd blev de tre

danske hold nr. 11, 12 og 18. Hos kvinderne blev Danmark nr. 8 og 15.

Af K.K. Terkelsen

H 20 Sprint

Pl	Navn Klub	Sluttid	Diff	str tot S-1 (45)	str tot 1-2 (51)	str tot 2-3 (36)	str tot 3-4 (34)	str tot 4-5 (35)	str tot 5-6 (31)	str tot 6-7 (48)	str tot 7-8 (38)	str tot 8-9 (52)	str tot 9-10 (33)	str tot 10-11 (50)	str tot 11-12 (39)	str tot 12-13 (43)	str tot 13-14 (44)	str tot 14-15 (100)	str tot 15-M
1	Søren Bobach Danmark	14.29	+0.00	1.30 (1)	0.44 (1)	0.43 (12)	0.34 (4)	3.10 (1)	0.35 (2)	0.35 (25)	2.01 (4)	0.29 (4)	1.33 (3)	0.35 (9)	0.17 (11)	0.11 (8)	1.06 (1)	0.12 (1)	0.14 (10)
12	Anders Konring Olesen Danmark	15.57	+1.28	1.40 (12)	0.51 (14)	0.47 (21)	0.38 (12)	3.32 (14)	0.47 (16)	0.17 (11)	2.26 (29)	0.29 (4)	1.38 (9)	0.36 (15)	0.19 (22)	0.13 (23)	1.15 (18)	0.15 (33)	0.14 (10)
16	Christian Bobach Danmark	16.13	+1.44	1.40 (12)	2.31 (11)	3.18 (11)	3.56 (11)	7.28 (9)	8.15 (10)	8.32 (9)	10.58 (12)	1.27 (12)	13.05 (11)	13.41 (10)	14.00 (11)	14.13 (11)	15.28 (12)	15.43 (12)	15.57 (12)
				1.52 (31)	0.58 (27)	0.44 (17)	0.36 (6)	3.35 (18)	0.50 (22)	0.22 (20)	2.11 (17)	0.52 (32)	1.37 (8)	0.35 (9)	0.18 (15)	0.12 (17)	1.06 (1)	0.12 (1)	0.13 (2)
				1.52 (31)	2.50 (30)	3.34 (22)	4.10 (18)	7.45 (19)	8.35 (18)	8.57 (14)	11.08 (13)	12.00 (18)	13.37 (17)	14.12 (16)	14.30 (16)	14.42 (16)	15.48 (16)	16.00 (16)	16.13 (16)

D 21 Sprint

Pl	Navn Klub	Sluttid	Diff	str tot S-1 (45)	str tot 1-2 (32)	str tot 2-3 (40)	str tot 3-4 (34)	str tot 4-5 (35)	str tot 5-6 (31)	str tot 6-7 (48)	str tot 7-8 (41)	str tot 8-9 (52)	str tot 9-10 (46)	str tot 10-11 (50)	str tot 11-12 (43)	str tot 12-13 (44)	str tot 13-14 (100)	str tot 14-M
1	Helena Jansson Sweden	17.19	+0.00	1.55 (5)	0.57 (1)	0.33 (21)	1.04 (21)	3.55 (10)	1.03 (35)	0.14 (3)	2.11 (1)	1.10 (23)	1.35 (2)	0.33 (25)	0.29 (4)	1.13 (3)	0.13 (1)	0.14 (1)
16	Signe Søes Danmark	18.39	+1.20	1.55 (4)	2.52 (2)	3.25 (2)	4.29 (7)	8.24 (6)	9.27 (6)	9.41 (5)	11.52 (4)	13.02 (3)	14.37 (2)	15.10 (2)	15.39 (2)	16.52 (1)	17.05 (1)	17.19 (1)
20	Anne Konring Olesen Danmark	18.52	+1.33	2.08 (31)	1.07 (19)	0.31 (12)	1.09 (37)	4.04 (21)	1.00 (30)	0.17 (20)	2.20 (7)	1.20 (36)	1.39 (5)	0.30 (9)	0.31 (14)	1.32 (39)	0.15 (20)	0.16 (12)
				2.08 (30)	3.15 (24)	3.46 (17)	4.55 (22)	8.59 (20)	9.59 (20)	10.16 (19)	12.36 (16)	13.56 (17)	15.35 (15)	16.05 (16)	16.36 (16)	18.08 (16)	18.23 (16)	18.39 (16)
				2.05 (24)	1.13 (30)	0.41 (40)	1.05 (26)	3.57 (14)	0.57 (26)	0.16 (13)	2.28 (25)	1.21 (38)	1.45 (14)	0.33 (25)	0.40 (43)	1.21 (12)	0.14 (4)	0.16 (12)
				2.05 (23)	3.18 (30)	3.59 (34)	5.04 (34)	9.01 (22)	9.58 (19)	10.14 (18)	12.42 (19)	14.03 (21)	15.48 (18)	16.21 (18)	17.01 (21)	18.22 (20)	18.36 (20)	18.52 (20)

Guld i Paradisbakkerne

Sejr til Maja Alm og bronze til Søren Bobach i juniorenes NOC



Guld til Maja Alm og bronze til Søren Bobach. Foto: Kjeld Holm Hansen.

- Jeg lavede en lille fejl kort før publikumspassagen, men fik af min træner bekræftet, at jeg lå godt til, så det var blot om at

være skarp også på den sidste sløjfe, og det lykkedes jo meget godt, sagde en meget glad Maja Alm, som fik sin første internationale mesterskabsmedalje i flotteste karat ved at vinde guld i juniorklassen i Paradisbakkerne ved NOC.

Den nordiske mester på sprinten Søren Bobach kom som Maja Alm godt fra start og havde ved passage af publi-

kumsposten en placering, der rakte til en medalje.

På den sidste sløjfe, hvor flere bommede, fejllæste Søren desværre kortet og mistede hermed dyrebare sekunder. En fejl som i den sidste ende skulle vise sig at koste et nyt nordisk mesterskab for Søren, da de to svenskere Mikael Kristensson og Jerker Lysell kom ind i tider, der var henholdsvis 14 sekunder og 20 sekunder bedre end Søren Bobachs. Om dagens løb og fejlen på anden sidste post sagde Søren Bobach efter løbet:

- Surt, men det er det, der sker. Jeg var ikke skarp nok til sidst. Tænkte for meget på at komme hurtigt hjem.

Af K.K. Terkelsen

NOC mellemdistance

Herrer, 5.7 km, 21 poster

1. Jarkko Huovila, Finland 31.02
2. David Andersson, Sverige 31.50
3. Mats Haldin, Finland 32.12
10. Chris Terkelsen 33.16
24. René Rokkjær 34.50
32. Henrik Jørgensen 35.09
43. Rasmus Søes 36.14
44. Thomas Jensen 36.25
46. Peter Horstmann
53. Claus Bloch 37.35
55. Michael Sørensen 38.27
56. Mikkel Lund 38.40
60. Jeppe Borch 40.01

Damer, 4.7 km, 17 poster

1. Simone Niggli Luder, Schweiz 29.28
2. Minna Kauppi, Finland 29.31
3. Paula Iso-Markku, Finland 31.17
28. Signe Søes 35.45
32. Helene Hausner 35.57
43. Ane Linde 37.41
53. Rikke Nygaard 42.36
57. Gry Johannsen 44.13

Herrejunior 4.7 km, 18 poster

1. Mikael Kristensson, Sverige 27.13
2. Jerker Lysell, Sverige 27.19
3. Søren Bobach, Danmark 27.33
9. Christian Bobach 29.38

13. Rasmus Thrane 31.15

15. Anders Konring Olesen 31.42

31. Andreas Olsen

32. Rasmus Folino

Damejunior 4.0 km, 15 poster

1. Maja Alm, Danmark 28.42
2. Jenny Lönnkvist, Sverige 29.18
3. Ida Marie Bjørgul, Norge 29.39
16. Signe Klinting 32.54
24. Ida Bobach 34.59
30. Maria Hauerslev 37.18
32. Line Søderlund 38.09



Perfekt løb gav 10. plads

Chris Terkelsen bedste dansker på mellemdistance

Seniorene måtte for tredje dag i træk stå i skyggen af juni-

orerne ved NOC-mellem i Paradisbakkerne. Det lykkedes dog rutinerede Chris Terkelsen med en tid 2.14 efter den finske vinder Jarkko Huovila at få en top 10 placering med et stort set fejlfrit løb. Om sit løb sagde Chris Terkelsen efter

løbet:

- Jeg havde et perfekt løb og en placering som nr. 10 er vel hvad min form berettiger til.

René Rokkjær stod med en placering som nr. 24 for næstbedste danske herrerresultat. Signe Søes blev bedste danske

dame med en placering som nr. 28, godt seks minutter efter den mangedobbelte verdensmester Simone Niggli-Luder.

Af K.K. Terkelsen

H 21 Mellem

Pl	Navn	Sluttid	Diff	str tot S-1 (31)	str tot 1-2 (56)	str tot 2-3 (74)	str tot 3-4 (70)	str tot 4-5 (61)	str tot 5-6 (33)	str tot 6-7 (67)	str tot 7-8 (34)	str tot 8-9 (65)	str tot 9-10 (35)	str tot 10-11 (37)	str tot 11-12 (77)
10	Chris Terkelsen Danmark	33.16	+2.14	1.44 (9) 1.44 (9)	2.05 (28) 3.49 (18)	0.59 (42) 4.48 (23)	1.43 (15) 6.31 (16)	0.40 (8) 7.11 (15)	1.47 (53) 8.58 (22)	1.18 (16) 10.16 (17)	2.18 (56) 12.34 (20)	0.34 (27) 13.08 (21)	1.03 (48) 14.11 (23)	4.18 (23) 18.29 (21)	1.35 (20) 20.04 (18)
24	René Rokkjær Danmark	34.50	+3.48	1.50 (29) 1.50 (29)	2.31 (58) 4.21 (53)	0.52 (17) 5.13 (44)	1.42 (8) 6.55 (35)	1.16 (68) 8.11 (52)	1.28 (8) 9.39 (46)	1.31 (44) 11.10 (42)	2.04 (26) 13.14 (40)	0.35 (40) 13.49 (40)	0.58 (22) 14.47 (36)	4.27 (33) 19.14 (35)	1.36 (24) 20.50 (35)
32	Henrik Jørgensen Danmark	35.09	+4.07	1.55 (42) 1.55 (42)	2.06 (31) 4.01 (39)	1.09 (56) 5.10 (41)	1.49 (24) 6.59 (39)	0.43 (32) 7.42 (34)	1.40 (36) 9.22 (36)	1.31 (44) 10.53 (37)	2.01 (19) 12.54 (32)	0.36 (49) 13.30 (32)	0.57 (18) 14.27 (30)	.34 (40) 19.01 (31)	1.44 (42) 20.45 (32)
				str tot 12-13 (39)	str tot 13-14 (41)	str tot 14-15 (54)	str tot 15-16 (52)	str tot 16-17 (45)	str tot 17-18 (44)	str tot 18-19 (46)	str tot 19-20 (47)	str tot 20-21 (100)	str tot 21-M		
				11.54 (20)	1.47 (26)	1.33 (13)	2.52 (33)	0.47 (17)	0.34 (13)	1.38 (16)	1.11 (23)	0.36 (12)	0.20 (6)		
				21.58 (16)	23.45 (16)	25.18 (13)	28.10 (15)	28.57 (13)	29.31 (11)	31.09 (11)	32.20 (11)	32.56 (10)	33.16 (10)		
				2.01 (42)	1.46 (20)	1.24 (3)	2.51 (32)	0.54 (48)	1.06 (44)	1.49 (37)	1.11 (23)	0.37 (21)	0.21 (16)		
				22.51 (31)	24.37 (30)	26.01 (23)	28.52 (21)	9.46 (21)	30.52 (27)	32.41 (25)	33.52 (24)	34.29 (23)	34.50 (24)		
				2.01 (42)	1.51 (45)	2.00 (47)	2.57 (41)	0.55 (51)	0.36 (25)	1.56 (43)	.09 (18)	0.39 (38)	0.20 (6)		
				22.46 (30)	24.37 (30)	26.37 (37)	29.34 (36)	30.29 (39)	31.05 (34)	33.01 (35)	34.10 (32)	34.49 (32)	35.09 (32)		

D 20 Mellem

Pl	Navn	Sluttid	Diff	str tot S-1 (49)	str tot 1-2 (32)	str tot 2-3 (58)	str tot 3-4 (64)	str tot 4-5 (34)	str tot 5-6 (76)	str tot 6-7 (38)	str tot 7-8 (71)	str tot 8-9 (39)	str tot 9-10 (41)	str tot 10-11 (42)	str tot 11-12 (59)	str tot 12-13 (69)	str tot 13-14 (47)	str tot 14-15(100)	str tot 15-M
1	Maja Alm Danmark	28.42	+0.00	2.30 (3) 2.30 (3)	1.32 (13) 4.02 (5)	1.18 (11) 5.20 (6)	1.30 (5) 6.50 (5)	2.27 (19) 9.17 (6)	3.50 (1) 13.07 (4)	3.23 (3) 16.30 (2)	3.05 (19) 19.35 (5)	0.35 (9) 20.10 (5)	2.02 (5) 22.12 (4)	1.38 (8) 23.50 (3)	2.04 (1) 25.54 (1)	0.40 (3) 26.34 (1)	1.06 (3) 27.40 (1)	0.41 (2) 28.21 (1)	0.21 (1) 28.42 (1)
2	Jenny Lönnkvist Sweden	29.18	+0.36	2.26 (1) 2.26 (1)	1.24 (2) 3.50 (1)	1.05 (2) 4.55 (1)	1.25 (2) 6.20 (1)	2.03 (1) 8.23 (1)	4.11 (4) 12.34 (1)	4.06 (26) 16.40 (3)	2.26 (6) 19.06 (1)	0.37 (19) 19.43 (1)	1.59 (2) 21.42 (1)	1.30 (2) 23.12 (1)	2.57 (28) 26.09 (2)	0.55 (27) 27.04 (2)	1.06 (3) 28.10 (2)	0.44 (8) 28.54 (2)	0.24 (9) 29.18 (2)
3	Ida Marie N Bjørgul Norway	29.36	+0.54	2.35 (7) 2.35 (7)	1.25 (4) 4.00 (4)	1.21 (16) 5.21 (7)	1.36 (18) 6.57 (6)	2.14 (12) 9.11 (4)	4.44 (11) 13.55 (5)	3.15 (2) 17.10 (5)	2.18 (5) 19.28 (2)	0.35 (9) 20.03 (2)	2.08 (13) 22.11 (3)	1.52 (25) 24.03 (4)	2.24 (8) 26.27 (3)	0.57 (29) 27.24 (4)	1.12 (13) 28.36 (6)	0.38 (1) 29.14 (3)	0.22 (3) 29.36 (3)

Tæt på guldet

Seks ud af 12 juniorer har mindst en medalje med hjem i tasken.

Bedste danske pige på NOC's sidste konkurrencedag (Lang) blev Signe Klinting, der med et

flot løb var mindre end 1 1/2 minut fra guldet. Signe gik i skoven med en målsætning om at lave et teknisk godt og veldisponeret løb.

- Det var fedt, at det lykkedes. Da jeg ved passage af publikumsposten fik at vide, at jeg var med helt fremme, løb jeg den sidste runde mere aggressivt.

- Jeg er tilfreds med mit løb og ærgerligt, at de bedste i dag lå så tæt, så det 'kun' rakte til en placering som nr. 11.

Et flot NOC som på juniorsiden har været formidabelt: 6 medaljer og i tillæg to top 10 placeringer. Seks ud af 12 juniorer har mindst en medalje med hjem i tasken.



De to stafethold, der løb sølv hjem til Danmark. Foto: KK:

Tre fornemme dage

Medaljerigt mesterskab for Maja Alm

Maja Alm, der vandt guld på mellemdistancen, var efter tre fornemme konkurrencedage lidt slidt, så hun kunne ikke indfri de forventninger, der blandt publikum var stillet til hende på langdistancen. Hun måtte nøjes med en placering som nr. 17, lige godt tre minutter efter den svenske vinder

Anna Forsberg.

Maja kan dog også se tilbage på fire fantastiske dage på Bornholm. Blev nr. fire på Sprint, efter at have bommet slemt på første post, vandt Sølv i Stafetten sammen med Signe Klinting og Line Søderlund efter et flot løb og en intens slutspurt, kun fire sekunder efter Norge og vandt Guld på Mellem.

Derfor en forståelig reaktion, at både krop og hoved i dag på den lange distance ikke var helt på mærkerne. Maja er som Søren meget tilfreds med re-

sultatet af de fire dage:

- Jeg havde en målsætning om at tage medalje på sprinten, det lykkedes desværre ikke. Derimod havde jeg ikke troet, at jeg var stærk nok på mellemdistancen, så det var en fed bekræftelse, ligesom medaljen i stafetten var, hvad vi havde håbet på.

- De fire dage har også bekræftet at min form og teknik er på plads i forhold til junior-VM, så det glæder jeg mig til, siger Maja Alm.

H 21 Lang

Pl	Navn Klub	Sluttid	Diff	str tot S-1 (31)	str tot 1-2 (32)	str tot 2-3 (33)	str tot 3-4 (34)	str tot 4-5 (35)	str tot 5-6 (36)	str tot 6-7 (37)	str tot 7-8 (38)	str tot 8-9 (39)	str tot 9-10 (117)	str tot 10-11 (40)	str tot 11-12 (41)	str tot 12-13 (42)
2	David Andersson Sweden	1:20.38	+0.46	1.44 (2)	6.36 (36)	2.42 (1)	0.37 (5)	1.26 (1)	2.53 (15)	11.12 (1)	1.08 (5)	2.20 (9)	2.33 (6)	4.02 (2)	1.53 (17)	7.24 (3)
24	Thomas Jensen Denmark	1:28.06	+8.14	1.52 (18)	6.11 (15)	3.01 (22)	0.43 (16)	1.32 (9)	2.54 (18)	12.10 (24)	1.16 (28)	2.27 (20)	2.47 (40)	4.25 (29)	1.38 (6)	8.36 (51)
37	Chris Terkelsen Denmark	1:31.34	+11.42	1.52 (18)	8.03 (15)	11.04 (21)	11.47 (14)	13.19 (8)	16.13 (7)	28.23 (8)	29.39 (9)	32.06 (9)	34.53 (11)	39.18 (16)	40.56 (12)	49.32 (17)
				str tot 13-14 (43)	str tot 14-15 (46)	str tot 15-16 (47)	str tot 16-17 (43)	str tot 17-18 (44)	str tot 18-19 (45)	str tot 19-20 (43)	str tot 20-21 (48)	str tot 21-22 (49)	str tot 22-23 (50)	str tot 23-24 (91)	str tot 24-25 (115)	str tot 25-26 (90)
				0.45 (2)	1.30 (2)	1.14 (3)	1.44 (1)	1.47 (7)	1.44 (2)	1.31 (11)	5.42 (3)	0.53 (2)	2.55 (30)	0.37 (50)	2.12 (5)	1.03 (1)
				47.15 (1)	48.45 (1)	49.59 (1)	51.43 (1)	53.30 (1)	55.14 (1)	56.45 (1)	1:02.27 (1)	1:03.20 (1)	1:06.15 (2)	1:06.52 (2)	1:09.04 (2)	1:10.07 (2)
				0.52 (32)	1.59 (49)	1.24 (18)	2.01 (17)	1.49 (10)	2.19 (36)	1.43 (37)	6.07 (21)	1.14 (31)	2.51 (19)	0.25 (12)	2.23 (35)	1.05 (13)
				50.24 (17)	52.23 (21)	53.47 (21)	55.48 (21)	57.37 (18)	59.56 (21)	1:01.39 (21)	1:07.46 (21)	1:09.00 (22)	1:11.51 (22)	1:12.16 (22)	1:14.39 (22)	1:15.44 (22)
				1-11 (58)	1.51 (36)	1.27 (27)	2.13 (41)	1.59 (30)	2.13 (31)	1.43 (37)	6.45 (50)	1.06 (15)	3.02 (38)	0.26 (15)	2.26 (43)	1.09 (37)
				52.34 (37)	54.25 (38)	55.52 (38)	58.05 (39)	1:00.04 (38)	1:02.17 (38)	1:04.00 (38)	1:10.45 (39)	1:11.51 (39)	1:14.53 (37)	1:15.19 (37)	1:17.45 (36)	1:18.54 (36)
				str tot 26-27 (51)	str tot 27-28 (52)	str tot 28-29 (53)	str tot 29-30 (54)	str tot 30-31 (55)	str tot 31-32 (100)	str tot 32-M Klub						
				3.31 (5)	1.01 (2)	0.53 (4)	2.42 (4)	1.22 (2)	0.38 (2)	0.24 (8)						
				1:13.38 (2)	1:14.39 (2)	1:15.32 (2)	1:18.14 (2)	1:19.36 (2)	1:20.14 (2)	1:20.38 (2)						
				4.13 (51)	1.13 (31)	1.02 (31)	3.05 (37)	1.35 (24)	0.48 (40)	0.26 (23)						
				1:19.57 (24)	1:21.10 (24)	1:22.12 (23)	1:25.17 (23)	1:26.52 (23)	1:27.40 (24)	1:28.06 (24)						
				3.52 (30)	1.18 (42)	1.04 (36)	3.19 (47)	1.58 (54)	0.45 (24)	0.24 (8)						
				1:22.46 (36)	1:24.04 (36)	1:25.08 (34)	1:28.27 (37)	1:30.25 (38)	1:31.10 (37)	1:31.34 (37)						

H 20 Lang

Pl	Navn Klub	Sluttid	Diff	str tot S-1 (94)	str tot 1-2 (95)	str tot 2-3 (96)	str tot 3-4 (97)	str tot 4-5 (101)	str tot 5-6 (102)	str tot 6-7 (103)	str tot 7-8 (104)	str tot 8-9 (105)	str tot 9-10 (106)	str tot 10-11 (111)	str tot 11-12 (112)	
1	Mikael Kristensson Sweden	1:03.49	+0.00	3.56 (11)	4.12 (4)	1.17 (1)	0.58 (2)	4.25 (14)	1.57 (31)	0.46 (2)	5.11 (1)	1.37 (1)	5.26 (1)	2.50 (15)	0.31 (1)	
2	Søren Bobach Denmark	1:04.32	+0.43	3.56 (11)	8.08 (5)	9.25 (2)	10.23 (1)	14.48 (2)	16.45 (6)	17.31 (6)	22.42 (1)	24.19 (1)	29.45 (1)	32.35 (1)	33.06 (1)	
8	Christian Bobach Denmark	1:07.24	+3.35	3.40 (1)	4.10 (2)	1.28 (12)	1.22 (27)	4.42 (22)	1.23 (6)	0.56 (16)	5.42 (7)	1.51 (14)	5.41 (6)	2.28 (2)	0.34 (7)	
				3.40 (1)	7.50 (1)	9.18 (1)	10.40 (4)	15.22 (9)	16.45 (6)	17.41 (7)	23.23 (6)	25.14 (6)	30.55 (5)	33.23 (4)	33.57 (4)	
				3.53 (6)	4.52 (29)	1.26 (8)	1.19 (23)	4.38 (20)	1.26 (14)	1.13 (30)	5.56 (17)	1.57 (25)	5.43 (7)	2.34 (4)	0.54 (33)	
				3.53 (6)	8.45 (20)	10.11 (17)	11.30 (20)	16.08 (19)	17.34 (18)	18.47 (20)	24.43 (18)	26.40 (19)	2.23 (13)	34.57 (12)	35.51 (12)	
				str tot 12-13 (113)	str tot 13-14 (106)	str tot 14-15 (107)	str tot 15-16 (109)	str tot 16-17 (110)	str tot 17-18 (106)	str tot 18-19 (114)	str tot 19-20 (115)	str tot 20-21 (90)	str tot 21-22 (116)	str tot 22-23 (73)	str tot 23-24 (55)	str tot 24-25 (100)
				3.20 (20)	1.21 (1)	2.07 (1)	1.48 (1)	2.02 (1)	1.56 (11)	6.36 (4)	2.03 (1)	1.18 (32)	3.26 (4)	1.09 (1)	2.34 (11)	0.41 (6)
				36.26 (1)	37.47 (1)	39.54 (1)	41.42 (1)	43.44 (1)	45.40 (1)	52.16 (1)	54.19 (1)	55.37 (1)	59.03 (1)	1:00.12 (1)	1:02.46 (1)	1:03.27 (1)
				2.58 (6)	1.29 (11)	2.14 (2)	1.52 (4)	2.38 (23)	1.47 (1)	6.35 (3)	2.06 (4)	1.01 (2)	3.14 (1)	1.11 (2)	2.29 (8)	0.39 (1)
				36.55 (4)	38.24 (4)	40.38 (3)	42.30 (3)	45.08 (3)	46.55 (3)	53.30 (3)	55.36 (3)	56.37 (3)	59.51 (2)	1:01.02 (2)	1:03.31 (2)	1:04.10 (2)
				2.54 (3)	1.30 (14)	2.19 (7)	1.56 (8)	2.36 (22)	2.08 (29)	6.55 (15)	2.05 (3)	1.05 (7)	3.21 (2)	1.13 (4)	2.27 (7)	0.42 (9)
				38.45 (12)	40.15 (12)	42.34 (11)	44.30 (11)	47.06 (10)	49.14 (11)	56.09 (11)	58.14 (11)	59.19 (11)	1:02.40 (10)	1:03.53 (9)	1:06.20 (8)	1:07.02 (8)

Fire medaljer på fire dage

1 guld, 2 sølv og 1 bronze til Søren Bobach

En glad, men træt Søren med sin 4. medalje ved NOC 2007 Søren Bobach sidder på kanten af briksen i kahyt 8084 på færgen fra Rønne mod Ystad og fortæller stille – og lidt træt for sportschefen, hvordan han

har det efter fire fantastiske dage, som deltager i NOC på Bornholm, fire dage der har resulteret i fire medaljer til den unge orienteringsløber.

- Jeg er glad og overrasket. Jeg havde ikke troet, at det ville gå så godt.

- Det skyldes nok en blanding af vilje og en god fysisk træningstilstand.

Søren tillægger også det, at konkurrencen har foregået på

'hjemmebane' som en fordel.

- Man føler sig mere tryk i terrænet, når man kender terræntypen, og så giver det ekstra energi, når publikum hepper som de har gjort.

I forhold til junior-VM har de fire dage bekræftet Søren i, at formen er på vej til at være, hvor den skal være, når det går løs i Australien. Brødrene Bobach var på en tre ugers træningstur i december.

- Den tur var vigtig, nu ved vi, hvad der venter os fysisk og teknisk, det giver en god tryghed, slutter Søren sit tilbageblik over fire fantastiske dage, der gav Guld på Sprint, Sølv i Stafetten sammen med Anders Konring Olesen og storebror Christian Bobach, Bronze på Mellemdistance og Sølv på Lang.

Sørens andenplads på lang blev skabt på et godt disponeret løb med et par små skønhedsfejl. Christian Bobach blev som på mellemdistancen næstbedste danske junior med en placering som nr. otte.

Af K. K. Terkelsen

Seniorer i skyggen

Seniorerne har ved dette NOC måttet stå i skyggen af juniorerne. Der bliver noget at arbejde med for løbere og trænere frem mod årets store konkurrence VM i Ukraine i

august. Kun to top 10 placeringer blev det til. Det skete ved Chris Terkelsen på Mellem og damestafetholdet, der blev nr. otte. Ser man på individuelle placeringer mellem top 10 og

top 20 står de danske navne ikke i kø. Signe Søes blev nr. 16 på Sprint og 15 på Lang og Anne Konring Olesen nr. 20 på Sprint.



Run on Rocks. Foto: Kjeld Holm Hansen.

NOC en Tour - en nydelse

Indtryk fra en supergod oplevelse

3/5 Gudhjem by »Run on Rocks«

4/5 Rø Plantage long distance

5/5 Paradisbakkerne long distance

6/5 Bastemose long distance

Dette gjorde indtryk:

* Et strålende forår på sol-

skinsøen Bornholm!

* Charmerende og farverig Gudhjem by med stejle og smalle gader.

* Verdensstjernernes lette og kraftfulde løb op gennem stræderne, på tværs over et åbent højdeparti, ned over klipperne ved kysten og tilbage mod havnen – på under 20 min.!

* Søren Bobach's imponerende sprintsejr!

* At mærke alle danskeres stolthed og glæde.

* »Run on Rocks« – bedste

sprintoplevelse nogen sinde.

* Den gode smag af »Bobach-champagne«!

* Enestående stævneplads ved stafetten i Rø Plantage – ekstrem spænding om de afgørende placeringer.

* Tilskuerrubelen – og de mange rød-hvide flag!

* De danske løberes gå-på-mod og juniorernes fantastiske resultater.

* Krævende og lidt råt terræn – og et laaaangt opløb.

* Den gode smag af »Bobach-champagne«!

* Mellemdistancen i Paradisbakkerne: Den gode stemning på stævnepladsen blandt oløbsvenner og bekendte.

* Maja Alm's flotte sejr og Sørens bronzemedalje!

* Oplevelsen af et terræn, der til fulde lever op til sit navn!

* Den gode smag af »Bobach-champagne«!

* Uproblematisk jagtstart på NOC en Tour – efterfulgt af 4 timers back up i den afsluttende konkurrence ved NOC.

* Gode og udfordrende tourbaner!

* At man på så kort tid på Bornholm kan få så meget for krop og sjæl!

Og bogen i Almindingen stod nu lysegrøn og fuld udsprunget!

Stor tak til indsatsen fra arrangørklubberne!

Af Ingrid Johannsen, Silkeborg ok.

Løbeferie på Bornholm



8.-12. oktober 2007

3.450 kr. for rejse t/r København, overnatning i dobbeltværelse, helpension, oplæg om løb, daglige og varierede løbeture af fleksibel længde samt transport til løbestart.

Oplæg ved bl.a.:

- Jacob Gliese, løbeexpert og kommentator ved EuroSport.
- Henrik Jørgensen, forfatter til bogen "Løbeskolen: en træningsguide til 5 og 10 kilometer" og en af Danmarks bedste løbere gennem tiderne.

Læs mere på www.castanea.dk eller ring for mere information på 2444 8317



Run on Rocks med Christiansø i baggrunden i det meget fjerne. Foto: Kjeld Holm Hansen.

Gik du glip af noget på Bornholm?

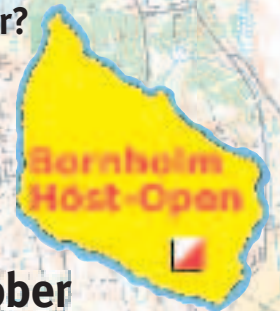
- eller fik du lyst til at gense de bornholmske terræner?

Kom til

**Bornholm
Höst-Open**

d. 27. + 28. oktober

Find alle informationer på www.host-open.dk



SPORTMASTER
Rønne
www.ronne.sportmaster.dk

NOC med mange kasketter

En korttegners engagement i nordisk mesterskab greb om sig

For ca. 1½ år siden blev jeg kontaktet af NOC's stævneleder Tom P. Neesgaard fra KFIU. Han var ved at samle et team af primært sjællændere, der kunne løfte en sådan opgave. Tom havde bemærket, at jeg havde fundet interesse for sprint og havde i august 2005 bl.a. tegnet kort, lagt baner og arrangeret et sprint stævne i Stege på Møn, i samarbejde med min gamle klub O-63 Vordingborg. Stævnet havde deltagelse af 200 tilfredse løbere (der fik ca. 1 times frivilligt arbejde hver af mig!). Tom ville gerne hyre mig som banekontrollant til sprint ved NOC. Som banelægger havde man valgt Asger Jensen fra OK Roskilde, der også var sprint banelægger ved EM 2004.

Flere opgaver

Som sprintterræn var valgt Gudhjem, et spændende valg, og som Model Event (prøveløb) Sandvig. Ingen af stederne har der været tegnet o-kort før. Asger havde endvidere påtaget sig korttegningsopgaven i begge områder, men indså tidligt, at han måtte aflastes. Igen ringede stævnelederen. Nu ville han høre om jeg også havde mod på at tegne kort til NOC. Det tænkte jeg mere over, end da han ringede første gang. Korttegnning tager tid, og der er langt til Bornholm. Resten af de kort, der anvendes til NOC er tegnet af professionelle polske korttegnere, og hvis de skulle have penge for deres arbejde, så måtte jeg jo også have, var mit forhandlingsudspil. Og sådan blev det. Hvis jeg skal være helt ærlig, så blev jeg igen glad og stolt over at blive spurgt.

Endnu flere opgaver

Videre derfra med to kasketter – den frivillige – banekontrollanten – og den betalte – korttegningen. Og så var der lige lidt mere - fik jeg af vide – at jeg jo også var banekontrol for publikumsløbet i Gudhjem efter sprinten og for Model



Troels Christiansen - fik mange kasketter på undervejs.

Event i Sandvig!

Asger fik hurtigt udarbejdet et hæderligt kort, desværre ingen penge fra hverken arrangementet eller forbundet til fotogrammetri. Her efter kunne vi så småt komme i gang med banelægningen. Asger og jeg havde nogle (gode) idéer til stævneplads, start mv. Stævneledelsen havde andre idéer. Alt i mens var jeg på Bornholm og tegne kort i 3 dage i juni. Gudhjem er en skøn by, måske særligt om sommeren, men samtidig et svært terræn at tegne. Nok havde Asger lavet et godt forarbejde vha., flyfoto og gamle 10 fods-kurver, men derfra er der langt til et perfekt sprintkort. Jeg tegnede lidt videre under en ferie i juli.

Mange hensyn

I løbet af efteråret erfarede jeg, at der til et nordisk mesterskab er en del hensyn at tage. Ikke mindst at få hhv. den internationale og den nationale IOF kontrollant med på vore idéer. Vi begyndte også at tænke over, hvor krævende et terræn Gudhjem rent faktisk er. Dette og længden af banerne ud fra de bedste vejvalg kan også give fingrepeg om, hvor

lange banerne skal være for at ramme de 12-15 minutters vindertider, som reglerne siger. Sidst i oktober var der funktionslederweekend på Bornholm, med samtidig deltagelse i Høst Open. Asger blev og tegnede kort og jeg fortsatte på studiefelttur i Allinge. Fik løbet nogle af vores stræk igennem og fik begyndt på korttegningen i Sandvig. Nu var kortet over Gudhjem efterhånden så færdigt, at vi havde baneforløbene klar. Kontrollanterne var stadig ikke tilfredse, og henviste til vindertiderne. Vi begyndt at kigge på publikumsbanerne og diskutere konceptet for dette løb.

Crazy weekend

I slutningen af januar fløj jeg til Bornholm for at tegne Gudhjem helt færdigt. En lidt crazy plan på 2½ dag. Jeg nåede 13 timers rekognoscering og 5½ time bag computeren mens jeg var derovre. Oveni det ville TV2 Bornholm gerne lave et interview med mig, og det gik der 2½ time med. Sidste dag stormede det og regnen væltede ned.

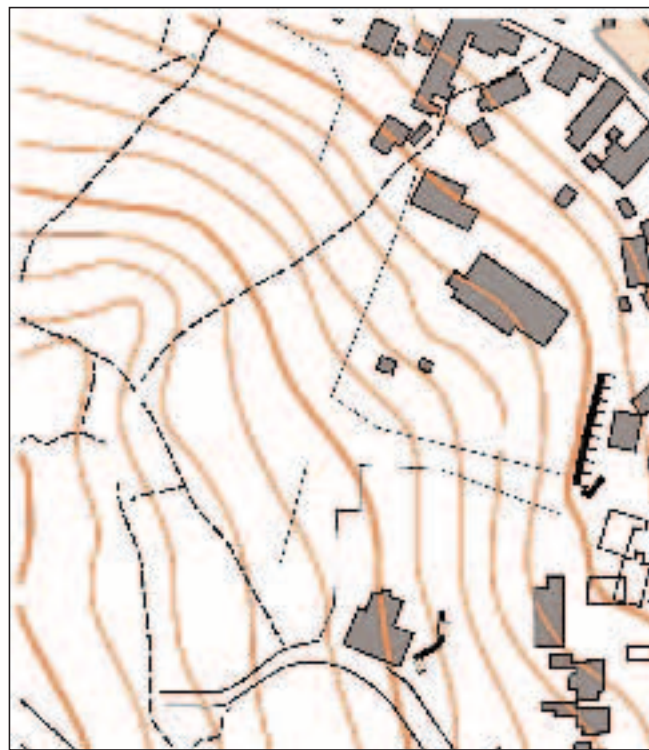
Efter noget mere rentegning var kortet færdigt og banerne fik klippet en tå og hugget en hæl. Publikumsbanerne ligeså. I februar gav Asger Sandvig 1½ dags rekognoscering.

Og lige lidt mere ...

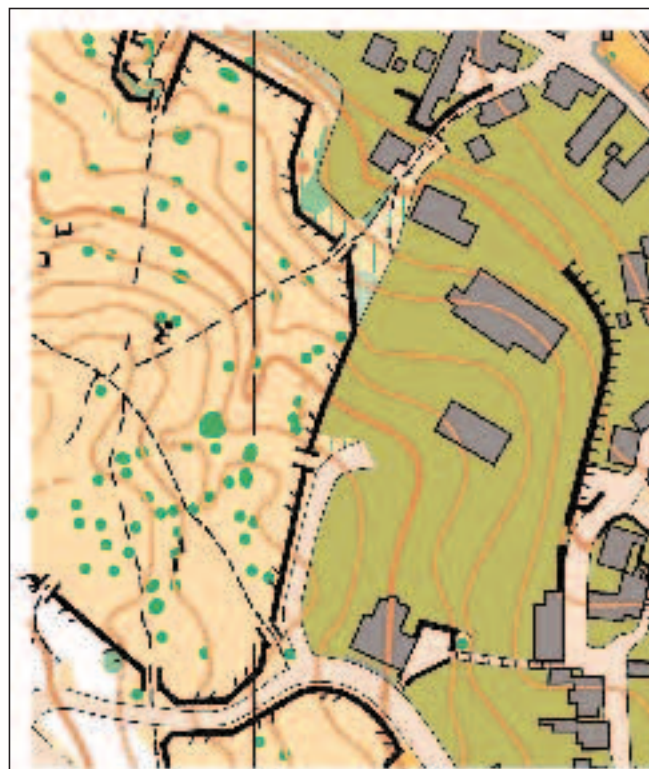
En dag ringede stævnelederen igen igen. Om ikke jeg kunne tegne Rutsker Højlyng færdigt. Det er et lille skovområde til Model Event for de øvrige distancer. Kvalitet af det kort, der var udarbejdet af polakkerne, var åbenbart ikke tilstrækkeligt. Jeg tænkte over det og sagde ja. Glædede mig egentlig mest over muligheden for at få kigget lidt mere på Sandvig ved samme lejlighed. De 2 dage med korttegnning i marts blev om muligt mere hektiske end i januar, 15 timers rekognoscering i terrænet. Hjemme fik jeg, temmelig presset, afsluttet rentegningen af de 3 kort, og vi fik finpudset banerne. Der blev flyttet postnumre, og klippet i cirkler. Endeligt kunne både kort og baner sendes til trykkeriet.

Hektisk løbsdag

Løbsdagen for sprinten blev



Udsnit Gudhjemkortet marts 2006



Udsnit Gudhjemkortet marts 2007.

meget hektisk. Indretningen af stævnepladsen blev ikke helt som Asger og jeg havde ønsket os, vi manglede folk til postudsætning, postvagter og postindsamling. Men løberne, både elite og bredde kom i »skoven« og Søren Bobach blev nordisk mester! Det var fantastisk, men også en utrolig lang dag.

Jeg har aldrig modtaget SÅ meget ros for både kort og baner,

som vi fik i dagene efter. Det var fedt og næsten uvirkeligt til tider.

Af Troels Christiansen



Fire fantastiske dage

Flot finale efter halvandet års forberedelser

Når jeg fremover ser tilbage på NOC 2007 på Bornholm, vil jeg tænke tilbage på 4 fantastiske dage, der overgik de største forhåbninger, vi kunne have fra bornholmsk side. Lige fra starten med Sprint i Gudhjem til den sidste dag med Langdistance i Almindingen var det en fornøjelse at kunne vise de bornholmske terræner og stævnepladser frem for så stort et antal løbere og officials. Det blev en flot finale på 1½ års forberedelser, der har været mere omfattende, end jeg havde forestillet mig, da vi startede.

Vi ved hvem der kan

Når så små klubber som de bornholmske går med i så stort et arrangement, vil der altid være en fare for, at der bruges så mange kræfter op til og under arrangementet, at der efterfølgende ikke er kræfter tilbage til det daglige klubarbejde, - endsige kræfter til PR og til hvervning og pleje af nye medlemmer. Det er derfor væsentligt i dag at kunne konkludere, at dette tilsyneladende ikke er sket for Almindingen OK og RIK-Orientering i forbindelse med NOC.

Der er lagt et stort arbejde fra klubbernes medlemmer, men arbejdsopgaverne har været så



Den omfattende omtale af O-sporten gav sig stort udtryk på Skovens Dag på Bornholm, hvor omkring 100 var i skoven for at prøve sporten. Foto: Kjeld Holm Hansen.

velafgrænsede, at de har været til at overskue og organisere sig ud af. Når dette er lykkedes, tror jeg primært, det skyldes, at vi – om end sent i forløbet – fik indgået en aftale med DOF, der klart beskriver de bornholmske forpligtelser i forbindelse med stævnet. Derefter har vi indenøs kunnet trække på de kræfter og kom-

petencer, vi kender hos hinanden i forvejen. Det er et af det lille samfunds og de små klubbers styrke: Vi ved langt hen ad vejen, hvem der kan hvad og hvor meget vi kan byde hinanden.

Overvældende dækning

Det er derfor en glæde at vide, at mens jeg sidder her og skri-

ver, er medlemmer fra de 2 klubber i gang med at introducere potentielle medlemmer til O-Sporten ved den lokale udgave af »Skovens Dag« i Almindingen. Som tidligere beskrevet i dette blad blev der i starten af året nedsat et fælles PR-udvalg, der skulle udnytte den presse-omtale, vi forventede, at NOC ville give O-Sporten. Og også her er forventninger til fulde opfyldt, - og meget mere til. Dækningen fra lokale og landsdækkende medier har været overvældende: Ud over dækning op til stævnet fra såvel radio som TV og den skrevne presse har der været flg. medie-dækning: DR sendte ½ time fra stafetten. TV2 Bornholm sendte alle 4 dage i deres aftenudsendelse med ca. 15 minutter pr. dag. Bornholms Tidende havde en hel side om lørdagen samt 2 hele sider om mandagen.

Nuanceret

Med så massiv en medie-dækning kan ingen bornholmere være i tvivl om, at Bornholm har været vært for et stort og internationalt sportssarrangement. Masser af billeder fra de solbeskinnede forårsskove og et solbeskinnet by-miljø i Gudhjem. Og bedst af alt: et meget nuanceret billede af O-Sporten som en sport for både bredde og elite, for unge og gamle og for mænd og kvinder. Den lokale presse kom hele vejen rundt. Bedre PR får vi nok aldrig igen, så det

er nu, den skal udnyttes.

Knyttede kontakter

Ud over fokus på vores sport har arbejdet med NOC også betydet noget andet: Den isolation, den bornholmsk O-Sport igennem de sidste år er havnet i i forhold til resten af dansk O-Sport er blevet brudt. Ud over at tænke tilbage på 4 dejlige dage med NOC, vil jeg også kunne tænke tilbage på alle de dygtige og dejlige mennesker, jeg har mødt under forberedelserne til stævnet. Og det vil jo gælde for mange af de bornholmske medlemmer. Der var 60 – 70 bornholmske officials i gang op til og under stævnet, og selv om vi havde vores egne opgaver, blev der helt sikkert knyttet kontakter mellem bornholmske og sjællandske officials, der kan medvirke til, at det bornholmske O-miljø fremover indgår i og opfatter sig som en mere integreret del af dansk O-Sport.

Succes

Der er ingen tvivl i mit sind: NOC 2007 på Bornholm blev en ubetinget succes for alle. Det var til tider hårdt, slidsomt og konfliktfyldt at være involveret. Men det var det hele værd!!!

Af Miriam Asvarisch,
medstævneleder NOC
2007



- Det var til tider hårdt, slidsomt og konfliktfyldt at være involveret. Men det var det hele værd!!! Fatslår Miriam Asvarisch.

Refleksioner

Redaktøren har bedt mig reflektere over, hvordan det var at arbejde med NOC. Og det vil jeg så gøre her 1 uge efter at stævnet sluttede. Da vi ikke har haft nogen samlet evaluering i de bornholmske klubber, står refleksionerne helt for min egen regning, men jeg har selvfølgelig en fornemmelse for, hvordan de øvrige bornholmske officials har oplevet stævnet og forberedelserne til det.



Spring Cup i rigtigt forårsvejr

Simone Niggli satte igen konkurrencerne til vægs

Natløbet var i år henlagt til Boserup Skov i udkanten af Roskilde. Som tidligere valgte de fleste eliteløbere denne udfordring fra, og løbet står lidt i skyggen af de to følgende dages arrangement. Hos herreseniorene valgte Mikkel Lund dog at stille til start og trods en lidt svingende præstation blev det til en 2. plads til Mikkel.

Simones femte sejr

Arrangørklubberne havde i år valgt at anvende samme stævneplads til lørdagens klassiske konkurrence og søndagens stafet – i øvrigt samme plads, som blev anvendt til kvalifikationsløbene til EM i 2004. Dengang vandt den nu 11-dobbelte schweiziske verdensmester Simone Niggli begge løb suverænt, og heller ikke i årets Spring Cup overlod hun noget til tilfældighederne. Med en sejrsmargen på hele 4½ minut satte hun resten af feltet grundigt på plads og tog samtidig sin 5. sejr i Spring Cup, hvilket arrangørerne belønnede med en særlig sejrskubek. Danmarks to førende dameløbere markerede sig i toppen og havde en tæt indbyrdes kamp. Signe Søes, der har gennemført en rigtig god vintertræning, vandt den lille duel og besatte 6. pladsen, 12 sekunder foran Anne Konring på 7. pladsen.

Suveræn David Andersson

Herreklassen til Spring Cup plejer at være et uhyre tæt opgør, hvor kun få sekunder skiller de forreste. At det ikke blev sådan i år kan skyldes den større modstand, dette års

terræn ydede både fysisk og teknisk. En anden forklaring kan være, at David Andersson fra IK Hakarpspojarna løb et helt suverænt løb, der sikrede ham en sejr på næsten ét minut ned til Matthias Merz og yderligere ét minut ned til Jonas Pilblad på tredjepladsen. Med danske øjne var dagens konkurrence i herreklassen lidt af en skuffelse. Således skulle man ned til 15. og 17. pladsen over 5 minutter efter vinderen, for at finde de bedst placerede danskere i form af Rasmus Søes og Thomas Jensen.

Spring Cup OK nr. 5 i damestafetten

Søndagens stafet bød på flere danske lyspunkter i begge klasser. På damernes førstetur var de to juniorer Signe Klinting, Spring Cup OK, og Maja Alm, Farum-Tisvilde OK, således begge i mål blandt de allerførste. På andenturen skabte de to svenske klubber, Skogsfalken og Leksand et hul til de øvrige hold. Forspringet holdt også på tredjeturen, hvor Sofia Olsson kunne afgøre stafetten til Skogsfalkens fordel. Helene Hausner, der hele efteråret har døjet med den knæskade, der holdt hende ude fra VM, viste på andenturen glimt af gammel form og kunne sende Anne Konring ud på sidsteturen i anden gruppe. Den ellers stærke gruppe kunne dog ikke holde Simone Niggli bag. Simone løb både op til og forbi gruppen, og hun var ikke langt fra også at hente de to forreste. Anne røg i stedet ud i et spurtopgør om 4. pladsen, hvor hun kun måtte overgive sig til Bækkelagens Anne Margrethe Hausken. En fornem 5. plads til Spring Cup OK, mens Signe Søes med dagens 3. bedste tid af alle sidstetursløbere i selve opløbet kunne gå forbi Farum-Tisvilde

og sikre Pan placeringen som næstbedste danske hold på en samlet 14. plads.

Farum-Tisvilde OK nr. 2 i herreklassen

I herrestafetten hvilede de danske forhåbninger på Farum-Tisvilde OK, der havde en formstærk Thomas Jensen på førsteturen. Thomas lå længe helt i teten, men et dårligt vejrvalg kostede, og Thomas skiftede godt ét minut efter det førende favorithold fra Hakarpspojarna. Med en verdensstjerne som David Schneider på andenturen var ulykken dog ikke så stor. Den schweiziske landsholdsløber løb op til sit allerbedste og kunne sende denne artikels forfatter ud på den korte tredjetur med synsafstand til førende Ulrichehamns OK. På tredjeturen blev det sidste hul lukket, og Jamie Stevensson kunne gå ud på sidsteturen i delt føring. To minutter bag ham jagtede dog en stor flok topløbere med lørdagens 1'er og 2'er i spidsen, og efter godt halvdelen af banen var et felt på 8 løbere samlet. Et teknisk svært område før mål gav dog lidt splittelse, og på den sidste lange spurt var David Andersson igen suveræn og sikrede IK Hakarpspojarna sejren. Jamie kunne løbe Farum-Tisvilde ind på en fin 2. plads, mens OK Pan Århus blev næstbedste danske



Michael Sørensen helt i front for Farum-Tisvilde OK på den korte 3. tur. Foto:TUT.

hold på 17. pladsen. Pan Kristianstad med Rasmus Søes på 2. turen endte som nummer 4.

Af Michael H. Sørensen

Spring Cup

Årets Spring Cup bød på både nyt og gammelt. De to hidtidige arrangørklubber, OK Øst Birkerød og FIF Hillerød, havde i år udvidet staben til også at omfatte OK Roskilde, og ændringen udnyttedes til at flytte stævnet væk fra Nordsjælland. Forandringerne ændrede dog ikke på, at Spring Cup som sædvanligt var et flot velgennemført arrangement, hvor det var svært at finde noget at klage over – og i år kunne ikke engang vejret stå for skud!



Spring Cup er en imponerende oplevelse. Her den fælles velbesøgte stævneplads. Foto:TUT.



David Andersson var suveræn i herreklassen. Foto:TUT.

Svært DM-nat på Sydfyn

Årets DM-nat var henlagt til Sydfyn og gav sejre til Anne Konring Olesen og Rasmus Søes.

De sydfynske skove har grundet omfattende undervegetation ikke altid det bedste ry i danske orienteringskredse. Men med DM-nat henlagt til Holstenshuus i de sidste timer af marts måned, fås terrænet næppe meget finere på de kanter. Alligevel kom det bag på nogle, at de grønne farver på kortet skulle tages seriøst, og helt nem orientering var det ikke, Faaborg OK bød på.

Desværre var startfelterne i senioreliteklasserne præget af, at der blot et halvt døgn senere skulle afvikles endnu et dansk mesterskab, der grundet sin status som NOC-udtagelsesløb af mange blev vurderet som endnu vigtigere.

Storfavoritten blev overhalet inden post I

Med blot syv startende og afbud fra Signe Søes, var Anne Konring på forhånd udråbt som storfavorit. En stor fejl som følge af en ukoncentreret start kostede dog et tidstab på hele 8 minutter og gjorde at Anne allerede inden første post blev overhalet af den bagvedstartende Gry Johannsen. Det store bom slog hende dog ikke ud og på post 7 havde de to kontakt igen.

Selvom Gry kæmpede hårdt,



Rasmus Søes - hev lige sejren hjem med 7 sekunder efter problemer til sidst. Foto:TUT.

lykkedes det Anne at løbe fire minutter fra og dermed slå Gry med samlet lidt over ét minut, mens bronzen efter et tæt opgør gik til Rikke Stamp fra Aalborg OK.

Tre herrer inden for ét minut

I herreklassen så det på forhånd ud til, at flere løbere ville kunne blande sig i kampen om guldet. En af dem var den loka-

le Mikkel Lund. Mikkel smed dog to minutter allerede på post I og trods et godt løb nærmere end det ene minut, der i mål adskilte ham fra guldet. Mikkel måtte i stedet 'nøjes' med bronzemedaljen. Kampen om guldet blev meget tæt og endte med en gentagelse af resultatet fra den senest afholdte DM, nemlig efterårets DM Ultralang. Således trak



René Rokkjær - 2'er for fjerde gang i træk ved DM. Foto:TUT.

Rasmus Søes det længste strå – denne gang med et forspring på blot 7 sekunder til René Rokkjær, der for 4. gang i træk måtte rejse hjem fra et DM med en sølvmedalje om halsen kun slået med få sekunder. Rasmus havde lagt hårdt fra land og havde længe en forholdsvis stor føring. Til sidst gik han dog lidt i stå og tillod sig endog at bomme næsten ét minut på sidsteposten. Et bom

der således var tæt på at blive skæbnsvangert, men lige akkurat ikke blev det. Hos juniorerne vandt Maja Alm, HTF, i D20, mens de to herrejunior-klasser blev vundet af Casper Wraa, FIF Hillerød (H20) og Søren Bobach, Silkeborg OK (H18).

Af Michael H. Sørensen

DM Nat

Pl	Tid	Navn	Klub	02:41=	04:05=	04:36=	09:33=	11:31=	13:23=	14:34=	15:35=	19:54=	21:19=	22:52=	24:41=	28:56=	30:45=	31:35=	36:25=
1	1:18:02	Søes,Rasmus	Farum Ok	02:41=	01:24=	00:31=	04:57=	01:58=	01:52=	01:11=	01:01=	04:19=	01:25=	01:33=	01:49=	04:15=	01:49=	00:50=	04:50=
				38:55=	42:20=	45:31=	50:25=	52:02=	57:45=	58:26=	61:25=	63:15=	67:30=	69:10=	72:06=	74:27=	77:25=	78:02=	
				02:30=	03:25=	03:11=	04:54=	01:37=	05:43=	00:41=	02:59=	01:50=	04:15=	01:40=	02:56=	02:21=	02:58=	00:37=	
2	1:18:09	Rokkjær, René	OK Pan	02:24-	03:57-	04:32-	09:39+	12:17+	14:27+	15:42+	16:43+	21:22+	22:57+	24:30+	26:02+	30:55+	32:31+	33:37+	39:07+
				02:24-	01:33+	00:35+	05:07+	02:38+	02:10+	01:15+	01:01=	04:39+	01:35+	01:33=	01:32-	04:53+	01:36-	01:06+	05:30+
				41:18+	45:09+	47:48+	52:20+	53:50+	58:34+	59:27+	62:39+	64:35+	68:32+	70:18+	73:11+	75:29+	77:33+	78:09+	
				02:11-	03:51+	02:39-	04:32-	01:30-	04:44-	00:53+	03:12+	01:56+	03:57-	01:46+	02:53-	02:18-	02:04-	00:36-	
3	1:19:02	Lund, Mikkel	Faaborg Ok	04:38+	06:14+	06:46+	11:24+	13:49+	15:51+	17:11+	18:14+	22:55+	24:22+	26:04+	27:46+	32:30+	34:25+	35:21+	39:51+
				04:38+	01:36+	00:32+	04:38-	02:25+	02:02+	01:20+	01:03+	04:41+	01:27+	01:42+	01:42-	04:44+	01:55+	00:56+	04:30-
				42:09+	45:47+	47:58+	52:20+	53:56+	59:51+	60:49+	63:47+	65:43+	69:37+	71:16+	74:04+	76:27+	78:27+	79:02+	
				02:18-	03:38+	02:11-	04:22-	01:36-	05:55+	00:58+	02:58-	01:56+	03:54-	01:39-	02:48-	02:23+	02:00-	00:35-	

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

www.blivlandinspektør.nu

Publikumsvenligt DM-sprint

Anne Konring tog sin anden DM-titel indenfor 14 timer, mens Thomas Jensen overfor de yngre herrer fik vist, at 36 år gamle ben stadig kan løbe stærkt.

Kolding OK stod som arrangør af årets DM-sprint og havde valgt at afholde stævnet på Kolding Motorcrossbane. Det gav et meget publikumsvenligt stævne, hvor man fra målområdet på motor-cross-klubens terrasse havde overblik over en stor del af løbsområdet. Samtidig var terrænet ganske afvekslende med løb i både industriområde, skov, eng og det særprægede område omkring motorcross-banen. Især det lille skovområde voldte mange løbere kvaler, og de fleste klasser blev afgjort på postbom i dette område, mens løberne ikke blev udsat for så mange vejvalgsproblemer, som der traditionelt er i sprintorientering. Kolding OK havde fået lokket ikke mindre end 340 deltagere ud at løbe sprint, ligesom også TV 2 var på banen og viste indslag i sportsnyhederne samme aften.

Ét sekund skilte guld og sølv

Øjeblikkets to dominerende danske dameløbere havde endnu engang en tæt fight. På de første stræk i industrikvarteret var det ellers veteranen Dorte Dahl, der lagde sig i spidsen, men på banens længste stræk, der førte løberne over i det lille skovområde, var det Anne der overtog føringen. Herefter gik banen på skift i skov, eng og motorsportsbane. På hele dette stykke til og med sidsteposten var det Signe Søes, der havde føringen. En stærk spurt af Anne gav dog hende sejren med et forspring på et enkelt sekund til Signe, mens Dorte Dahl tog bronzen godt et minut efter de to forreste.

Veteransejr i herreklassen Sprint har de sidste par år ud-



Smallest mulige sejr til Anne Konring - med 1 sekund! Foto:TUT.



Signe Søes - måtte nøjes med sølv efter sekundernederlaget.



Overbevisende sejr til Maja Alm i damejunior. Foto:TUT.



Veteranen Thomas Jensen - bommede kun 10 sekunder - og sejrede. Foto:TUT.

viklet sig som lidt af en paradisciplin for de danske herrer med flere internationale topplaceringer til Christian Nielsen, Chris Terkelsen, Claus Bloch og Mikkel Lund. Af disse havde Chris valgt DM fra, mens Christian fortsat ikke er løbende efter vinterens knæskade. Mikkel Lund måtte udgå efter både at have vrikket både på lørdagens natløb og undervejs på sprintbanen. Claus har også ligget knæskadet gennem vinteren og havde endnu ikke det gear, der sikrede ham VM-sølv på distancen i Mindeparken sidste sommer. Der var med andre ord lagt op til et meget åbent opgør om DM-sprint-titlen, og det udviklede sig til en duel mellem Rasmus Søes og Thomas Jensen. Thomas har vinteren igennem satset på at blive stærk på de kortere distancer, hvilket man må sige er lykkedes. Han besejrede således Rasmus med 11 sekunder efter et løb med kun en enkelt mindre fejl på omkring 10 sekunder. Rasmus havde løbet et teknisk godt løb, men mente at anstrengelserne på lørdagens natløb måske havde kostet ham det sidste tempo. Claus Bloch leverede en fin

indsats og var omstændighederne taget i betragtning meget tilfreds med at kunne tage hjem med en bronzemedalje.

Storsejre i juniorklasserne

I juniorklasserne blev det ganske overbevisende sejr til Maja Alm og Søren Bobach. Maja vandt således for DM-sprint for fjerde år i træk og denne gang med et forspring på næsten halvandet minut ned til Signe Klinting på andenpladsen, mens Line Søderlund vandt bronze. Søren Bobach gentog også sin sejr fra sidste år og var næsten et minut foran nummer to, forårets store komet i dansk juniororientering, Rasmus Thrane Hansen, mens Christian Bobach blev nummer tre.

Af Michael H. Sørensen



Fascinerende mylderbillede

DM-sprint i Kolding: En oplevelse for øjet – det er man ikke vant til som o-løbspublikummer. Den velgennede stævneplads viste overraskende charme, så der er god grund til at bede koldingarrangørerne om mange ekstranumre.

Velkomstkomiteen var ude - N.P. Pedersen i egen høje person tog imod ved mål. De fleste gæstende østdanskere var nok ikke klar over det, men uden ham havde der ikke været noget stævne. Han har nemlig tegnet det spritnye DM-kort over motocrossklubens bane med lidt omgivende terræner. I dag var han dog ude i et mere ydmygt ærinde: han vogtede over adgangen til målområdet, for DM-løbere måtte ikke se herlighederne før det hele var overstået.

Overblik

Vel fremme ved klubhuset forstod man hvorfor. Fra en bakkant havde man fuldt overblik over hele herligheden – i hvert fald den mest spændende del af den – en labyrintisk grusbane hvor spraglet indpakkede motocrosskørere til daglig sammenbidt kaster deres hidsige maskiner bakke op og ned og i luften i en sky af grus og benzinos. Men i dag afløst af et broget mylder af o-løbere på vej hid og did efter de 10-15 poster man fra tilskuerpladserne havde fuldt overblik over. Det havde løberne ikke. Hver især havde de måske nok deres individuelle plan, men



Det går over stok og sten i terrænet. Foto: SK.



Tilskuerne havde et fint overblik. Foto:TUT.

set ovenfra mindede det mest om en myretue nogen havde rodet i med en kæp.

Ingen blindgyder

Med et forstod man hvorfor Kolding Orienterings Klub havde valgt at lave DM et tilsyneladende fuldstændig anonymt sted i det nordlige industri kvarter klemte op ad motorvejen. I bymidten kunne en tilskuer måske nok lade blikket dvæle på det statelige Koldinghus, men så spændende et overblik kunne ikke skabes i et byløb.

- Og så undgår vi de kedelige situationer med slump, fortalte medarrangøren Henrik Sperling.

- Her er der ingen underlige blindgyder og uoverstigelige mure som ikke kunne tegnes på kortet. Dette område skulle gerne kunne give fuldstændig fair forhold for alle.

Tilfredshed over hele linjen

Og det fik han ret i. Sprint-DM forløb uden ballade fra utilfredse løbere. Blev man disket, var grunden indlysende: Man kunne kun bebrejde sig selv det sjuskede arbejde ved posten.

Så de omkring 350 løbere fik bestemt hvad de kom efter, og mere til. Start var klemte inde bag nogle industribygninger, og den første kilometer var på alle baner et rent transportstræk, men så gik det ellers løs i det lille, men afvekslende terræn. Et ekstra krydderi var det også at vide sig udsat for publikums blikke og muligheden for krasse kommentarer fra klubkammeraterne efter løbet.

Intens oplevelse

Og som publikummer havde man det dejligt. Nu var der nok knap nogen på stævnepladsen over 10 og under 80



Flere fandt sig en plads i skyggen. Foto: SK.

der ikke selv havde været ude at løbe. Ganske vist er sprint for de unge og løbestærke. Det kunne også ses på startlisterne. Der var især mange tilmeldt i ungdoms-, junior- og eliteklasserne. I de ældre klasser var løberne langvejsfra tydeligvis også chauffører for de unge løver, eller også havde de været med i DM-nat dagen før og tog så lige det her med inden turen gik hjemad igen. Men også de blev glædeligt overrasket over hvor intens en oplevelse sprintløbet er. Både selv at være med i, men også at kigge på. Måske var publikumsoplevelsen lige knap på højde med hvad vi blev forkælet med til VM i Mindeparken hin minderige dag sidste august, men alligevel dramatisk og afvekslende.

Og så var det billigt...

Stævnelederen Per Eg var også godt tilfreds med sit stævne: -Vi har haft kig på terrænet før,

og i tre år har vi bare luret på en ordentlig anvendelse af de gode muligheder for publikum. Og den kom nu.

- Startpengene var sat så lavt som 60 kr. Hvorfor det?

- Vi ville gerne give sprint et løft med dette stævne. Det er sjovere at lave stævne for 350 løbere end for de 250 som måske ville komme ellers – resten var måske blevet væk fordi de ikke syntes de fik så mange meter bane for pengene. Økonomisk hænger det lige akkurat sammen med et overskud på knap 4000 kr., så vi har ikke spundet guld på det, men det var heller ikke det vigtigste for os.

Park Tour'en fortsætter

DM-stævnet var første afdeling af sprintserien Dansk Park Tour, og med det niveau der er lagt, bliver det sikkert stævner med interesse ud over fra de rigtig skarpe løbere, for også almindelige dødelige får oplevelser der rækker ud over en bane der er så kort at man knap nok når at få sved på panden. Der er tre stævner endnu – et i Århus, et i Varde, og endelig finale i Mindeparken 6. juni.

Af Søren Serup Kjær

Biathlon på DM-kortet?

Der er investeret rigtig mange timer i det glimrende kort over DM-området. Vi spurgte Henrik Sperling hvilke planer man havde i KOK med klubbens nyeste kort.

- Det er bestemt ikke nogen engangsfornøjelse, svarede han. – Ganske vist er kortet ikke stort, men det kan godt bruges til mere end sprint. Faktisk er terrænet ideelt til biathlon, for lige bagved ligger

en fremragende naturlig skydebane hvor vi bare skal stille målene op, så er forholdene klar til brug. Og publikum kan jo se det hele.

Så det er formentlig ikke sidste gang at o-løbskaravanen skal

snørkle sig frem til Koldings industri kvarter. Der venter nye oplevelser forude, også for dem som ikke selv vil fyre kanonen af.

Af Søren Serup Kjær

Halden vandt Tiomila for 8. gang

Danske Kenneth Buch var bagmand for Haldens 8. Tiomilasejr, men herudover var der langt mellem de danske navne i toppen af verdens mest prestigefyldte klubstafet.

Årets tiomila-arrangører havde kigget Kolding OK i kortene og henlagt årets løb til Gröndal Motorstadion udenfor Eskilstuna. Et kontroversielt valg, der af mange beskyldtes for udelukkende at tilgode se tilskuere og medier, mens deltagerne orienteringsoplevelse i et terræn fyldt med marker, sten og småstier næppe vil gå over i historien.

Debutsejr til Kenneth Buch

Ovenpå sin succes med bl.a. det norske juniorlandshold er Kenneth Buch fra denne sæson ansat som træner i Halden SK. Og forventningerne var høje med 7 sejre de seneste 10 år til den norske klub. Buch og Halden levede dog til fulde op til forventningerne. Holdet var ellers i stafettens indledning at finde langt nede på resultatlisten, da førstetursløberen viste stor sportsånd ved at hjælpe en alvorlig skadet konkurrent og herefter kom i mål mere end 8 minutter efter teten. Herefter arbejdede holdet sig til gengæld hastigt opad i feltet, og ude på 5. tur havde holdet pludselig et forspring på 5 minutter. Et forspring, der holdt ret konstant resten af stafetten.

Det nyetablerede finske storhold Vaajakosken Terä fik efter et par skuffende år endelig succes ved at blive to'er, mens det også blev finsk på tredjepladsen, da Kalevan Rastis Thierry Gueorgiou i en heftig spurt lige akkurat overhalede Södertäljes Petr Losman. Forinden havde Bækkelagets Andreas Nordberg opnået at blive historisk ved for tredje år i træk at komme først i mål på den sagnomspundne 'långa natten'.

3 danske herrehold i top-50

I herrestafetten var der på forhånd store forventninger til OK Pan Århus. I dagene op til løbet tikkede afbudene dog ind på stribe, og selv de mest optimistiske klubmedlemmer begyndte at tvivle på egne muligheder. En flot indledning af klubbens bedste løbere blev imidlertid fulgt op af endnu mere imponerende indsatser af de oprykkede reserver. Holdet var således natten igennem konstant at finde blandt de 20 forreste. Ude på de sidste dagture blev modstanden noget hårdere, men de tapre reserver holdt stand og Jeppe Borch kunne til sidst løbe holdet ind til en rigtig flot 35. plads, som bedste danske hold. Også Spring Cup OK løb en rigtig god stafet med stabile løb natten igennem og opnåede klubbens bedste placering nogensinde med en 42. plads. Derimod blev løbet en stor skuffelse for Farum-Tisvilde OK. En skidt start af holdets mest rutinerede kræfter blev aldrig for alvor vendt, og først på sidsteturen lykkedes det for den schweiziske landsholdsløber David Schneider at snige holdet ind i top-50. Blandt de danske løbere i udenlandske klubber, opnåede Mikkel Lund den bedste placering. Mikkel var sat til at løbe den lange sidstetur for Bækkelagets og lå længe og kæmpede om en placering i top-10. Men mod slutningen af banen var marginalerne desværre ikke på Mikkels side og det endte med en placering som nr. 13. Pan Kristianstad med Rasmus Søes og Rune Olsen på de to længste naturre opnåede en placering som nr. 18.

Overraskelse i damestafetten

Favoritværdigheden hos damerne var på forhånd lagt på Ulrichehamns OK. Holdet lå længe lidt efter, men da Jenny Johansson sendte Simone Niggli ud på sidsteturen som nr. 4 kun godt to minutter efter lignede det et forfølgelsesløb mellem hende og de to førende norske stjerner Marianne Andersen, Nydalen, og Anne Margrethe Hausken, Halden. På trackingen på storskærmen så man dog, hvordan Simone



Efter flot holdindsats kunne Halden SK løbe sikker sejr hjem. Foto:TUT.



OK Pan var helt i front fra start - her med Christian Christensen. Foto:TUT.

bommede to gange på banens indledning, og i stedet blev det en mere åben kamp, hvor flere hold kom op bagfra. Til slut var fem hold indblandet i afgørelsen, og her var russeren Tanja Ryabkina stærkest. Dermed blev det en noget overraskende sejr til SolK Hellas – et svensk hold bestående af 4 russere og en franskmænd.

Faum-Tisvildes damer nr. 48

Af de danske hold lagde Farum-Tisvildes formstærke Maja

Alm hårdt ud og kunne skifte som 6'er. Den flotte indledning blev fulgt op af stabile indsatser af klubbens 3 ukrainske løbere, inden Line Søderlund kunne løbe holdet ind på en flot 48. plads. 5 minutter senere kunne Signe Søes løbe Pan Århus i mål som nr. 70.

Af Michael H. Sørensen

Den danske træner Kenneth Buch levede op til de stolte traditioner med Halden SK. Foto:TUT.



Sjov og lærerig O-weekend

O-camp i Vejle 8. til 10. juni 2007

Vi vil med O-campen se om der er ide i at lave et fælles uddannelses tilbud for alle grene indenfor orienteringssporten, og i år er vi kommet op med en række rigtig gode tilbud for hele familien, for den nye løber, for den erfarne løber, for korttegneren, for den arrangementsorienterede og mange andre.

Derfor inviteres du til o-camp i Vejle fredag den 8. juni til søndag den 10. juni 2007. O-Campen er en weekend fyldt med

socialt samvær, o-løb, uddannelse og erfaringsudveksling. Samtidig er det en oplagt mulighed for at få nye medlemmer integreret i klubben.

Mange muligheder

Fredag aften er der socialt samvær med boldspil med mere på sportspladsen, krydret med en natsprint i byområdet ved hallen og skolen. Fredag aften er der også mulighed for en tur i svømmesalen på skolen. Lørdag er der mulighed for o-løb med flere baner i Søndermarksskoven få km fra hallen og skolen. Desuden kan du vælge mellem forskellige workshops formiddag og ef-

termiddag. Workshoppene er moduler á 1 1/2 timer. Fordelt med 2 workshops formiddag og 2 eftermiddag. Du melder dig bare til de workshops, du er mest interesseret i. Har du mere lyst til bare at nyde Vejle og naturen omkring byen, eller en shoppingtur, så gør du bare det. Lørdag aften er der socialt samvær og hygge.

Vejlestafet

Søndag kan du deltage i Vejlestafetten i Nørreskoven. Få hundrede meter fra hallen. Her er der både holdmuligheder for nye og gamle medlemmer. Nye synes at det er sjovt at være med til en stafet som Vejlestafetten.

Du kan nok ikke deltage i alle workshops, men vælg dem ud du er mest interesseret i, dog maksimalt 3 workshops. O-campen er i år med selvforplejning, da det er vanskeligt at tiltrække folk til at være hjælpere til et sådan arrangement, og antallet af hjælpere skal være relativt stort, hvis forplejning skal kunne tilbydes.

Generelle tilbud

O-træningsløb
Natsprint
Svømmesal
Socialt samvær
Vejlestafet
Plads til boldspil og leg
Shopping i Vejle

Af Jesper Lysgaard,
breddekonsulent

Praktiske oplysninger

Stævnecenter - Kirkebakkehallen, Bredballe, Vejle

Overnatning - Eget telt eller campingvogn.

Kort - Vejle Søndermarsksskov 1:10.000, - Nærkort - og skolekort, Kirkebakkeskolen.

Program - Fredag 8. juni

17.00 - Campingpladsen og stævnekontor åbner.

18.30-20.00 - Åbent i svømmesalen

Lørdag 9. juni

09.00 - 12.00 - Workshops og træningsløb

13.30 - 16.30 - Workshops og træningsløb

18.00 - 19.30 - Åbent i svømmesalen

Søndag den 10. juni

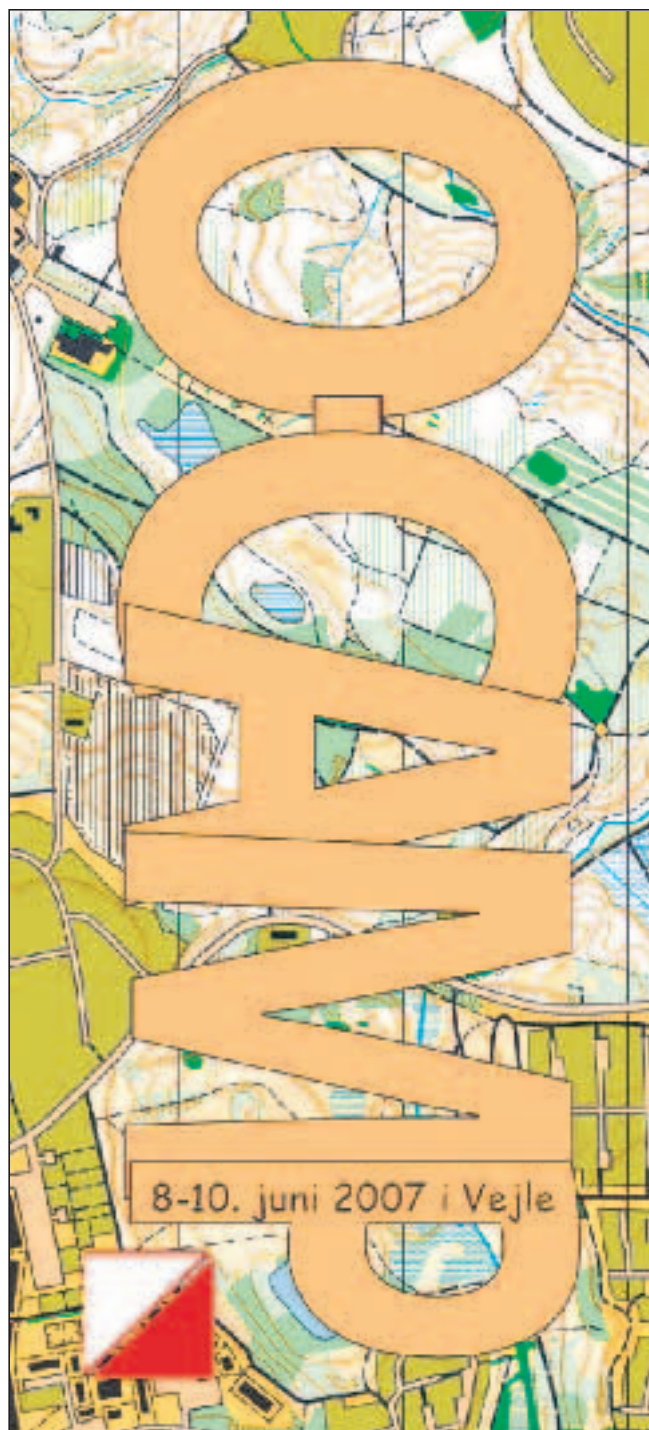
10.00 - Vejlestafetten - OK SNAB laver stafet i Nørre-marksskoven (få hundrede meter fra Kirkebakkehallen).

10.00 - Campingplads og stævnekontor lukker

Bespisning - På eget initiativ - Bredballe Centret ligger 500 meter væk. Der lægges op til fælles grill lørdag aften.

Pris -50,- kr. pr. person pr. overnatning inkl. svømmesal, omklædning etc. - 25,- kr. pr. Workshop

Tilmelding: O-service



O-campen satser bredt med tilbud for hele familien, for den nye løber, for den erfarne løber, for korttegneren, for den arrangementsorienterede og mange andre.

Workshops

Følgende aktiviteter forventes afviklet ved O-campen. Der tages forbehold for at workshops ikke bliver afholdt, på grund af for få deltagere, eller andre forhold.

W1. O-træning for voksne begyndere og let øvede

Det brune på kortet. Hvordan løber jeg i bakker. Signaturer og praktiske øvelser

W2. Korttegning og rekognoscering

De grundlæggende principper i forbindelse med korttegning og rekognoscering. Erfarings-

udveksling med andre ligestilte.

W3. Baner i begynderhøjde

Denne workshop tager fat om den vanskeligste opgave for en banelægger — begynderbanerne!

W4. Rekruttering og fastholdelse

Hvordan rekrutterer og fastholder vi børn og voksne. Ideer og erfaringsudveksling

W5. Skal du være dommer?

Hvad skal jeg vide? Hvordan gør jeg? Det nye reglement?



Velkommen til o-camp i Vejle fredag den 8. juni til søndag den 10. juni 2007

W6. O-træning for voksne øvede

Teknisk træning på et højt niveau for øvede løbere.

W7. Nyt liv til nærskoven

Hvordan kan klubnærskoven blive et hit igen. Ideer til spændende aktiviteter

W8. Klubben på nettet

Hvordan optimerer vi hjemmesiden, gør den indbydende, brugervenlig, og let at opdatere.

W9. Træningsløb med indhold

Det almindelige træningsløb. Hvordan kan det gøres bedre, sjovere og med mere indhold

W10. O-træning og O-legs for børn og unge

Et praktisk tilbud til børn og

unge på O-campen

W11. Enkle o-arrangementer

Arrangementer har det med at blive meget mandskabskrævende. Hvordan kan vi gøre det mere enkelt

W12. 60+

Hvordan kan vi få flere over 60 år aktive i klubberne. Hvordan kan nye 60+ integreres?

Følg med på nettet, hvor du løbende vil kunne se et dybere indhold af de enkelte workshops. Tilmelding i O-service

Tæt opgør i KUM-stafetten

Alt i alt et rigtigt godt KUM med alt hvad der hører til

I år var det Øst's tur til at have hjemmebane: årets KUM var henlagt til Grib Skov med Politiets IF som arrangører.

KUM klassisk

Klokken cirka 13 lørdag eftermiddag var alle ankommet, og den officielle velkomst og flaghejsning blev afholdt. For nogen havde det været en lang busrejse, men alligevel var stemningen god, og alle glædede sig til at komme i skoven. Den udmærkede speakning gav os indblik i hvorfor f.eks. Søren Bobach var blevet hjemme, og kommenterede ellers derudaf. Stævnepladsen var velvalgt og solen kom frem, dog lidt vekslende, men regnen udeblev heldigvis. Folk blev heppet i mål og snart var alle inde. Hvis man så på resultatlisten kunne man hurtigt danne sig et overblik og lure hvem der havde nok havde vundet i det samlede resultat. Øst var her, der, og alle vegne.

Klokken blev mange og det var på tide at køre til skolen hvor festen skulle afholdes. Nord og Syds busser blev fyldt til bristepunktet og turen gik til Kulsvierskolen i Hillerød hvor festen og overnatningen skulle finde sted.

Festen

Folk ankom til skolen og fik hurtigt taget et bad. Der blev gjort meget ud af at gøre sig i stand til aftenen, og det tog lang tid. Ved 19:30-tiden begyndte den traditionelle overdådige KUM-middag. Folk fandt sin bordherre eller borddame, hvis man da havde sådanne, og fik sat sig til rette. Salen emmede af god stemning, og der blev larmet, og råbt af hinandens kredse.

Til KUM er der altid underholdning under middagen og selvfølgelig også i år. Der skulle konkurreres kredsene imellem i forskellige »olympiske« discipliner. Den klassiske ølstafet, en tradition til KUM, var højdepunktet. Holdkaptajnerne valgte deres hold og så gik det ellers løs. Efter en svag andetur af Øst var de hurtigt distanceret. Nord kom aldrig



Glade KUM-smil. Foto: Bo Konring



Blomsten af Danmarks o-ungdom... Foto: Michael Kreiberg.



Nord-holdet var klædt godt på til strabadser. Foto: JL.



Stafetbeklædningen var ret uortodoks. Foto: JL



Der provianteres på vej til start. Foto: Michael Kreiberg.

ind i kampen og dermed blev Syd kåret som vindere. Jublen var total, da Syd traditionelt set har det svært til løbene, må de jo kaste sig over andre discipliner, her klarede de sig i hvert fald flot.

Øst blev senere kåret som ikke overraskende vinderen af KUM-klassisk og strøg op på scenen for at fejre det, resten af salen udvandrende, som de jo plejer til KUM.

Der var is til dessert, og så fortsatte festen ellers i anden sal, hvor der var stillet diskotek op. Alle fik danset med alle, og der blev ellers gået til den.

Klokken 1 blev der lukket og slukket, og folk begyndte så småt at gå i seng. De ældste skaffede dog taxier og fortsatte festen i downtown Hillerød.

KUM Stafet

Folk vågnede efter nattens strabadser og var klar på at løbe stafet. Morgenmaden blev indtaget stille og roligt og så var der ellers afgang til samme stævneplads som dagen før. Traditionen tro var det 17-20 drengene der skulle starte stafetten. De var i fantasifulde udklædninger, der for de fleste vedkommende ikke var særligt



'Øst vinder KUM' var skrevet tydeligt på Østkredsens KUM-trøjer ved KUM 2007. Og det kom til at holde stik. Foto: JL.

godt for motorikken, som i forvejen var skadet af nattens strabadser. Drengene stillede sig parat til at starte, og da startsignalet lød, løb de. De valgte bare at starte uden kortene, og forsvandt. Lidt efter kom de løbende i mål. Efter lidt mere useriøsitet stillede de sig endnu engang klar ved kortene. Denne gang løb de med kortene, men de nåede ikke langt, før de opdagede, at arrangørerne havde lagt de forkerte kort ud. Det var et

kort over Tokkekøb Hegn de var løbet af sted med. De forsvandt endnu engang fra stævnepladsen og kom tilbage for at tage opløbet endnu engang. De nye kort blev lagt ud, og starten gik.

Årets KUM stafet var et tæt opgør med Nord og Øst i spidsen det meste af tiden. Nord blev på sidstetur sendt ud med et forspring på cirka 3 min og det lykkedes dem at komme først i mål. Nord hold 1 vandt med Øst 2 og Øst 1 lige efter. Syds førstehold var også med, og kom ind som nummer 4.

Der var præmieoverrækkelse og KUM flaget blev overdraget til næste års arrangør, Kolding. Alt i alt et rigtigt godt KUM med alt hvad der hører til. Der vil uden tvivl også næste år blive kæmpet om pladserne til dette fede ungdomsarrangement.

Af Michael Kreiberg - Ungdomsredaktionen

En general på afveje

Wild West er kult og mandehørm.

Det sidder stadig i benene og dybt i hukommelsen. Årets Wild West i Lild og Bulbjerg plantager var ingen undtagelse. Wild West gør ondt, men smerten giver kun lyst til mere.

30 poster på 25 km lyder ikke af ret meget, men sandheden er en anden. Kortet var et målebordsblad i 1.20.000 fra 1883, med få rettelser i 1918 og lidt flere i 1942. Banelægningen var på kanten af det kriminelle. Wild West er forbudt for børn og sarte sjæle.

En lun nat

Som traditionen foreskriver samlede de midtjyske skovkarle deltagerne til navneopråb kl. 01.00. Herefter gik turen ind i mørket og frem til et ukendt startsted. Natten var lun med lidt støvregn. Og forventningerne var til at tage og føle på. Hvad ville der møde os, når kortet blev vendt?

Der faldt flere tørre bemærkninger, og pludselig blev alt lyst. Mere en 100 pandelamper blev tændt, og et øjeblik var der larmede stilhed. Der blev taget bestik af kortet og bannet. Så sker det. En bølge af lys forsvandt i skoven.

Let start

Post 1 lå små 800 meter mod øst på en høj. Kompasset blev lagt på og det gik fremad med en sikker kurs og skridttælling. Det store felt blev hurtigt delt i små grupper. Post 1 gav ikke de store problemer og fraløbet synes enkelt. Post 2 og 3 så på kortet ud til at være lige så enkle.

De lå tæt på øst-vest gående



Starten er netop gået - i den mørke nat. Foto:Tage Baun.

vej på kortet. En vej som ikke længere eksisterede i terrænet. Det snyder mange, så det lykkedes at nå op til de forreste igen. Post 3 var placeret i lavning inde i det tætte. Et forvarsel skulle det senere vise sig at være.

Lysning i det tætte

Fra post 3 gik turen over asfaltvejen og ind i et område med klitter. Kortet viste en flot parabelklit, men ikke noget om den nuværende vegetation. En nydelig tæthed 3, viste det sig at være. Nok skulle vi finde en lysning, men dem var der faktisk mange af.

Det lykkedes indenfor rimelig tid – og endda samtidig med vinderen fra Wild West i 2005. Jeg var stadig med, følte jeg. Post 5 var en rigtig dræber. Der var bare 400 meter. Men hvilke?

På grænsen til det onde

Kortet viste et område med hede og sandklitter, men skoven var tæt. Meget tæt. Her tabte vi både retningen og fornemmelse af afstand. Og vi var mange der gjorde det. Alle synes at bomme denne post, der var puttet godt af vejen i en lille lavning. Ikke engang postbe-

skrivelsen var til nogen særlig hjælp.

Jeg tror mange vil sige at post 4 og 5 var onde og lige på grænsen til det ondsksfulde. Personligt tog de både på kræfter og humør i en sådan grad at perspektivet begyndte at svinde.

Det lysner

Det var efterhånden ved at blive lyst, og fuglesangen tog fat. Terrænet omkring Bulbjerg er tungt tæt og kuperet. Flere gange prøvede jeg at finde alternative vejvalg, men heldet var ikke med mig.

De følgende poster gik ok, men løbet var ved at være kørt for mit vedkommende. Trætheden begyndte at melde sig og selv de lette poster drillede. Ved post 12 kunne jeg se, at jeg ikke ville kunne opnå min målsætning om at gennemføre mit 2. Wild West indenfor de afsatte 10 timer.

Hvad gik galt?

Jeg bed i den hjemmefra smurte bolle med spegepølse og besluttede at gå hjem. Det blev til 5½ time i skoven. 5½ timer der gør ondt især fordi projektet ikke lykkedes.

Man skulle tro at det betyder at jeg er færdig med Wild West.

Nej, sådan er det ikke. Mine tanker kredser stadig omkring spørgsmålet: Hvad der gik galt? Og især omkring: Hvornår er det muligt at komme tilbage for at bevise at Generalen kan komme igennem mere end den første gang han stillede op? Det var i 2001, da jeg stadig var ung. Wild West er lidt af en besættelse. Det løb går direkte i blodet på sine ofre.

Af Preben Schmidt



René Rokkjær brugte som vinder 4.54.29, og havde et pænt forspring på 1.02.04 til nr. 2. Foto:TUT.



René Rokkjær med sejrstrøfæet - rensdyrgævret. Foto:Tage Baun.

Stort frafald

Ud af 98 tilmeldte til Wild West gennemførte 61 indenfor de afsatte 10 timer.

Legender som Per Filskov, Odense og Flemming Nørgaard, Pan var henholdsvis 1.29.19 og 3.04.34 efter vinderen, René Rokkjær, fra Pan.

Rene brugte som vinder 4.54.29, og havde et pænt forspring på 1.02.04 til nr. 2, der blev Erik S. Knudsen fra Faaborg.

De tidligere vindere af løbet, Michael Sørensen og Søren Maarup, måtte udgå sammen med Generalen og 33 andre.

Tre af fire førstepladser

Sikker sejr til Bjarne Hoffmann i årets banelægningskonkurrence.

Så har vi været igennem de 69 baner.

Efter en 2. plads i 2005 samt en 4. plads i 2006 lykkedes det så endeligt for Bjarne Hoffmann (Aalborg OK) at vinde. Bjarne fik placeringerne nr.: 1 – 1 – 1 – 3 af de fire dommere, så en sikker og velfortjent sejr. Et stort tillykke til Bjarne.

Nr. 2 blev Bo Konring (Søllerød OK). Bo fik også en 2. plads sidste år, så en vis stabilitet må vi jo rose Bo for.

Nr. 3 ved mange kan en del med computeren. At han også kan lave en god orienteringsbane, beviste Kell Sønnichsen (OK Pan Århus) ved at betrede det sidste podium på medaljeskamlen.

Vinderen får et gavekort på 500 kr. som kan bruges hos O-butikken Sjælland eller Møller

Sport.

Endvidere vil vinderen blive kontaktet for at finde en passende anledning til at kunne blive hyldet og få udleveret den eftertragtede vandrepræmie »Hjernen«.

Nr. 2 får 400 kr. Nr. 3 får 300 kr. Nr. 4 får 200 kr. Nr. 5 får 100 kr.

Lidt facts

Skema 1 (Andre forhold end selve banen)

Her var det muligt at opnå 28 point i alt fra de fire dommere. 16 deltagere fik tildelt mellem 26-28 point, resten lå lavere.

Stræktyper:

Ud fra dommernes samlede bedømmelse har hver banes stræktyper i gennemsnit fordelt sig således:

Langstræk: 0,26 (Dvs. at ca. hver fjerde bane fik godkendt et langstræk)

Vejvalgsstræk: 5,54

Fin-OL stræk: 1,23 (Dvs. at ca. et enkelt Fin-OL stræk blev godkendt pr. bane)

Grov-OL stræk: 15,06 (Dvs. at

rigtig mange stræk blev takseret som Grov-OL !!)

Transportstræk: 1,22

Bingostræk: 0,10 (Dvs. at hver

10. bane havde et bingostræk)

Ud over deciderede bingostræk var der også en del

bingoposter. Kent Lodberg har

lagt Løndalkortet med en række

eksempler på bingoposter fra

årets konkurrence på DOFs

hjemmeside

Næste år:

Til næste år vil konkurrencen finde sted på kortet over Klinteskoven på Møn.

Banen, der skal laves, vil være:

H.50 (7-8 km)

Dommerne siger tak for i går og på gensyn:

Kai Ø. Laursen, Aalborg OK

Kent Lodberg, OK Pan Århus

Kenneth Skaug, OK Pan Århus

Frank Johansen, HSOK Helsingør

Af: Frank Johansen, repræsentant for dommerpanelet

Resultatlisten: (Top 20)

1. Bjarne Hoffmann, Aalborg OK
2. Bo Konring, Søllerød OK
3. Kell Sønnichsen, OK Pan Århus
4. Svend Johansen, Svendborg OK
5. Clive Allan, Silkeborg OK
6. Keld Gade, Viborg OK
7. Bent Petersen, AA.I.G. O-afd.
8. Nicolai Nielsen, Horsens OK
9. Marius Trane Ødum, OK Øst Birkerød
10. Karsten Funder, FIF Hillerød
11. Anonym. (Mærke: Plet)
12. Anders Jonsson, Søllerød OK
13. Carsten Dahl, FIF Hillerød
14. Arne S. Poulsen, Rold Skov OK
15. Jørgen R. Rasmussen, Odense OK
16. John Søndergaard, FIF Hillerød
17. Bent Johansen, OK 73
18. Aage Damgaard, FIF Hillerød
19. Bjarne Christensen, Odense OK
20. Harald Hermanrud, Odense OK

I alt deltog 69 baner

Klubmester: (3 delt eller flere fra samme klub)

1. Karsten Funder, FIF Hillerød
1. Marius Trane Ødum, OK Øst Birkerød
1. Keld Gade, Viborg OK
1. Nicolai Nielsen, Horsens OK
1. Jørgen R. Rasmussen, Odense OK
1. Svend Johansen, Svendborg OK
1. Bo Konring, Søllerød OK
1. Klaus Wolsing, Mariagerfjord OK
1. Kell Sønnichsen, OK Pan Århus

Klubber med flest deltagere var:

FIF Hillerød (8 deltagere)
OK Øst Birkerød (6 deltagere)
Viborg OK (6 deltagere)
Horsens OK (6 deltagere)

I alt var 27 klubber repræsenteret i legen/konkurrencen.

Vinderbanen

Se vinderbanen:

Vinderbanen og hvilken type bedømmelse dommerne har givet de forskellige stræk, kan I se på det »indstik« der følger dette nr. af Orientering.dk. (Her kan også ses baner fra NOC på Bornholm)



Med tre ud af fire 1. pladser dominerede Bjarne Hoffmann konkurrencen. Foto: PS.



150.000 kr. pr. år til skovkontoen

Administration af skovadgangskontoen

På mødet den 26. april 2007 godkendte HB efter en lang, god og konstruktiv debat et oplæg fra Planudvalget om den fremtidige administration af skovadgangskontoen. De nye regler for administration af skovadgangskontoen er optrykt i faktaboksen.

Formål

Formålet med at yde tilskud til indgåelse af aftaler med private skovejere er at sikre klubberne mulighed for at gennemføre stævner i skove, som deltagerne ikke normalt har adgang til at komme i, således at DOF's medlemmer jævnlig kan konkurrere i helt eller delvis ukendt terræn. Samtidig skal tilskud i mindre omfang medvirke til at sikre, at klubber beliggende i områder med få eller ingen statslige skove i nærhed, udover stævner også har adgang til gennemføre almindelig træning.

Tanken bag den oprindelige skovpulje, som i de sidste par år har været afløst af en fikseret tilskudsbevilling på DOF's budget (skovadgangskontoen), er således udtryk for både en sportslig/konkurrencemæssig betragtning og et solidaritetsprincip.

Fortsat betaling

Planudvalget lægger til grund, at klubberne også i fremtiden skal betale for at komme i de private skove. DOF arbejder løbende via Planudvalget og kontakter i DIF på at etablere og fastholde en dialog med Dansk Skovforening og Jægerforbundet, hvilket er et langt og sejt træk. I denne sag er der mange interesser og megen politik. Der er ingen grund til at antage, at det fremover vil blive markant lettere/billigere at få tilladelse til at løbe i de private skove.

Konkrete argumenter

Der skal anføres en række relevante, konkrete argumenter for bibeholdelse af skovpuljen/skovadgangskontoen:

* Skov & Naturstyrelsen har



Det handler om at få flere oplevelser i skoven. Foto: PS.

en forventning om, at DOF planlægger en del løb i private skove

* Der foreligger en aftale med Skov & Naturstyrelsen om, at DOF skal tilstræbe at Påske-løbene over en periode på 10 år har en fordeling med 2 offentlige skove og 1 privat skov pr. år.

* Såfremt vi afliver skovpuljen/skovadgangskontoen, skal vi være opmærksomme på at klubberne formentlig vil miste interessen for at arrangere løb i private skove, idet startafgiften vil blive så høj, at medlemmerne vælger løbene fra.

* DOF bør også tage hensyn til de klubber, der ligger i områder med meget få offentlige skove. F.eks. Fyn. Hvis de skal kunne fortsætte med at arrangere løb i nærskovene, må det blive privatskove.

* DOF skal også være opmærksomme på, at Skov & Naturstyrelsen vil opfatte det mindre positivt, såfremt antallet af løb i private skove bliver en undtagelse.

Enkel administration

Administrationen af tilskudsordningen skal være enkel og ubureaukratisk. Planudvalget har derfor lagt vægt på, at de administrative retningslinier skal kunne stå på et enkelt A4 ark!

Men det indebærer, at der i konkrete sager kan være særlige forhold, som Planudvalget i den løbende administration ik-

ke vil kunne tage højde for.

Arbejdsro på området

Planudvalget havde af hensyn til langtidsterminslisten lagt op til, at HB traf en beslutning, som klubberne og Planudvalget kan arbejde ud fra i som minimum de kommende 3-4 år.

En sådan sikkerhed for de økonomiske vilkår ved indgåelse af aftaler om adgang til privatskove, vil være afgørende for, at Planudvalget meningsfyldt og forpligtende kan gå i dialog med klubberne om planlægning af de centrale, store stævner i delvis ukendt terræn for en længere periode frem i tiden.

Forbundet påtager sig herved - over en årrække - en økonomisk forpligtelse/risiko af en vis størrelse, men dels vil der trods alt være tale om et mindre antal stævner, dels vil Planudvalget have mulighed for i et vis omfang at påvirke klubbernes valg af skove og størrelsen af løbsareal.

Det videre forløb

HB tilsluttede sig ønsket om en langsigtet løsning, men fandt, at der burde lægges en rullende ramme over 3 år, som et loft. Det blev derfor besluttet at lægge et loft på kr. 450.000 kr. over en rullende periode på tre år. Dette beløb svarer på årsbasis til 150.000 kr., hvilket er på niveau med bevillingen for 2007 og udgør

75 pct. af de anmeldte tilskudsønsker.

Regelsættet indgår med disse bemærkninger i budgetmålene for 2008-2010 og dermed i dialogen med klubberne på klubledernemøderne i juni.

Regelsættet forventes endelig vedtaget af HB på næste møde, som afholdes den 16. juni 2007.

Af Lars Olsen, formand for DOFs planudvalg



Lars Olsen, formand for planudvalget

Skovkontoen

Tilskud til køb af skovadgang

Formål

Formålet med disse regler er at skabe forudsigelighed og budgetsikkerhed både for forbundet og klubberne i forbindelse med tilskud fra forbundet til klubbernes køb af skovadgang. Reglerne fastlægger samtidig proceduren for ansøgning, herunder frister samt udbetaling.

Tilskuddets beregning

Efter de nye regler beregnes det endelige tilskud således:

1. Der ydes et tilskud på 75 % af det til skovejeren faktisk betalte beløb.
2. Tilskuddet kan aldrig overstige kr. 20.000 pr. stævnedag.
3. Et tilskud på kr. 1.000 eller derunder udbetales ikke.

Ansøgning og tidsfrister

Anmeldelse af stævner, der ønsker at modtage tilskud fra forbundet til køb af skovadgang, skal foretages til kredskordinatorerne senest på klubledermødet i juni måned året før.

Inden 1. september i året før stævnet skal den forventede udgift til køb af skovadgang være opgjort af klubben og ansøgning om tilskud være indsendt på mail til Planudvalget.

Sker dette ikke, bortfalder retten til at modtage tilskud fra forbundet.

Senest den 1. november samme år skal der være indgået en skriftlig skovaftale. En kopi af skovaftalen sendes til Planudvalget, der offentliggør en liste over godkendte.

Betaling

Dagen efter stævnet betaler klubben direkte til skovejeren. Kopi af kvitteringen sendes samtidig - sammen med stævnets reg.nr. og kontonummer - til Planudvalget, der endelig opgør og anviser tilskuddet til udbetaling fra forbundets bogholderi.

Planudvalget

Alle spørgsmål og henvendelser om tilskud til skovadgang skal rettes til Bendt Frandsen:

Bendt Frandsen
Ryttervænget 7
3540 Lyngø
Telefon - 48 18 80 04
Mobil - 22 14 20 96
qconsult@post10.tele.dk



Der sigtes mod skiven efter løbestradserne. Foto: SK.



Klar - parat - start. Foto: SK

På alle tangenter

Ud over almindeligt orienteringsløb dyrker man heftigt biathlon og MTB-orientering i Kolding OK

Skuddene knalder lystigt da jeg parkerer bilen ved den yderste skydebane i Vingstedcenterets skydeanlæg. Det sidste stykke derhen på gåben er jeg lige ved at blive løbet ned af en flok mænd i sportstøj. I strakt karriere løber de målbevidst op ad skråningen til parkeringspladsen, runder alle hjørnerne og returnerer så til skydebanen, hvor de griber deres våben og affyrer en salve mod målskiverne. Så går det tilbage igen – hep hep! Nok en runde om parkeringspladsen, men nogle stykker må lige tage en ekstra tur omkring en gruppe bænke og borde. Flere skud. Mere løb. Hvad sker der?

Biatlongruppen

Det er KOK's lille, men meget aktive biatlongruppe jeg har set i aktion. I dag med fokus på skydningen, og alt løberiet skal til for at simulere betingelserne under konkurrence. For det er slet ikke så let at skyde til måls når hjertet hamrer, sveden driver og lungerne går som blæsebølge. Og ramme skal man – ellers koster det tid at få fumlet ekstra skud frem eller endda at skulle løbe op til adskillige strafomgange. Christen Laursen vandt denne træningsomgang – det endda med tre ekstra skud til overs. - Humlen er presset – konkurrencemomentet. Det psykiske er vigtigt for skydningen. Der skal ikke meget til, så kan man ikke ramme, fortæller han.

Sjællandsk gazelle

Sidste mand inde er Karsten Richardt. Han er på besøg, men bor i Køge, og han har kombineret en jagt på Djursland med træningen i Vingsted. Han har ellers kørt rally, men måtte stoppe efter sin



Der er fart over feltet i Kolding - på flere måder. Foto: SK.

sjettede(!) diskusprolaps. Så blev det orienteringsløb i stedet, og nu springer han over stok og sten som en sjællandsk gazelle. - Det var ellers en dyr sport, rally... så til sammenligning var det nærmest et greb i lommen at købe et konkurrencegevær! Det kan nu altså også sælges igen, tilføjer han. Karsten Richardt var med til at starte Køge Orienteringsklub for 35 år siden. I sommer arrangerede de DM, og det havde de jo megen ære af. Det var Karsten Richardt som lavede sponsorarbejdet, og med ikke helt ringe resultat.

Mange firmaevents

Henrik Sperling, som står for klubbens biathlonaktiviteter, fortæller at KOK for nylig arrangerede en biathlon for TV2s redaktion, en 60 stykker. Flere var forbløffende gode skytter, men for de flestes vedkommende er der også tale om gamle sportsfolk. TV2-arrangementet var ikke utypisk, I KOK laver man også events for andre firmaer, og det giver en pæn lille ekstraintægt til klubben.

- Folk fra naboklubber er meget velkomne. Vore geværer er til klubbens medlemmer først, men hvis de ikke er meldt til, så må andre gerne bruge dem. I øvrigt kan vi låne geværer på skydecentret, så det er ingen hindring for at komme i gang med træningen at man ikke har noget gevær. Vil du prøve? spørger Henrik Sperling. Det vil jeg gerne. Men det er sin sag at ramme, også selv om pulsen ikke koger. Til sidst lyk-

kes det at ramme en skive.

- Fint, siger Henrik, men det var den ved siden af du skulle ramme. Jeg bedyrer hårdnakket at det skam også var den jeg sigtede på.

Også almindelig orientering

Inde i Kolding går det mere normalt for sig omkring klubhuset i Marielund. Et almindeligt træningsløb er under afvikling, men et af de større af slagsen, for der er nok omkring 100 løbere. Ud over KOK's egne folk kommer de fra Snab, Fros, Melfar og Gorm – kort sagt: alle aktive o-løbere i trekantsområdet. Men der er også gjort noget ud af det: fortrykte kort, emitposter, krævende baner – især da hvis man ikke kender skoven ud og ind. Bagefter kan man få et bad, og der er også mulighed for at købe lidt guf.

Selvfølgelig har klubbens formand Susanne Højholt også været ude at løbe. Og hun tager gerne en snak om sin klub bagefter. Jeg spørger hvordan det går med medlemstallet. Det er pænt, 174, men der har været en beskedent nedgang i 2006. Om de ikke har gang i noget medlemsrekruttering? - Vi er ikke med i forbundets breddesatsning på den måde, men vi har fokus på rekruttering, siger hun.

Jeg ligner et spørgsmålstegn. - Der har været så mange arrangementer, forklarer hun. Der har været mange nye potentielle medlemmer og kigget – også gennem Koldingløbet (ca. 1200 deltagere) i samar-

bejde med Kolding KFUM. Løbet har kørt i 12 år. Desuden satser vi også meget på skoleorientering. Vi har tegnet skolekort over alle kommunens skoler, og fået betaling for det af kommunen. Derudover har vi sørget for en kasse med undervisningsmaterialer til lærerne. I år bliver der skolemesterskab for 6.klasserne. Og så er der faste poster i Marielund som lærerne kan bruge i idrætstimerne.

50 børn i klubben

- Der er mange børn i klubben: 50! Dem laver vi meget for, men det betragter vi også som en investering i fremtiden. Og så arrangerer vi meget. I 2006 har vi haft fire åbne løb, tre klubmesterskabsløb, og så har vi afholdt fire firmaarrangementer. Det skæpper i kassen og er nemme penge. Der til kommer et biathlonarrangement og to MTB-o-løb. Så det er bestemt ikke af dovenskab at vi ikke også er med på breddesatsningen – for på en måde har vi faktisk haft gang i den i årevis, siger Susanne med et smil.

- I har også gang i biathlon og MTB-orientering. Hvordan får I overskud til det?

- Nu er det ildsjæle i klubben som holder gang i det. Og vores holdning er at bredde i aktiviteterne holder på de voksne begyndere og o-løbere der måske ellers ville være holdt op.

Gerne mere åbne

- Har klubben nogen svagheder? - I Kolding er der et godt og tæt klubliv, som desværre godt kan virke lidt tillukket på nye medlemmer. Vi er opmærksomme på problemet, og vil gerne være mere åbne. Men det præger klubben at der er gamle orienteringsfamilier i flere generationer. Det er en klar ressource, men det kan også ses som en svaghed. Vi arbejder med sagen. Jeg synes vi er gode til at lave klubture – og klubben giver gerne et tilskud så det bliver attraktivt for mange.

- Hvad er du mest stolt af? - At der er så mange der brænder for klubben. Vi er også stolte af at vi står for kvalitetsløb. Vi vil gerne eksperimentere med nye koncepter. Vi er vort ansvar bevidst – og løser opgaverne.

Af Søren Serup Kjær

Kolding OK

Kolding Orienterings Klub (KOK) har gang i lidt af hvert – også mere end sædvanligt for klubber i Sydkredsens. Ud over almindeligt orienteringsløb dyrker man heftigt biathlon og MTB-orientering, og man bakker energisk op omkring arbejde i forbund og kreds. Men måske er man lidt indspist i klubben.

»Efterlønnere« tegner alle kortene

Korttegning indledes med valnøddesnaps

»Efterlønnere« N. P. Pedersen, Paul Staugaard, Niels Erik Uhlemann og Jørn Thomsen står for al korttegning i Kolding OK. Men det er kun Paul Staugaard og N. P. Pedersen der er mødt op til træningsløbet i dag.

- Vi arbejder kun på et kort ad gangen, fortæller N. P., for vi vil helst arbejde sammen. Der er også unge mennesker i klubben der siger at de er interesserede i korttegning. Men det kan knibe med tiden, og når man har børn...

Paul Staugaard tilføjer:

- Tiden, den har vi jo så! Vi tegner onsdag formiddag når vejret tillader det. Vi starter med en valnøddesnaps. Tegner 3-4 timer, mødes så igen. Bagefter rentegner vi. Filen roterer pr. mail, og vi tegner hver vores. Så kan der komme hasteopga-



Paul Staugaard og N.P. Pedersen - to flittige efterlønnere. Foto: SK.

ver (f.eks. firmaarrangement i Vingsted for TV2 i december), og der reviderede vi kortet på

en dag. Det er et par af klubbens veteraner jeg snakker med. N. P.

deltog sammen med Uhlemann i den stiftende generalforsamling i 1969, og han blev for-

mand et halvt år efter. Staugaard kom først med i klubben et år senere, og han har været klubbens kasserer i 7-8 år. N. P. har altid tegnet kort lige siden starten. Marielund var det første kort i rigtig o-kortkvalitet. Staugaard har tegnet siden 1989.

De ligger ikke på den lade side. I 2006 blev det til fire nytegnede og fire reviderede kort. I øjeblikket hedder kortet Stenderup.

Der har været et lille brud på de fire musketerers princip om en for alle, alle for en. N. P. har tegnet DM-sprint-kortet alene.

Alt i alt er de fire »efterlønnere« godt tilfredse med at have givet klubbens tøjler videre til næste generation. Det går jo også godt.

- Men bare de nu ikke spreder sig over for meget, kan N. P. ikke lade være med at sige til sidst.

Af Søren Serup Kjær



Susanne Højholt og søn - to af de yngre generationer. Foto: SK



Det er vigtigt at strække ud på en kold dag. Foto: SK.



Christen Laursen - hurtig på fødderne og sikker på aftrækkeren. Foto: SK.



Det koster en 5'er

Seniorerne hygger sig hver onsdag formiddag i Silkeborg

-Vi mødes hver onsdag kl. 9.00 ved klubhuset, og det er derfor næsten en betingelse at være pensionist eller efterlønner. Jeg vil tro at vi gennemsnitlig er 12 – 15 på turene. Der er i øjeblikket 22 på telefonlisten. Der normalt ingen tilmelding til de enkelte ture, dog undtaget ture med overnatning. Fortæller Flemming Lippert, Silkeborg OK om Seniorklubben.

Seniorklubben blev oprettet for 3 år siden, blandt andet fordi nogle mente, at det kunne være hyggeligt at mødes og have socialt samvær og aktiviteter med »gamle« orienteringsvenner. Nogle løber/går stadig orienteringsløb, men de fleste er passive medlemmer af SOK.

Moderat tempo

-Vi drikker medbragt kaffe enten i klubhuset eller ude i naturen, og derefter går vi en tur i meget behersket tempo indtil middagstid. De fleste gange fylder vi nogle biler op og kører ud til startstedet. Når det er langt væk, eller turen er lang, tager vi en madpakke med; det kan vi på forhånd orientere os om på hjemmesiden. Enkelte gange har vi besøgt museer eller andre seværdigheder, fortæller Flemming Lippert.

Til morgenkaffen er der mange gange »fuldt hus« i klubhuset, og støjniveauet er meget højt. Der snakkes utroligt meget i seniorklubben.

-Vi får mange gode oplevelser sammen ude i naturen eller andre steder.

Gode udflugter

I de seneste 2 år har der været 4 ture med overnatning, og der har været rigtig god tilslutning: I 2005 var seniorerne 2 dage på Livø og havde hyret en naturvejleder den ene dag. Om aftenen fik man mad bragt fra kroen, og det blev en livlig aften.

-Vi fik dog ikke drukket al rødvinen, »beroliger« Flemming Lippert.

Der har også været en tur til Norge i 2005 med overnatning i et stort sommerhus ved Kristiansand.

I foråret 2006 gik turen til Fur



En stor del af Silkeborg-seniorerne på tur til Hørbylunde Bakker.



Morgenkaffen i klubhuset er et fast ritual.



Geologisk viden: der findes fossiler på Fur!

med overnatning i en meget flot lejrskolebygning.

-Vi gik blandt andet en god tur med en naturvejleder og fik rundvisning på Fur bryggeri, hvor vi også spiste frokost.

- I september i år boede vi 2

nætter i Ribe og var ude at se stære om aftenen. Vi var en tur ved vadehavet og på Rømø, hvor vi gik nogle småture; og vi var på bytur i Ribe, fortæller Flemming Lippert.

Til WOC var de fleste fra sen-



På tur til Stenholt Krat

iorklubben beskæftiget med at smøre madpakker til officials og bage ca. 30 bradepandekager og enkelte havde »specialopgaver« ved stævnepladser m.m.

Fastholder traditioner

Der er ikke planer om at lave om på aktiviteterne.

- Vi planlægger en tur med overnatning hvert år til en ø i Danmark, idet der udpeges to til at arrangere turen, bistået af de to der stod for turen året før.

Forslag til nye onsdagsture eller gentagelse af tidligere ture bliver drøftet under morgenkaffen, og den/de der har mest kendskab til turen, er leder af turen. Nogle gange har vi dog en særlig stedkendt »udefra« til at lede turen. En del ture fo-

regår i de nærmeste skove ved Silkeborg.

Der er en fast mand, der sørger for at sætte program og billeder på seniorklubbens afsnit af SOK's hjemmeside.

Deltagerne hver onsdag giver 5 kr. til fælleskassen, og der opkræves betaling for flerdagsture, så de hviler i sig selv. Alle er aktive eller passive medlemmer af SOK (benytter klubhuset, får blade m.m.)



Hellere fredagsØløb end sudoku

Høj orienteringsaktivitet blandt ældre i Helsingør SOK.

»De grå sokker« er Helsingør Ski- og Orienteringsklub, HSOK's store gruppe af ældre orienteringsløbere, der hver fredag løber 0-løb i en af kommunens mange nærskove. Der er i nærheden af 50 gamle HSOKer i gruppen og i gennemsnit møder 35 op - i al slags vejr, året rundt. Hertil kommer en årlig 3-dages »træningslejr« - mest i Sverige - samt flere andre arrangementer.

Navnet »De grå sokker« er afledt af klubinitialerne H-SOK. Gruppen har eksisteret i over 13 år og startede, da omkring 8 o-løbere gik på pension/efterløn og blev enige om at mødes til o-løb hver fredag. Betingelserne for at være med var og er, at man er medlem af HSOK, har erfaring med og forstand på o-løb og kan eller vil lære at lægge baner. Enkelte er nytillkomne, som ved skygning og på anden måde får lært sig at bruge kort og kompas. Af de 50 ældre, der er med i gruppen, er der kun ganske få, vi meget sjældent ser, og så er der 5, der er over 80 og vel at bemærke er blandt de sikre deltagere hver fredag. Det hører med, at flere løbere i gruppen hvert år henter medaljer ved DM!!

Regulært og svært

Vi gennemfører ganske regulære svære o-løb, hvor nogle går en 3 km bane, andre løber 2x2 km og så endelig de yngre, der tager en 2x3 km-bane, altså 6 km. Men vi sætter ikke skærme ud, men markerer posterne på anden måde. Banelæggeropgaven går på skift, så alle 1-2 gange om året får det job. En viden og erfaring i banelægning, der også kan bruges i klubben. Banelæggerne indprikker posterne på kortet på forhånd. Man løber parvis således, at den ene løber på en A-bane og den anden på en B-bane. På udturen på de to forskellige baner hænger man små farvede strimler op som postmarkering, og så mødes på



Der hygges i klubgården.



»De grå sokker« har stor opbakning.

midten i den anden ende af skoven og bytter kort og henter så modpartens strimler ind. Meget ukompliceret og enkelt at arrangere, men en utrolig god ekstra træning i kortlæsning, for ve den synder, der hænger strimler forkert ud. Vi starter kl. 10 og senest kl. 10.45 skal der byttes kort. God og praktisk idé. Efter løbet er saunaen i klubgården tændt, og vi nyder vores medbragte mad, lidt drikke og hjemmebagt fødselsdagskage. Er vejret til det, bliver vi ude i skoven eller ved stranden.

Stort aktiv

Det er jo herligt, at vores sport kan holde os gamle i fysisk form. Ud over dette, så er »De grå sokker« et stort arbejdsmæssigt aktiv for klubben. Alle de ugentlige træningsløb/karuselløb tirsdag aften i sommerhalvåret laves af én fra »de grå«. Vi har jo dagtimerne til rådighed til udhængning og indhentning af skærme i modsætning til »de arbejdsramte«. Rigtig mange funktionsledere i HSOK er også at finde i »De grå sokker«, og ved løb og

stævner er en meget stor del af de medvirkende også fra den gruppe, ligesom mange er aktive i støtteforeningen »HSOKs venner«.

»De grå sokker« er altså et stort aktiv for HSOK ud over, at det er et stykke selvbestaltet socialt arbejde for os ældre, der holder os fysisk og mentalt i gang. Hvis ikke vi mødtes fredag formiddag/middag, så ville vi sikkert sidde i sofaen med en sudoku eller gå rundt i Føtex med tilbudsavisen – lige som mange andre.



Knud Høyer på 85 år - her i glad sang - er en af de trofaste »sokker«.



Så enkelt klares markeringen i skoven.

Læs mere om HSOK og »De grå sokker« på www.hsok.dk og kontakt os gerne

Af Palle Breuning, HSOK

Klitternes særpræg

Syd-kredsvoksen-træf om klitorientering

Det var med forventningens glæde boblende ud ad ørerne, og søvnen stadig i øjenkrogen, at jeg kl. 7.20 satte mig ud i bilen. Det var mørkt, det regnede, og for os østjyder forekom destinationen, Kærgård Plantage, at være helt derude hvor »nogen« er vendt. Men hedder dagens program voksentræf om klitorientering, må det jo nødvendigvis være i Vestjylland det foregår.

Jeg har gennem min foreløbig 1¼-årige O-karriere allerede løbet i klitterræner flere steder (bl.a. Rønmø til Påskeløb), men håbede at få min autodidakte orienteringsevne i klitterne suppleret med de guld-korn, finesser og teknikker der

gør, at man bliver en habil klitløber.

Kl. 9 sad der således 27 forventningsfulde deltagere bænket på 24 stole og følte hinanden på tænderne over kaffe og rundstykker. En kort præsentationsrunde viste 2 ting:

1) At der var mange klubber repræsenteret (Snab, FROS, Gorm, West, Esbjerg og så langt væk som fra Odense, Herning, Århus, Randers og Faaborg), og
2) at deltagernes rutine spændte fra helt nye løbere startet i år, til særdeles øvede (vi taler her medaljetagere ved DM-løb!!!).

Teorien om klitterne...

Sammenstimlet i et lille rum varmede Jesper Lysgaard her efter selskabet op med lidt teoretisk stof om det væsentlige, nemlig klitternes specielle særpræg og fælder. Lærerigt,

der var meget at prøve af senere!

Og hvori ligger så hemmeligheden i at blive en dygtig orienteringsløber i klitterræn, sad de fleste vel og tænkte. Og tjaaa, de overordnede principper er de samme: Kortkontakt og stor grad af finorientering i de åbne klitter – hele tiden! Det diffuse ved klitorientering ligger i, at der som oftest ikke er andet end klitternes kurveformationer at orientere efter. Kurvebilledet kan være meget detaljeret, og der er sjældent nogen form for systematik i de tilfældigt placerede klitter. Dertil kommer at kurvebilledet kan være så indviklet, at det kan være vanskeligt at skelne hvad der er op og ned. F.eks. ligger der ofte lavninger oppe i klitterne, og linjerne rundt om signaturen kan man derved forveksle, så man tror de går nedad mod lavningen, selvom den ligger oppe på toppen. Orientering i de åbne klitter er altså detaljeret kurvelæsning.

Sidst (og ikke mindst) vil man ofte blive distraheret af de mange små høje der ikke er med på kortet.

Jeg sad og tænkte tilbage til mit første voksentræf som nybegynder sidste efterår. Det var i Snabs klubhus og var om kurver - det elementære omkring høje, slugter, udløbere, lavninger, lidt vejvalg i kuperet terræn mv. Og vé den der ikke hørte efter, når man først står ude i lyngen og ikke husker alle detaljer om tællekurver og hjælpestreger. Dét her var altså for de modige begyndere – men dem var der heldigvis også flere af. Og gad vide om ikke også de rigtig garvede (dem med 15+ O-år på bagen) fik lidt fif med hjem i rygsækken.

Ud i regnen

Og så skulle vi ud og prøve selv. Det var lige på og hårdt for begynderne. Ud i blæsten og regnen, der kom vandret fra syd: Der var frit valg mellem »selvløb« eller fællesorientering med Jesper Lysgaard til »mål 1«, hvor der var fælles-samling kl. 11. Kl. 10.58 virkede punktet som bunden af en tragt, hvor løbere fra hele tragtmundingen strømmede ned – ikke alle havde nået at blive helt fortrolige med klitorienteringen endnu. Anden del af øvelsen gik så ind gennem det grønne og sluttede af i blankåbent vand med en post



Lærerige strabadser i klitterne. Foto: SK

der paradoksalt nok stod på det eneste sted, hvor der i en radius af 20-25 meter ikke var dybt vand i bunden. Men det var da heldigvis blevet tørt fra oven...

Træningsløb i Vejers

Efter lidt tiltrængt frokost (og kaffe og brændeovn at varme sig på), bød Vejers – Nord sig til med et rigtigt vestjysk terræn med et mindre klitområde med markante klitter og ret fladt plantageområde.

Jo, vi fik så hatten passede den dag.

Det var nu mit andet voksentræf. De fleste er velbesøgte, og der er fagligt indhold, så der er noget at få med hjem. Så kommer der flere i fremtiden med et indhold jeg mener, jeg vil kunne lære af, hopper jeg

nok med igen – også selv om det ligger et lige så øde sted som Kærgård. Den nærmeste nabo derude var vel Oksbøl Kaserne, der ikke ligefrem osede af aktivitet en lørdag morgen.

Af Kristian Øllgaard



Orientering i de åbne klitter er detaljeret kurvelæsning. Foto: SK

Givende kurser

For voksne begyndere

I Sydkredsen kan de noget med voksne begyndere. Både i klubberne men så sandelig også på kredsplan. Hvert år holder Sydkredsens breddeudvalg flere voksentræf, og det tiltrækker både begyndere, der kommer for at lære fiduser - og garvede løbere, der kommer for at lære fra sig - og måske få et par ekstra fif. Det er nemlig hyggeligt. Kristian Øllgaard fra OK Gorm beretter...



Fest eller Fitness?

De seriøse i Roskilde gør træningen til en fest

Sangen om den jyske håndværker Adam dunker for fuld bas ud i den oplyste gymnastiksal, på en folkeskole i Roskilde. Den uvidende, udefrakommende ville måske tro at der her foregik et såkaldt »halbak«. Ved et nærmere eftersyn viser det sig dog, at der her foregår **ZTYRKETRÄNING** for orienteringsklubbens medlemmer. Humøret er højt og musikken god, 2 vigtige forudsætninger for at der sker noget som helst seriøst i Roskilde.

Ved tidligere træninger for Roskilde Elite-Team, Realistisk Orientering (RETRO) er der måske gået lidt for meget fest i den. Ztyrketrænings-coach Michael Kreiberg mener dog at have fundet den gyldne mellemvej, mellem fest og fitness: - Vi gør simpelthen træningen til en fest, hvor kulørte lamper og dunkende musik giver en indtryk af at man er til fest. I virkeligheden er man dog til styrketræning, hvor man får rørt sig, og trænet sine muskler.

Prof lyd og lys

I Roskilde har man forsøgt at inkludere så mange elementer fra et almindeligt ungdomsgilde, som muligt. Det betyder at der er investeret i en professionel DJ med lyd og lysanlæg. Han sørger så for at mix'e sangene, så der er 50 sekunder hård tekno, efterfulgt af 20 sekunder stille pop, selvfølgelig komponeret af bandet Dead Flies, bestående af naturens børn Johan Solsikke Berg og Niels Greenfoot Nykrog. Der er ansat privat vagtværn, for at forhindre eventuelle slåskampe, og så er der placeret dørmænd ved alle døre. Ingen bliver lukket ind, uden gyldig ID. Alle former for doping eller euforiserende stoffer bliver også konfiskeret her. Des-

uden er der også indført dreskode, da alt for få mødte op i den fantastiske »Papegøje-drugt« (ala. OK Roskildes fantastiske, farverige løbedragt).

Streng træner

Forfesten består i en lille, let jogge-tur, hvor man langsomt kan komme i stemning og blive varm til festen. Denne foregår naturligvis i trygge rammer, i Roskildes nattelev.

Ved særligt vigtige begivenheder, f.eks. Lige efter jul (hvor folk jo skulle af med julesulet), har det været nødvendigt at lave gæsteliste. Politiet vil simpelthen ikke have mere end 600 mennesker i den samme sal, pga. brandfare.

Sjæf-ztyrketræneren (Michael Kreiberg), sørger for at alle laver øvelserne ordentligt. Opdages det at man ikke er 110% seriøs med sine øvelser, risikerer man udsmidning, og i slemme tilfælde bortvisning på ubestemt tid. Michael Kreiberg udtaler imens han vifter med sine løse håndled:

- Jeg oplever alt for ofte folk der tager til styrketræning, kun for at slås. Dem fører jeg en nultolerance politik overfor. Flere øjenvidner beretter at Michael Kreiberg har brugt fysisk og psykisk afstraffelse i enkelte sager om useriøsitet.

Men som vidnerne bagefter tilføjer:

- Så har folk jo også lært det ordentligt!

Træneren er kendt og berygtet for at være lille og hård, men retfærdig.

Alternativt

Endnu engang sætter Roskilde Elite-team, Realistisk Orientering nye standarder for alternative træningsmetoder. Det skal nok vise sig at have båret frugt ved forårets konkurrencer.

Herfra kan vi kun anbefale Ztyrketræning med Z!

Af Tobias Frich,
U-redaktionen



anbefale Ztyrketræning med Z!

De barske unge i Roskilde anbefaler Ztyrketræning med Z!



Den strenge træner Michael Kreiberg viser musklerne frem.



Lugten af sved ligger tungt i den tætpakkede sal.



MTB-O på Thy

Årets MTB-O Camp var i år henlagt til Svinkløv og terræner imod vest.

I 2006 havde forbundet stor fornøjelse af at arrangere en MTB-O Camp på Bornholm. Den samlede en stor del af verdens bedste ryttere og gav den danske elite god og tæt træning.

2007 blev ingen undtagelse. Mere end 100 havde fundet vej til den totalt udsolgte MTB-O Camp på Thy. Ja, Sådan hedder det heroppe.

Ikke blot en pænt udsnit af verdenseliten var med. Også TV2 Nord og nogle glade motionister blev der plads til. Herunder en ydmyg begynder udi den ædle kunst, der består i at holde balancen på cykel, læse kort samtidigt og finde vej. Ingen skal være i tvivl. Der blev gået til den på alle måder.

I centrum stod Johan Holkmann, OK Øst, der sammen med flere fra forbundets projektgruppe om MTB-O løste opgaven til ug.

Højdepunktet

Programmet var tæt. Og ople-



En frisk dukkert under »Høkeren«. Foto: PS.



Det våde element indgår også. Foto:TUT.

velserne stod i kø. Vejret lignede forår, da alle tørnede ud i Vester Thorup. Det fortsatte



Tungen lige i munden. Foto: PS.

med udfordringer i Svinkløv, hvor jeg fejlagtigt fulgte med på »tøsetur« på skrænterne i den tror at det ville blive overkommeligt.

Via flere tekniske træninger, nåede vi frem til det jeg oplevede som højdepunktet. Årets »Høker« var en tur på tværs af Thy. Vi startede med at blive kørt ca. 50 km mod vest i bus med tilhørende lastbil til cyklerne. Her blev vi sendt af sted med samlet start.

»Høkeren« havde to udveje. En på 50 km og en på lidt mere. Jeg tog den korte og nåede at køre ca. det dobbelte. Heldigvis var vinden i vest, men der var virkelig noget Wild West over denne tur.

Vi havde et oversigtskort i 1:200.000, med udsnit af bla.

O-kort, der hvor posterne var placeret. Det gjaldt kort sagt om at læse sig ind, hvilket vi orienteringsløbere var bedst til.

Men MTB-O handler om begge dele. Det gælder om at kunne bruge både sin cykel og sit kort.

Efter mere en 6 timer i sadlen kunne jeg stemple ind. Øm og træt, men meget glad, MTB-O er noget helt særligt. Det kan ikke beskrives men skal opleves live.

Prøv det !

Af Preben Schmidt



Skærmen lokker i det fjerne. Foto: PS.



Peter Sinding Poulsen fra MTB-O-udvalget. Foto: PS

MTB-O-camp

»MTB-O Camp 2007 – Thy« var en træningslejr for mountainbike orienterings-ryttere i påsken 2007.

Træningslejren sætter fokus på eliten, men alle var velkomne uanset alder og niveau.

Træningslejren havde til formål at forberede deltagerne teknisk og fysisk til den nye sæson, men der vil også blive lagt vægt på sociale aktiviteter der kan knytte bånd både nationalt og internationalt mellem MTB-O folket.

Der var både diverse tekniske træninger og en gennemgående MTB-O konkurrence.

Der var lidt over 100 deltagere fra 5 lande.



DM i Hørbylunde

Lørdag den 11. august 2007 inviterer Herning Orienteringsklub til Danske mesterskaber på mellem-distancen i Hørbylunde

Hørbylunde ligger på en lige linje imellem Herning og Århus og ca. 10 kilometer vest for Silkeborg. Lige i hjertet af Jylland og lige der hvor isranden stoppede under den sidste istid og efterlod et kuperet område med stejle skrænter og store dalstrøg. Hørbylunde er mest kendt for at være stedet hvor præsten og digteren Kaj Munk blev fundet myrdet den 5. januar 1944. I dag står der et stenkors som mindesmærke for Kaj Munk ved hovedvej 15 på toppen af Hørbylunde bakke.



I dag står der et stenkors som mindesmærke for Kaj Munk ved hovedvej 15 på toppen af Hørbylunde bakke. Foto: Lars Rask Vendelbjerg.

Tredje gang med DM i Hørbylunde

Allerede i 1974 tegnede en håndfuld Uldjyder det første kort over området.

- Vi camperede en uge i området og var i skoven hver eneste dag, husker Jens Ole Krogh medlem af Herning OK.

- Da vi kom hjem, rentegnede jeg kortet i 1 : 20.000, som var det mest almindelige dengang. I 1990 var det næste kort over området klart, og der blev afholdt DM klassisk i området. Jens Hansen vandt herreklass-

sen og Hanne Staugaard dameklassen.

Otte år senere i 1998 var der DM lang på programmet. Flemming Jørgensen vandt herreklassen og Maria Høyer dameklassen.

Nu er turen kommet til DM mellem, som løbes i den sydøstlige del af skoven.

- Det er et meget varieret område, med både stejle skrænter og flade diffuse områder, siger

stævneleder Kenn Kristensen og fremhæver, at stævnepladsen ligger idyllisk lige midt på kortet med gode muligheder for publikumsposter.

To dage i Midtjylland

Herning Orienteringsklub ser frem til at både elite og bredde kæmper om medaljer i det midtjyske.

For eliten er det den sidste optræden på dansk jord inden



Et udsnit af det spændende kort.

VM i Ukraine. Når medaljerne er hængt om halsen på de mange glade vindere, er det tid og drage lidt nordpå. Natten til søndag venter Midgårdsormen i Sjørup Plantage, hvor Skive AMOK arrangerer stafet for både elite og bredde.

Af Ole Andersen, Herning OK



Forudsigelige føringer

- og skuffelser for nogen. (Danmarksturneringen i Sydkredsen)

1. division - Odense var stærkest

Også i år ser Odense ud til at være Sydkredsens stærkeste klub. I årets første match i Slæbæk ved Svendborg var Odense suverænt bedst. Mere overraskende rutschede Kolding helt ned på en tredjeplads bag HTF. Med kun 31 løbere havde klubben tydeligvis ikke

taget seriøst nok på opgaven, og der skal mere end en almindelig lussing til i næste afdeling før Kolding kan slå HTF og få adgang til landsfinalen.

2. division - fribillet til Esbjerg

Her var der en overraskelse i første afdeling: Også Esbjerg blev straffet for ikke at starte i stærkeste opstilling. De 35 startende løbere var ikke nok til at holde Svendborg og Faaborg stangen, og selv om Esbjerg satte tingene på plads igen med en sikker sejr over de andre klubber i anden afdeling, var det ikke nok til mere

end en tredjeplads i den samlede stilling.

Alligevel bliver det Esbjerg og Faaborg der skal dyste mod hinanden om oprykning til første division til næste år i op-og-ned-matchen 30. september, selv om Svendborg har gjort det rigtig godt og ligger i spidsen med lige så mange point som Faaborg. Hvorfor det? Jo, fordi reglerne siger at kun »rene« klubhold kan være i første division, og nu ligger det sådan at Svendborg er i forbund med OPI, og Fros er i forbund med Melfar. Så der har faktisk aldrig været mere end to hold i anden division i Syd-

kredsen der kunne kvalificere sig til op-og-ned-matchen, nemlig Esbjerg og Faaborg. Og det må nok siges at være en kedelig konsekvens af de ikke helt gennemskuelige regler at de to indledende alle-mod-alle-afdelinger har været en ren formssag.

Kan Svendborg ikke skynde sig at blive skilt fra OPI så? Nej, det er heller ikke til nogen hjælp. For hvis et klubsamarbejde ophæves, starter de to adskilte parter nemlig automatisk i kredsens laveste division. Men det er tydeligvis ikke altid en selvfølge at samarbejdende klubber for tid og evighed bli-

ver ved med at være svage, så måske burde Planlægningsudvalget give reglerne en tur på høvlbænken.

3. division - Gorm tager elevatoren

Traditionen tro får Gorm og Fros/Melfar skiftevis en tur ned i tredje division, men Sydsamarbejdet mellem Aabenraa og Sønderborg kan godt være en hård modstander til tider. Det var nu ikke tilfældet i første afdeling: Gorm slog Syd og West/Ribe sikkert.

Af Søren Kjær

O-verden rundt

Danske stafetsejre i Skåne

Den sydsvenske sæson indledes traditionen tro første weekend i marts med Pan Kristianstads Skånemixen i klitterrænerne syd for Åhus på den skånske østkyst. Stafetten blev én stor dansk triumf med sejre til Spring Cup OK's damer ved Pernille Sommer, Dorthe Skovlyst og Helene Hausner, mens Farum-Tisvilde OK med Michael Sørensen, Jens Knud Maarup og Jamie Stevensson sejrede i herreklassen.

Søren Olsen træner i Eksjö

Orienteringsgymnasiet i Eksjö har fra sommeren 2007 ansat Søren Olsen som én af gymnasiets tre trænere. Søren Olsen, der i forvejen bor i Sverige, blot 100 km fra gymnasiet, af-

løser en anden dansker, Carsten Lausten, der de seneste fem år har været træner på gymnasiet i Eksjö, der er et af blot to svenske o-gymnasier med optag gennem den svenske orienteringsforbund. Søren er uddannet diplomtræner og har bl.a. en baggrund som træner i KC Farum.

Broget billede efter testløb til NOC

I forbindelse med to afdelinger af den svenske Elitserien i Blekinge sidst i april, blev de danske testløb til NOC afviklet. Løbene gav særligt på herresiden landstræneren et meget broget billede, hvor der ikke blev leveret topprestationer af nogen løbere, og hvor løberne skiftedes til at slå hinanden. Det blev til sejre til Chris Terkelsen og Claus

Bloch, mens Signe Søes og Helene Hausner vandt damernes testløb.

Maja Alm dominans i svenske sprinter

Det blev dansk sejr i årets første afdeling af den svenske Silva Junior Cup midt i marts, da Maja Alm efter en stærk afslutning med strækvinder på fem af banens sidste seks stræk, slog hele den svenske damejuniorelite. Halvanden måned senere overgik Maja selv den præstation ved i et felt bestående af mange af verdens førende dameseniorer anført af Simone Niggli at blive nummer 5 i Elitserie sprint i Eskilstunas Parken Zoo – et resultat ingen dansk dame tidligere har leveret.

Mellemdistancesejre gav 5.000 Euro

Verdensranglistens to førende løbere, Simone Niggli og Thierry Gueorgiou blev 1. maj hver 5.000 Euro rigere. Det – i orienterings-sammenhæng – enorme beløb, var sejrpræmien i den TV-transmitterede mellemdistance, der blev afvik-

let for en række inviterede internationale topløbere i det centrale Göteborg. Startlisten talte også de danske tvillinger, Signe og Rasmus Søes, der opnåede placeringer som hhv. nr. 13 og 28.

Af Michael H. Sørensen



Hæder* På Sydkredsens klubledermøde 29. januar i Fredericia fik Jørgen Løvendahl, Odense OK Benneke-fadet for sit lange, seje træk for orienteringssporten på Fyn. Foto: Søren Kjær.



Hæder* Lars Grevang, afgående kredsformand i Sydkredsen, modtog på klubledermødet Sydkredsens Æresplade - først og fremmest for sin indsats som (nu afgået) formand for kredsen. Foto: Søren Kjær.

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

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 **SPORT**ident

SPORTident

SPORT 4m

Kämpala Sport

CASIO

SILVA

TRIMTEX

SP

CRAFT

Unge hædret

Ungt team fra OK Sorø fik ungdomspokalen.

Isak Fogh, Narmer Fogh og Jakob Smedegaard, Orienteringsklubben Sorø fik årets ungdomspokal 2006 fra Vestsjællands Skovkarleklub.

- De har både individuelt og som hold sat hinanden op til gode resultater og vi vil helt sikkert fremover se dem placeret på de øverste pladser i deres respektive klasser, i de sjællandske løb, men sandelig også i de fynske og jyske løb, siger talsmand Bjørn Jørgensen på skovkarlekubbens vegne.
- Det er mange år siden, man i

de midtsjællandske klubber har haft, bare skyggen af, gode ungdomsløbere, så vi ser i Vestsjællands Skovkarleklub meget positivt på en kommende udvikling af ungdomsløbere, også i denne del af landet, tilføjer han.



Sammen med pokalen, fik Isak Fogh, Narmer Fogh og Jakob Smedegaard hver en sportstaske, samt et konstant beløb til hjælp til kommende startafgifter mm.

Redaktør Rask træder af

Redaktionelle ændringer

Dette nummer er det sidste nummer af orientering.dk med Lars Rask Vendelbjerg som redaktør. Lars har valgt at stoppe som redaktør, idet han ikke har kunnet acceptere de nedskæringer på bladet, som hovedbestyrelsen foretog i forbindelse med budgetforliget for 2007.

Der er ikke på nuværende tidspunkt fundet en løsning. Hovedbestyrelsen har allerede i januar 2007 nedsat en projektgruppe, der skal se nærmere på forbundets interne og eksterne kommunikation, og fremkomme med et forslag til en samlet medieplan. Denne gruppe, der består af, Helge Søgaard, næstformand, Jesper Lundsgaard, pressean-



Lars Rask Vendelbjerg, Foto: PS.

svarlig ved EOC 2004, Johan Fegar, presseansvarlig, WOC 2006, Erling Thisted, journalist, Kell Sønnichsen, webmaster og undertegnede, har fået til opgave hurtigst muligt at komme frem med en løsning på bladets situation. Jeg vil personligt gerne sige Lars tak.

Tak for den tid han investerede i et bladprojekt, der søgte nye veje. Det har været en svær opgave med de givne resurser og ikke en ændring der faldt i alles smag.

Jeg tror personligt på, at tiden vil vise os at orientering.dk under redaktør Rasks ledelse, blev et blad, der var bedre end sit rygte. Det vil den igangværende spørgeskemaundersøgelse måske give svar på.

Af Preben Schmidt, generalsekretær

indbydelse

26. - 27. maj, Pinseløb Ulfborg

Arr: Vestjysk Orienteringsklub

Kort: Ulfborg/Sdr. Vosborg Hede 1:10.000, 2007, ækv. 2,5 m., print

Baner: lørdag. Åben 1: 4500 m, Åben 2: 3500 m.

Baner: søndag. Åben 1: 12600 m, Åben 2: 9000 m, Åben 3: 8300 m, Åben 4: 5700 m

Mødested: Ulfborg Skyttecenter, Torstedvej ved Ulfborg. Her er der omklædning, bad, kiosk

Start: fri start. 1. start 30 min. efter sidste start i junior/ungdom testløb.

Startafgift: -20: 60 kr. Øvrige: 70 kr.

Tilmeldingsfrist: 20 maj kl. 20 i o-service

Senere tilmelding: + 20 kr.

web: vestjyskorientering.dk

Info: lars@vendelbjerg.dk/4098 3499

30. juni/ 1. juli

Vestjysk 2-dages

Arr: Vestjysk Orienteringsklub

Kort: 1:10.000 Nr. Vosborg, rev. 2007, Ulfborg, 2007

Baner: Grøn 2,5 km (begynder), Hvid 3,5 km (let), Gul 4 og 6 km (mellemsvær), Sort 4, 5, 6, 7, 8 og 10 km (svær)

Startafgift: -20: 130 kr (65 kr. pr. dag), Øvrige: 180 kr. (90 kr. pr. dag)

EKT: Emit

Tilmelding: via O-service senest 15.06.

Eftertilmelding: til og med løbsdag: + 10 kr.

Start: fri start lørdag kl. 12-15, søndag kl. 10-12.30

Info: vestjyskorientering.dk
Campingmulighed ved Vestjysk Fritidscenter i Ulfborg. Bespisning kan bestilles.

7.-8. juli 2007.

Vikingedysten i den 31. udgave

Arrangør: OK-HTF, Haderslev

Mødested: Jels skole Krygersvej 2, Jels

Stævneplads og afstande: Lørdag Stensbæk Syd Afm. I Arnum by ca. 35 km fra Jels
Søndag: Revsø skov afm. Fra Jels mod Haderslev og ad

Tågerupvej ca. 10 km fra Jels
Parkering stævneplads og start maksimalt 200 meter begge dage!

Start: Lørdag kl. 1400 og søndag kl. 1000 . **Der er normal startprocedure.**

Kort: Lørdag Stensbæk Syd 1:10 000 revision 2007, hovedsagelig indlandsklitter. Der har ikke været løb her siden Dansk 3-dages 1999. Revsø 1:10 000 revision 2007, letkuperet frodig blandingsskov.

Baner: Se HTF's hjemmeside: www.okhtf.dk

EKT: emit

Åbne baner: Ingen

Fortræning: Der vil være mulighed for, at løbe på HTF's faste poster i Haderslev Vesterskov, bestil kort via »O-service« eller ved henv. på jfa@adr.dk

Overnatning: Mulighed for overnatning på skole eller i telt.

Forplejning: Der kan bestilles morgenmad og aftensmad.

Startafgift: D/H-20, 120 kr. H/D21- 150 kr. **Bemærk, at startafgiften er stadig den nedsatte afgift fra sidste år og det er stadig mange præmier, som er klassisk for Vikingedysten!**

Tilmelding: Senest fredag den 29. juni 2007 igennem »O-service«.

Eftertilmelding: Senest tirsdag den 3. juli kl. 1800.

Underholdning: se Vikingespillet »Frejas stemme« (www.jelsvikingspil.dk)

30. september

B-løb og 2. Divisionsmatch i Nordkredsens 2. division

Skov: Rold Vælderskov

Kort: Rold Vælderskov, 1:10.000. Ækvidistance 5m, revideret 2007

Baner: Efter DOFs reglement for B-løb

EKT: Emit

Tilmelding: via o-service senest søndag d. 23-09-2007 kl. 18:00. Udenlandske løbere bedes henvende sig på mette.allan@nrdc.dk

Eftertilmelding: nej

Startafgifter: Sort: 65 dkr., Gul: 55 dkr., hvid og grøn: 45 dkr. Brikleje: 10 dkr.

Web: senest fra 01.06.2007 via www.roldskovok.dk



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

Ændringer vedr. adresser
foretages i O-service

Forsendelsen eftersendes ved adresseændring



Magasinpost
ID-nr. 46186



ORIENTERING

ALT TIL O-LØB OG TRÆNING

VJ Integrator



- unikt snøresystem.
- ny knopsål.
- bygget til O-løb.
- lagervare!

Kr. 810,- + porto

Møller Sport

Tlf. 86 89 19 96 - Fax 86 89 33 46 - e-mail: mollersport@mail.dk
www.mollersport.dk (vi postorderer hver dag!)

Check det nye forårstøj på www.loberen.dk



Enewline

Singlet

Løstsiddende singlet til de varme dage. I coolskin materiale der har en kølende effekt.

Herre

Kr. 280,-

Race Shorts

Korte shorts, der er behagelige at hoppe i og egnede til varmt vejr. De er med lomme.

Herre

Kr. 280,-

Løbetop

Let og komfortabel løbetop til varmt vejr. Coolskin-materiale til at køle kroppen.

Dame

Kr. 280,-

Kort Tight

Kort, smart tight med fin pasform og forbedret kvalitet. Den har lomme bagpå.

Dame

Kr. 350,-



Enewline

Windpack Jakke

Ultralet og handy jakke, der kan pakkes ned i lille lomme, så den fylder minimalt. Jakken vejer kun 94 gram i en str. L.

Unisex

Kr. 350,-

Der tages forbehold for trykfej og 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

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