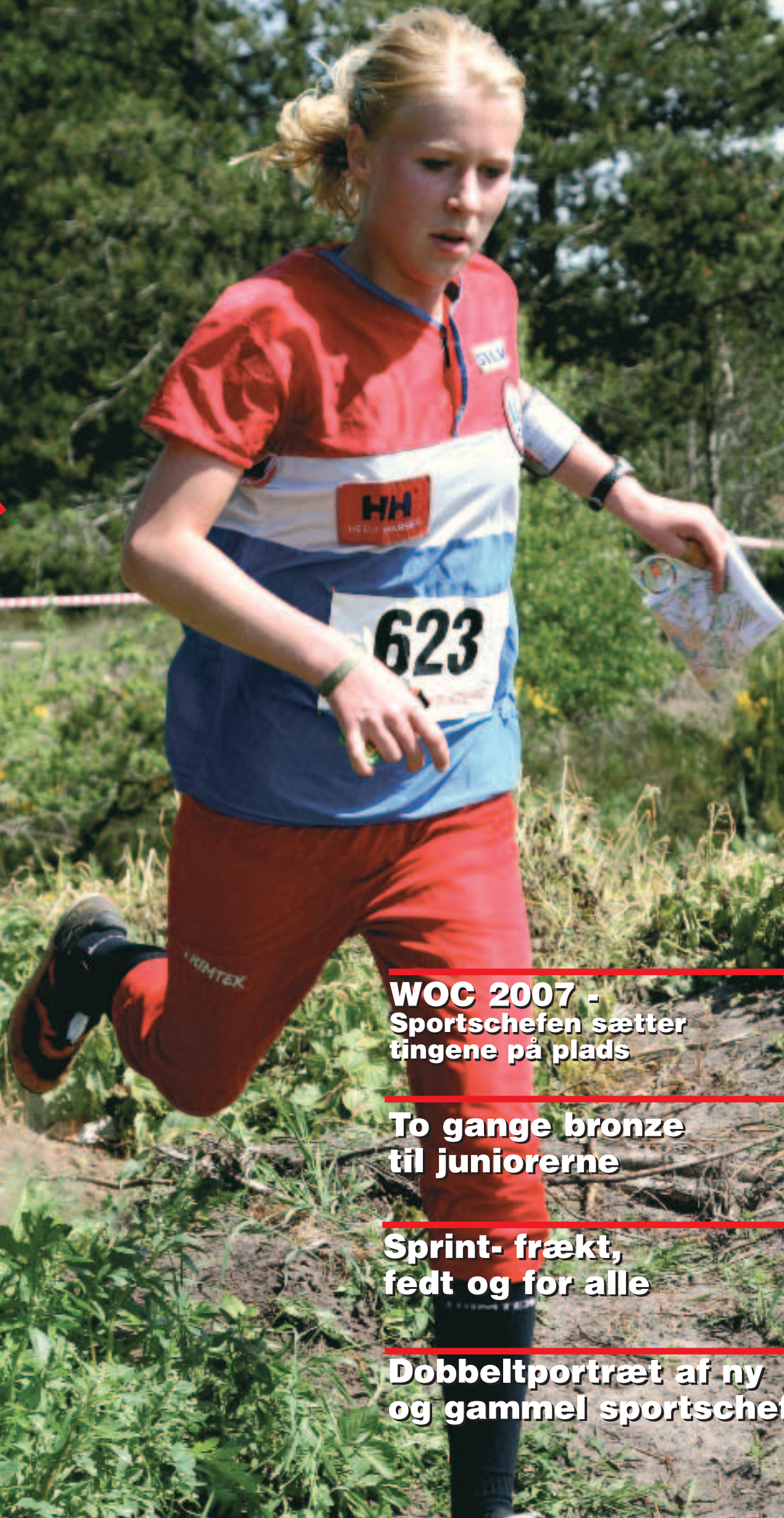


# orientering dk



**WOC 2007 -  
Sportschefen sætter  
tingene på plads**

**4**

**To gange bronze  
til juniorerne**

**6**

**Sprint- frækt,  
fedt og for alle**

**10**

**Dobbeltportræt af ny  
og gammel sportschef**

**20**



**Dansk  
Orienterings-  
Forbund**



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

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

#### Kontor

**Dansk Orienterings-Forbund**  
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20,  
2605 Brøndby  
Tlf: ..... 4345 7730  
Ekspeditionstid:  
Man.-fre.: ..... 8.30 - 12.00  
E-mail: ..... dof@do-f.dk

#### Formand

**Ole Husen**  
Enghave 28, 2960 Rungsted  
Tlf. privat: ..... 4586 4416  
E-mail: ..... oh@do-f.dk

#### Generalsekretær

**Preben Schmidt**  
Højtoftevej 41, 6700 Esbjerg  
Tlf: ..... 75 45 15 63  
Mobil: ..... 22 96 08 47  
E-mail: ..... ps@do-f.dk

#### Sportschef

Indtil 1. november:  
**Carsten Lausten**  
Birkevej 5, 5230 Odense M  
Tlf: ..... 2241 7520  
E-mail: carstenlausten@hotmail.com

#### 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:  
De danske juniorløbere har haft  
en fremragende sæson.  
Efter et krævende VM i Australien  
tog Maja Alm til O-ringens 5-dagers  
og vandt Dame-20 elite.  
Foto: Torben Utzon*

# Niche sport

## - javel, men vi forsøger at markere os nationalt som internationalt.

En niche sport er vi vel. Jeg var forleden dag oppe på et print-bureau for at få nogle plakater printet ud. Vi er gode venner, så vi faldt i snak. Jeg fortalte, at opgaven hastede for jeg var på vej til Ukraine til VM i orientering. Printmanden kendte godt til mit engagement i O-løb. Jeg fortalte med stor entusiasme om vores fine resultater på juniorsiden og i Mountain Bike Orientering (MTBO). Det imponerede ham, men kommentaren var også "det ser vi jo ikke så meget til i medierne". Og det har han jo desværre ret i.

Der har i år været pæne omtaler af såvel NOC på Bornholm og MTBOWOC i Tjekkiet. Der var efter vores målestok stor medie omtale, men "menigmand" bemærker det ikke. Vi er godt i gang med at få medierne interesseret, men vi må erkende, at vi er en lille sport. Vi skal dog ikke være ydmyge af den grund, vi skaber resultater, som giver genlyd.

En niche i nichen er MTBO, men hvor er det dog flot, at vi her kan få en verdensmester i Torbjørn Gasbjerg og flere medaljer og podiepladser. Vi fik også en europamester tidligere på sæsonen, da Lasse B. Pe-



dersen vandt sprinten i Italien. Det er ikke fordi konkurrencen ikke er hård. Det kan man se på resultatavlen. Tætte tider!

Jeg blev ved VM i Tjekkiet spurgt: Do you have mountains in Denmark? Jeg svarede: No, but we do have mountainbikers and mountainbike orienteers!

Danske skove er meget velegnede til mountainbike O-løb. Der er mange stier. Der er nogle "fod O-folk", som er bekymrede ved, den miskredit mountainbikere generelt har hos såvel offentlige som private skovejere skal smitte af på vores adgangs muligheder i skovene. Jeg mener, at vi allerede har erfaring for, at vores fine forhold med et aftalt regelsæt for færden ved fod O-løb smitter af på de ansøgninger, vi sender ind om MTBO løb.

Jeg tror på at MTBO har en

god fremtid i dansk orientering. Jeg tror vi her kan få skabt en base for yderligere rekruttering blandt unge, hvor rigtig mange cykler rundt på sådan et dyr. Internationalt er der enorm fremgang for denne O-disciplin. Den kan dyrkes i lande, hvor almindelige O-løb er svære at arrangere. Ja, den kan måske blive olympisk disciplin hurtigere end fod O-løb!

I skrivende stund har vi netop fået Europamesterskabet i MTBO til Danmark i 2009. Det år har den Internationale Olympiske Komité møde i København. Der vil være stor fokus på internationale idrætsbegivenheder i Danmark det år. Det skal vi forstå at udnytte.

Vi søger om Junior VM året efter i 2010. Vi har netop afleveret en fornem præsentation af dette og håber meget, at det lykkes at få det til Danmark med Aalborg som centrum for arrangementet.

Niche sport – javel, men vi forsøger virkelig at markere os nationalt som internationalt. Vi er jo en sport som bruger såvel hjerne som hjerte.

Ole Husen

Vi FIK juniorverdensmesterskaberne til Danmark i 2010 med Aalborg som værtsby - se mere på DOFs hjemmeside (redaktionen).

## Indhold nr. 3 /2007:

- 03 MTB-O viser tænder
- 04 VM i Ukraine
- 05 Elite Nyt
- 06 WOC 2007: Tæt på langt væk
- 08 Maja er guld værd
- 09 Midgårdsormen i fin indpakning
- 10 Sprint - det er frækt, fedt og for alle
- 15 Medieforbruget
- 16 EYOC 2007: Ungdoms-EM i Ungarn
- 17 Mudret ungdomstur til O-ringen
- 18 Sommerferieløb
- 20 Gammel og ny sportschef
- 22 Miraklet i Middelfart



**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.):**

Indtil 1. november:  
Søren Munthe  
Teglbacken 7, 9550 Mariager  
Tlf.: 3023 5335  
e-mail:.....munthe@tdcadsl.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:**

Deadline for indlæg 15. oktober 2007

## MTB-O viser tænder

Selvom mange i klubberne er lidt tøvende overfor den nye disciplin MTB-O vil jeg vove den påstand, at MTB-O er kommet for at blive.

Alt nyt har en tendens til at virke lidt farligt og uoverskueligt. Den reaktion møder jeg i flere sammenhænge, i klubberne og hos skovens ejere. Her bliver vi slået i hartkorn med de vilde uorganiserede MTB ryttere. De er frække, spørger ikke om lov, og laver nye spor i terrænet. Vejene bliver kørt op og familien med barnevogn på skovvejen må springe for livet.

Sådan er MTB-O ikke. Vi kommer der kun, når vi får lov. Vi kører ikke i flok med samlet start, men følger forskellige vejvalg. Vi holder os til sti og vej og vi tager hensyn, ved at skilte og komme på tidspunkter, der giver færrest mulige møder med de almindelige skovgæster.

Og faktum er at der til dato ikke er konstateret uheld og skader som følge af MTB-O, udover dem rytterne selvforskyldt pådrager sig, hvis de styrter.

MTB-O er kort sagt bedre end

sit rygte. Og det skal vi i fællesskab sikre bliver bedre og bedre.

Hvad er så gevinsten ved MTB-O, kunne man spørge. – Er det en genvej til flere medlemmer? Eller hvad?

Her er det min overbevisning, at MTB-O primært bidrager til orientering med sit indhold. Fra den klassiske distance, stafet og nat har orientering de senere år bevæget sig i retning af flere discipliner og større specialisering.

Vi har fået Ultralang, Sprint og Mellem, som hver i sær på eliteplan har sine særlige udfordringer til såvel fysik som orienteringsteknik. Det ses nu tydeligt ved eksempelvis WOC, hvor de enkelte deltagere efterhånden specialiserer sig, som vi ser det i andre idrætsgrene, som svømning og atletik.

Men ikke nok med det. Elitens konkurrencer brede sig. Senest har vi set en flot tilslutning til DM Sprint og DM Mellem også fra bredden. Og ingen føler sig snydt her, og alle går glade hjem.

Det er derfor mit synspunkt, at vi skal tage MTB-O ind i vores hjerter, som den nye disciplin den er. Med dens særlige teknik og udfordring. Man kommer langt omkring, og vejvalgsorienteringen bliver testet hver gang, du sætter dig på cyklen og prøver at læse dit kortet i 12 gear imens alt hopper og ryster.

Det er sjovt og udfordrende og et udmærket supplement til den fysiske træning, især for dem der permanent eller lejlighedsvis har problemer med skader i bentøj og fodled.

Tandhjulenes tænder bider godt for dansk MTB-O lige nu. Vores herrelandshold er i verdensklasse. Guld ved EM og guld, sølv og bronze ved VM. Det er resultater, der får selv Team Danmark til at smile. Og hertil kommer at vi i 2009 skal være vært for MTB-O EOC.

Jeg synes du skal prøve MTB-O inden, du fælder din dom.

Synspunkt af Generalsekretær Preben Schmidt, DOF



Glade danske bronzevindere i VM stafet – Lasse Brun Pedersen, Søren Strunge og Torbjørn Gasbjerg . Foto: Johan Holkmann Jacobsen

# VM i Ukraine 2007

## Sådan klarede de danske løbere sig

De danske løbere fik ingen medaljer med hjem i denne omgang, men der præsteret nogle gedigne løb og vist gode takter. Her er en gennemgang af, hvordan de danske løbere klarede sig i kampen mod den ukrainske natur - og mad.

### Langdistancen

Hos damerne lagde Anne Konring Olesen hårdt ud og var med blandt de bedste på første radiopost. Senere indfandt bommene sig, men det blev til slut til en flot 11 plads, bedste VM langdistance nogensinde. Signe Søes der startede i sidste del af feltet havde kun lidt problemer med langstrækningene, men ellers gik det godt og farten fik lidt ekstra da hun kort før publikumspassagen blev hentet af Heli Jukkola og Simone Niggli og derefter løb med dem hjem. Det rakte til en 13 plads og dermed en ny forbedring af hendes bedste VM resultat, og en ny bekræftelse på at det hårde træningsslid begynder at give resultater.

Hos herrerne blev det også resultatmæssigt til 2 nye personlige rekorder i VM resultat. Rasmus Søes, der trods maveproblemer fightede sig rundt, blev nr. 33, og forbedrede dermed sin placering fra VM i Danmark. Rene Rokkjær, der var blandt de få, der så påvirkede ud af varmen, fik sin bedste VM langdistance med en 18 plads. Han tabte lidt for meget tid på første halvdel af banen, hvorimod han har en afslutning fra publikumsposten og hjem i paritet med de bedste.

### Mellemdistancen

Terrænet for mellemdistancen

var markant anderledes end de øvrige VM terræner. Det var sandt indlandsklitterræn, og grønt med et dårligt sigte, hvor de øvrige terræner var mere kuperede og åbne. Mellemdistancen bekræftede at den stadig er vores svageste disciplin.

Tue Lassen røg i sin VM debut ud med kun 1 sek marginal efter et i øvrigt fornuftigt løb. Mikkel Lund røg også ud på en 16 plads (15 til finale), og Anne Konring blev 17'er efter et løb, hvor ikke meget stemte. Små marginaler, men afgørende på dagen.

I finalen fik Signe Søes sin hidtil bedste VM placering på en 15 plads, med et løb som hun var lidt mellemfornøjet med. Hun følte, hun havde løbet lidt

for forsigtig, og derfor ikke kom rigtig op i fart i de partier hvor det var muligt.

Rene bommede tidligt på banen, men fik med en god afslutning løbet sig op på 30 pladsen.

### Stafetten

Det var spændende!! Vi skal en del år tilbage for at finde en dansk damestafet, der har været med i kampen om topplaceringerne, men med verdensklasse præstationer var det tilfældet denne gang.

Taktiken var, at de rutinerede skulle bane vejen for den urutinerede, og taktikken holdt. Anne Konring Olesen løb (igen) en fremragende førstetur, hun var med fremme ved alle radioposterne og skiftede

til slut på 3 pladsen, kun 1,30 min efter førende hold. Herefter løb Signe endnu et stærkt løb, og skiftede på 4 pladsen ca. 4 min. efter. Så det var lidt af en opgave for VM debutanten Maja Alm at overtage, jagtet af verdensstjerner som Simone Niggli og Tanya Ryabkina.

Hun startede meget godt, men bommede desværre i et skræntområde, og det blev dyrt, ved publikumsposten var hun 7'er stadig i kontakt med 6 pladsen. Men kræfterne slap op og hun måtte nøjes med en - trods alt - fornem 8 plads. Man må konstatere, at Danmark igen har et damestafet hold i verdensklasse, næste gang så....

Hos herrerne løb Rasmus Søes første turen, han var godt med i starten, tog derefter et dårligt vejvalg, hvor han mistede kontakten med teten og han skiftede på en 17. plads 3 min efter. Rene Rokkjær tog over og løb holdet op på en 12. plads efter et godt løb. Tue Lassen blev derefter sendt ud på sidste turen, og han startede godt, hentede lidt tid, bommede derefter lidt og til sidst blev det til en 14. plads.

### Sprinten

Sprinten åbnede og lukkede ved VM. Første løbsdag var det kvalifikation, og med gode stabile løb var der ingen problemer for de 4 danskere at kvalificere sig til finalen.

Finalen blev afviklet i Kievs Botaniske Have.

Anne Konring havde med en tredjeplads i kvalifikationen sikret sig en sen startposition

i finalen. Hun startede rigtig godt og var på vej mod en podiumplads ved publikumspassagen, men hun bommede på sidste del og måtte nøjes med 14. pladsen.

Claus Bloch havde efter et skadesfyldt år top 20 som målsætning og med et godt gennemført løb lykkedes det akkurat. Christian Nielsen blev nr. 25 efter et løb, hvor benene ikke helt ville, som han havde håbet. Mikkel Lund afsluttede sin opvarmning på toilettet, og hans maveproblemer gjorde, at han ikke havde de nødvendige kræfter i benene og måtte nøjes med 37. pladsen.

Landstræner Jakob Ødum sammenfattede bagefter:

Vi skal frem for alt på herresiden blive stærkere fysisk, og nedbringe tidstabet ved bom. Der skal være et større fokus på at træne højkvalitets tekniske træninger - og dér løbe bomfrit. Kan man ikke løbe bomfrit til træning, er sandsynligheden, for at man gør det i en VM finale, ikke ret stor. Bomfri orientering er et valg og ikke noget, der indtræffer ved tilfældighed.

Der skal også større fokus på mellemdistancen. Vi skal have flere o-teknisk krævende konkurrencer på distancen, og vores løbere skal opsøge internationale udfordringer.

### Alle de andre

Der var også andet end danskere med, bl.a. dem der vandt. Det kan du se meget mere om på DOFs hjemmeside.

### Af: Carsten Laursen



Anne Konring havde et rigtig godt VM med en 11. plads på langdistancen, kom hjem på en 3. plads efter første tur på stafetten og en 14. plads i sprinten. Kun mellemdistancen glippede. Her fik hun en nær-ved-og-næsten 17. plads.

Foto: Kell Sønnichsen

## Med taxi til stævnepladsen

Kiev er en storby med ca. 2,7 mio indbyggere og det danske hold valgte at finde sit eget hotel i stedet for det arrangørerne tilbød (til overpris). Landstrænerens research gjorde, at der blev fundet et hotel midt i Kiev, et rigtig godt valg, fordi der var flere muligheder for adspredelse, som kunne modvirke tendenser til lejrskuffer.

En af fordelene ved et VM i omegnen af en storby er udbredelsen af den kollektive trafik og muligheden for at tage

en taxi. Normalt når man tager til VM, lejer man et antal biler, men denne gang kunne vi nøjes med en bil og så køre kollektivt eller taxi. Det er alligevel ikke hver dag man kører ind på stævnepladsen i taxi!

Ukraine som nation er kun 16 år gammel og det forklarer, at Nationaldagen er årets absolut største og vigtigste festdag. Festdagen faldt sammen med VM og med hotel inde i centrum fik det danske hold første parket til fejringen, eller det vil

sige: vindue. Prøvede man at gå ud på værelsesbalkonen, kom sikkerhedsfolkene rendende! Udenfor var der også et enormt sikkerhedsopbud. Vejen var afspærret, og med 5 meters afstand stod politifolk, som sikrede at ingen forsøgte at komme ud på vejen. Lidt varmt i øvrigt med fuld uniform i 35 graders varme.

Varmen var i hvert fald en stor udfordring for løberne - 32-37 grader de fleste dage. Varmen i kombination med lavere hygi-

ejnisk standard i de ukrainske restaurationer gjorde i løbet af ugen en hel del af deltagerne - også på det danske hold - delvist ukampdygtige på grund af maveproblemer.

WOC 2006 i Danmark var "best games ever", og dette gælder stadigvæk. Måske i erkendelse af dette havde arrangørerne hyret flere fra sidste års organisation som rådgivere og kontrollanter for at højne standarden. Det blev et godt VM arrangement, men det sidste

ekstra man ofte oplever på et VM manglede. Næste år er det Tjekket, der står for tur, og der kommer orienteringen givet vis tilbage på det mediespor, tidligere arrangører har brugt mange kræfter på at lægge. Banketten plejer at afslutte VM, men var i år henlagt til torsdag, dagen inden hviledagen. Tidspunktet og fraværet af aircondition gjorde, at det blev en kort seance.

### Af: Carsten Laursen

# Elite Nyt

## WRE-sejr til Anne Konring i Italien

Orienteringssportens verdensrangliste består foruden de internationale mesterskaber af cirka tre WRE i hvert land. Det hører - når vi ser bort fra de løb, der afvikles i Danmark - til sjældenhederne, at vi ser danske sejre i disse løb. Men Anne Konring Olesen tog én af slagsen, da hun sejrede i 2. etape af sommerens Italiensk 5-dages. Et etapeløb hun i øvrigt længe førte, men hvor hun efter et stort bom på sidstestageden måtte nøjes med 2. pladsen. Sejren var med til at bringe Anne op på 16. pladsen på verdensranglisten forud for VM, mens Signe Søes indtog 21. pladsen. Hos herrerne var bedst placerede Tue Lassen og René Rokkjær som hhv nr. 39 og 41.

## VM-testløb

Årets danske VM-hold blev udtaget på baggrund af testløb afholdt i Vrads og Linå Vesterskov. De to banelæggere, Flemming Jørgensen og Jesper Jensen havde kreeret nogle hårde, spændende og udslagsgivne baner. Hos damerne var det ikke uventet Anne Konring og Signe Søes, der

dominerede med hver en sejr og en andenplads, mens billedet var lidt mere broget på herresiden, idet nysatsende René Rokkjær dog vandt begge løb. På de efterfølgende pladser fulgte lørdag Tue Lassen og Rune Olsen, mens det lørdag var Rasmus Søes og måske lidt overraskende førsteårssenioren Rasmus Djurhuus, der tog de næste pladser.

## Maja Alm vinder O-ringen

Som den kun anden dansker nogensinde lykkedes det Maja Alm at vinde en eliteklasse til O-ringen. Selvom Maja lige var hjemvendt fra to begivenheds- og succesrige uger i Australien havde Maja alligevel overskud til at sætte hele den svenske og store dele af den internationale damejuniorelite på plads ved verdens største orienteringsbegivenhed, O-ringen i Östergötland. Tidligere har Allan Mogensen i 1995 vundet O-ringen i herresenioreliteklassen.

## Internationale klubskeer

En række danskere har brugt sommeren på at skifte klub. Ganske vist har der været stille, når det gælder de danske klubtilhørsforhold, men når det gælder internationale

klubber er der sket en del, først og fremmest fordi flere løbere har valgt rent fysisk at flytte til udlandet. Af klubskeer skal nævnes Rasmus Djurhuus (fra Spring Cup OK til Kristiansand OK), Emil Folino og Sigge Lundedal (fra Spring Cup OK til OK Denseln), Signe Søes og Rasmus Oscar (fra OK Pan Århus til IFK Lidingö), Michael Sørensen (fra Farum-Tisvilde OK til Pan-Kristianstad). Endelig løber Ida Bobach fremover for Farum-Tisvilde OK i de internationale stafetter.

## Skuffende dansk Jukola

Årets Jukola var generelt en skuffelse set med danske øjne. Hos herrerne skal vi således helt ned til 62. pladsen på resultatlisten for at finde Farum-Tisvilde OK som bedste danske hold, mens både Spring Cup OK og OK Pan Århus blev ramt af fejlklip. Sejren gik til finske Kalevan Rasti, mens Halten SK efter en dårlig start på stafetten løb sig op på andenpladsen foran sidste års vindere, Vehkalahden Veikot. Af danskere i udenlandske klubber opnåede Christian Nielsen med IFK Göteborg den bedste placering med en 10. plads. Damernes Venla-kavle blev et meget tæt opgør, hvor Minna

Kaupi til sidst kunne afgøre for Asikkalan Raikas foran de to svenske klubber OK Skogsfalken og IF Thor. Også her var de danske klubber generelt ramt af uheld og for store bom, men Spring Cup OK opnåede dog en hæderlig 51. plads.

## Nyt World Cup koncept skævt fra start

Torsdag eftermiddag i udkanten af Lapua, godt 300 km nord for den finske hovedstad Helsinki, i et lille hjørne af den enorme plads, der to døgn senere skal huse deltagerne, ledere og tilskuere til verdens største orienteringsstafet Jukola, er scenen sat til årets første afdeling af den 'nye' world cup. Det nye koncept skulle efter sigende være mere publikumsvenligt (blandt andet er langdistancen stort set afskaffet), og premieren blev da også sendt direkte på finsk tv, men for de få tilskuere tilstede var der ikke meget service - et eksempel herpå var den fuldstændigt manglende resultatformidling. Heller ikke løberne var synderligt imponerede over et arrangement, der bar præg af venstrehåndsarbejde og et sprinterræn, der udelukkende var bestemt af Jukola-stævnepladsen. Således gik de første to tredjedele af banen i et meget simpelt by-/parkområde, mens den sidste del var reel svær mellemdistanceorientering i Jukolaterrennet. Efter-

følgende skabte kortet en del polemik, idet der var store forskelle mellem world cup sprintkortet og jukolakortet. Men løbet blev afviklet og to vindere kåret, og her er tale om ingen ringere end Simone Niggli og Thierry Gueorgiou, som i øvrigt begge gentog bedriften i mellemdistancen på Hovden 8 dage senere. Det er dog svært at forestille sig at disse sejre vil blive en ligeså stor del af orienteringshistorien, som legenderne fra world cup afdelingerne i 80'erne og 90'erne, hvor der ikke hvert eneste år indenfor 3-4 måneder skulle afvikles et VM, EM, NOC og en hel world cup serie!

## Skuffende dansk world cup indledning

Den danske start på årets world cup var heller ikke prangende. Efter den noget bløde danske seniorindsats ved NOC på Bornholm, havde lands træneren valgt at satse på de få etablerede stjerner krydret med flere af de unge talenter, frem for de lidt mere aldrende løbere, der havde løbet sig på NOC-holdet uden at præstere dér. På sprinten i Finland så det længe rigtig godt ud for Christian Nielsen i hans sæsondebut efter en knæskade har spoleret det meste af foråret. På vej mod næstsidste posten lod Christian sig dog trække af en damepost selvom han var på rette vej. Udflugten kostede omkring ét minut og dermed en placering helt i toppen. I stedet blev Anne Konring bedste dansker med en 23. plads. Også i 2. afdeling var bedste dansker en dame - denne gang Signe Søes, der efter et langt fra fejlfrit løb dog ikke var tilfreds med en placering som nummer 21.

## Signe imponerede i Sverige

Tredje til femte afdeling var indlagt i det store svenske etapeløb, O-ringen, og her imponerede Signe Søes allerede fra start med en 13. plads på langdistancen med samlet start. En placering hun gentog på den følgende dags mellemdistance, men her endda uden selv at være tilfreds med sin egen indsats! Signe sluttede ugen af med endnu en fin placering, som nr. 18 på sprinten. På herresiden var det unge Rasmus Djurhuus, der gjorde mest væsen af sig, og han sikrede sig sine første world cup point med en 35. plads på mellemdistancen.

Af: Michael Sørensen

# DM weekend på Møn

## De to ældste og mest prestigefyldte DM-discipliner afvikles i skovene ved Møns Klint den 8. og 9. september.

Om lørdagen er det DM-stafet, hvor der skal kåres forbundsmestre i 19 klasser. Dagen efter er det DM-lang, tidligere kaldet DM-klassisk og DM-individuelt, der er på programmet med 32 mesterskabsklasser. Herlufsholm OK er arrangør af begge stævner. Sidst at en klub påtog sig begge arrangementer, var da OK Pan i 2003 afviklede begge DM'er i Frijsenborg.

## Østkredsen igen igen

At dette års DM-weekend atter afvikles i Østkredsen - sidste år var det jo Skjoldenæsholm (OK Roskilde) og Borupskovene (Køge OK) - skyldes, at man på grund af EM 2004 og VM 2006 byttede arrangementer med Nordkredsen de pågældende år. Herlufsholm OK er en erfa-

ren klub, når det gælder arrangementer af DM'er. I 1996 arrangerede de også begge stævner i Klinteskoven på Møn - og i 2001 var de den bærende klub i det regnfulde DM på Bornholm. Allerede året efter arrangerede de DM-mellem i Annebjerg (Odsherred). Herlufsholm OK var også en af de fem sjællandske klubber, der arrangerede EM i 2004.

## Langt fra hjemmet

Klinteskoven på det østlige Møn anvendes normalt ikke særlig ofte til orienteringsløb - men siden DM arrangementerne i 1996 har der dog både været afviklet EM og SM. Stævneledere er klubbens formand Torben Kristensen samt den tidligere formand Henning Davidsen. Førstnævnte er meget fortrøstningsfuld her et par

uger før stævnet. Nok har der været - og stadig er - ting, der driller. Men klubben har arrangeret mange dobbelt-stævner før - og der er i klubben mange erfarne folk til de forskellige funktioner. At der i år er to forskellige stævnepladser, gør det selvfølgelig lidt hårdere - men Torben Kristensen fremhæver, at det store arbejde opvejes af det sociale liv, der opstår blandt alle hjælperne ved stævnet. Det bliver jo ikke mindre, når stævnet foregår langt fra hjembyen Næstved, og der må overnattes i telte.

## Erfarne folk

Banelægger til DM-stafet er Svend Erik Munck (H50). Det er hans første opgave som banelægger til et DM, men han har erfaring fra mange andre banelæggeropgaver.

Til DM-lang er Preben Lubnav (H60) banelægger. Preben har prøvet stort set alt inden for orientering - og var blandt andet banelægger ved DM-stafet i 1996. Endvidere er han nok den orienteringsløber i Danmark, der kender Klinteskoven bedst. Det skulle efter sigende være Prebens sjette banelæggerjob i den skov.

## Forsvarende mestre

I stafetten er OK Pan forsvarende mestre i dameeliten og Tisvilde Hegn OK er det hos herrerne. Individuelt er det Christian Nielsen, Fåborg OK og Signe Søes, OK Pan, der skal forsvare titlen fra sidste år.

Af: Morten Jensen

# JWOC 2007: Tæt på langt væk

## Årets junior-VM blev afviklet i Australien og for Silkeborg-Bobacherne var det nærmest en familieudflugt

JWOC 2007 i Dubbo Australien – en begivenhed, vi havde tænkt på i flere år. Da det blev offentliggjort, at JWOC 2007 skulle foregå i Australien, kunne familien efter lidt hovedregning og vurdering nå frem til den konklusion, at det ikke var urealistisk, at alle tre børn kunne blive udtaget – dermed var det let at træffe beslutningen – sommerferien 2007 skulle foregå "Down Under".

### Opvarmning i Dubbo

Under JWOC-ugen boede vi – Erik og undertegnede – i Dubbo, et stykke fra løberne, men vi havde også fornøjelsen af at måtte besøge dem på hotellet. Værelserne var dejlige hotelværelser, og inden løberne invaderede rummene med bagage, tror jeg faktisk, man kunne se, at der var gulvtæppe på.

Da vi stødte til løberne i Dubbo dagen før prøveløbet, var stemningen intens – det var tydeligt at mærke, at nu nærmede konkurrencerne sig.

Erfaringsmæssigt var gruppen en blandet flok, nogle havde deltaget i adskillige mesterskaber, mens andre var debutanter. Uanset erfaringsgrundlag udstrålede alle glæde og positiv forventning – de var ikke i tvivl om, at de skulle løbe i teknisk krævende terræner og skulle yde deres ypperste for at opnå gode placeringer.

### Plads til stammedans

Den officielle åbning var, som åbninger vel oftest er – noget løberne synes skal overstås hurtigst muligt. Som tilskuer og tidligere landsholdsløber måbede vi, da vi indledte åbningsceremonien med at afholde et minuts stilhed til ære for tidligere generationer. Vi konkluderede, at det skyldes australiernes ønske om at anerkende kontinentets historie. Flere indslag handlede således også om aboriginals. Vi blev præsenteret for stammedans og didjeridu-musik (hule grene, der pustes igennem og

derved giver lyd).

### Bronze i sprinten

Mesterskabets første konkurrence var sprinten, der foregik i Western Plain Zoo – verdenskendt i Australien. Ganske usædvanligt for årstiden regnede det. Arrangørerne mente ikke, det havde regnet på den årstid de sidste 7 år, så de var selvfølgelig ærgerlige.

For tilskuerne var regnen ikke så voldsom, at det var noget problem, men flere af løberne måtte ned at ligge. Jorden var som brun sæbe, hvilket betød at løberne skred, når de foretog hurtige retningskift.

Banen var tilrettelagt, så løberne flere gange var synlige fra målpladsen (se udsnit side 14). Der var derfor underholdning nok til de fremmødte tilskuere.

Resultaterne kan danskerne kun være tilfredse med. Bronze til Maja, delt 5. plads til Christian og 7. plads til en af debutanterne – Rico. Stemningen i den danske lejr lettede meget, nu forventningerne fra omverden og løberne selv allerede på første konkurrencedag blev indfriet.

### Sten, klipper og eucalyptus

På sprinten var det ikke så tydeligt, at der er tale om anderledes klima, jordbundsforhold og vegetation. På prøveløbet var vi blevet erindret om, at i Granit-terrains er der mange sten, klipper og stup, ligesom der hovedsageligt vokser eucalyptustræer i skovene. Klimaet er relativt tørt og derfor ligger væltede træer i mange år, inden de forrådnede.

Som halvtung D 45-løber betyder sten og liggende træstammer, at kilometertiderne kan blive høje, uden at jeg har bommet – tjå mine erindringer fra WM i 1985 drejer sig mest om, at jeg løb, ja næsten svævede gennem skoven – måske er der tale om rindringsfor skydning!

### Bronze igen



Signe Klinting giver den fuld gas på langdistancen. Alle fotos: Bobach/Hansen

Langdistancedagen oprandt heldigvis med solskin – det er et langvarigt arrangement, hvor starten strækker sig over godt 4 timer, og jeg befinder mig altså bedst i tørvej på målpladsen.

Afstanden til målpladsen var angivet til 30 minutters kørsel. Det kunne vi ikke klare, idet jord/grusvejen, vi kørte de sidste kilometer på, både var smal, ujævn og periodevis snoede sig mellem sten, træer og passerede vandløb.

Da vi endelig nåede helt frem til målpladsen, havde vi til gengæld gode muligheder for at se

løberne, der passerede målpladsen to gange og derudover havde en post, vi kunne se nede fra målet.

Vi måtte vente hele dagen på de bedste danske resultater – Maja lå længe til en hæderlig placering, men vi kunne desværre se hende passere for højt oppe, da hun nærmede sig posten oppe på bakken. Først efter nogle minutter vendte hun tilbage i rigtigt niveau – skuffelsen var stor blandt danskerne.

Christian startede som tredjesidst, så vi måtte vente til det allersidste, før vi alle kunne

heppe ham helt i mål. Begejstringen var enorm – succesen var hjemme, nu kunne det ikke gå galt – 2 medajler på 2 dage – hvad skulle det ikke ende med!!!

### Begge danskerne klappede

Der var pænt med publikum til løbene, idet der parallelt med JWOC afvikledes både åbne løb og australske skolemesterskaber.

Udover at være gode til at skabe stemning på pladsen blev deltagerne i skolemesterskaberne også brugt som hjælpere ved resultatavlen og ved



Bronze til Christian Bobach på Langdistance

ræmieoverrækkelsen. De australske løbere blev "båret" af tilråb, når de passerede målpladsen og løb i mål.

Den danske heppedelegation kunne tælles på to hænder – og vi magtede ikke at fylde helt så meget.

#### Hviledag

På hviledagen fik nogle af løbere undervisning i brug af boomerang – efter sigende var det svært at styre dem, så måske skal erindringsgaven udelukkende bruges til pynt.

#### Skuffelse på mellem

At træerne ikke vokser ind i himlen, måtte vi sandede på mellemdistance-kvalifikationen. Der blev bommet for meget, så kun fire danske drenge og fire danske piger gik videre til finalerne.

Det tegnede ikke så godt for morgendagens finalekonkurrence. Måske begyndte nerverne at sidde lidt udenpå tøjet. Ledere og trænere havde travlt med at få spændingsniveauet stabiliseret i rette leje.

Om mellemdistancefinalen kan vi blot fortælle, at stemningen blandt danskerne blev mere og mere mat som dagen skred frem – vi håbede og håbede, men i skoven lykkedes det ikke at få så godt flyd i orienteringen, at orientering og tempo gik op i en højere enhed.

Efter medaljer ved de to første discipliner følte vi os lidt snydt, da ingen danske flag skulle med på podiet og hylde.

På publikumsløbet måtte jeg selv konstatere, at det altså er krævende at finde vej. Jeg bommede, fandt en post og kunne ikke læse mig ind, da jeg ikke kunne afgøre, hvad den var placeret ved.

Erik kom heldigvis forbi og kunne pege hen mod min egen post – ja mange års erfaring er ikke nok til at løbe fejlfrit.

#### Maja slog til - men for sent

Forventningerne til stafetten var skruet noget op, idet både drenge og piger opnåede podiepladser i Litauen sidste år og vandt sølvmedaljer ved NOC på Bornholm.

Desværre havde første-tursløberne på førsteholdene ingen super dag – begge løb noget under standard. Det betød, at festen var slut, inden den rigtig fik begyndt.

De øvrige løbere havde gode løb, og Maja løb helt fantastisk, idet hun formåede at løbe to minutter hurtigere end den næsthurtigste pige!!! Pigeklassen fik en forrygende afslutning med spurtopgør mellem Norge og Sverige.

#### Pil op for australierne

Orienteringsidrætten er ingen stor idræt i Australien. Der er relativt få medlemmer, og der er langt mellem klubber og o-kort. Trods det, lykkedes det australierne at arrangere et rigtig godt JWOC. Der var gode kort, krævende baner og venlige arrangører.

#### See you later

Vi siger tak til løberne, fordi vi fik lov at være så tæt på Jer – held og lykke ved de næste mesterskaber. For nogle vil det være JWOC 2008 i Göteborg, for andre WOC 2008 Tjekkiet.

#### Af: Dorthe Hansen



Bronze til Maja Alm på Sprint



Et lille, men koncentreret og stabilt dansk publikum.

## Resultater JWOC 2007

### Stafet

Mænd (42 hold)

1 Tjekkiet 129:47 (Stepan Kodeda 43:30, Jan Benes 43:40, Adam Chromy 42:35)

11 (15) Danmark 1 139:58 (Anders Olesen 50:55, Søren Bobach 44:34, Christian Bobach 44:28)

(21) Danmark 2 144:12 (Rico Mogensen 46:08, Jonas Munthe 48:55, Rasmus Hansen 49:09)

Kvinder (31 hold)

1 Norge 101:49 (Kine Hallan Steiwer 34:34, Silje Jahren 33:15, Siri Ulvestad 33:59)

10 (13) Danmark 1 111:55 (Signe Klinting 39:39, Line Søderlund 40:38, Maja Alm 31:38)

(15) Danmark 2 114:08 (Ida Bobach 34:15, Marie Hauerslev 42:58, Camilla Bergmann 36:55)

### Lang

Mænd, 11.1 km, 27 poster, 129 deltagere

1 Olav Lundanes, Norge 71.30, 2 Magne Dähli, Norge 74.05, 3 Christian Bobach 75.31, 7 Søren Bobach 77.58, 23 Anders Olesen 81.51, 49 Rico Mogensen 87.25, 64 Rasmus Hansen 90.16, 75 Jonas Munthe 94.21

Kvinder, 7.2 km, 16 poster, 92 deltagere

1 Siri Ulvestad, Norge 60.47, 2 Kine Hallan Steiwer, Norge 61.13, 3 Heini Saarimaki, Finland 61.48, 12 Maja Alm 66.24, 15 Signe Klinting 67.05, 23 Line Søderlund 69.54, 33 Ida Bobach 71.46, 34 Marie Hauerslev 71.57, 59 Camilla Bergmann 80.35

### Kort

Mænd A, 4.5 km, 22 poster, 60 deltagere

1 Olav Lundanes, Norge 23.15, 2 Petter Eriksson, Sverige 23.59, 3 Martin Hubmann, Schweiz 24.02, 18 Søren Bobach 26.34, 33 Rico Mogensen 28.31, 37 Rasmus Hansen 28.54, 39 Christian Bobach 29.05,

Mænd B-finale, 4.1 km, 20 poster, 63 deltagere

1 Ondrej Kvaka, Slovakiet 23.31, 12 Jonas Munthe 26.07, 21 Anders Olesen 26.52

Kvinder A-finale, 3.6 km, 21 poster, 60 deltagere

1 Jenny Lännkvist, Sverige 22.07, 2 Ida Marie Bjørgul Norge 23.41, 3 Tatyana Mendel Rusland 24.32, 19 Ida Bobach 26.42, 21 Maja Alm 26.55, 25 Signe Klinting 27.18, 39 Line Søderlund 29.00

Kvinder B-finale, 3.0 km, 16 poster, 30 deltagere

1 Kate Rea, New Zealand 23.27, 9 Marie Hauerslev 26.03, 15 Camilla Bergmann 29.24

### Sprint

Mænd, 3.3 km, 18 poster, 128 deltagere

1 Vojtech Kral, Tjekkiet 13.59, 2 Olav Lundanes Norge 14.05, 3 Ivan Sirakov, Bulgarien 14.23, 5 Christian Bobach 14.28, 7 Rico Mogensen 14.37, 13 Søren Bobach 14.41, 34 Anders Olesen 15.17, 49 Rasmus Hansen 15.42, 91 Jonas Munthe 18.27

Kvinder, 2.7 km, 17 poster, 90 deltagere

1 Eva Svendsson, Sverige 13.19, 2 Sarka Svobodna, Tjekkiet 13.20, 3 Maja Alm 13.23, 16 Signe Klinting 14.24, 25 Ida Bobach 14.39, 41 Line Søderlund 15.10, 55 Marie Hauerslev 15.35, Camilla Bergmann mp

# Maja er guld værd

**Bronze i VM i sprint, en rasende god sidstetur i stafet-VM, sejr i D20 elite i O-ringen, guld til NM mellem, sølv i stafet-NM... En stime af gode internationale resultater opnået inden for blot en måned af Maja Alm, den uomtvisteligt allerbedste kvindelige juniorløber i dansk orientering i år. Men det er ikke kommet som nogen overraskelse for dem, der kender hende tæt på.**

Hun har det ikke fra fremmede, Maja Alm. Forældrene blev valgt med omhu: Far hedder Steffen Alm og har domineret sine klasser i flere tiår i Sydkredsen og ved danske mesterskaber. I år er han dansk mester i nat, sprint og mellem. Han har været formand for Sydkredsen, og de sidste år har han stået for træningen i TKC Syd. Mor Guri er også rigtig godt løbende – fineste resultat i år er vel hendes bronzemedalje i DM nat.

## Første løb som 5-årig

Som i mange andre orienteringsfamilier har Maja haft sporten inde på livet fra fødslen af. Altid med ude til løb – og da hun var i femårsalderen, tog far eller mor hende med rundt på børnebanerne. Da hun var 6 år, løb hun sit første løb alene.

"Det var noget Steffen fandt på, men Maja var selvfølgelig med på den. Selv havde jeg ikke turdet slippe hende løs på egen hånd", mindes Guri.

"Men jeg har aldrig følt mig presset til at tage med ud at løbe", pointerer Maja selv. "Lokket er snarere ordet! Når jeg lå inde foran fjernsynet og nok havde mest lyst til at flade ud, blev der stillet McDonalds i udsigt, når vi kom hjem fra løb.

Men orienteringsløb, det har aldrig været noget vi skulle! Min bror Lasse er heller ikke rigtig blevet smittet med orienteringsbacillen, så sporty som han ellers er."

Og Maja var ikke vildt interesseret, fortæller Guri, men hun syntes, det var sjovt, når hun klarede sig godt. I 10-årsalderen begyndte hun at blive lidt mere seriøs, og det gav også blod på tanden, da hun fik en andenplads ved JM i D10.

## Den første guldmedalje

Da hun var 11, vandt hun DM i sin klasse for første gang, og siden er det jo gået slag i slag. De flotte resultater fortsatte da Maja blev teenager. Men det var ikke noget hun gjorde et videre målrettet arbejde for at

opnå, fortæller Steffen.

"Hun levede et almindeligt teenagerliv med fester og ballade og det hele. Træningen tog hun ikke særlig seriøst på, hverken mængde eller kvalitet. Det varede også noget før forbundet begyndte at interessere sig for hende. Røde Kro er langt væk fra hovedstaden!"

## Et valg

"Måske kunne hun have lagt orienteringsløbet på hylden", siger Steffen.

Ved en landsholdssamling fortalte juniorlandstræner Lars Lindstrøm, hvad der skulle til, og hvad der skulle ofres, hvis man ville være rigtig god. Maja var rystet.

Men Maja Alm valgte alligevel tilværelsen som eliteløber.

Hun går nu på idrætsgymnasiet på Sjælland og nyder godt af et målrettet træningsprogram og det intense træningsmiljø i Farum-Tisvilde OK, hvor rigtig mange af sportens seje bananer holder til.

Og familien Konring Olesen lægger hjemlige omgivelser til, nu hun ikke længere er sønderjyde på heltid.

Selv siger Maja: "Der er et rigtig godt træningsmiljø i Farum/Tisvilde, jeg behøver næsten al-

drig at træne alene. Jeg træner sammen med seniorherrerne."

## 4 år i gymnasiet

"Jeg går i 3. g. nu og jeg tager gymnasiet over 4 år. Jeg går udelukkende sammen med Team Danmark-elever, og vi har et rigtig godt skema uden mellemtimer.

Det er rigtig gode kammerater jeg har fået, jeg er kommet i en god klasse. Der er forståelse for at idræt prioriteres højest – hvorfor man ikke kan komme med til den og den fest.

Det er også lærerigt at se hvordan de andre griber det an. Vi skal jo følges ad et stykke tid endnu.

Jeg er 19 i år, så jeg har 2008 som junior endnu..."

## Psykisk stærk

Der er især to der støtter Maja Alm i hendes arbejde på at blive endnu bedre: hendes personlige træner Ulrika Ørnhagen og juniorlandstræner Lars Lindstrøm.

De er begge overbevist om at Majas gode resultater blot er begyndelsen på noget rigtig stort.

Som Ulrika Ørnhagen udtrykker det: "Hun har vist, at hun har og kan forvalte alt det, der skal til



Den dygtige datter og den stolte far: Maja og Steffen Alm.

for at blive en topidrætsskvinde: tålmodighed, viljestyrke, klogskab, ydmyghed og talent. Hun har måttet sande kroppens begrænsninger i form af belastningsskader, men løbende har hun fundet andre træningsformer, og det er lykkedes hende at finde en balance i træningsbelastningen.

At hun desuden magter at orientere i høj fart og allerede nu behersker mange forskellige terræntyper gør hende til en løber, der vil kunne skabe resultater i den absolutte verdenselite."

Den vurdering er Lars Lindstrøm helt enig med hende i. Han ser især Majas styrke i det psykiske:

"Maja er modnet meget efter hun er flyttet til Sjælland.

Hun er særdeles bevidst om hvad det kræver at løbe på eliteplan, og hun er i balance med sig selv. Hun er uadvendt og åben – en rigtig god kammerat for de andre løbere med overskud til at glæde sig over andres gode resultater.

Men i konkurrence er det selvfølgelig en anden sag! Da er hun en rigtig vindertype som aldrig giver sig.

Og ved NM fandt hun ud af, at det godt stadig kan lade sig gøre at vinde uden at have løbet et helt perfekt løb.

Men Maja er ikke tilfreds bag efter uanset placeringen, hvis ikke præstationen har været god nok.

## Fysik og teknik

Orienteringsteknisk har Maja Alm altid været god. Men fysikken er blevet meget bedre. Det er Lars Lindstrøm, der er arkitekten bag, og Maja er særdeles godt tilfreds med den fysiske træning. Hun løber intervaller på bane sammen med atletikpigerne, og på et år har

hun forbedret sin 5 km tid med omkring halvandet minut.

"En imponerende fremgang," fortæller Lars Lindstrøm. "Hun løber mange hurtige ture og træner intervaller mindst en gang om ugen, og nu er der faktisk kun en enkelt pige i atletikmiljøet, der løber fra hende! Den fysiske fremgang giver hende et overskud som sikrer stabile resultater i konkurrence."

## Leverer altid varen

Så selv om Maja Alm endnu har et år til gode som junior, har hun bevist, at hun har formået til seniorlandsholdet. Derfor er hun også udtaget til at løbe sidsteturen i stafetten til VM i Ukraine.

"Aftalen var ellers at hun ikke skulle presses nu oven på de formidable resultater," fortæller Lars Lindstrøm, men nu manglede der en oplagt seniordame til stafetten, og så spurgte vi Maja, om hun havde mod på endnu en tur.

Hun var fyr og flamme og slet ikke udbændt oven på det hårde program i løbet af sommeren. Hun gør det sikkert godt, og vi er helt trygge ved, at hun nok skal have det psykiske overskud der skal til."

Hvordan det så er spændt af, ved alle læserne, når bladet ligger i postkassen. Men Maja kan tåle mosten og leverer altid varen. Som hun sagde til Grænsedysten, et lille lokalt sønderysk løb, hvor hun i den grad havde givet konkurrenterne baghjul, og hvor mindre sagtens kunne have gjort det, hvis det kun havde været placeringen der betød noget for hende: "Det er jo ikke nogen badetur at løbe orienteringsløb!"

Af: Søren Kjær

## Mesterskaberne

Maja Alm har vundet en lang stribe danske mesterskaber:

2007	DM nat, sprint og mellem
2006	DM sprint, individuel, mellem og ultralang
2005	DM sprint og individuel – sølv ved DM kort
2004	DM sprint, individuel og lang
2003	DM klassisk, kort og lang
2002	DM individuel
2001	DM individuel
2000	DM individuel
1999	DM individuel

Selv om der er tale om ungdoms- og juniorklasser, er der tale om lidt af en serie! I 1999 var Maja Alm 11 år.



# Midgårdsormen i fin indpakning

**Rammerne for årets Midgårdsorm var noget nær perfekte med en fin stævne- og campingplads samt gode baner, selvom terrænet måske ikke på forhånd var vurderet som ét af landets allermest spændende.**

Tørvejr og lune augusttemperaturer var med til at gøre fornøjelsen endnu større gennem de tidlige morgentimer.

Og det er da også en helt unik stemning, der råder på stævnepladsen til dette løb, hvor nogle løber, mens andre sover for så ud på morgenen at vågne op for at høre, om det går godt for ens hold eller om man lige kan nappe en halv time mere på øjet.

Den korte afstand fra lørdagens DM-terræn gjorde sit til en lille fremgang i årets deltagerantal. Specielt Freja-klassen med 10 startende damehold imponerede, men alligevel er det tit så som så med stafetstemningen, når de forholdsvis få hold i hver af de forholdsvis mange klasser bliver spredt ud.

## FIF og Pan dominerede

At der i 2007 ikke er nogen stafetliga havde tilsyneladende ingen indflydelse på startfelterne i de to "eliteklasser", hvor stort set alle danske VM-deltagere endda havde overskud til at stille op.



I Freja blev det til en meget sikker og forventet sejr til FIF Hille-rød (Anne Maarup, Rikke Nygaard, Signe Klinting, Lærke Lundedal og Anne Konring), der i mål havde et forspring på mere end et kvarter til Pan Århus,

der igen var langt foran Ålborg, Sorø og Øst, der til gengæld havde en tæt kamp på sidsteturen, og i mål lå de tre hold indenfor to minutter.

I Thor-klassen blev det også et opgør mellem FIF's meget unge hold og de noget mere rutinerede fra Pan Århus.

Her trak Pan (Patrick McGrail,

Ebbe Nielsen, Henrik Jørgensen, Thomas Hjerrild, Martin Hansen, Morten Fenger-Grøn, Claus Bloch og René Rokkjær) det længste strå efter en afvekslende nat, hvor også Silkeborg, Faaborg, Søllerød og Tisvilde havde været i spidsen for stafetten.

Kenneth skau fra OK Pan's Odinhold kommer ind som nummer 3, to minutter efter Troels Nielsen fra Horsens OK.

Der var Midgårds-fest på stævnepladsen om aftenen før løbet med stor fælles grill. Fotos: Gert Johannesen.



## Odinsejr til Horsens

Odin-klassen med 10 ture på hvert hold var traditionen tro største klasse med 21 hold til start og her blev det sejr til Horsens OK (Troels Nielsen, Carsten Thyssen, Ole Søgaard, Karsten Knudsen, Finn Ingwersen, Susanne Loft Thyssen, Henrik Dagsberg, Berit Harfot, Britta Ank Pedersen og Allan Thes). Horsens OK sejrede klart også hos de unge op til 16 år i Røskva-klassen med et hold bestående af Hjalte Thomsen, Niklas Ingwersen og Astrid Ank Jørgensen, mens Tisvilde Hegn OK tog en imponerende dobbeltsejr i Tjalfe, der er for løbere op til 13 år. På vinderholdet løb Simone Wraa, Jonas Falck Weber og Amanda Falck Weber. Endelig vandt OK Roskilde den nyoprettede klasse for voksne begyndere, Idun, med Jacob Laage Kragh, Michael Leth Jess og Trine Midtgaard.

Af: Michael Sørensen

## Debat: Er 6 guder 5 for meget?

Odin, Thor, Freja, Idun, Tjalfe og Røskva. Det er navnene på de 6 guder, som deltagerne i årets Midgårdsorm havde mulighed for at bekende sig til. Nu er jeg normalt rimelig åbensindet anlagt og mener, at folk må have ligeså mange og forskellige guder, som de måtte ønske. Men når det kommer til Midgårdsormen, mener jeg, man med rimelighed kunne overveje at skære ned på antallet – og måske endda helt ned til blot én gud!

Kun én klasse, Odin, havde i år mere end 10 startende hold, og rigtig mange deltagere oplever aldrig rigtigt følelsen af at løbe stafet, idet felterne hurtigt bliver spredt ud, så uanset om man ligger godt eller dårligt placeret, er det ikke mange andre løbere, man møder i skoven.

De seks klasser nævnt ovenfor henvender sig til hhv. alle, herrer, damer, voksne begyndere, unge og halvunge. Men hvad skal vi med de 5 sidste, når alle kan løbe den første? Med kun én klasse, vil fokus være koncentreret om denne og skabe et endnu større klub-sammenhold omkring stafetten. Jeg vil derfor foreslå, at man – med den populære og prestigefyldte svenske stafet, 25-manna som forbillede – blot opererer med én klasse, hvor der på en række af turene er begrænsninger på alder og køn. Dog ikke så mange be-

Tur	Km	Sværhedsgrad	Lys	Begrænsning
1. tur	7	Svær	Nat	Ingen
2. tur	5	Svær	Nat	Ej H 17-39
3. tur	10	Svær	Nat/gry	Ingen
4. tur	5	Mlm	Dag	Ej D 15-44, H 13-59
5. tur	5	Svær	Dag	Kun Damer
6. tur	3	Let	Dag	Ej HD 15-
7. tur	8	Svær	Dag	Ingen
8. tur	6	Mlm	Dag	Ej D 19-34, H 15-49
9. tur	6	Svær	Dag	Kun damer
10. tur	12	Svær	Dag	Ingen

grænsninger, at nogle opgiver at stille hold, men alligevel så mange, at alle dele af klubbernes medlemsskare bliver afgørende at få med.

Et forslag kunne fx se ud som skitseret ovenfor, idet det hvert år kunne justeres en smule

for forandringens skyld. For at fjerne presset fra de yngste og mest usikre løbere, tillades det, at stille med flere løbere (op til 3) på hver af de lette og mellemsvære ture, hvor det så er første løber i mål, der tæller.

Personligt tror jeg, at en sådan stafet vil give endnu større stemning på pladsen i nattens løb, så forslaget er hermed givet videre til dem, der måtte ville gribe det.

Af: Michael Sørensen

Deltagere til Midgårdsormen	
1999	577
2000	aflyst
2001	511
2002	521
2003	567
2004	495
2005	484
2006	291
2007	390

# TEMA: Sprint

## det er frækt, fedt og for alle

### tema om sprint

Sprint er en den nyeste disciplin inden for fodoriering, og den havde ikke nogen let fødsel. Da det internationale orienteringsforbund med kort varsel indførte disciplinen ved VM i Finland i 2001 fik den påklistret betegnelsen "VM i begynderorientering".

I løbet af kort tid kom der nu til at stå respekt om disciplinen. Det viste sig, at da arrangørerne fik lært at håndtere de særlige krav til terræn, kort og banelægning var det så som så med begynderorienteringen.

Godt hjulpet af en række fremragende sprintpræstationer af danske eliteløbere, senest Claus Bloch's VM-bronze i Mindeparken ved Århus sidste år, er sprint-o også i Danmark blevet en yndet løbsform.

#### Sprint kan noget andet

Sprint udfordrer på hurtighed, koncentration, styrke og orienteringsteknik.

Sprint er en perfekt løbsform, hvis man vil have synlighed for sporten og gør det nemt for udenforstående at forstå sportens udfordringer.

I sprint kan alle løbere uanset køn og alder løbe den samme bane. Almindelige motionister kan løbe nøjagtig samme bane som verdens bedste løbere – og det giver respekt at sammenligne tiderne!

Sprint påvirkes ikke så meget af årstider, men er velegnet både til varme sommeraftener og kolde vinterdage.

Sprint kan arrangeres i områder, som ikke ellers kan bruges til o-løb og ofte uden problemer med lodsejerne.

Sprint er ideel for begyndere i orientering, for man bliver opmærksom på at undgå at lave fejl, løbeunderlaget er i reglen ikke så krævende for led og sener, og det er ikke heller så farligt eller skræmmende at fare vild i et bynært område.

Sprint letter overgangen til seniorklassen for de unge o-løbere, fordi det træningsmæssigt er nemmere at udvikle hurtighed, koordinations evner og spændstighed end opbygge udholdenheden.

#### Sprint er kommet for at blive

På de følgende sider er samlet en stribe artikler om sprinttræning, sprintkortet, sprintterrænet og sprintbanerne.

Erfaringer og gode råd fra sprinteksperterne inden for dansk orientering:

Claus Bloch fortæller om at træne til sprint-o på eliteplan, men der er også gode råd til motionisten.

Kell sønnichsen gennemgår terrænerne og peger de bedste ud. Asger Jensen giver gode råd til banelæggeren.

Flemming Nørgaard viser de vigtigste forskellige i kortnormerne for skovoriering og sprint.

## Claus Bloch ved hvordan man bliver god til sprint

Hvordan man bliver god til sprint?

Det gør man ved at løbe rigtig mange sprint-o-løb.

Der er da ikke ret mange sprint-konkurrencer.

Hvis man kigger på DOF's løbskalender er der jo ikke ret mange, men hvis man rejser efter det, kan det blive til en del. De sidste ni måneder inden VM sidste år deltog jeg i 38 sprint-o-løb rundt omkring i verden.

Hvis nu man ikke kan rejse verden rundt for at træne?

Det vigtigste er alligevel at løbe alle de sprint-løb, man kan komme til.

Hvordan skal man gøre sig klar mentalt til en o-sprint konkurrence?

I princippet er en sprint et orienteringsløb ligesom alle andre, og man skal ikke løbe hurtigere end orienteringen kan følge med.

Den særlige udfordring er selvfølgelig, at man helst skal løbe noget hurtigere end ellers og dermed også kunne orientere hurtigere. Derfor er det særlig vigtigt ved sprinterne at få en forestilling om, hvordan terrænet bliver. Tit foregår det jo oven i købet på steder, som er noget anderledes end almindelige o-løb, og inden løbet skal man helst have en ide om, hvordan man vil tackle det.

Altså: her er et område, hvor jeg skal være forberedt på en vejvalgsproblematik, her er et område, hvor jeg skal passe på tempoet, fordi der er mange detaljer osv.

Terrænet ved det kommende VM i Ukraine har jeg kigget på i månedsvis, gået rundt om det, da vi var derovre, set på luftfotos og brugt GoogleEarth. Så diskuterer jeg det med de andre løbere og træneren, men i det store hele er det nu noget, jeg selv sidder og nørdet med. Hvordan finder man det bedste vejvalg, når det skal gå så stærkt?

Træning, træning og træning i sprint. Jo flere løb, du har løbet jo bedre bliver du til at vurdere det. Og gøre det hurtigt.

Men når du så har fået træningen, så er det faktisk også sådan, at to vejvalg, som umiddelbart ser lige hurtige ud, ofte også er lige hurtige.

Det handler i de fleste tilfælde om at finde et fornuftigt vejvalg med det samme og så tage det og ikke spilde tid på at vælge mellem muligheder, som er praktisk talt lige gode.

Hvordan holder man tempoet, når orienteringen bliver vanskelig?

Det gør man heller ikke. Teknikken styrer tempoet. Altid! Det er ligesom med traditionelt o-løb i skoven, men banelægningens opgave er jo blandt andet – ved alle typer o-løb – at udfordre deltagerens evne til at tilpasse tempoet til variationerne i terrænet.

Hvordan håndterer man undervejs i løbet, hvis man begynder at bomme, når man ved, at man bare ikke MÅ bomme?

Det er ikke anderledes end



Claus Bloch med VM-bronze-medaljen fra WOC 2006. Foto: Preben Schmith.

skov-o-løb. Man kommer tilbage på sporet, putter det om i bagehovedet og fokuserer på næste post. Så kan man ærgre sig efter løbet og lære af fejlen, men ude på banen, da skal man kunne holde koncentrationen.

Hvordan træner man fysisk til at blive en god sprintdistance løber?

Man skal træne en del intervaller – korte og lange – op til 8 minutter i et træningspas med tre intervaller. Man skal løbe sig op til syregrænsen og så holde sig lige over syregrænsen i 7 minutter. I en sprint løber man hele turen på syregrænsen, så det er det, man skal træne.

Gør det ikke ondt?

Det kan man godt sige, men det er ikke en smerte i den forstand. Det opleves som en gennemtrængende træthed, hvor alle musklerne signalerer, at man skal stoppe – nu – men

# kortnormen for sprint

Sprint er et kort, hektisk o-løb som normalt afvikles i by/parkområder og hvor der sættes helt andre krav til kortet. Målestokken er 1:5.000 eller 1:4.000 og symbolerne er udviklet, så kortet er letlæseligt og forståeligt selv i komplekse bymæssige områder.

## Adgang forbudt

Som en væsentlig forskel fra o-kortet er der en række symboler, som betyder "fuld stop" og som indebærer en diskvalifikation, hvis ikke det overholdes.

O-kortet har kun ét eneste symbol, som betyder adgang forbudt. Det er "forbudt område", som vi bl. a. ser anvendt i indhegninger. På det almindelige orienteringskort findes flere signaturer, der fortæller at stedet er impassabelt eller farligt. Disse skal man naturligvis under alle omstændigheder tage sig i agt for, men der er med den brugte signatur på kortet ikke tale om et forbudt område.

For sprintkort er situationen en helt anden. Her gælder det, at impassabelt er det samme som et forbudt område, en forbudt passage eller forbudt rute.

## Ens for alle

Grunden er hovedsagelig et spørgsmål om fairnes. I bymæssige områder findes en lang række objekter så som haver, hække, mure, buske o.l., hvor løberne kan komme i tvivl, om disse må eller kan passeres. Det er f.eks. ikke muligt ud fra kortet at se, hvor høj en mur er.

Ved at gøre nogle symboler forbudt at passere, er forholdene ens for alle. Det bliver ikke et spørgsmål om, hvor høj en mur man tør springe ned fra, eller en tilsidesættelse af normale regler for færdsel ved at forcere tætte hække, blomsterbede eller haver.

## Af: Flemming Nørgaard



Et eksempel på sprintkort, hvor mange af de specielle symboler er repræsenteret. Hvor mange kan du finde?

træningen går jo så ud på at lære at ignorere den følelse og fortsætte med at løbe og helst give den en tand til.

Hvor tit og hvornår skal man træne intervaller?

Det skal man gøre hele året rundt. Typisk løbetræner eliteløberne to gange om dagen med en ugentlig hviledag, men jeg har haft en skade, så jeg løbetræner kun en 4-5 gange om ugen. Til gengæld er det kvalitetstræning, det vil sige intervaller eller distancetræning, hvor jeg løber 20-25 minutter så tæt på syregrensen, som jeg kan.

På den måde optimerer man sin præstation, men det bliver selvfølgelig kun rigtig godt, hvis man generelt også er hurtigtløbende.

Hvor hurtigt skal man være?

Når vi snakker herrer-verdenselite i o-sprint vil jeg tro, at alle de bedste kan løbe 5000 meter på bane på under 15.30 minutter.

Skal man lave andre former for træning?

Jeg synes selv, at jeg også har brug for systematisk styrketræning. I sprint skal man være stærk – man skal kunne æde en stigning på 20-30 meter uden at gå ned i tempo.

Jeg begyndte at styrketræne før de andre sprintløbere herhjemme, og det, tror jeg, var afgørende for, at jeg kom i front i sprintdisciplinen. Nu træner jeg 1-2 gange om ugen i Team Danmarks styrketræningscenter her i Århus.

Og så skal du have dit bagland i orden. Med det mener jeg, at du skal have en god træner som du kan spare med og som kan motivere dig. Og – allervigtigst måske – skal du have støtte fra hjemmet. Hvis ikke jeg havde 100% opbakning fra min kæreste, så var jeg aldrig kommet dertil, hvor jeg er i dag.

## Af: Søren Munthe

Følgende symboler er impassable og dermed forbudt område på et sprintkort.

### Impassabel klippe



En klippe der er minimum 2 meter høj og forbudt at passere både op og ned

### Impassabel vandområde



Det kan være både søer og vandløb. Når vandområdet er omsluttet af en sort streg, og vandfarven er mørkeblå, er passage forbudt.

### Impassabel mose



Når mosen er omsluttet af en sort streg, er passage forbudt.

### Impassabel vegetation



Dette kan f.eks. være en hæk eller et krat, som er forbudt at passere

### Impassabel mur



Mur som er 2 meter høj eller derover, eller på anden måde farligt at passere.

### Impassabel hegn



Hegn som ikke må passeres på grund af at det er farligt, eller hvor adgang ikke er tilladt

### Bygning



Det er forbudt at løbe igennem en bygning, medmindre en passage er markeret.

### Areal forbudt at passere



Den olivengrønne farve anvendes for områder, hvor det ikke er tilladt for løberen at komme. Det være sig privat have, blomsterbed, jernbaneområde eller lignende

### Impassabel rørledning



Rørledning der ikke kan passeres, som udgør en fare eller hvor adgang ikke er tilladt.

Et andet symbol som afviger fra o-kortene er stier, som tegnes med to parallelle linier med undtagelse af lille sti.

### Befæstet sti/vej/område



Både områder og stier med asfalt og grus vises med signaturen for "paved area" som bedst kan oversættes med befæstet område.

### Ubefæstet sti eller spor



Tydlig sti eller spor uden en jævn og hård overflade

### Lille ubefæstet sti



Er stien meget lille bruges symbolet, vi kender fra o-kortene. Dette symbol bruges ikke i bymæssige områder.

**TEMA: Sprint**  
det er frækt, fedt og for alle

# Parker, pladser og baggårde – sprintterræner i praksis

Arrangørerne af VM i 2001 valgte at lave en sprint, der foregik i skoven. Det samme gjorde VM-arrangørerne i Västerås, Sverige, i 2004, og i begge tilfælde var det med til at underbygge påstanden om VM i begynderorientering. Det var ikke særlig vanskelig orientering og banerne indeholdt ikke egentlige vejvalgsproblemer. De kan mest sobert karakteriseres som mellemsvære mellemdistance baner.

Heller ikke den specielle sprint kortnorm viste sig velegnet i skovterræn, f.eks. kunne man ud fra kortet ved VM i 2004 tro, at der var vældig stor forskel på stierne, men den forskel kunne slet ikke gnefindes i virkeligheden.

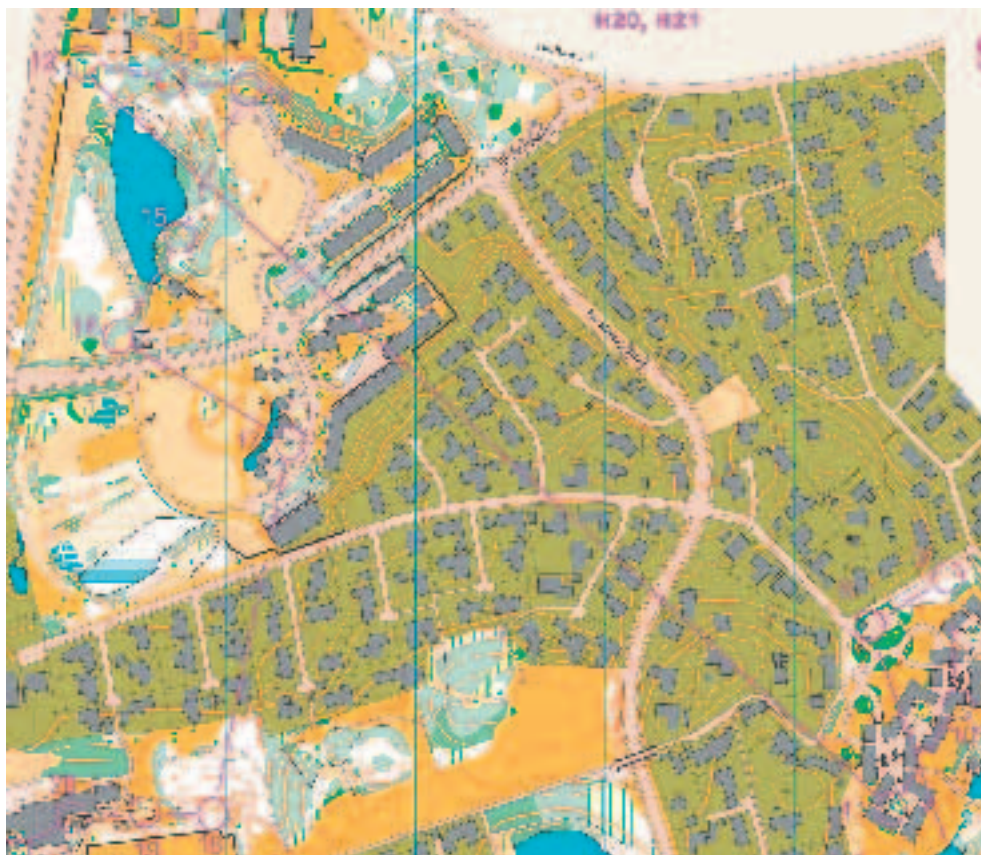
Park World Tour var et privat foretagende, der omkring årtusindskiftet havde stor succes med at arrangere spektakulære sprintløb med deltagere fra den absolutte verdenselite. Som navnet antyder blev der primært brugt parker som terræn til løbene, hvilket specielt i Kina har givet nogle meget teknisk krævende kort og baner.

I modsætning til sprintkort over skovområder er detaljetætheden her meget stor – faktisk mindst lige så stor som et vanskeligt skovterræn i normal målestok. Det gør kortet sværere at overskue og finorienteringen vanskeligere, specielt i høj fart. Impassable genstande, såsom hegn, mure, bygninger og vand, gør vejvalgene mindre direkte, og det er ikke altid lønsomt at løbe ud fra den ene post direkte i retning mod den næste. Faktisk kan man med disse forhindringer få en reel vejvalgsorientering ind på et "langstræk", som det blev gjort ved VM 2006 i Mindeparken med langstrækket over travbanen, eller med langstrækket ved DM i 2005 i Skåde Bakker. Det er dog vigtigt, at banelæggeren ikke lokker løberne i egentlige fælder.

Ved VM i 2003 i Rapperswill, Schweiz, blev sprinten afgjort i Rapperswill by. Det gav nogle helt specielle muligheder for kamera-placeringer og endog "on-site" speakere, dvs. speakere ved de enkelte poster, der fortalte publikum i byen, hvad

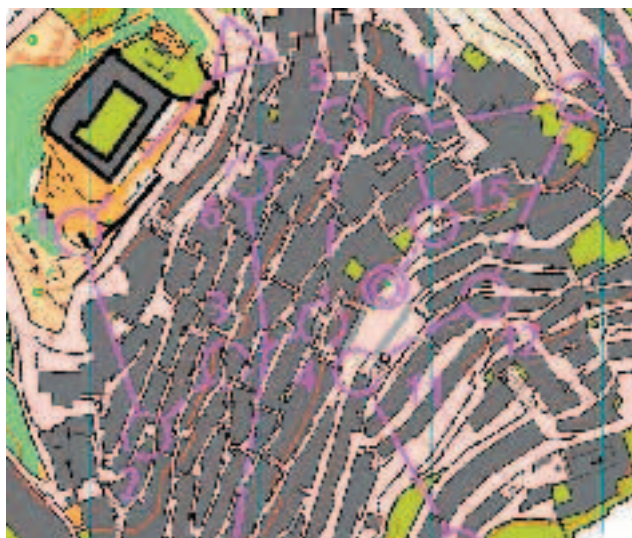


Park World Tour 2005 i Suzhou



DM Sprint 2005. Der blev løbet vejvalgstest på ikke mindre end fire forskellige vejvalg mellem 11 og 12.

På <http://www.orientering.dk/okpan/dmsprint2005/vejvalg.htm> kan du se flere detaljer om vejvalg og tider for dette stræk.



PWT 2004 i Sant'Agata di Puglia

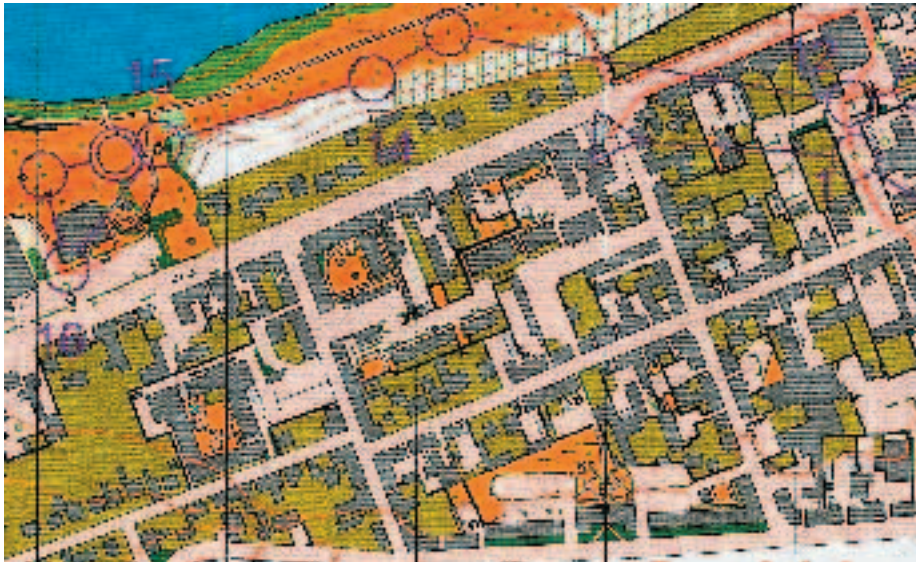
Et lignende eksempel kan ses i en virkelig god video fra Cervara di Roma, hvor Thierry Gueorgiou løber et stræk. Video findes på Internettet på adressen: <http://www.veoh.com/videos/v234239jFeWEEyJ>

der foregik. Også Park World Tour har brugt byer til deres løb, specielt i Syditalien, hvor nok afdelingen i Sant'Agata di Puglia i 2004 er en af de mest krævende. Udfordringen her bestod mindre i at tage et vejvalg og mere i at kunne gennemføre det i de smalle gyder og stræder.

Det er ikke muligt at finde et byområde i Danmark, der er så vanskeligt, men Gudhjem havde nogle af de samme udfordringer til NOC i år.

Det behøver heller ikke at være gammelt byggeri for at opnå den effekt. De første poster efter starten til DM 2005 lå i et nyt, tæt byggeri i en gammel lergrav med deraf følgende niveauforskelle.

Hvis man kan få lov til at løbe i baggårde m.m. kan selv en by med en regulær byplanlægning som i Silkeborg blive en udfordring, idet der her er mange spærringer og forhindringer.



Mange retningskift og skæve bygninger gjorde høj koncentration nødvendig.

Men også terræner, der på papiret ser lette ud, kan være overraskende uoverskuelige. Til Junior VM testløbet i Botanisk Have i maj løb forbløffende mange sig væk allerede på vej til post 1. De mange træer og buske gjorde området, man skulle igennem, forholdsvis uoverskueligt, og mange kunne ikke holde retning og havde problemer med at læse sig ind, da de kom op på vejen før post 1.

Også strækket til post 2 var en – lille – udfordring. Ni ud af ti løbere valgte venstre om; i farten så det hurtigst ud, men de overså de to impassable mure langs med vejen. Højre om var typisk 3-4 sekunder hurtigere – og det er meget i en sprint...

Af: Kell Sønnichsen



JWOC 2007 testløb. En del løb sig væk på vej til post 1.

## TEMA: Sprint det er frækt, fedt og for alle

NOC 2007. Der var vejvalgsstræk på S-1, 8-9 og 12-13. I modsætning til så mange andre sprintterræner i Danmark skulle man her også skele til kurverne.

På hjemmesiden

<http://www.jegskalkommeefterdig.dk/vejvalgsanalyse.pdf>

findes en grundig vejvalgsanalyse af udvalgte stræk og nogle interessante konklusioner.

Dansk Park Tour i Silkeborg 2006. Muligheden for at løbe i de mange baggårde gjorde kortet detaljerigt og gav mulighed for mange vejvalg.

TEMA: **Sprint**  
det er frækt, fedt og for alle

# Banelægning til sprint - tretten gode råd

Sprint er en disciplin i orientering, som fra at være et show, der skulle reklamere for sporten, er blevet til en seriøs gren, med krav om præcision og fairness i konkurrencen til store mesterskaber.

## Ressourcer

Inden man kaster sig ud i et sprint stævne, skal man gøre sig klart, at det er et arrangement, der kræver mange ressourcer.

Der skal bruges utrolig meget tid på fremstilling af de uhyre præcise kort.

Der skal bruges meget tid på at undersøge, hvor man kan løbe og lave holdbare aftaler.

Der skal bruges mange ressourcer på kontrol af trafik, terræn (forbudte områder) og poster under løbet.

**1** Lav aldrig en cirkulær bane med lige langt mellem posterne.

**2**

Brug helst ikke et areal der fylder over A4 størrelse på kort. (1: 5000). Kortstørrelsen gælder specielt for sprint konkurrencer med vindertider under 15 minutter. Hvis man vil lave et spændende løb med vinder-

tider, der er længere, kan man selvfølgelig bruge større kort. Dette kan være relevant, hvis man, som I Gudhjem, laver et følgeløb til et mesterskab, hvor publikum har delvist kendskab til mesterskabsbanerne

**3**

Sørg for at der indgår forskellige terræntyper, gerne flere skift frem og tilbage mellem disse. For eksempel: By- park – by – park – by.

**4**

Har du et lille område med mange fine detaljer, så brug det flittigt. Enten ved at lave mange korte delstræk med retningsskift, eller ved at krydse igennem det flere gange.

**5**

Poster må gerne stå tæt, bare de ikke forveksles for let. Ifølge de sidste IOF bestemmelser må poster gerne stå helt ned til en afstand på 15 meter.

Brug forskellige terrængenstande. For eksempel: træ - nordside, hushjørne - NV. (Står der et træ ved hushjørnet, er det selvfølgelig ikke så godt!).

**6**

Der skal være et tæt samarbejde mellem banelægger og korttegner. Vent ikke med at lægge baner, til kortet er tegnet, men lav en grovskitse over hele det mulige område, find ud af, hvor der kunne blive nogle gode lange vejvalgsstræk, og hvor der kan være mange tætte poster.

Udvælg det, der skal bruges, og indskrænk kortet til dette område.

**7**

Skjul de præcise informationer om løbet længst muligt.

F.eks. stævnepladsens præcise placering, afstand til start. Skriv for eksempel: Xkøbing, parkering på XX, max 400 meter til stævneplads, afstand til start max 500 m. Løbsområde: Xkøbing.

Man kan godt lave areallukning, men det er lidt svært at kontrollere især overfor løbere fra lokalområdet. De kunne jo f.eks. have deres arbejdsplads i området. Men hvis man slører informationer lidt, er der såmænd ingen, der har gavn af et besøg i området.

**8**

Undlad at hænge manillamærker ud. De bliver alligevel bare fjernet eller flyttet. Tag i stedet foto- og gps dokumentation af placering.

**9**

Find ud af hvor meget slumpe der må være. Må løbere fx skulle vente på en bil, før de krydser en vej?

Det er sikkert acceptabelt til det lokale klubmesterskab, men ikke til et DM. Man kan mindske problemet ved at lave et stræk, hvor løberne kan løbe langs vejen et stykke og krydse, når der er fri bane. Men selvfølgelig kan dette ikke bruges på meget trafikerede veje. Derfor skal trafikerede veje undgås til løb, hvor fairness er i højsædet.

**10**

Forbudte områder skal selvfølgelig være markerede på løbskortet, men hvis det ikke er



Spektakulært løbsterræn - en zoologisk have - til junior VM Australien 2007. Ikke optimalt terræn, men godt udnyttet. Vejvalg: Rico Mogensen.

indlysende forbudt, så sørg for at afmærke områderne med snitzling.

Der bommes overraskende meget under et godt sprint løb - også af eliteløbere.

Typiske områder der volder problemer:

- Steder hvor private haver uden klar afgrænsning glider over i parkområder.

- Steder hvor løberne skal finde en passage mellem mange indkørsler.

**11**

Overvej målestoksforhold for at kunne tegne passager tydeligt. 1:4000 vil ofte være at foretrække i byområder med mange detaljer.

Det modsatte gælder også: Marker tydeligt på kortet, hvis der ikke er passage. Hvis det ikke kan vises tydeligt med signaturerne i sprintnormen, så tøv ikke med at sætte lilla streger på kortet.

**12**

Sørg for at alle poster er bemandede eller tæt overvågede. De forsvinder forbausende let i byområder.

**13**

Man skal være helt sikker på, der ikke pludselig står en repræsentant for en grundejerforening og skælder ud, hvis løberne kommer igennem et privat boligområde. Det sker næppe, hvis alle er blevet orienteret om arrangementet på forhånd, og hvis f.eks. stævnet har fået positiv omtale i den lokale avis.

Af: Asger Jensen

Banelægger (og korttegner!) EOC sprint 2004 i Roskilde og NOC sprint 2007 i Gudhjem

## Det specielle ved sprint

I sprint bør posterne være lette at finde.  
I sprint må man gerne have modløb på posterne.  
I sprint må banerne gerne give modløb i terrænet.

De væsentligste elementer i sprint er:  
Mange tempo- og retningsskift.  
Flere vejvalg mellem poster.

Lav aldrig sprint overvejende i skovterræn. Kan man løbe lige på, er der ikke vejvalg og er det tæt terræn, bliver det fyldt med slumpe. Undtaget kan være små skovområder med et tæt og veldefineret stinet.

Man kan godt lave små delstræk og vendeposter i skovområder, men husk at kortet skal tegnes med uhyre præcision i disse områder.

En løber må ikke sænkes unødigt i et område, der ikke havde markeret korrekte gennemløbeligheder, eller ved f.eks. skulle passere over væltede træer på en sti.

# Medieforbruget

## DOF-manden bruger internettet flittigt, men læser også gerne O-blade

I starten af året nedsatte Hovedbestyrelsen en kommunikations-projektgruppe med det formål at analysere og komme forslag til en samlet struktur for forbundets kommunikation samt udarbejde en samlet medieplan. Gruppen består af Helge Søgaard, Kell Sønnichsen, Erling Thisted, Johan Feggar, Preben Schmidt og Jesper Lundsgaard.

For at få et grundlag for et sådant forslag gennemførte vi en spørgeskemaundersøgelse i maj 2007.

### 434 svar

Fra hver kreds blev tre klubber inviteret til at deltage – en stor,

ynge ende løber han generelt lidt mere – især åbne løb.

### Internet

Den typiske o-løber besøger sin klubhjemmeside mindst en gang om ugen, hvor det mest er nyheder i klubben og træningsløb, der søges oplysninger om.

O-service bliver besøgt lidt sjældnere, og det er kalenderen og tilmelding til løb, der benyttes, hvilket fungerer godt. Han er efterhånden blevet helt fortrolig med o-service, selvom det var noget svært at finde ud af som ny o-løber. Til gengæld kniber det lidt med at finde e-mail-adresser og o-kort deri-

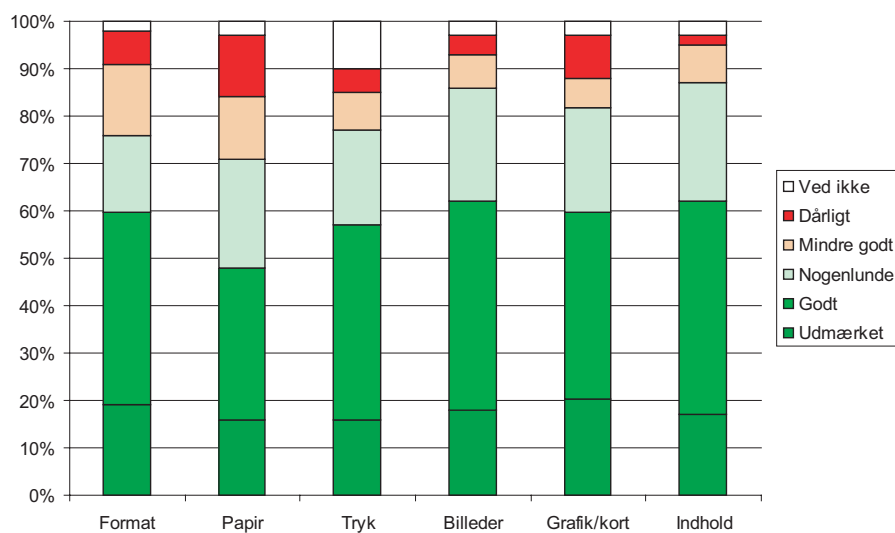
lig heller ikke noget imod at få det fra forbundet. Men sponsorerer – både klubbens og forbundets – skal holde sig væk!

### Trykt information

Mindst seks gange om året dumper klubbladet ind af brevsprækken.

Forbundsbladet dumper også ind, og det bliver i høj grad læst og oven i købet gemt halvdelen af gangene.

Generelt er han godt tilfreds med forbundsbladet. Både kvalitet og indhold er tilfredsstillende, om end A4 format er at foretrække, og nogle mere analyseprægede og dybdgående artikler ønskes. Nyhe-



Figuren viser bedømmelse af forbundsbladet.

mellemstor og lille klub. Alle klubber accepterede, og i alt 713 mails blev sendt ud til klubbernes medlemmer. Af disse svarede 434, hvilket giver en svarprocent på over 60 % - det er ganske pænt. Vi vil fra projektgruppen gerne sige tak til de deltagende klubber og især deres medlemmer.

Ud fra besvarelsenerne har vi fundet frem til "ham der DOF", og hvordan han får information – og ønsker at få den.

### Den typiske o-løber

Han – for det er en han – er mellem 25 og 60 år, og hælder nok mest til det sidste. Han løber højst træningsløb et par gange om måneden og åbne løb et par gange om året. I den

gennem.

Forbundets hjemmeside bliver besøgt lidt sjældnere end klubbens, men også her er det nyheder og kalenderen, der er mest interessant. Også øvrig information søges, men den kan dog til tider være lidt svær at finde - hvis det i det hele taget er lavet. Nyhederne må i øvrigt godt komme noget hurtigere, have en mere klar linje – og også handle om andet end eliten.

Andre hjemmesider, som orientering.dk m.m. besøges sjældnere. Igen er det nyheder, han går efter, men også indlæg i forum er interessante.

### Mails med forbehold

Han vil gerne have nyheds-mails fra sin klub og har egent-

derne kan jo findes på nettet. Som en udtrykte det: "Et trykt forbundsblad er skabt til inspiration. Information kan vi få fra nettet". I øvrigt bør "alt" kunne findes på nettet.

Det bør sendes til ham med posten, og han vil egentlig godt betale lidt ekstra for det, især hvis det udkommer de ønskede 6 gange om året og er i magasin-kvalitet.

Og så må der gerne komme en trykt liste over det kommende års løb i årets sidste nummer – lige til at tage ud og hænge på køleskabet. Det er blevet noget svært at overskue, hvilke løb, der findes og hvor.

### Af: Kell Sønnichsen

# Condes i ny version

Der er jo nogen som sidder rundt omkring og sørger for at tingene kan lade sig gøre. En af dem er Finn Arildsen, som gennem en årrække har udviklet det program, som mange klubber bruger, når der skal lægges baner og laves postdefinitioner.

Se godt efter næste gang du får en liste med postdefinitioner i hånden og læs hvad der står med småt helt forneden. Der plejer at stå Condes 7, men fremover vil du støde på Condes 8. Nu er der altså kommet en ny udgave og hvorfor nu det?

### Hvad er det nye

Det fremgår af Finns egen beskrivelse, at der er en stribe nye funktioner og forbedringer: >> Mulighed for at bruge flere kort i samme løb. Dette kan bruges til at have forskellige kort til de forskellige målestokker, eller det kan bruges til at have kortskifte fra ét kort til et andet.

>> Mulighed for at lave sidelayout. Man kan klippe og klistre forskellige dele af kortet – fx kan man flytte signaturforklaringen hvis man har brug for den et andet sted på siden end hvor den oprindeligt er. Man kan også lægge eksterne grafikfiler (andre kort, logoer, børnebanesymboler osv) ind på siden. Og man kan lave en ramme omkring det kortudsnit, man bruger. Alt sammen uden at ændre i kortfilen.

>> Forbedret stafet-understøttelse.

>> Understøttelse af poster i valgfri rækkefølge på en del af – eller hele – banen.

>> Mere fleksible postbeskrivelser. Man lægger postbeskrivelser ind på banen hvor man ønsker det, og man kan dele postbeskrivelserne flere forskellige steder, hvis det kniber med pladsen.

>> Man kan printe flere baner på samme papirark. Enten kan man fylde arket op med forskellige baner, eller man kan fylde det op med kopier af den samme bane. Det samme gælder for eksport af EPS filer til trykkeri-tryk af kort og baner.

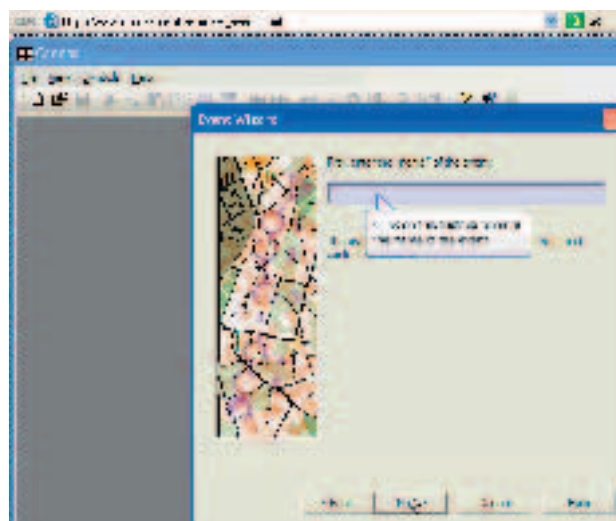
### Information på internettet

På Condes-hjemmesiden www.condes.dk er der en del informationsmateriale. Meget af det er på engelsk, men Finn lover, at det vigtigste vil blive oversat til dansk.

Der er også en instruktions-"film", hvor det vises skridt for skridt, hvordan man gebærder sig.

Hvis man vil prøve at arbejde med den nye udgave af Condes, kan man bare downloade en demoversion fra hjemmesiden. Den er fuldt funktionsdygtig, men kan kun håndtere 2 baner og 25 poster.

Programmet koster 1798 kr plus moms i fuld version og en opgradering fra Condes 7 koster 1275 kr plus moms.



Små animationer på hjemmesiden hjælper nybegynderen igang

# EYOC 2007: Ungdoms-EM i Ungarn

## De danske H/D-16 løbere med i en europæisk konkurrence

For første gang nogensinde var Danmark denne sommer repræsenteret ved EYOC (European Youth Orienteering Championship) eller Ungdoms-EM. Tilbuddet til landets bedste H/D 15-16 løbere (udtaget ved samme testløb som juniorernes forud for junior-VM) erstatter Danmarks deltagelse i Baltic Cup, hvor de bedste 15-20-årige frem til forrige år dystede mod de øvrige Østersølande.

### International erfaring

EYOC har deltagelse af stort set alle europæiske nationer – med Sverige som eneste nævneværdige undtagelse. Formålet med at sende det et dansk hold af sted er først og fremmest at give de unge deltagere erfaring med at konkurrere i internationalt sammenhæng iført den rød-hvide landsholdsdragt og i andre terræner end de er vant til hjemmefra. Alt sammen i håb om, at gøre løberne bedre rustet til fremover at stå på startstregen til endnu større mesterskaber.

### Hård konkurrence

Undertegnede havde som U-16-træner fået fornøjelsen af at følge talenterne på turen til Ungarn, hvor vi oplevede et meget velorganiseret arrangement og en rigtig god stemning blandt de 350 deltagende løbere fra hele Europa. De danske deltagere kom således hjem en stor oplevelse rigere. Resultatmæssigt erfarer de danske løbere, at der skulle leveres o-tekniske præstationer på et højt niveau for at sikre topplaceringer. Bedst med dette lykkedes Camilla Søgaard, der på langdistancen sikrede sig en plads på podiet med en meget fornem 4. plads. Her ved siden af beretter Camilla om sine oplevelser på turen.

### Af: Michael H. Sørensen



## En drøm gik i opfyldelse

### Camilla Søgaard, Horsens OK, var bedste dansker til EYOC med en 4. plads på langdistancen. Her beretter hun om turen

Det hele startede jo med udtagelsesløbene den 25.-27. maj i henholdsvis Botanisk Have i Århus, hvor vi løb sprint og Ulfborg Plantage, hvor der var mellem- og langdistance. Tirsdagen efter blev jeg ringet op af Michael Sørensen, U16-landsholdstræneren, som sagde, han var glad for at kunne invitere mig med til EYOC i Ungarn! Min drøm var gået i opfyldelse!

#### Holdet

På drengesiden var Marius Trane Ødum, Kristoffer Sloth, Andreas Boesen og Henrik Bendt udtaget, og på pigesiden var det Nanna Dybdal, Stine Bagger Hagner, Emma Klingenberg og jeg, der blev udtaget. Lisa Hansen og Michael Sørensen skulle med som ledere.

#### 40 grader

Torsdag den 21. juni gik turen

så af sted mod Ungarn og Eger, og vi var alle rigtig spændte på, hvordan det skulle gå. Det er nemlig første gang, Danmark er med til EYOC, så under alle omstændigheder ville vi være med til at skrive et kapitel i dansk orienterings historie.

Da vi ankom torsdag aften til Budapest, var der 40 grader udenfor. Det var som at blive slået med en forhammer lige i hovedet, da vi steg ud af flyet. Vi kørte hurtigt videre til Eger, hvor vi blev indkvarteret og fik noget underligt ungarsk mad, hvorefter der var et kort holdmøde og så i seng.

Fredag morgen og resten af ugen fik vi igen noget sjov ungarsk mad. Det, der ikke blev spist op den ene dag, blev selvfølgelig bare "genbrugt" den næste dag. Ej, det var nu meget godt!

#### Karantæne inden start

Selve EYOC blev åbnet ved en

åbningsceremoni i Eger, hvor borgmesteren og EYOC's formand holdt en tale, og nogle ungarske sværdføgere duellerede.

Der var ca. 30 grader under ceremonien, og mens vi løb, og jeg fatter ikke, hvordan de kunne holde ud at fægte i kæmpe, store, tykke kåber og hatte. Til sidst blev en kæmpe kanon affyret, hvorefter alle løbere og ledere blev gennet hen til et karantæneområde, hvor man skulle opholde sig, indtil man blev kaldt frem 30 min før sin starttid.

Når man blev kaldt frem, fik man et opvarmingskort med et par poster, som man kunne løbe rundt og kigge på. De sidste 4 min er næsten ligesom, vi er vant til bort set fra, at en mand står og holder ens kort og en på skuldre, så man ikke tyvstarter. I startøjeblikket får man stukket kortet i hånden og et lille puf fremad.

### Sprint ind mellem folk

Vi startede oppe på en borg, og det gik meget hurtigt i starten, så jeg var ikke helt med, men jeg bommede ikke. Til post 8, hvor jeg havde hentet englænderen, der startede 1 min før mig, gik det lidt for hurtigt, og jeg bommede 1 min.

Til post 13 bommede jeg igen, hvor jeg blev fanget i den forkerte gyde. Da jeg kom ind, lå jeg som nr. 12 med en tid på 14.59 min, men jeg endte som nr. 28 ud af 86 deltagere. Det var jeg okay tilfreds med.

Bedste danske pige var Stine, nr. 18 med en tid på 14.42 min. Banen bliver vundet af svejtseren Mirjam Pfister på 12.52 min og nr. 2 blev den kroatiske Adélka Indráková på 13.18 min.

Det var lidt sjovt, for arrangørerne havde lukket af for biler, men ikke cykler eller knallerter og mennesker måtte stadig gå frit om i løbsområdet. Gader og stræder var fulde af big mammas, der var på indkøb, og som ikke flyttede sig!

Cafeer og andre butikker var åbne og border og stole sat frem, så de fyldte næsten hele gaden, så man ikke kunne komme forbi. Flere gange måtte jeg også skubbe til folk!

### Det gik som smurt

Lørdag stod i langdistancens navn. Først en lang køretur op ad et bjerg, så temperaturen heldigvis faldt til 23 grader, inden vi kunne se frem til at vente et godt stykke tid i karantæneområdet, for mit vedkommende 2 ½ time.

Da jeg kom ud til start stod Michael og tog imod mig. Han coachede mig, og så var jeg klar til start. Til post 1 fik jeg lavet et trælst sving, men jeg indhentede også franskmændene, som startede 2 min før mig.

Resten af banen gik som smurt, jeg bommede ikke det mindste og havde god fart på. Alligevel løb jeg og tænkte, at Emma ville slå mig, og jeg prøvede at sætte farten lidt op. Til sidsteposten tøvede jeg lidt, og det var den og 1'eren, der kostede mig de 6 sek. og 3. pladsen.

Da jeg kom ind, heppede truppen helt utroligt, og jeg fornemmede, at der ligesom var noget



særligt på færde.

Det var der også; jeg kom ind som nr. 2 i tiden 41.33, men rykkede 2 pladser ned til slut, og jeg måtte se mig slået med 6 sek. af russiske Tatyana Repina. Alligevel var og er jeg hele vildt glad og stolt. Jeg havde overhovedet ikke regnet



med at blive bedste dansker og da slet ikke med at skulle på podiet.

Jeg slog svejtsiske Mirjam Pfister, der vandt sprinten, mens Adélka Inđráková fra Kroatien igen blev nr. 2 og Hanna Rudakouskaya fra Belgien blev nr. 1 i tiden 39.33.

#### Fest

Om aftenen var der stor EYOC-party med én diskolampe og vand. Festen foregik i en lille gymnastiksal og startede med, at 4 gymnastikhold med 3-5 små gymnastpiger lavede nogle rigtig flotte serier. Bag efter var der præmieoverrækkelse, hvor jeg kom på podiet og fik et fint diplom til minde og en hjemmelavet krans om hovedet, efterfulgt af fest for deltagere og vin-turs-rundsmagning for lederne.

#### Stafet og så bare hjem

Søndag skulle vi løbe stafet samme sted som langdistancen og med samme temperatur. Nanna var første tur, jeg anden tur og Emma tredje tur. Stine kom til at løbe på et mix-hold.

Hos drengene var det Henrik på første tur, Andreas på anden og Marius på tredje, og ligesom Stine kom Kristoffer også på et mix-hold.

Til stafetten skulle man klappe hinanden i hænderne, hvorefter man stemplede ud, og lø-

beren, man skriftede til, skulle selv tage sit kort.

Nanna gik ud og løb et okay løb og kom ind som nr. 16 ud af 22. Jeg rodede lidt rundt og kunne ikke helt få glid i orienteringen. Jeg kom ind som nr. 11, som Emma forbedrede til en 8. plads 3 min efter en podieplads.

Da ingen kom på podiet, skyndte vi os at pakke sammen og køre mod Budapest.

Flyet var noget forsinket, og det resulterede i, at os fra Jylland først var hjemme over midnat, men det gjorde ikke noget, for vi havde haft en hel fantastisk tur og en kanon fedt oplevelse – en tur jeg meget sent vil glemme!

Af: Camilla Søgaard

# Mudret ungdomstur til O-ringen

## Det svenske 5-dages løb er så stort, at man tror, det er løgn - før man selv har været der. Signe A. Vest var der i år

Fra det trygge Danmark, med de kendte skove og hjemlige terræner begav en gruppe unge mennesker sig en sommerdag af sted mod store eventyr.

Spændingen var stor og kursen sat mod de svenske skove omkring Östergötland og udfordringerne ved et af verdens største orienteringsstævner. O-ringen udspilles over fem dage, fire kvalifikationsløb og en jagtstart på femtedagen, og der er mere end 15.000 deltagere fra omkring 40 nationer verden over.

#### Den danske lejr

Gruppen havde lært hinanden at kende på en skole ikke langt fra Silkeborg, og den bestod derfor både af garvede løbere og helt nye deltagere i orienteringssporten. Sammen blev de

placeret på camping F.

Her opstod der efter nogle anstrengelser en lille lejr af telte i nærheden af de andre danske deltagere, og det var herfra alle ugens eventyr udsprang.

#### Dagsregn

På førstedagen så det noget surt ud for vores danske venner, fra det første søvndrukne hoved blev stukket ud af teltet og til alle igen lå i deres soveposer regnede det. Himlen var grå uden det mindste solstrejf og med omgivelser og regntøj, der efterhånden var gennemblødt.

Dette førte hurtigt til det inferno af mudder, som kom til at sætte sit præg på hele turen.

Alligevel var det nogle spændte løbere, der gik de tre km ud til stævnepladsen. Derfra var der nu kun nogle kilometer til

start, og de blev snart udnyttet til opvarmningen inden løbet.

Som bekendt er de svenske terræner noget anderledes end de danske med flere sten, andre detaljer og anderledes opfang som f.eks. højspændingsledninger.

Det første løb startede lige ud i noget af det typisk svenske terræn, og derfor skulle koncentrationen være høj fra først til sidst.

Temposkift var meget vigtig for løbet med store opfang som stier, højspændingsledninger eller marker, men så snart man bevægede sig væk derfra, gjaldt det om at være skarp. Et godt SSU (sidste sikre udgangspunkt) var vigtigt for at kunne lave en enkel posttagning.

#### Det er stort

På vej mod målet blev speakers stemmer langsomt højere, og da man kom til stævnepladsen, gik størrelsen af løbet først rigtigt op for en. Her var ikke bare et opløb, men derimod noget nær ti opløb.

På stævnepladsen var der store bade til alle, resultater og startlister og sådan noget tager lang tid at flytte. Derfor var det den samme stævneplads både første-, anden- og tredjedagen.

Skoven var dog stor, og det var derfor muligt, at det kun var den sidste del af banen, der var i det samme område. På anden etape var der meget få detaljer, mens tredje etape var rigtig god med et udfordrende kurvebillede.

#### Hviledag - og dog

Fem dages orienteringsløb i træk kan godt gå hen at blive lidt hårdt for benene, og da der i år ikke var hviledag, var tredje etape ikke helt så lang som de





"Mudret ungdomstur til O-ringen" - fortsat

andre.

Selvom løbene og banerne var mere udfordrende end en normal dansk bane, gik det vores venner meget godt. Godt nok var tøjet og alt andet mudret og fugtigt, men efter den første dag stilnede regnen af. Ved siden af campingpladsen var der både svømmehal og gokartbane, så der var ikke mange stille stunder.

#### Det med maden

På trods af den unge alder og det uerfarne sind klarede de sig igennem med madlavning og alt det andet. Standarden var godt nok ikke helt den samme som hjemme hos mor, men dette kan nok heller ikke forventes på camping.

#### Endelig dansk

På fjerde etape var det en ny stævneplads og terrænet ændrede også karakter. På den første del af banen var det fladere, og derefter kom der en kuperet del, og der var slet ikke nær så mange sten. Pga. den knap så udfordrende bane var det ekstra vigtigt med højt tempo.

Alt i alt et meget mere dansk terræn, hvilket også afspejlede sig i resultaterne.

#### Jagt til slut

Slutningen på en interessant uge nærmede sig, og der manglede nu kun jagtstarten. Selvom stævnet var enormt, blev denne afviklet uden pro-

Så blev det endelig lidt solskin - det blev humøret ikke dårligere af.

Foto: Esben Kolsberg

blemer, og man kunne nøjes med at koncentrere sig om sit eget løb. Stressmomentet er altid en smule større til en jagtstart, men især første del af banen var fed med et komplekst kurvebillede.

Selvom jagtstarten var sidste etape, var dette års O-ringen dog langt fra slut for gruppen af unge på dette tidspunkt. Traditionen tro var der om aftenen på sidstedagen en fest for alle de unge, der havde deltaget i stævnet.

Der var her mulighed for at få danset og snakket med løbere fra andre lande og ellers sagt farvel til dem man havde truffet i løbet af ugen. Hele aftenen var der en rigtig god stemning med højt humør og festglade mennesker.

#### Hvor blev de andre af ?

Næsten morgen, da vores venner vågnede og søvndrukne kom ud af teltene, var lejren lige så stille forsvundet. Folk havde slået deres telte ned og var på trods af muderet sluppet ud af campingområdet, og de sidste mennesker gik rundt på den ellers så tomme plads og var ved at pakke deres ting. Gruppen fik også slået deres telte ned og sagt farvel til hinanden, hvorefter de igen begav sig hjemad mod lille Danmark.

Af: Signe A. Vest

# Sommerferieløb

## O-folket holder gerne aktiv ferie og danske o-løbere har haft små 5000 starter i ind- og udland i skolernes sommerferie

Charterfly og fjorten dage i en liggestol på stranden kan være en udmærket ferieform, men for kernetropperne i orienteringssporten skal der mere til: fremmede terræner, gode venner og helst løb flere dage i træk. Og i år var der mange arrangementer at vælge imellem.

Inden for landets grænser kunne man komme med til hele tre weekend-arrangementer med løb lørdag og søndag: Vikingedysten, Vestjysk 2-dages og Skawdysten.

#### Vikingedysten

Det mest traditionsrige løb er Vikingedysten, som orienteringsklubben i Haderslev, OK H.T.F., i år udbød for 31. gang. Vikingedysten er en tradition for mange af deltagerne og kodeordene er råhygge, gode løb, fornuftige priser og masser af præmier. Mellem de to løb er der lagt op til, at man kan overvære det lokale vikingespil, mens klubben i øvrigt selv holder klubfest – respekt for at have overskud til det mellem to store løb!

#### Vestjysk 2-dages

Knap 250 deltagere havde de i Haderslev og dermed lidt færre end Vestjysk Orienteringsklub kunne trække til Ulfborg.

Det er en ganske ny tradition med Vestjysk 2-dages lige i starten af skolernes sommerferie, og klubben gør ikke megen stads af arrangementet: en stævneplads med det nødvendige, frit valg mellem en række baner af forskellig længde og sværhedsgrad, en startpost

(som man kan gå til, når man har lyst), et mål, en resultatavle og præmien til den vindende løber på hver bane er fri start næste år!

Mere behøver vestjyderne ikke af løbsservice, for de har den mest eftertragtede vare i dansk orientering: kvalitetsterræner. Der er 50 km<sup>2</sup> skov, klitter og

Til gengæld tager danskerne gerne til udlandet.

Mens der var 1800 danske starter i alt ved de tre danske ferieløb, nåede de udenlandske ferieløb op på over 2200 danske starter, langt de fleste ved femdages løb i Sverige, Frankrig, Italien og Slovenien.



Terrænerne til Skawdysten kunne godt give anledning til lidt eftertanke i sommerlandet. Foto: Gert Johannesen.

hede, hvoraf en stor del har en udsøgt sværhedsgrad med mange detaljer og ingen stier.

#### Skawdysten

Skagen OK har terræner, der næsten kan matche de vestjyske og desuden et attraktivt ferieland omkring stævnet. Skawdysten kunne i år trække små 400 deltagere, der bl.a. fik fornøjelsen af Danmarks eneste sandørken ved Råbjerg Mile.

Skagen OK er ikke landets største klub og to-dages arrangementet har i nogle år været for stor en mundfuld, men heldigvis er Skive AMOK gået med ind i arrangementet, så der igen bliver mulighed for at få prima klitorientering kombineret med sommerdanmark.

#### Flest til udlandet

Af de tre danske ferieløb var det kun Skawdysten, der kunne tiltrække udenlandske løbere i større omfang – ca. 50 norske og svenske løbere havde taget turen over Skagerak og Kattegat.

Stævnepladsen til Jysk 2-dages: Det nødvendige uden at være prangende. Foto: Ole Fuglsbjerg

#### O-ringens 5-dagers

Som sædvanligt var svenske O-ringen den deltagermæssige sværvægter med godt 140 danske deltagere.

Dansk sværvægter, ja, men bare 1 procent danskere ud af de over 14.000 deltagere.

O-ringen foregik i år ved Mjölby i Østergötland – svigter den svenske lokalgeografi lidt, så er det altså omkring 200 km sydvest for Stockholm.

Det betød forholdsvis moderate terræner, og det danske juniorhåb Maja Alm udnyttede chancen til at vinde Dame 20 Elite klassen. Klart den bedste danske sommerferiepræstation i mange år!

Der er mere om O-ringen fra Ungdomsredaktionen på side 17.

#### Finland

De nordiske lande bød på mange andre seriøse o-udfordringer.

Finnerne havde først Veteran Verdensmesterskaber på – og omkring – polarcirklen med





### Norge

Længere mod vest bød nordmændene på Sørlandsgaloppen med 6 løb over 7 dage. Sørlandsgaloppen har ikke nogen fast struktur for løbene – sidste år var der 5 løb på 4 dage – og tidligere 5 løb på 5 dage.

Der er ikke noget i vejen med nordmændenes organisering af løbene eller terrænerne, men de har på en eller anden måde alligevel ikke rigtig appel til danskerne – blandt de ca. 1200 løbere var der under 10 danskere.

Rygterne om evig regn i Norge kunne måske afskrække, men jo ikke just den store forskel fra Danmark i år!

Mere vildt var Midnattssolgaloppen 2007 langt nord for polarcirklen. Arrangørerne bruger sloganet "Once in every orienteerers life" og en håndfuld danskere fik oplevelsen i år – sammen med 1000 andre.

Helt sikkert en oplevelse med usædvanligt terræn, starttider spredt rundt på døgnet og lyst hele tiden, men 220 km mellem de første og de sidste etaper er også lidt usædvanligt.

### Grønland

Lidt i samme afdeling er Arctic Midnight Orienteering på Grønland. I år med et halvt hundrede deltagere, hvoraf kun et par håndfulde ikke var indfødte. Rejseomkostningerne er noget af en hæmsko.

### Ned til varmen og vinen

Al respekt for de store nordiske ferieløb med omhyggelig planlægning, perfekt organisation og fugtige fyrreskove.

De fleste feriedanskerne foretrækker alligevel varmen, vinen og til gengæld en lidt

mere usikker organisation i Sydeuropa. Både fransk 5-dages og italiensk 5-dages trak omkring 1300 deltagere og et kontingent danskere på 60-70 stykker.

### Frankrig og Italien

I Frankrig stod den på klitløb vest for Bordeaux. Ikke den store variation fra løb til løb, men resultatlisterne taler deres tydelige sprog om de orienteringsmæssige udfordringer. Desuden en række spændende nye klubdannelser, fx OK-PDK Marslet – OK PANs nye internationale klubnavn?

I Italien foregik løbene oppe i Dolomitterne på de gamle slagmarker fra 1. verdenskrig med tilgroede skyttegrave som en hyppig kortsignatur. Behageligt klima og god sigt over græsengene. Anne Konring Olesen var med og blev num-

mer 2 i dame-elite klassen.

### Slovenien

Den store nyskabelse i år var Slovensk 5-dages eller med det rigtige navn: OO.cup/07.

De forrige år har der været afholdt et lille weekendløb med tre etaper og nogle hundrede deltagere, men i år valgte arrangørerne at udvide med en løbsdag i begge ender og var nær blevet væltet at succesen. Ved 1400 deltagere måtte de lukke tilmeldingen og konstatere, at der var ti gange så mange deltagere i løbet, som der totalt var aktive o-løbere i Slovenien.

Drivkraften er engagement og stor energi hos stævneleder Ivan Nagy, der også var banelægger på 4 af etaperne og desuden har været med til at tegne kortene, håndtere tilmeldinger, vedligeholde hjemmesiden, ind-

hente løbstilladelser m.v.

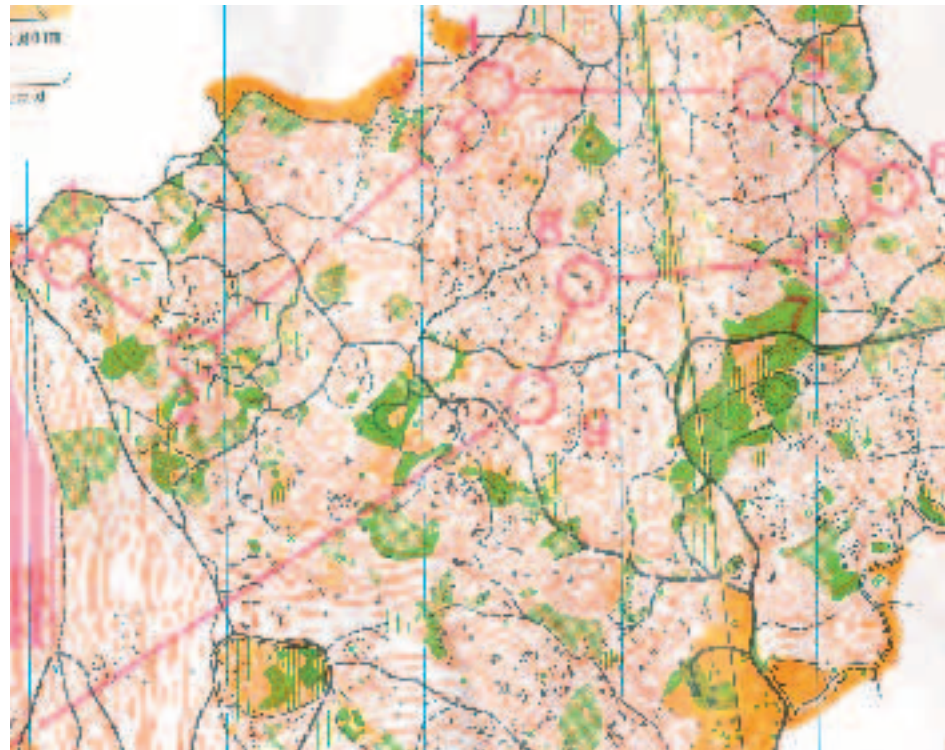
Ivan Nagy fik hjælp af venner fra 8 lande og med denne - efter danske forhold - særdeles beskedne, men meget internationale stab, fik han alligevel afviklet 5 etaper på 5 dage uden alvorlige fejl og med alle centrale faciliteter i orden.

Det fremgik, at arrangørerne klart havde prioriteret først terræner, dernæst kort og baner og så til sidst stævnepladser, men deltagerne fik o-oplevelser med hjem til adskillige timers nørderi.

Bare at finde ud af, hvor man havde været på dagens etape, kunne være en større opgave og passende følges af lokale mad- og drikkevarer i god kvalitet til yderst overkommelige priser.

### Fint ferieland

Slovenien er ikke ferieland



Ved den 31. Vikingedyst gik vandrepræmien Vikingehjelm for største klubhold til Herning. Ganske vist havde arrangørklubben lige så mange tilmeldte løbere, men selvfølgelig var det gæsterne der skulle have fornøjelse af trofæet. Foto: Søren Kjær

4000 deltagere, hvoraf små 30 danskere.

Direkte i forlængelse heraf kunne man få Finsk 5-dages med ca. 2000 deltagere – langt, langt overvejende finner.

Men de vil gerne have andre nationaliteter med: hjemmesiden findes oversat til ikke mindre end 8 sprog. Den halve snes danske deltagere berettede dog ikke til en dansk oversættelse.



nummer 1 i Danmark – de fleste ved vel næppe helt præcist, hvor det ligger – og som tidligere østland en smule susppekt, men man kan roligt lægge sine bekymringer til side.

Der handles med euro, er asfalt på vejene, mobilnet, veltillavet mad, fin vin, billig overnatning, flinke og imødekommende indbyggere og helt suveræne muligheder for orienteringsløb. Og så nogle få hundrede kilometer til strandene i Kroatien.

Ikke sært, at 125 danskere havde fået øje på denne lille sommerferie perle og mon ikke en del af dem er med igen til næste år?

### Af Søren Munthe

OO.Cup i Slovenien: Lidt landligt med stiltfærdigt gnaskende køer, der frit går rundt på stævnepladsen, hvor arrangørernes forhåndstilsagn om, at "der er god plads" i sandhed står ved magt.

Men kartslandskaberne var der ikke noget i vejen med - helt utroligt som det ene hul ligner det andet, når man først har tabt kortkontakten.

Foto: Keld Østergaard.

# Den største udfordring var den første

## Sportschef KK Terkelsen stopper efter 18 år i DOF

For 18 år siden havde den daværende formand for Dansk Orienterings-Forbund, Ove Gasbjerg, et problem med træningsudvalget.

Ove Gasbjerg havde selv lige været formand for udvalget, men nu var han blevet valgt som formand for forbundet og kunne derfor ikke samtidig være formand for træningsudvalget. Udvalget skulle ellers sørge for at støtte de dygtigste løbere og det kunne der nok være behov for.

Uventet løste problemet sig selv, for en aften ringede en mand og foreslog, at den formandspost kunne han da tage sig af.

Han var ikke så kendt i orienteringskredse, men han havde en kone, der havde løbet i mange år og desuden en talentfuld søn. Desuden nogle ledererfaringer fra dels sit virke i Jelling forenede Sportsklubber og som skoleleder og viceforstander på en institution for adfærdsvanskelige børn.

Hvornår har DOF ikke manglede folk, der gerne vil tage et slæb i forbundsregi og som oven i købet har ledelseerfaring. Og så i forhold til både idræt og adfærdsvanskelige... Karl Kristian Terkelsen fik posten. Han gjorde hurtigt træningsudvalget til eliteudvalget og fik de fleste i dansk orientering til at forstå, at nok havde Mona Nørgaard vundet VM i 1974, men det var der altså ikke ret mange andre end halvgamle o-løbere, der kunne huske.

Og hvis man vil have en blomstrende orienteringssport i Danmark, så er det nødvendigt med både en elite og en bredde og hvis man skal have en elite, så bliver man nødt til at mene det.

I 18 år har han holdt fanen højt, begge ben på jorden og arbejdet med en klar målsætning. Nu stopper han og forlader posten som forbundets sportschef.

Du startede som Aastas mand og Chris' far, men du fik din egen profil efterhånden?

Jeg var med til Sørlandsgaloppen som chauffør og børnepasser, mens Asta løb. Det var



ude vestpå ved Stavanger og det pissereggede hele tiden, der var 60 km til stævnepladsen og 3 km til starten.

Jeg besluttede med mig selv, at det her, det ville jeg aldrig gøre mere.

Men det gjorde du?

Det kunne kun gå, hvis jeg også løb.

Så jeg måtte jo prøve og tænke, at det kunne vel ikke være så svært.

Bent Nielsen var OK Gorms topløber på den tid og han sagde bare: Ja, ja, tag nu lige og løv en 4 år, så kan vi snak' sammen.

Det gjorde jeg så, og det er da gået så nogenlunde.

Hvad har været din største oplevelse inden for o-sporten?

Den største oplevelse fik jeg ikke. Det ville have været at se Chris som verdensmester i 2006.

Hvis ikke Chris havde vist sig som en talentfuld juniorløber, havde jeg ikke meldt mig som formand for træningsudvalget

i 1989, og det har hele vejen igennem været en drivkraft for mig at følge min søn. Et individuelt verdensmesterskab ville have været det største for sønnen, men også for faren.

Når det er sagt, har det været meget store oplevelser at se Allan Mogensen løbe i mål og vinde verdensmesterskabet i klassisk i 1993 og følge de store sejre med stafetholdene i 1997 og 1998.

Føler du, at du med din indsats har været medvirkende til de succeser?

Der er udøvere, som er så talentfulde, at de når hele vejen til den absolutte top stort set uden en organisation i ryggen, men omvendt vil en velfungerende organisation gøre arbejdet med at nå toppen ulige meget lettere.

For mig har det været en motivation, at noget af arbejdet har båret frugt, både sportsligt og organisatorisk.

Når du ser dig tilbage over skulderen, er det så gået som

du håbede?

På det organisatoriske plan mener jeg, at det jeg har sat mig for, faktisk også er blevet gennemført. Jeg har ikke fornemmelsen af, at jeg efterlader ufærdige eller kuldsejlede projekter bag mig.

Jeg har været heldig med at de fleste mennesker, der har været knyttet til de ting, jeg har lavet, har holdt ud i mange år og givet arbejdet kontinuitet og stabilitet.

Kan kontinuiteten ikke spærre for de gode ideer?

Kontinuiteten i arbejdet er helt central, for når man har den, kan man virkelig flytte ting.

Man skal ikke være naiv og tro, at man kan komme stormende med sine gode ideer og så få reformeret en organisation som dansk orientering på et år eller to. Der er en enorm inert, så man må være parat til at give det tid. Det kræver, at man har et perspektiv, der rækker flere år frem i tiden, og som man kan fastholde ved hårdt arbejde.

Har du eksempler på det?

Jeg synes forbundets trænerkultur er et godt eksempel.

Vi er efterhånden ved at have en rigtig god trænerkultur med uddannede trænere og et uddannelsesprogram.

Der har været flere step undervejs, som hver for sig har bevæget organisationen i den rigtige retning, men det har taget rigtig mange år, at nå så langt.

Hvad har været din største udfordring?

Den største udfordring var

også den første. Jeg mødte i 1989 et forbund, der stadig troede, de levede højt på Monas guld, men virkeligheden var jo, at det for længst var slut med at koge suppe på de ben.

Min udfordring var at få forbundet til at forstå, at hvis vi vil have en elite, så må man sætte sig nogle mål og arbejde hen mod dem i et langt, sejt træk.

Tanken om, at vi skulle opstille en målsætning og beskrive, hvordan vi så når derhen, var ny og udfordrende dengang, og den plan, der blev lavet – "Plan 95" – var den første, der satte nogle mål for dansk eliteorientering.

Hvordan vurderer du orienteringssportens fremtid?

Det ser godt ud. Med hensyn til skovene, så er der især blandt de nye administratorer i stats-skovene en ny holdning på vej. Det kan man håbe med tiden smitter af på de private skovejere, så vi får adgang til flere og bedre skove.

Og der vil altid være nogen, som synes orientering er sjovt. Forbundets opgave er og bliver at komme med initiativer og skubbe til klubberne, for det er der, det store arbejde for og med sporten ligger.

Men selv om det aldrig bliver nogen stor sport i Danmark, så er jeg sikker på, at den også er levedygtig ude i fremtiden.

Ser vi bare ti år frem, så er der jo nu masser af dygtige unge mennesker på vej, som først er i deres bedste alder orienteringsmæssigt om 10 år.

Bare vent og se!

Af: Søren Munthe



Til DM mellem kom (elite-)løberne med gave til KK, der for en gangs skyld havde svært ved at finde en passende grimasse! Foto: Torben Utzon

# Ole Lind er ny sportschef i DOF

**Når Ole Lind 1. november ændrer titel fra hoteldirektør til sportschef, er det en af dansk orienterings markante profiler, der vender tilbage til aktiv tjeneste.**

DOF har for længe siden meldt ud, at vi søgte en sportschef, der kunne være med til at øge synligheden for vores superdygtige eliteløbere og skaffe forøgede sponsorindtægter. Derfor blev vi meget glade for at se Ole Linds ansøgning blandt flere andre virkelig stærke ansøgere til sportschef-stillingen. Og efter et omhyggeligt udvælgelsesforløb blev det Oles dokumenterede evner som iværksætter, hans idérigdom og hans egenskaber som inspirator, der gjorde udslaget. Vi føler, at vi til fulde har fundet den profil, som vi søgte efter.

## Talentfuld junior

Ole Lind startede med at løbe orienteringsløb som 14 årig i OK Roskilde og med den nødvendige kombination af talent og flid udviklede han sig til junioreliteløber med plads på juniorlandsholdet og i juniorelitegruppen. Han rykkede direkte op i seniorelitegruppen med store ambitioner og nåede nogle af de bedste danske seniorresultater midt i 80'erne. Desværre satte skader en stopper for, at Ole kunne være med i international eliteorientering på landsholdniveau.

## Synliggørelse i praksis

I stedet kastede Ole sig over hvervet som junioreliteleder i DOF og han var aktiv leder i østkredsens ungdomsgrupper i 1980'erne. Synliggørelsen af sporten blev et nyt felt, som Ole med entusiasme kastede sig over. Han var således primus motor bag flere TV-produktioner om orienteringsløb i 90'erne. Særlig opmærksomhed vakte "Tarzan i nylon", som var en udsendelse fra World Cup i Jægerspris Nordskov i 1994, og en udsendelse fra Park World Tour i Farum i 1999 – begge udsendelser, der blev til i et samarbejde med DR.

Synliggørelse og sponsorvirksomhed hænger tæt sammen og Ole har også arbejdet med at skaffe sponsorer til orienteringsløb og i en kortere pe-



riode til en tidligere superliga-klub. I de seneste år har Ole markeret sig som en markant og nyskabende løbsarrangør, når Læsø 3-dages er blevet arrangeret med udgangspunkt i hans hotel på Læsø.

**Af: Helge Lang Pedersen, Formand for eliteudvalget**

## 5 spørgsmål

Hvad kan du tilføje dansk orientering lige nu?

"Hvis jeg skal være helt ærlig, har jeg ikke gjort mig så mange tanker om det endnu. Jeg er jo i gang med min sidste sæson som vært på Strandgården Badehotel og her er travlt fra morgen til aften. Men jeg mødtes med Carsten Lausten, (der vikarierer som sportschef indtil Ole tager over, red.) og Helge Lang her på Læsø i sommer i de dage, hvor vi spændt fulgte Maja Alms vej mod sejren i O-ringens 5-dagars, og jeg er begyndt at danne mig et indtryk af, hvilket potentiale der er i de løbere, som pt. er tilknyttet landsholdsgrupperne. Og jeg har aftalt endnu et arbejds møde her på Læsø senere på året – og dér kommer Carsten igen sammen med landstræner Jakob Ødum, og så kigger vi for alvor frem mod 2008."

Har du nogle initiativer parat?

"Den første periode af min ansættelse vil jeg bruge på at møde løbere og trænere og dermed få et overblik over mulighederne i organisationen. Noget af det første jeg vil kaste mig over er ranglisten og jeg kan sige med sikkerhed, at vi kommer med nogle nye spændende tanker om den – måske endda så nogle af dem kan realiseres i 2008."

Kan du bruge nogle af dine erfaringer fra din erhvervs karriere?

"Jeg glæder mig til at støtte de mange dygtige trænere og ledere, vi har i eliteudvalgets regi, og så vil jeg også se på, om der er nogle ting, der kan gøres enklere. Min lære her på Læsø er, at man sagtens kan drive en millionforretning med enkle midler. Forhåbentlig kan noget af det overføres til elitearbejdet."

Hvad skal der egentlig ske med Strandgården Badehotel?

"Det er en af de opgaver, jeg arbejder med i øjeblikket. Om det bliver et salg eller en form for bortforpagtning eller en helt tredje model, ligger endnu ikke helt fast, men vi skal nok få det på plads."

Og et sidste spørgsmål, som vi ved ligger mange af dine trofaste "kunder" på sinde: Hvad kommer der til at ske med Læsø 3-dages fremover?

"Jeg håber, at stævnet kan fortsætte med gode venners hjælp. Der er allerede nogle ideer til stævnet i 2008, men jeg vil ikke at binde mig selv op på for mange opgaver lige nu. 2008 skal bruges til at passe mit nye arbejde som sportschef, og så må vi se, om der kan blive tid til at arrangere endnu en orienteringsfest på Læsø."

## Stipendier til 5 talenter

### DOF's venner uddeler 20.000 kr

Fem dygtige juniorløbere har hver fået et stipendium på 4000,- kr fra "DOF's venner". De udvalgte løbere er Maja Alm, OK H.T.F., Signe Klinting, FIF Hillerød, Christian Bobach, Silkeborg OK, Søren Bobach,

Silkeborg OK og Rico Hejlsov Mogensen, St. Binderup OK. De fem løbere har alle vist evner og vilje til at skabe gode resultater og pengene er tænkt som en hjælp til at dække nogle af de omkostninger, løberne

har ved at dyrke deres idræt. Alle kan melde sig ind i "Vennerne" og på den måde være med til at støtte bl.a. dygtige løbere. Hvis du vil meldes ind eller bidrage så mail til: mogensen@stofanet.dk

# DM Mellem med stærkt felt

En placering i starten af august betød sidste træning inden VM og et rekordstort deltagerantal i Hørbylundes bakker.

Herning OK var arrangør af et flot stævne, der bød på baner med masser af poster, retningskift og dermed krav til koncentrationen hele vejen rundt samtidig med at bakkerne også gjorde sit til at udfordre alle deltagere fysisk.

I eliteklasserne kunne man opleve det stærkeste startfelt, der er set til et dansk mesterskab i flere år. Således havde alle de udtagede VM-løbere valgt at

bruge mesterskabet som den sidste konkurrenceforberedelse blot 5 dage før afrejsen til Ukraine.

## Mikkel Lund suveræn

I H21 løb Mikkel Lund et helt suverænt løb, hvor han på samtlige stræk var blandt de 8 bedste, hvilket sikrede Mikkel en sejr med et forspring på hele 1.20 min.

På andenpladsen kom Rune

Olsen, der ovenpå skuffelsen over lige nøjagtig ikke at være blevet udtaget til det danske VM-hold, gjorde sit for at vise, at han havde niveauet til det. Bronzen gik til sommerens store komet Rasmus Djurhuus.

## Tæt opgør hos damerne

I dameklassen blev det endnu engang et opgør mellem Anne Konring og Signe Søes. Og denne gang et meget tæt et af

slagsen.

Signe fik en meget fin start på løbet og havde på publikums-posten oparbejdet et forspring på 1.45 min.

Men et stort bom på næstsidssteposten gjorde, at de to pludselig lå fuldstændig lige dér, og på det sidste stykke ind mod mål lykkedes det Anne at trække fra og sikre sig sejren med en margin på 6 sekunder ned til Signe.

Masha Semak var tredjehurtigst, mens DM-bronzen gik til Karina Boen Knudsen på fjerdepladsen.

## Maja Alm og Rasmus Kragh

Hos juniorerne var det forventet at junior VM løberne skulle dominere, og sådan var det også hos damejuniorerne, hvor Maja Alm vandt foran Signe Klinting og med bronzen til Line Søderlund.

Hos herrejuniorerne var det derimod en af VM reserverne, der viste, at han har trænet godt i løbet af sommeren og er til at regne med fremover. Rasmus Kragh vandt således foran Søren Bobach og med Rico H. Mogensen på 3 pladsen.

Af: Michael Sørensen



# Miraklet i Middelfart

Til alle dem der har brugt masser af krudt på breddesatsningen, men måske synes at det har været lidt af en fuser: Her er en vaskeægte succeshistorie!

OK Melfar er en mindre klub – omkring 30 voksne medlemmer. Men sidste sommer og dette forår har klubben fået så mange ungdomsløbere i gang at der næsten er flere af dem end af de voksne. Det er lige før man er ved at blive betænkelig over så megen medvind i

den vestfynske klub.

## KUN 22 børn

Det er ganske vist! En pragtfuld solskinseftermiddag på stranden ud til Lillebælt kunne man for nylig møde 22 børn der var troppet op til en omgang leg og orienteringstræ-

ning i OK Melfar. Og at de ikke var flere skyldtes sikkert at det var allerførste gang efter sommerferien, for de mange børn kom også sidste år, og de kommer også i foråret, og de kommer fast. Der har været op til 40 børn i gang, og de har været så mange at de voksne hjæl-

pere kunne blive bange for at der ikke var ressourcer nok i klubben til dem alle sammen. Det lyder jo som et eventyr. Men i Melfar kan de bare det med at rekruttere og fastholde de unge.

Når man har set hvordan de gør det, forstår man det godt

– men selv om opskriften er nem, er det ikke sikkert at det er så let igen for andre at gøre dem kunsten efter. Mere om det senere – først skal der fortælles om hvor flot træningen blev gennemført og hvor god en oplevelse børnene kunne gå hjem med.



### Leg og træning

Der bliver gået til den fra starten af. Først med navneleg efter ikke helt gennemskuelige regler, men i det væsentlige handler det vist om at løbe rundt og daske de andre i hovedet med en sammenrullet Orientering.dk. Og bagefter er der fangeleg og ræven kommer.

Så skal der trænes, men inden da står Gert Petersen for instruktionen. I det gode vejr kan man sidde i rundkreds i græsset. Emnet er detaljer og orientering af kortet. Der falder ro over gemytterne mens der bliver læst og kigget kort.

Efter instruktionen går det løs med de praktiske øvelser,

som handler om at vende kortet rigtigt og genkende terræn omkring poster. Gert Petersen starter børnene fra startrampen (en parkbænk) som var det enkeltstart til Tour de France. Der er små børn, der er store børn. Og der er voksne nok til at alle der ønsker det, kan få en skygge med i skoven.

### Samme tid - samme sted

- Børnene laver ikke det samme alle sammen. Der bliver differentieret efter hvor skrappe de er – nogle tager en enkelt omgang, andre får to, og så er der også mulighed for tre ture rundt, forklarer Gert Petersen.

- Og vi kører efter koncep-

tet: samme tid – samme sted – hver gang! Det er fint til introduktion.

Børnene kommer ikke til at kede sig over at det er den samme skov hver gang. Tværtimod giver det dem tryk. Og så er øvelserne heller ikke ens hver gang, men det er vigtigt at der også er noget der går igen.

### Mange voksne i sving

Det er Peter Knudsen og Gert Petersen der står for det tekniske, mens Bitten Ottesen og Esben Blicher tager sig af hygge, opvarmning og leg. Jesper Stam, der er i sit sidste år som junior, træner de mere øvede, især Rasmus og Mikkel Sørensen, som lige har vundet hver deres første guldmedalje ved

børnene kom fra 2-3 etablerede orienteringsfamilier, men resten er blevet trukket til uden tilskyndelse fra forældrene. Det er snarere omvendt: De forældre der har kørt børn til træning, er blevet trukket ind i aktiviteterne, og nu står de faktisk på spring til selv at komme i gang med o-løb.

- Vi har ikke tænkt os at annoncere i efteråret – for nu kommer børnene af sig selv, også ovre fra jyllandssiden! Til efteråret starter vi med at tage ud til åbne løb, fortæller Peter Knudsen. Børnene er helt klar til det. Og så lokker det også at de to seje drenge, Rasmus og Mikkel Sørensen, hver vandt en guldmedalje med DM i Hørbylunde for nylig. Deres forældre, Helle og Thomas, løber selv, men det kom som en sær-

Per Knudsen er igangsætter (herover tv.)

Afgang fra startrampen (herunder)

Esben Blicher fyrer op under børnene (nederst tv.)

Rasmus og Mikkel, Melfars to danske mestre (nederst th.)



DM. Deres mor og far er også med for at hjælpe til. Denne aften er der nok omkring de 8 voksne hjælpere, og der er ingen surhed når så mange er med til at tage slæbet.

### Lille klub – stor udvikling

Og hvordan er det så kommet så vidt? Ungdomstræningen startede spontant med Peter og Susanne Knudsen og deres 3 knægter sidste år. Så blev det udvidet til knægtenes bekendtskabskreds. Og en del flere kom til med annoncering, avisomtale og opslag på skoler og fritidshjem, og lidt yderligere mund til øre.

Det gik rigtig hurtigt – der var allerede mange med fra starten. Aktiviteten sidste år blev droslet ned i november, men så blev gryden holdt i kog for nogens vedkommende med U1-kursus i januar.

### Forældre trækkes med

Succesen fortsatte i år. Nu har det lige været sommerferie, men i foråret var der en fast kerne på over 30 børn. Sidste år var de omkring 20. Nogle af

deles glædelig overraskelse at de to drenge havde niveauet til så fint et resultat.

### Glade børn

Børnene er nu kommet tilbage fra træningen i den lille skov. Til sidst løber børnene det sidste krudt af sig til poster med emitbrikker stillet op på græsplænen, og tiderne bliver læst af bagefter. Det står Esben Blicher for, og han får børnene til at give den hele armen. Også nogle af de voksne synes de vil have et par omgange. Der bliver klovnet og grinet.

Så tager Bitten Ottesen over igen. Hun er skolelærer med spejderbaggrund, og hun kan bare det der med børn. Hendes egne er også med. Der bliver en afsluttende eftersnak siddende på græsset, og i dagens anledning er der også is – det skal fejres at klubben nu kan prale af to danske mestre. Oplevelserne bliver snakket igennem, med masser af ros.

- Børnene skal være glade når de kommer, og når de tager hjem, forklarer hun bagefter.

## Løbsindbydelse

27.-28. Oktober 2007

Bornholm Høst-Open

**2-dages orienterings-stævne**

**Arrangør:** Rønne IK Orientering

**Kort:** 27/10 "Raghammer".

Ækv. 2,5 m, Rev. 2007

28/10 "Rytterknægten".

Ækv. 5 m, Rev. 2007

**Første start:** 27/10 kl. 12:00

28/10 kl. 9:00

**Stævneplads:** Oversigt over stævnepladser samt kørevejledning

kan ses på hjemmesiden fra 1/10.

**EKT:** SportIdent

**Klasser:** D/H10 til D75/H80

+ Åbne1 til Åben5.

**Startafgift:** 10-16 år: 100kr,

17-: 160kr, (for begge dage)

Lejebrik 20kr.

Åbne baner, pr. dag 80kr.

Omkæld. og bad: Ingen

**Tilmelding:** Via O-service senest

mandag den 8. oktober.

Læs mere på: [www.host-open.dk](http://www.host-open.dk)

Og det lykkes rigtig godt.

### Hvad kommer det af?

Der er andre steder end i Middelfart hvor man har plukket af breddesatsningens idekatalog og gået helhjertet ind for sagen. Men ikke mange steder med så godt et resultat som her.

- Hvis det her havde været Århus, ville det svare til at vi stod med en flok på 250 børn, bemærker Bitten Ottesens mand, Allan.

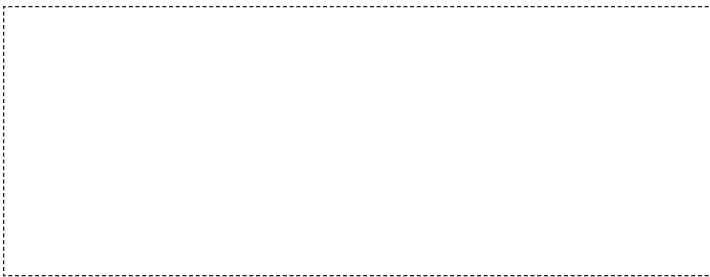
Den eneste forklaring jeg kan finde på det bemærkelsesværdige resultat, er at det ikke er nok at foretage sig de rigtige ting. Man skal også have de rigtige mennesker til at gøre dem. Og de mennesker har de i Middelfart.

Af: Søren Kjær



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

Forsendelsen eftersendes ved adresseændring



Ændringer vedr. adresser foretages i O-service



**www.o-butikken.dk**

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

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

Salg og leje af SPORTident

**ORIENTERING**  
ALT TIL O-LØB OG TRÆNING

**Hvorfor skal jeg købe en Emit Ver 3 brik?**

LCD display som informerer om:

- løbende tid
- modtaget klip
- post nummer
- stræktider
- anvendelig til touch free poster

**Møller Sport**

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

# EFTERÅRSKLAR



**asics**  
**Gel Torana**

Terrænsko med gel i hælen. De har en grov sål så du står fast på ujævnt eller fedtet underlag. Overdelen er ekstra slidstærk og vandafvisende.

Herre + Dame

**Kr. 800,-**

**SILVA** Kompasser

Løberen har et stort udvalg i kompasser. Vi har pladekompasser og tommelkompasser.

Fx Silva 1S Jet Explorer

**Kr. 500,-**

Fx Silva 6 Nor Spectra

**Kr. 270,-**



**TRIMTEX** Benskinner

Beskyt dit skinneben når du løber igennem skoven. De er polstret på forsiden så du er effektivt beskyttet. Fv. sort.

**Pris kr. 250,-**



**GARMIN**

**Forerunner 305**

Forerunner 305 fortæller dig hastighed og tilbagelagt distance samtidig med at den har indbygget pulsmåler. Højsensitiv GPS modtager, som hurtigt fanger satellitter selv under træer og høje bygninger.

**Kr. 2700,-**



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.

Der tages forbehold for trykfejll og udsolgte varer.



**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