

Orientering

O-POSTEN · 57. ÅRGANG · NR. 2 · MAJ 2008 · MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND



TALENTER:
NY BOG
PLADS PÅ
RANGLISTEN

TEMA:
BØRN GI'R LIV

DANMARKS
BEDSTE BANE
BANELÆGNINGSKONKURRENCEN 2008

Børn – en levende del af vores idræt



AF HELGE SØGAARD, FORMAND

Det er lørdag aften efter en herlig dag i Stenderup Skov. KUM-festen er godt i gang.

Jeg sidder i Kolding og reflekterer over temaet for dette nummer af Orientering, som handler om børn. Faktisk er det et jubilæums-KUM i år, da arrangementet afvikles for 35. gang – i år lagt i Kolding OK's sikre arrangørhænder.

Børn der løber orientering er altså ikke et nyt fænomen, men en særdeles levende del af vores idræt. Men det er vigtigt, at vi tænker os godt om, når vi vil gøre det attraktivt for børn at deltage. Vi skal f.eks. møde dem på deres niveau, når det gælder sværhedsgrad på banelægningen.

Her er ikke plads til banelægningernes egne ambitioner omkring vanskelige

delstræk. Eller en tro på, at lange baner er sjovt eller sejt, når man lige akkurat kan nå op til poststativet.

Derfor er jeg helt enig i synspunktet om, at vi skal gentage gode rutiner overfor de mindste og sikre, at alle har en god og tryk oplevelse med orientering. Vi får ikke mange chancer af vores børn, så det skal være en succesoplevelse at løbe orientering.

Breddepolitik er også en del af arbejdet med børn. Vi skal måske især fokusere på de yngste, for de lokker i virkeligheden forældrene med. Samme resultat får vi, hvis vi satser på de unge, på de voksne, men især på familierne, hvor børnene har nået 10-års alderen. Så er der igen både luft og overskud til at bruge tid på orientering.

Og så skal vi erkende, at hvis man ikke lige er blevet vaccineret med o-bacillen som barn, så er orientering ikke nødvendigvis det fedeste, når man skal navigere gennem gymnasietidens mange fristelser – og pligter.

Det har været en rigtig god oplevelse at deltage i de dialogmøder, som netop er afholdt i de tre kredse. Emnet har været den nye breddepolitik. Den skal sikre, at vi gør det rigtige, når vi henvender os til nye deltagere til vores idræt.

Især tre temaer går igen i klubberne: Flere hverdagsstævner hvor konceptet er sundt, sejt og sjovt og lige til at gå til som udøver. Orientering

under sikre omgivelser - tæt på eller i byer og nærområder hvor vi tilbyder "Poster i Skoven" og sidst, at vi bør montere en kortholder på styret af alle landets mountainbikes.

I virkeligheden er bredde jo blot børn, der er blevet ældre. Så også her gælder, at vi skal være i øjenhøjde, kommunikere rigtigt og gøre os attraktive.

Og så er det sikkert ikke nok at være en dygtig orienteringsløber, der selv var deltager i KUM for 35 år siden!

Og så siger jeg med glæde tak for valget som formand for Dansk Orienterings-Forbund. Det har været en rigtig god oplevelse at mærke opbakning fra alle sider, når jeg har bevæget mig rundt i Orienterings-Danmark til møder eller på stævnepladserne ved forårets løb.

Orientering rummer mange muligheder for at udvikle sig, men vi skal fange nu'et, når vi går ud med budskaberne.

I morgen gælder det KUM-stafetten. Endnu en herlig dag i skoven med den sejeste idræt man kan tænke sig!

KUM

Kreds Ungdoms Match. Samler de bedste ungdomsløbere til drabelig dyst hvert år. Masser af spændende konkurrencer, traditioner og godt samvær.

Orientering O-posten 2/2008

57. årgang
ISSN 1901-3825
ISSN 1901-3833 (on-line udgave)

Officielt medlemsmagasin for
Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion

Nana Toft, ansvarshavende
nt@do-f.dk

Preben Schmidt
ps@do-f.dk

Kell Sønnichsen
ks@do-f.dk

Ekspedition

Bladet sendes portofrit til alle aktive medlemmer af klubber under Dansk Orienterings-Forbund. Adresserne hentes i O-service. Husk at sætte x i feltet for bladet. Som medlem skal du selv eller via din klubadministrator holde dine adresseoplysninger opdaterede.

Et årsabonnement kan tegnes for kr. 200,- ved henvendelse til:

Sekretariatet
Ildrættens Hus, Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
+45 4196 9376
dof@do-f.dk

Annoncer

Kontakt sekretariatet.

Deadline for indlevering af stof

3/2008: 15. juli
4/2008: 15. oktober

Ansvar

Redaktionen påtager sig intet ansvar for uopfordret materiale. Redaktionen forbeholder sig ret til at afvise, forkorte og redigere indlæg og artikler, der optages i bladet. Synspunkter, fremført af de enkelte skribenter, deles ikke nødvendigvis af forbundet eller redaktionen.

Layout & tryk

Grafisk Trykcenter A/S, Esbjerg

Oplag

4.900 stk.

Forsidebillede

Preben Schmidt

Østkredsen – Danmarks største vinder igen KUM, men med mindre margin end længe set.

INDHOLD

Leder

Lige på

TEMA – BØRN GI'R LIV

Krise: De unge løbere forsvinder

Orientering er et privilegium

Orienteringsløb skal være sjovt

Små fødder

Naturen i børnehøjde

Børn elsker medaljer

Kunsten at lave en god børnebane

Kender du SkovCup?

Børn zapper væk

Opslagstavlen

Danmark – et land med store talenter

Et talent bliver til – ny bog om orienteringsløberens udvikling

Underskoven – Vinderne fra Den Forkerte Ende

SpringCup

Eftersnak



2
4
8
9
10
12
13
14
16
16
17
18
19
20
22
24
26
28

Redaktøren

Jeg gjorde det sgu'. Fandme. Kastede mig ud i det. Jeg synes bare lige, jeg ville sige det.

Så kan det jo være, jeg efterhånden bliver en del af holdet. Af sammenholdet, nærværet, de fælles oplevelser i naturen. Og så kan det være, jeg tager ungerne med næste gang.

For det er det, magasinet handler om denne gang: Vores børn og deres lyst til at løbe orientering.

Vi er med, når der skal lægges en perfekt børnebane og når der står "Krise" i rubrikken, fordi vi mangler ungdomsledere, fordi de hellere vil snakke i mobiltelefon, og vi er med, når der snakkes om at styrke det sociale sammenhold. Så gider

både børn og unge at komme igen. Og igen. Og igen.

Det er mit andet magasin, og jeg kan stadigvæk ikke bryste mig af at slynge den ene orienteringstekniske frase af efter den anden.

Men jeg gjorde det.

5.43 stod der på min lille lap papir. En ret pæn tid. Synes jeg selv.

Også selvom det "kun" var en børnebane.

Nana Toft
Redaktør

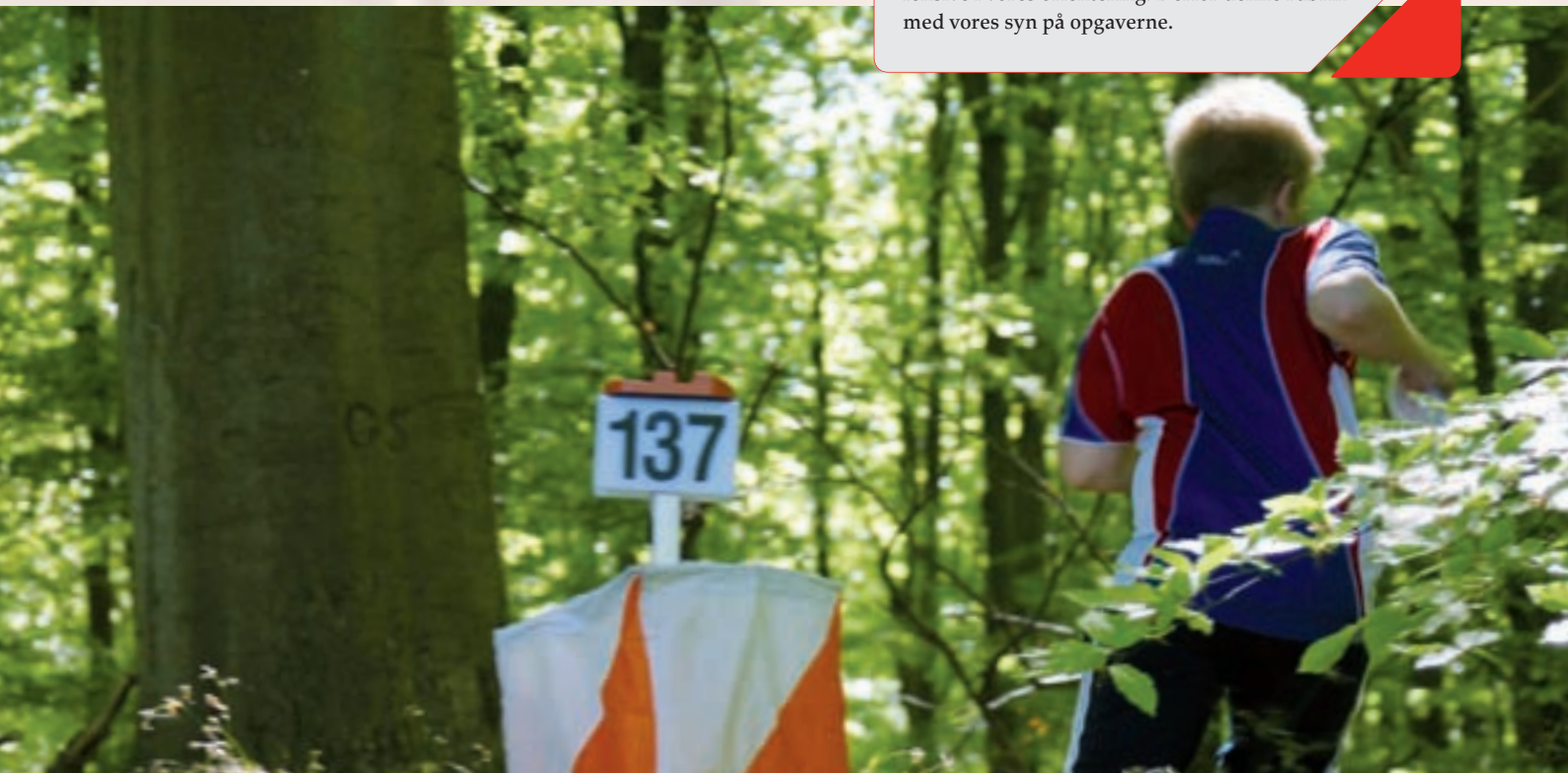


Lige På

LIGE PÅ – HVAD?

Den korteste vej mellem to poster er lige på. Men er det nu også det bedste vejvalg? – Det ved du først langt senere, når vejvalgsmulighederne er vurderet og mellemtiderne analyseret.

Vi mener, i Staben af ansatte, at vi skal være offensive i vores orientering. Derfor denne rubrik med vores syn på opgaverne.



20null8

AF SØREN LARSEN

20null8 er en fælles, nordisk ungdomslederlejr. En lejr for unge i alderen 17 – 23 år.

En enestående og unik mulighed for at lære nyt og dele erfaringer med ligesindede – og skabe kontakter uden for landets grænser.

Sidste gang arrangementet fandt sted var i 2004, hvor Dansk Orienterings-Forbund holdt lejren i forbindelse med EOC i Danmark.

I år er det svenskernes tur til at arrangere, og lejren er derfor flyttet til Göteborg – alt imens der løbes JWOC i samme område.

Lejren finder sted fredag den 4. juli til mandag den 7. juli. Der er sørget for overnatning på den Nordiske Folkehøjskole i Kungälv lidt nord for Göteborg. Her er reserveret 40 sovepladser, til i alt 8 ledere og 32 deltagere.

Holdet fra Danmark er allerede klart, og udover 7 friske deltagere,

tager jeg selv og Emil Thorsen fra OK Esbjerg med som ledere på ungdomslederlejren.

Deltagerne kan se frem til 4 spændende dage, med et tætpakket program, der forhåbenligt vil inspirere og motivere alle.

Lejren har en hjemmeside, hvor man kan følge med i den seneste udvikling, hvilket indtil videre er meget beskedent.

Kig forbi www.20null8.com.

Ny landstræner

51-årige Åke Jönsson fra Skåne har en lang karriere bag sig som en af verdens bedste orienteringsløbere og som træner for nogle af verdens bedste orienteringsklubber. Nu står han i spidsen for Danmark.

AF HELGE LANG PEDERSEN

Det var med stor glæde og lettelse – og slet skjult stolthed – at vi i starten af marts kunne præsentere Danmarks nye landstræner for seniorer.

svenske landsholdsledelse for at blive landstræner i Danmark, er et enormt skulderklap til alle danske landsholdsløbere og til dansk orientering i det hele taget.

Åke Jönsson er i forvejen et kendt ansigt i dansk orientering. Han bor i Hässleholm i Skåne med sin kone og tre børn og har altid været positiv og imødekommende, når han har mødt danske løbere og trænere ved internationale konkurrencer og træningslejre. Derudover har Åke et stort netværk i den internationale orienteringsverden, som han har været en del af, siden han i sin aktive karriere blandt andet blev militær verdensmester. Åke var da en af specialisterne i kontinental orientering, hvilket passer perfekt, da de fleste af de kommende års store mesterskaber bliver afholdt i Europa.

har Åke mødtes med landsholdsløberne ved personlige møder, på påsketræningslejren i Göteborg, ved Spring Cup og ved DM Nat og sprint-weekenden i starten af april.

Og landsholdsløberne er begejstrede for deres nye træner. Der bliver lyttet opmærksomt. Mange kan derfor have glæde af at kigge mere op og komme mere på forkant i deres orientering.

FREMTIDEN

- Danmark har meget færre løbere at tage af end i Sverige, men Danmark har nogle meget store talenter, som det bliver spændende at arbejde med. Jeg har ikke et sekund fortrudt mit skifte og glæder mig til at sætte mit præg på dansk landsholdsorientering, fortæller Åke.

Landstræner Åke Jönsson og Line Søderlund gennemgår kortet

ALLEREDE I FULD GANG

I Sverige var man selvsagt skuffede over at miste en dygtig træner, men Sveriges idrætschef Pekka Nikulainen – der i øvrigt er fra Finland, mens den norske landstræner Göran Andersson er fra Sverige – accepterede at løse Åke fra sin kontrakt, så Åke kunne starte allerede 1. marts, hvor Jakob Ødum sluttede. Siden da

Åke Jönsson kommer fra stillingen som assisterende landstræner for dét svenskerne selv meget gerne vil kalde "Verdens bedste landshold".

Sverige har ti gange så mange orienteringsløbere som Danmark og har altid været fast forankret i den verdenselite, som dansk orientering i en årrække har arbejdet målrettet for at nå. At en af verdens bedste trænere vælger at forlade den





til

Hjælp ildsjæle

AF LISA TANTHOLDT, FORMAND FOR BREDDEUDVALGET

De fleste med et kort og et kompas i hånden kan sikkert skrive under på, at det er sundt, sejt og sjovt at være orienteringsløber.

Men det er måske ikke alle, der kender deres klubs kerneaktivitet, og det vil vi gerne opfordre til.

Breddepolitikken tager nemlig udgangspunkt i klubbernes særlige evner. Det betyder, at ildsjæle og andre, der brænder for en særlig disciplin, så vidt muligt kan få hjælp af forbundet.

Som vi skriver i oplægget til breddepolitikken, tror vi, at vi kan øge antallet af starter med 5 % hvert år i perioden 2008-2013.

Det mål kræver nye og mere aktive medlemmer – og flere stævner. Og det vedkommer alle. Vi kan alle hjælpe til ved et arrangement; uanset om der er tale om mountainbike, en børnebane, klubtræning eller et nyt hverdagsstævne.

Orienteringsløberne har ét klart mål: Teltet skal rejses, inden regnen kommer.

Dialogmøderne gav vigtige meldinger til ny breddepolitik ▲

Elitens opgaver i 2008

AF OLE LIND

Seniorlandsholdet skal i 2008 deltage i EM, VM og World Cup. EM er i Letland i perioden 26. maj til 1. juni. VM i Tjekkiet fra den 11. – 20. juli.

World Cup har i år afdelinger i Letland (EM), Norge den 19. – 21 juni i forbindelse med Orienteringsfestivalen,

Tjekkiet (VM), Sverige under O-ringen den 22. – 24. juli, og endelig afsluttes med en finale i Schweiz den 3. – 5. oktober.

Juniorlandsholdets hovedmål er Junior VM i Göteborg i perioden 29. juni til den 6. juli. Holdet skal også deltage i EYOC (European Youth Orienteering Championship) i Schweiz 9. – 12. oktober.

Reglement 2009 – kom med jeres forslag

Hvert andet år kan vi ændre i reglerne for stævner og konkurrencer. Denne gang er det en projektgruppe under planudvalget med Thomas Lindschouw (Nord), Gunnar Tamberg (Øst) og Preben Schmidt (Syd), der står for processen. Den blev sat i gang af hovedbestyrelsen lige efter repræsentantskabsmødet, og den første frist for forslag udløb den 1. april.

I øjeblikket kigger projektgruppen på, de første forslag samt på ideer til ændringer, der tidligere er sendt ind.

Den 1. maj sendte gruppen en række forslag i klubhøring. Perioden slutter på klubleder-møderne i juni.

Den 1. august udløber 2. frist for nye idéer og omformulering af tidligere forslag, og den 20. september behandler hovedbestyrelsen hele forslagspakken 1. gang.

Den 1. oktober sender hovedbestyrelsen sit forslag til nyt reglement i klubhøring, og klubledermøderne i november opsamlere de sidste kommentarer.

Hovedbestyrelsen vedtager det nye reglement den 22. november, og regelsættet træder i kraft ved årsskiftet.

Følg med i forslagene og debatten på den særlige blog på hjemmesiden, som du finder via link i højre spalte, og på siden: "Forslag i høring" som du finder under: Forbundet/ Forslag i høring.

MTB-O CAMP 2008

MTB-O Camp blev afholdt i skovene omkring Silkeborg d. 17. – 20. april 2008.

Det er et tilbud for både elite og bredde, men det er blevet noget af et internationalt tilløbsstykke. Stort set alle Europas landshold stillede til start. 14 EM og VM medaljevindere var blandt de 130 deltagere.

Det var Peter Sinding Poulsen fra Silkeborg OK, som næsten egenhændigt stablede Campen på benene. De fire dage bød på lange løb, højdekurver og masser af socialt samvær.



Landsholdsrytter Jesper Damgaard til venstre
og tjekkeren Renate Paulichova til højre

HVEM HAVDE DE GODE BEN?

Men selvom det var en træningslejr, blev der dog også konkurreret, og med elektronisk tidstagning på samtlige træninger blev der kørt rigtig stærkt.

Hos de danske landsholdsprofiler markerede især Allan Jensen, Silkeborg OK, sig ved at vinde tre løb, men også Lasse Brun Pedersen, Ballerup OK, og Torbjørn Gasbjerg, OK Pan Århus viste gode ben. Hos de danske damer markerede Line Pedersen sig ved at køre rigtig stærkt og tog en 2., 3., og 4. plads i det stærke felt. De danske ryttere ser nu frem mod VM i Polen d. 24. august og EM i Litauen d. 22. september, hvor de skal forsøge at gentage de flotte resultater fra 2007. Forberedelserne består for flere af rytterne af træningslejr i Polen.

Samtidig skydes Friluftsland MTB-O Cup i gang med 10 afdelinger i løbet af 2008.

www.mtb-o.do-f.dk

Børn gi'r liv – men måske også bøvl?



**BØRN GI'R LIV – MEN MÅSKE OGSÅ LIDT BØVL?
DANSK ORIENTERINGS-FORBUND ER I UDVIKLING, MEN VI VIL GERNE VÆRE FLERE.
KLUBBER MED BØRN KØRER GODT, BØRN TILTRÆKKER FAMILIER. BØRN GI'R ALTSÅ LIV.
OMVENDT LARMER DE MÅSKE OGSÅ LIDT, DER ER KRISE I MEDLEMSANTALLET FOR DE 18 – 25 ÅRIGE,
OG DET ER SVÆRT AT FINDE LEDERE OG TRÆNERE TIL DE YNGSTE.**

Siden 2001 er antallet af medlemmer mellem 18 og 25 år halveret. For børnene op til 18 år ser det omvendt positivt ud.

- Start en positiv udvikling i klubberne og hjælp med opstart af ungdomstræning, lyder nogle af forslagene fra formanden for DOF Børn og Unge udvalget.

Krise: De unge løbere forsvinder

AF JETTE DINA KREIBERG

En halvering i antallet af medlemmer i alderen 18 – 25 år. Det er faktum for perioden 2001 – 2008. Situationen er kritisk, for det er her vi rekrutterer vores ungdomsledere til kredskurserne og sommerlejrene. Det er en rigtig uheldig udvikling, som på sigt vil ramme udbudet af kurser i kredsene.

Men situationen er ikke ny. Det har været et problem siden slutningen af 1990'erne. I Dansk Orienterings-Forbunds politikatalog (fra 1998) står der blandt andet:

- Der skal ikke meget fantasi til at slutte, at der i Dansk Orienterings-Forbund, med klubberne i front, skal gøres en ekstraordinær indsats, hvis antallet af unge under 25 år ikke skal komme under et kritisk niveau i klubberne..."

Hvilken ekstraordinær indsats klubberne har arbejdet med de efterfølgende år, ved jeg ikke noget om, men det ser ikke ud til at virke for de 18 – 25 årige.

Det er en trend, som mange andre forbund også har set. Så vi er ikke alene i denne udvikling. Vi kan blot konstatere, at de unge søger hen til

andre aktiviteter inden for orienteringsidrætten.

Anderledes ser det ud for børn og unge op til 18 år. Her har antallet af medlemmer ligget stabilt siden 1991. Det tror jeg skyldes vores rigtig gode kredskurser og sommerlejre – og fordi klubberne, gennem årene, har været gode til at støtte børnene i at lære orientering. Børn og unge har det sjovest med andre børn og unge. Læs bare Trine Midtgårds artikel andetsteds i bladet. Hun har været med sine tre drenge på minikurser i Østkredsen. Der findes tilsvarende kurser i både Nord- og Sydkredsen, så det er bare om at komme af sted og sende ungerne på kurser.

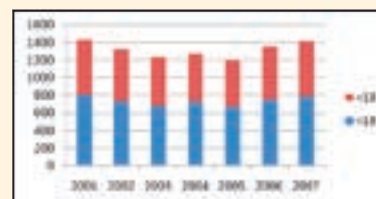
Forældre! Tag med jeres yngste på kurser. Det er en fornøjelse. Og hvis du ikke selv dyrker idrætten, så er der sikkert én i klubben, der kan hjælpe dig på vej! Det er sjovt – også som voksen – at lære noget nyt. Dine børn vil glæde sig over, at familien har den samme interesse.

For det er ingen hemmelighed: Starter børnene med at dyrke orienteringsløb, så får vi de voksne med. Og starter de voksne, får vi børnene med. Hvis de ellers er unge nok. Men for de større unger må vi have gang i en positiv udvikling i klubberne.

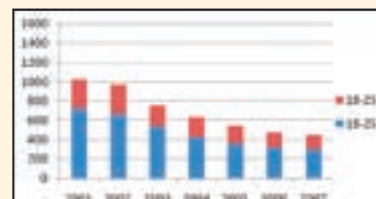
Klubberne med ungdomstræning må vi værne om. Vi skal hjælpe de klubber og medlemmer, der ønsker skoleorientering. Og der skal være råd, vejledning og information til de klubber, der ønsker at starte ungdomstræning.

Det er mit håb, at vi med en breddekonsulent kan hjælpe til med ungdomstræningen i klubberne, og at vi kan blive mere synlige i lokalsamfundet.

Kan I nu have en god tur i skoven!



FIN TILGANG AF BØRN OG UNGE
Figuren viser tydeligt, at vi kan fastholde børnene børn og unge op til 18 år. Antal piger markeret med rødt, antal drenge markeret med blå.



PROBLEMER MED DE 18 – 25 ÅRIGE
Figuren viser tydeligt, at vi ikke kan fastholde de 18 – 25 årige. Antal piger markeret med rødt, antal drenge markeret med blå.

Orientering er et privilegium

For Trine Midtgaard er orientering en gave til familien. Hendes drenge startede på ungdomskurser, og snart var hun selv en del af idrætten. I dag løber hele familien og Trine spår, at de kommende generationer også vil tage i skoven – på jagt efter det bedste vejvalg.

AF TRINE MIDTGAARD, OK ROSKILDE

"Natløb er bare det bedste!", udbryder Alexander, mens han bener hen over den knoldede mark. Mads på 10 år er lige i hælene på sin storebror. Han har lånt sin brors pandelampe, er iført sit nye tommelfingerkompass og et kort.

Jeg har personligt holdt mig ret tæt til mine drenge. Mine evner inden for natorientering er mildest talt begrænsede, og det er jo dem, som har haft lyset.

Vi er på U1 kursus, og mine drenge er på vej mod ØK Øst's klubhus. De er glade og bobler af entusiasme.

SELVSTÆNDIGE BØRN

At være på ungdomskursus med sine børn er et privilegium, som man kun kan nyde et par år.

Det er en god begyndelse, og det giver tryghed for moderen, når hun senere står på Roskilde Station og sender sine lidt større børn på U2 og U3 kurser.

Når man er nogle stykker sammen, og i øvrigt kan finde rundt i selv de mest ufremkommelige svenske terræner i mørke kun iført pandelampe, kort og kompas, så kan de unge selvfølgelig også finde fra Roskilde til Helsingør på en travl fredag eftermiddag.

Søndag er vi forældre til gengæld på pletten for at køre de trætte ungdomsløbere hjem med en bagage, der altid synes at vokse i løbet af weekenden. Herligt er det at høre dagens blandede bilfuld reflektere over, hvordan weekenden er forløbet. Når man "kun" er mor til drenge, er det altid morsomt at høre pigernes detaljerede beskrivelser af

diverse komiske episoder med drengene. Der skal dog ikke herske tvivl om, at der er stor gensidig respekt. Orienteringspigerne bliver altid omtalt ved navn: "Nina sagde...", "Lærke gjorde..." osv..

Anderledes er det med pigerne fra skolen. Her hedder det: "En pige fra klassen...".

JYDER KAN OGSÅ VÆRE SJOVE

Børn og unge kommer hjem med ny inspiration fra orienteringsbanerne. Men de kommer også hjem med viden om at begå sig blandt andre unge – og så får de nye venner. Efter sidste års KUM brugte Martin oceaner af tid på at chatte med sin nye ven Nicklas fra Mariager OK.

Hans skepsis over for jyder var totalt forduftet, da han fandt ud af, at humor ikke kun var et sjællandsk fænomen!

EN SOCIAL DØRÅBNER

For 7 år siden flyttede vi efter et par år i udlandet hjem til en helt ny by. Drengene startede i en helt ny skole, og vi voksne skulle finde os til rette på helt nye arbejdspladser. Min ældste dreng, Tobias, var 12 år og rastløs. Fra at have spillet fodbold fire ud af ugens syv dage, gik han nu bare og sparkede i jorden. Fodbold var han i hvert fald færdig med.

Vores nye nabo, Eigil, spurgte, om orientering måske kunne være noget. Han trak os med til et vintertræningsløb, og Tobias var straks tændt. OK Roskilde var netop startet med ungdomstræning hver tirsdag. Man mødtes i klubhuset og fik lidt instruktion, og bagefter kørte man til Boserup Skov. Efter dagens træning var alle mand tilbage i klubhuset til bad, sauna, frugt og saft. Det var sjovt!



“HER KAN EN NATURELSKER, EN MOTIONIST, ET UMÆLENDE BARN OG TO SERIØSE TEENAGERE KØRE AF STED I SAMME BIL TIL ÉN ADRESSE, DYRKE DERES SPORT OG DRAGE HJEM SAMMEN IGEN - ALLE UDFORDRET PÅ DERES EGET NIVEAU”

Tobias var begejstret, og jeg deltog efterhånden hver uge som chauffør og skygge for Martin, som var 8 år dengang. Selv hvis drengene var småforkølede og ikke helt friske, mødte de op i klubben – for hygge og frugt kan man jo godt klare, selvom man ikke er til løb i regn og slud. Meget karakteristisk for sammenholdet blandt klubbens børn og unge husker jeg en vinteraften, hvor vi løbetrænede med 20 børn og unge, mens sneen væltede ned, og vinden blæste iskoldt. Humøret var højt, kinderne røde og entusiasmen smittende.

EN OK-STORFAMILIE

I det hele taget er det sociale omkring ungdomstræningen årsagen til, at jeg selv begyndte at løbe. Martin var for længst løbet fra mig, og jeg begyndte at få smag for idrætten. Klubben har været god til at arrangere ture som Påskeløb eller mesterskabsweekender. Der er sådan lidt storfamilie over det, når alle teenagerne er i en sovesal, de yngre unger i en anden, og de voksne fordelt, så det går nogenlunde op. Børnene leger og passer i høj grad på hinanden rundt om bålet, mens de voksne får mulighed for at hygge sig sammen. Sådan blev Alexander og Mads venner, så selvom Alexander kun er 9 år, så behøver han ikke sin mor på U1 kursus, for Mads’ mor er der jo.

Samtidigt har klubbens dygtigste løbere altid været flinke til at tage mine ældste drenge med, så de har fået mulighed for at deltage i stævner, selvom far og mor ikke lige kunne den weekend. Helt exceptionelt skulle min ældste Tobias sidste år deltage i et Extreme Adventure Race over 50 km. Hvad var mere naturligt, end at et par af de sejeste voksenaløbere (de senere vindere!) fra en anden klub lige slog et slag forbi Roskilde og samlede ham op på vejen til Silkeborg.

ORIENTERING ER ET PRIVILEGIUM

For et par uger siden blev jeg interviewet til lokalavisen, der ville lave et lille portræt af OK Roskilde. Journalisten var jævnaldrende og havde også idrætsaktive børn. Han var dog vildt fascineret af, hvordan orienteringssporten kan tilbyde noget, som meget få andre idrætsgrene kan. Her kan en naturelsker, en motionist, et umælende barn og to seriøse teenagere køre af sted i samme bil til én adresse, dyrke deres sport og drage hjem sammen igen - alle udfordret på deres eget niveau.

Det er et privilegium at være sammen med sine børn, når de nærmer sig teenageårene. Det er ikke mindst et privilegium at opleve dem, når de skal lære at tabe og vinde – over sig selv og klare nye, svære og lange baner. Eller opnå det helt fantastiske; at få hængt en medalje om halsen.

Det er et privilegium, at opleve dem sammen med jævnaldrende på en stævneplads, hvor der krammes og gives ”high five”.

Det kan godt være, at mine drenge er førstegenerationsorienteringsløbere. Men de bliver ikke de sidste.





Det er svært at finde ledere og trænere til vores yngste.

– Styrk det sociale sammenhold.

Sæt ind lidt tidligere,

lyder rådene fra Tim Weber Falck

Orientering skal være sjovt!

KOMMENTAR

AF TIM FALCK WEBER, TISVILDE HEGN OK

Hvis det stadigvæk skal være sjovt for børn og unge at dyrke orientering, skal vi styrke det sociale sammenhold i klubberne.

Vi skal sørge for, at der er andre børn og unge i klubben, så træning er et sted, hvor man møder sine vennerne.

Og så skal der være tilbud om kurser og ture på kredsplan, for det er mindst lige så vigtigt med et godt sammenhold på tværs af klubberne.

VENNERNE, MOBILEN, FESTERNE

Teenagere bruger tiden på vennerne, mobilen og festerne. Mange unge vælger idrætten fra – især pigerne. Drengene er mere fokuserede og mere motiverede for at dyrke en idrætsgren, men de har også brug for det sociale samvær.

Det allerførste år i klubben er det vigtigste. Vi skal blive bedre til at ringe, sms'e og maile til de unge og fortælle om træning og sociale arrangementer. Det skal vi gøre hver gang, indtil de selv spørger. Vi skal sørge for en god eftersnak efter løb og træning – og så gælder det om at hive dem ind i klubbens øvrige liv: klubaftener, klubmesterskaber og andre sociale aktiviteter.

TÆNK I ANDRE BANER

En ting er at få flere børn og unge ind i klubberne. Noget andet er at holde fast på dem. Her handler det om at have nogle gode ledere, der brænder for orientering – og for at lære fra sig.

De unge i dag stiller store krav til sig selv. De skal både have smart tøj, ny mobil, en ipod, gå til fester – og det kræver ressourcer.

Som klubber skal vi være bedre til at vise unge, at det er sjovt og

udviklende at skabe noget – frem for kun at nyde oplevelserne. Men det kræver, at klubberne tager sig tid og bruger de kræfter, der skal til. En løsning kunne være at sætte ind tidligere og give de lidt yngre løbere ansvar for nogle opgaver ved f.eks. stævner og træningsløb. Dermed udvikler vi også flere dygtige trænere og ledere.

Tid og kræfter er dog ikke nok. Mange unge bruger penge og har et fritidsjob, så klubberne skal også være villige til at honorere de ældste ungdomsløbere, hvis de går ind i f.eks. ungdomsarbejdet. Det vil sikkert være sjovere for dem end et arbejde på den lokale tankstation.

Men for at det her skal lykkes, kræver det en kombination. Af motivation og honorar. De unge skal brænde for idrætten og for at lære fra sig, for klubberne vil aldrig kunne konkurrere på løn alene.

- Børn elsker lege med gentagelser.
- Tænk på forløbet som en opadgående karrusel.
- Følg samme skema hver gang.
- Lad de voksne og forældrene være aktive.
- Opstil regler og følg dem.
- Brug en fløjte – og brug den med fornuft.
- Spar ikke på udstyr og materiel.
- Lav dine løsninger, så de kan bruges igen næste år.

Små fødder

AF PREBEN SCHMIDT

Som barn elskede jeg ”De små synger”. En samling børnesange, der i generationer har været et trygt udgangspunkt for enhver puttestund.

GENTAGELSER

Idéen er enkel: Slidstærke gentagelser.

Min pointe er, at vi i forbindelse med aktiviteter for børn ikke skal være bange for at lave gentagelser. Det gør vores indsats mere enkel og giver børnene tryghed og sikkerhed.

I orientering har vi fire verdenshjørner. Og fire er et overskueligt tal, også for et barn.

Det er indledningen til et spændende forløb for de mindste. De fire faste temaer er: Kompasrosen, fangeleg, rundbold og stjerneløb. Der er stof til mange gange i skoven med de mindste, som er målgruppen:

KOMPASROSEN

Vi skal fra starten have kompasset frem. Det viser nord, syd, øst og vest

i naturen. Mere skal vi ikke bruge kompasset til, men det skal være der, for kompasset giver vores lege identitet og skærper nysgerrigheden.

FANGELEG

Børn er gode til fangelege. I starten er det de voksne, der skal fange, for det er mest fair. Sæt 20-25 poster med stiftklemmer ud på et mindre område og spar ikke på udstyret. Der skal være stativer med skærme og rigtige kontrollkort, der omhyggeligt monteres rigtigt på hånden og holdes rigtigt. Der er helle ved posterne.

RUNDBOLD

Rundbold er et spil, som alle børn kender og elsker at spille – især når voksne gider at spille med. Vær omhyggelig med at reglerne er klare og bliver overholdt. Børn kræver retfærdighed. Brug en fløjte og tæl point.

Gør det endnu sjovere ved i første omgang at erstatte de fire hjørneafmærkninger med poster, som skal klippes.

STJERNELØBET

Start med en simpel løbeleg. Ud til de synlige poster og tilbage igen. En ren klippebane uden kort. Der må gerne komme fart på og kåres en vinder. Sørg for at sprede børnene på alle stjernens ben og lad dem klippe posterne.

KOMPASROSEN IGEN

Hver gang afrundes med en lille hyggestund.

Alle samles ved kompasrosen og en skattejagt går i gang. I kan f.eks. sige: ”Nord 100 meter”. Her er der så en skattekasse med lidt mundgodt. Der kan hver gang slutes af i det fri eller i klubhuset med saft, skåret frugt eller kage.

Hele idéoplægget med alle variationerne og de pædagogiske overvejelser er beskrevet i vores idékatalog på hjemmesiden bredde.do-f.dk/ide

Her er der i øvrigt mange andre gode idéer.

Natur i børnehøjde

AF KURT THORØE, OK ESBJERG

Hvis du tror, det er nemt at lave børnebaner, kan du godt tro om igen. Det er næsten en videnskab i sig selv. Det handler om at gøre det sjovt for børnene og give dem tid til de oplevelser, som de kan få i naturen. For så kommer ungerne igen...

At lave en børnebane skal tages lige så seriøst som alt andet inden for orientering. Men der er selvfølgelig forskel på at lægge en bane til et 3-dags påskeløb og en børnebane ved et træningsløb. Det vigtigste er dog, at børnene føler sig i centrum. Uanset om det er fem børn til et træningsløb eller 200 ved Påskeløbene.

Det handler blandt andet om at gøre børneorientering til noget socialt og undgå alt for meget konkurrence. Du kan jo også selv lave en klubeftermiddag med aftenspisning for børnene. Det sikrer både det sociale og at forældrene kan tage de yngste med.

BRUG KRÆFTERNE PÅ BANERNE

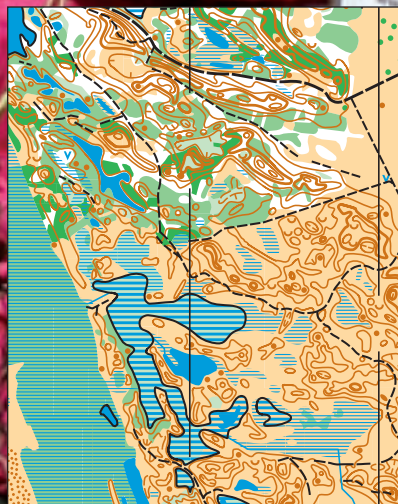
Når vi snakker om en klubeftermiddag kan børnene sagtens selv tegne posterne ind på kortet. Bare kortet er lidt "lækker" og i stor målestok vil det give børnene en særlig oplevelse. Det er også vigtigt at bruge nogle spændende postsymboler med gode farver.

Det kan også være en god idé at genbruge kortmaterialet, og bruge kræfterne på at markere banerne omhyggeligt i stedet for. Og læg mærke til at børnebanen ikke er en begynderbane. En bane til f.eks. H/D-10, skal være let med et vejvalg der følger sti og vej og med en poster ved alle retningsskift.

Du har flere muligheder på en børnebane. Her kan du ved hjælp af markeringer som "rød hånd" eller "snitzling" komme ind til de spændende steder i skove.

STORE FORSKELLE PÅ 3 OG 10 ÅR

Den største udfordring ved at lave en god børnebane er at gøre den sjov for børnene. Det kan være svært med børn der er spredt i alderen fra 3 til 10 år. Der er nemlig stor forskel på, hvad de kan, og hvordan opfatter kort og terræn. De store børn løber måske banen, efter kortet stort set uden at se snitzlingen. Mens de mindre børn ofte synes, at det er posterne der er de vigtigste og at der er for langt imellem dem.



**“HVIS EN FRØ HOPPER OVER STIEN
ELLER EN RÆV VISER SIG I DET FJERNE,
ER DET VIGTIGT, AT DE VOKSNE GIVER SIG TID
TIL OPLEVELSEN. FOR DET ER DE OPLEVELSER,
DER FÅR BØRNE TIL AT KOMME IGEN”**



BØRNEBANER ER IKKE BEGYNDERBANER

Og som sagt er en børnebane, ikke en begynderbane. Hvor en begynderbane skal følge en tydelig sti, giver børnebanen helt andre muligheder for udfordringer. Den kan gå henover små bakketoppe eller gennem områder med krat.

Du skal således undgå lange stræk uden poster eller spændende terræn. Det gider børnene simpelthen ikke. 1,6 km de fleste steder være en passende længde for den samlede bane

og der skal være mindst 10 poster – gerne flere.

SE NATUREN I BØRNEHØJDE

Når det handler om børn og orientering skal du huske at se på naturen i børnehøjde. Kommer der en frø hopper over stien eller viser der sig en ræv i det fjerne, er det vigtigt, at de voksne giver sig tid til oplevelsen.

For det er den slags oplevelser, der får børnene til at komme igen.

Udfordringer på Fanø

Et godt eksempel på en god børneoplevelse var påskeløbene på Fanø i år.

Her var en del udfordringer for arrangørerne. Der skulle naturligvis for det første tages hensyn til "voksenbanerne". Start og mål skulle ligge umiddelbart op ad stævnepladsen, og Fanø klitplantage er et terræn, med meget få stier og en del vådområder.

Dag 1 var banen på 1,8 km lagt i relativ tæt skov med let snoede skovstier. Der var et enkelt ekstra spændende snoet stræk gennem terrænet i en aflagt lysning. Banen var blevet lidt for lang, men der var heldigvis en god mulighed for at korte banen, hvis man ønskede det. Den mulighed bør du overveje, for det allervigtigste er, at alle børnene får en god oplevelse.

Dag 2 bød på 1,6 km. Den bane syntes mange var den bedste tur. Den gik både gennem de åbne klitter, i spændende skov og op ad en enkelt større bakke. Desværre havde banen en lidt kedelig start og slutning. Og et sted var i øvrigt ca.

30 cm vand på stien, så banen måtte lægges om på dage. For en børnebane der giver våde fødder, bliver aldrig en særlig stor succes!

Den 3. dag var banen på 1,5 km. Den havde allerede ved rekognoscering voldt lidt problemer. Stierne var våde en måned før påske. Men med lidt beskæring af bevoksningen og en hurtigt udlagt "børnebro" slap alle tørskoet igennem mudderet. Ligesom ved de andre dage var der et par stræk uden stisystem, men dagen bød også på et sjovt forløb i et mere åbent lyngområde.

Alle dage bød på nye udfordringer til børnene - på deres eget niveau. Og her taler vi ikke om svære vejvalg, men blot om terræn med stejle bakker, vand, lyng og sand der skal forceres.

Det er blevet en god skik at give børnene en præmie, når turen er gennemført. Påsken 2008 var ingen undtagelse. En medalje og et diplom var vores populære valg. Vi er dermed sikre på at børnene ikke glemmer, det stævne lige med det samme.

Børn elsker medaljer



KOMMENTAR

AF PREBEN SCHMIDT

Det er egentligt lidt dumt, at vi voksne har så svært ved at forstå det. Ofte bruger vi store anstrengelser på at skaffe præmier til de yngste. Det går fra sokker over trøjer i størrelse XL til tasker og andet reklamestads.

Men hvorfor ikke bare gøre det enkelt? Give de yngste det, de helst vil ha'? – Medaljer i farvestrålende bånd.

De behøver ikke at få en dyr grave-ring. I dag kan man printe en label og sætte på.

Og den gode nyhed er, at det faktisk ikke er særligt dyrt at købe medaljer. De er lette at finde på Internettet. Så hvorfor ikke give vores børn det, de elsker?

Børnebaner sådan!

Børne- og ungdomsudvalget har lavet vejledninger for børne- og begynderbaner.

Find dem på nettet sådan:

- > Forsiden
- > Vejledninger
- > Banelægning

Kunsten at lave en god børnebane

KOMMENTAR

AF JETTE KREIBERG

Skal børn løbe om kap?

- Ja, selvfølgelig. Det er nemlig sjovt!

<Skal børn løbe konkurrencer?

- Det afhænger af banen!

I Norge må de mindste ikke løbe mesterskabskonkurrencer. Spørgsmålet er, hvordan vi gør konkurrencer til sjove oplevelser?

Et af svarene fik jeg på "Træner I"-kurset, hvor første opgave var at lave en begynderbane for børn. - Det

er svært, skulle jeg hilse og sige. Udfordringen er ikke at gøre dem for svære. For hvis de bliver det, så synes børnene ikke det er sjovt. Hvem har lyst til at deltage igen, hvis man f.eks. blev væk eller blev rigtig bange? Måske endda til et DM, hvor konkurrencen får de voksne til at haste videre.

Vi har valgt at genindføre D/H10 til DM. Klassen har manglet, og det fik mange børn til at stille op i D/H11-12. Det har givet mange dårlige oplevelser, fordi banerne var for lange og for svære.

Derfor: Giv begynderbanerne ekstra opmærksomhed. Få hjælp til at vurdere, om de har en passende sværhedsgrad.

Så får alle – også de yngste – en god tur i skoven.



**PAS PÅ BØRNENE OG ILDSJÆLENE.
DE ER OFTE KUN TIL LÅNS,
MEN KAN KOMME TILBAGE.**

Kender du SkovCup?

Alle kan være med i SkovCup.
Der er baner for alle – selv for børn på 2- 3 år. Kom og vær med...

AF MICHAEL SPLITTORFF
MEDLEM AF SKOVcup-GRUPPEN

KENDER DU SKOVcup?

Hvis svaret er nej, så kom og vær med. I over 12 år har børn og unge løbet SkovCup. Over 200 børn dukker op hver gang, og alle er velkomne. Voksne må gerne løbe med, men kun for at sikre, at ungerne ikke farer vild. For SkovCup er ikke for voksne – det er kun for vores børn og unge.

I SkovCup er det løbeturen og samværret, som er i fokus. Vi tager f.eks. ikke tid, og ungerne får kun et stempel på SkovPas'et, når de har gennemført et løb. – Og så er der selvfølgelig en flot præmie, hvis man har løbet minimum fire løb.

ALLE KAN DELTAGE

Vi vil selvfølgelig gerne have, at så mange som muligt deltager i SkovCup, og vi vil gerne have flere medlemmer i klubberne. I SkovCup kan alle være med. Så det er ikke et krav, at man skal være medlem af en klub, og der er baner for enhver smag:

- Den korteste og letteste bane er 1 km. Den er snitzlet, så alle kan deltage. Selv de helt små børn – helt

ned til 2-3 år – kan finde vej.

De skygges dog af voksne.

- For dem der ønsker lidt mere udfordring, er der baner på 2-4 km. Med stigende sværhedsgrad.
- Til de mere øvede, og til klubbernes egne ungdomsløbere, er der ofte tilbud om en momentbane, som kan være løb, hvor kortene kun har højdekurver eller andre typiske orienteringsmomenter.

Fælles for alle løb er, at vi tit får lidt og spise og drikke, når vi er færdige. Vi tænder måske et bål og hygger os på pladsen. Der er flere, der klarer aftensmaden i det fri og får en hel lille tur ud af det på den måde.

DEN STORE FINALE

Vi afslutter sæsonen med et finaleløb på Grundlovsdag. Her gør vi meget ud af at give deltagerne en oplevelse af et "rigtigt" orienteringsløb: Folk skal tilmelde sig via o-service, og til løbene tager vi tid. Resultaterne bliver sat op på opslagstavlerne på pladsen, og de bliver lagt ud på Internettet. Speakeren sørger for en god stemning, og hvis det er godt vejr, og finalerne ligger i nærheden af en badestrand, – så kan dagen ofte slutte af med en dukkert.

Det er klubberne i fællesskab, der arrangerer finaleløbene. Jeg glæder mig over, at der hvert år findes mennesker, der gang på gang stiller op for at give vores børn og unger en god oplevelse. Oplevelser med orientering. En idræt vi alle sammen er så glade for.

Finaleløbet er i øvrigt rigtig godt besøgt. Vi håber, det fortsætter i mange år endnu.

Vi ses i skoven.

SkovCup

- SkovCup en serie orienteringsstævner kun for børn og unge.
- Det er et fast tilbud til løbere i København og Nordsjælland.
- Stævnerne arrangeres på skift mellem klubberne.
- Det passer år med at der udbydes 6-7 stævner hvert forår og efterår.
- Man skal ikke melde sig til en SkovCup, men møde op på dagen.
- Finalen ligger på Grundlovsdag hvert år og arrangeres af klubberne i fællesskab.
- Der kommer over 200 børn og unge på Finaldagen.
- For mere info om SkovCup se www.skovcup.dk

Børn zapper væk

SYNSPUNKT

AF HENRIK DAGSBERG, BREDDEIDRÆTSUDVALGET

Vi skal frem i skoene. Ellers zapper vores børn og unge videre til noget bedre. Derfor skal vi have fokus på børnene. Både fra politisk hold og ude i klubberne.



Politikerne skal sørge for:

- at tilpasse reglementet til de behov, børnene har.
- at børne- og ungdomsbannerne er i orden.
- den nødvendige økonomi.

Der er flere ting at tage fat på her. Reglementet – er det tilpasset de moderne børns behov? Børnebanerne – kvaliteten er ikke i orden! Først når alle børn er i mål, ånder vi lettet op. Og økonomien: Man kan altså ikke spare sig ud af problemer. Vi må investere i fremtiden!

Ude i klubberne har man mindst lige så store udfordringer. Man skal huske på, at det handler om børn. Man skal hele tiden have fingeren på pulsen, og det kræver manpower, ildsjæle og tid. Seriøs og målrettet arbejde, der sikrer, at børnene får en god oplevelse og får dem til at komme igen og igen – og igen.

Så klubber! Værn om jeres ildsjæle. Han eller hun er uvurderlig. Engagementet smitter af på klubbens arbejde med børnene. Når eller hvis ildsjælen ikke er der eller forsvinder, går børne- og ungdomsarbejdet i stå.

Og husk så at holde kontakten til skoler og fritidsordninger – og de nye idræts SFO'er. Hav en klar ungdomspolitik og sørg for certificeringen "Et godt idrætsmiljø" for børn og unge. Hav børne- og ungdomstræninger hver uge. Selvom der ikke kommer nogen, og det regner.

Når børn bliver unge må vi acceptere, at vi kan tabe kampen om deres opmærksomhed til kæresten, vennerne, lektierne.

Bare vi ved, at vi har givet dem indhold og udfordringer, mens de var hos os. Så kan det være, de kommer tilbage, når de har afsluttet deres eksamen, etableret familie og blevet en del af arbejdsmarkedet.

◀ Vi skal holde fast i børnene og ildsjælene

Her finder du glimt af dét, du kan opleve. Små appetitvækkere på kommende begivenheder...



Dansk sommer

Også i Danmark er der muligheder for at snøre løbeskoene. På forbundets og klubbernes hjemmesider kan du finde et utal af træningsløb i det danske sommerland. Også tilbud om faste poster eller Poster i Skoven står åbent.

Tre gange er der tradition for danske sommeroplevelser på lidt højere niveau:

28. – 29. juni 2008

Vestjysk 2-dages i Stråsø og Ulfborg plantager. Tæt på gode badestrande ved Vesterhavet. Vestjysk OK er ansvarlige. Unikke terræner med svær orientering i spændende indlandsklitter.

5.-6. juli 2008

Vikingedysten afvikles i Hørning Plantage og Jelsskovene. Det ældste og mest traditionsrige af de danske sommerstævner. Arrangør er OK HTF. Skovene er meget forskellige; fra en plantage med indlandsklitter til en østjysk blandingsskov, krydret med årstidens frodige underskov.

7.-8. og 9. august 2008

Læsø 3-dages, der ikke overraskende holdes på Læsø i år, men med Viborg OK som ny arrangør. Et meget efterspurgt stævne, der har en afslappet stemning og et lidt utraditionelt miks af konkurrencer.

International sommer

Foråret kom tidligt og stærkt i år. Skoven var grøn fra slutningen af april.

Forude ligger en række spændende ferieoplevelser med kort og kompas.

Få overblik her www.do-f.dk/loeb/intloeb2008.html

Se også den fulde oversigt over den internationale orienteringsverden, herunder den mest omfattende kalender <http://worldofdo.com/>

Der er tradition for mange store og uforglemmelige danske oplevelser i det store udland hvert år. En vellykket orienteringsferie med familien eller klubben giver masser af energi til den daglige træning og livet hjemme i din klub.



Danmark – et land



Danskerne i **top 100**

AF OLE LIND, SPORTSCHEF

Danmark har to flotte placeringer på Verdensranglisten (WRE): Simone Søes og Anne Konring Olesen, som ligger som nummer 16 og 17 på damernes seneste liste.

Hos herrerne finder vi fire løbere i top 100: René Rokkjær er bedst placerede dansker på en 52. plads. Herefter kommer Mikkel Lund, Christian Nielsen og Claus Hallingdal Bloch på pladserne 62, 80 og 83.

Danmark har på nuværende tidspunkt 6 løbere i top 100. Det afspejler, at vi ikke har en bred top af eliteløbere.

Alligevel er Danmark et land med store talenter, der kan gå hele vejen. Vi har bare ikke så mange af dem. Danmark kan godt få flere elite-løbere længere op ad verdensranglisten. Det kræver, at de deltager i flere World Ranking Events – og dermed giver sig selv mulighed for at score mindst fire perfekte løb på listen inden for 12 måneder.

Eliten har et hårdt program med mange rejsedage. Derfor jagter landsholdsløberne typisk ikke point til verdensranglisten. De satser på mesterskaberne.

Landsholdet måler ikke sin succes ud fra placeringer på verdensrang-

listen, men har typisk haft topplaceringer ved både NM, EM og VM. Nordisk Mesterskab, Europæisk Mesterskab og VerdensMesterskabet. En løber, der har succes ved alle disse mesterskaber vil dog også være i top på verdensranglisten.

Verdens bedste

Verdens nummer 1 hos kvinderne er Simone Niggli Luder fra Schweiz. Verdens nummer 1 hos mændene er Thierry Gueorgiou fra Frankrig.

med store talenter

Vi har alle hørt om tennisspillere, der kravler op ad verdensranglisten. Men vidste du, at vi i orienteringsløb også har en velfungerende rangliste og kender du navnene på top 100? Næppe! Ole Lind løfter sløret og fortæller også om landsholdsledelsens ambitioner for de dygtige eliteløbere under 25 år...

Ti løbere i top 100

– Landsholdsledelsens målsætning

AF OLE LIND, SPORTSCHEF

Landsholdsledelsen vil i fremtiden være lykkelig for topplaceringer på verdensranglisten. Men vores hovedmål er de vigtigste mesterskabskonkurrencer. Verdensranglisten er vigtig, men hvis vi fortsætter med at satse på mesterskabskonkurrencerne, vil en sidegevinst være topplaceringer på verdensranglisten.

Vi forventer desuden, at den store gruppe af dygtige, danske eliteløbere under 25 år i den nærmeste fremtid markerer sig internationalt. Vores håb er ti løbere i top 100.

POINTSYSTEM OG POINTGIVNING

Antal point afhænger af, hvem der stiller til start. Jo flere løbere, jo flere point er i spil.

Hvis en løber vinder med stor margin i et meget velbesat startfelt, udløser det rigtig gode point til verdensranglisten. VM løb tæller 5% ekstra.

EN KOMPLICERET FORMEL

Pointene for den enkelte verdensrangliste-event beregnes ud fra følgende formel:

$$RP = (MP + SP \times (MT - RT)/ST) \times IP$$

Formlen sørger for, at startfeltets størrelse og kvalitet samt den enkelte løbers placering i forhold til konkurrenterne tages med i beregningen af pointene. Der er detaljeret information om formelen på IOF's hjemmeside.

De fire bedste resultater i World Ranking Events inden for de seneste 12 måneder tæller på verdensranglisten. Kun individuelle løb tæller, og mindst to af de tre nationale arrangementer skal være åbne for alle.

VERDENSRANGLISTEN

Du finder hele listen via Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside.

Ranglisten er lavet ved hjælp af en kompliceret formel, som beskriver hvordan den enkelte løber tildeles point ud fra præstationen ved et løb.

Løb som tæller med

Løbene hedder "World Ranking Events". Der er op til tre af disse slags løb i hvert IOF-medlemsland. EM, VM, World Cup og flere regionale mesterskaber som NM, er World Ranking Events.

Danske løb

I Danmark har det typisk været Spring Cup, DM-mellem og et andet løb, som har været vores WRE-løb. Alle som gennemfører et WRE-løb har mulighed for at score point til verdensranglisten.

Kvalificering til landsholdet

Vi har i landsholdsledelsen en tommelfingerregel om, at du skal score mindst 1.100 point i et enkelt løb for at kvalificere dig til det danske seniorlandshold. Reglen sikrer, at vi kun stiller med løbere med internationalt potentiale.



- ny bog om

Hvordan udvikler en orienteringsløber sig fra nybegynder til ekspert? – Det giver en ny bog om orienteringsløb et bud på.

Et talent bli orienteringsløberens

Fokus er på talentudvikling, og bogen beskriver en orienteringsløbers første møder med idrætten til han eller hun udvikler sig til en eliteudøver.

Bogen henvender sig til både trænere, ledere, forældre og udøvere og er tænkt som en opsamling af den eksisterende viden om orienteringsløb inden for det psykologiske, tekniske, fysiske og idrætsmedicinske område.

Den er skrevet i et lettilgængeligt sprog, og kan læses fra start til slut. Men den kan ligeledes bruges som opslagsværk.

"Talentets udvikling – fra nybegynder til ekspert" af Mads Kjær Ingvarlsen (red.) er udkommet.

3 SPØRGSMÅL TIL MADS KJÆR INGVARLSEN

Hvorfor har du skrevet bogen?
- Forbundsforklaringen er, at den seneste bog om orienteringsteknik er over 20 år gammel.

Mit personlige projekt med bogen er, at vi skal tænke i læringsstimulerende miljøer i ungdomsafdelingerne. Især når det gælder talentudvikling. Så kræver det en vedholdende indsats som træner.

Mange af vores talenter er opvokset igennem princippet om "mesterlære" eller den viden der kommer fra forældre til deres børn "over spisebordet". Hvis vi skal udover det - og sørge for at give alle vores talenter mulighed for udvikling - så kan vi ikke lade tilfældet råde - altså hvor det er valget af forældre der afgør, om man bliver stimuleret i forhold til en eliteidrætskarriere.

Vi har desuden fået dokumentation for, at:

- det er vigtigt med mere erfaringstilegnelse i alderen 10-15 år (orienteringsløb i andre lande. På andre kort end hjemområdet).
- det er vigtigt med mere træning i alderen 14-19 år.
- udvikling og fastholdelse af vores løbere er afhængig af vidende og vedholdende trænere.

Hvad kan den, som andre bøger om orienteringsidrætten ikke kan?

Den er en beskrivelse af udviklingen fra nybegynder til ekspert set i et fysiologisk afsnit, et teknisk afsnit og i et psykologisk/læringsteoretisk perspektiv. Dette er ikke set før. Bogen skaber en forståelse for, hvilke mekanismer der skaber udviklingen af en orienteringsløber. Det er til gavn for både træner og udøver.

Hvem kan primært få brug for den?

Alle der vil lære noget. Selv den mest garvede H50'er vil kunne lære noget. Primært i det psykologiske afsnit, hvor vi beskriver en helt ny måde at tænke orientering.

Mit håb er, at vi kommer lidt væk fra vores "jeg-har-løbet-i-20-år-så-jeg-ved-det-hele-kultur". Forbundet er meget konservativ i sin opfattelse af idrætten. Derfor glæder det mig også, at Troels Bent (formand for Allerød, red.) har fået tildelt nytænkingskroner fra DIF. Det er sådan noget, der skaber fremdrift.

Et godt værktøj

"Talentets udvikling" giver mig som ungdomstræner et godt overblik over, hvad løberne kan og bør kunne på forskellige alderstrin.

AF EMIL BOVIEN THORSEN,
UNGDSOMSTRÆNER OK PAN OG ÅRHUS 1900

Udviklingstrappen giver indsigt i løbernes formåen både indlæringsmæssigt, teknisk og fysisk.

Bogens force er klart, når man ønsker at træne en specifik aldersgruppe f.eks. de 12-årige. Her slår man op i bogen og får oplyst, hvilke tekniske øvelser, som er relevante for den aldersgruppe. Samtidigt kan man se, hvordan man som træner skal præsentere øvelsen, så løberen forstår den.

Bogen er således et værktøj i den daglige træning. Den giver også en baggrundsviden i træningsplanlægningen.

Bogen bruger en del plads på de højeste niveauer i udviklingstrappen. Niveauer som nok er mindre relevante for ungdomstrænerne, men som sikkert er frugtbare for elite-trænerne. Bogen kan derfor bruges på alle niveauer.

Bogen er let at læse og meget struktureret, hvilket øger brugervenligheden.

ver til udvikling



HVOR OG HVOR MEGET?

Hvor?
Den sælges fra Dansk Orienterings-Forbund Idrættens Hus Brøndby Stadion 20 2605 Brøndby

Kontaktperson
Malene Vestergreen Henriksen

Bestilling alene på mail
kontor@do-f.dk

Hvor meget?
Indtil 1. juli: pr. stk. kr. 225,-
Efter 1. juli: pr. stk. kr. 250,-
Ved køb af 3 stk. kr. 500,-
Ved køb af 5 stk. kr. 750,-

Alle priser er ekskl. porto.

Der er ikke moms indeholdt i prisen, da DOF ikke er momspligtige.

Bør indgå i enhver samling af orienteringslitteratur

"Talentets udvikling" er en særdeles spændende og inspirerende bog, der bør indgå i enhver samling af orienteringslitteratur.

AF BJARNE HOFFMANN, TRÆNER KC-ÅRHUS

Bogen er indsigtfuld og kompetent, men samtidig letforståelig, og for mig er den blevet det "nye" opslagsværk.

Bogen fortjener ikke bare at blive sat på reolen, når den er læst. Den skal pakkes i træner tasken og bruges sammen med de mange glimrende henvisninger, der er til Trænerkataloget.

Da bogen og materialet i Trænerkataloget kan bruges i så mange sammenhænge – på samling/træningslejr, i

forbindelse med løbervejledning og til inspirationslæsning generelt – synes jeg, det er en mangel, at trænerkataloget kun findes i en internetudgave.

Da jeg læste bogen var der flere situationer, hvor jeg ikke havde mulighed for at se de mange glimrende henvisninger. Derfor håber jeg, man i næste fase af ATK-projektet udgiver Trænerkataloget i hæfteform. Det fortjener både bogen og kataloget.

Køb bogen. Læs den. Den er fremragende!



**“JEG MELDTE MIG IND, OG SÅ FIK JEG ALDRIG
RIGTIGT MELDT MIG UD IGEN.
NU BLIVER TRÆNEREN VED MED AT RINGE
OG SIGE JEG SKAL KOMME I SKOVEN”**

Vinderne fra

AF SØREN LARSEN, UNGDOMSTRÆNER I OK
ØST, BIRKERØD

Solen skinner fra en skyfri himmel.
Det er fredag, og jeg har aftalt mø-
des med Hans, Niklas og Claus, der
alle går på Birkerød Gymnasium.

Vi skal snakke lidt om deres forhold
til orientering.

Efter lidt ringen frem og tilbage på
mobilen, finder jeg drengene, og vi
sætter os på en bænk foran gymna-
siet.

*Nå, drenge. Hvorfor dyrker I oriente-
ring?*

Hans (H): Familien gik til orientering,
så derfor startede jeg også. Jeg blev
hængende.

Claus (C): Jeg meldte mig ind, og

så fik jeg aldrig rigtigt meldt mig ud
igen. Nu bliver træneren ved med
at ringe og sige jeg skal komme i
skoven.

Nicklas (N): Vi får ikke lov til at stoppe
igen. Vi er klubbens store håb, og
træneren ved det.

Snakken går. Om hvorvidt det fedeste
ved træningen er det sociale sam-
menhold, nutella-bollerne eller den
hockey, de også spiller. Der kommer
ikke noget endeligt svar.

C: Det bedste ved idrætten er klart
glæden ved at finde den rigtige post.

H: Selvom jeg nogle gange vælger
ikke at klippe sidsteposten. Min tid
skal ikke på resultatlisten.

N: Den har jeg også brugt. Jeg kan
også huske, at vi engang tog hele
vejen til Stockholm for at løbe stafet,

og så laver jeg ved et uheld et fejlklip
på min tur, så hele holdet udgår. Det
var lidt spild af tid at køre hele vejen
derop for det.

Er det Tiomila du snakker om?

N: Det kan da godt være. Jeg ved det
ikke.

*Hmm... Ok, men hvad er så jeres
største præstation?*

N: Jeg har engang vundet bronze ved
SM.

H: Hvilken drøm skete det i?

N: Det er rigtigt. Det var i stafet, og
der var 5 hold tilmeldt, og to af dem
udgik med fejlklip.

C: Jeg har været ude for det samme.
At blive nummer 3 ud af 3 ved SM-
stafet.

N: Jeg vandt også engang sådan en...
hvad hedder de? Sådan en lerskål.

Dette er den sande historie om tre drenge. Hans, Niclas og Claus fra Birkerød. De er kommet til at melde sig ind i Birkerød OK. Nu kan de ikke finde ud af at melde sig ud igen. Desuden kan de bedre lide nutella-boller og hockey.

Den Forkerte Ende

H: En dyb tallerken?

N: Nej, det var en lerskål. Men så havde de for mange af dem, så alle fik vist én. Det blev jeg ret skuffet over. Det var på en begynder bane. H13-14B måske.

H: Tjaa... Jeg blev engang kåret til årets ungdomsløber i klubben, men jeg tror det var fordi, der ikke var så mange at vælge imellem.

Hvem er så jeres helt store idol indenfor orientering?

Der bliver stille et øjeblik, mens drengene kigger på hinanden.

C: Jeg kender ikke rigtigt nogen af de gode.

N: Marius' forældre er vist gode (Rasmus Ødum og Charlotte Thrane, red.)

C: Jeg siger Søren Larsen. Han har altid været der for mig.

H: Jeg kender heller ikke rigtigt nogen.

C: Sig Casper Wilken, så bliver han glad.

N: Det siger jeg: Casper Wilken, OK Øst.

H: Så siger jeg pas! Det er simpelthen for svært at vælge.

Og hvordan er jeres form lige nu?

H: Hmm... I bund.

N: Udmærket. Jeg løb 3 km sidst vi løb coopertest i idræt.

H: Jeg pjækkede vist.

C: Tjaa... min form har det også ret skidt. Sidst vi løb rundt om gymnasiet var jeg ved at dø.

Det var måske formen, der var årsag til at KUM kvalifikationen glippede for jer alle tre. Hvordan har i det med ikke at skulle med?

C: Hvad er det nu lige KUM er?

H: Der er noget med en fest. Det er vist ret godt at blive udtaget.

N: Er det ikke noget med, at man skal løbe de der fem løb i løbet af vinteren for at blive udtaget?

Snakker du om Vintercuppen? Det er noget helt, helt andet. Jeg tror godt, jeg ved hvorfor du ikke er udtaget.

N: Jeg var vist engang tæt på, tror jeg.

Forårssæsonen er snart slut. Hvad er jeres mål for den kommende sæson?

N: Er forårssæsonen slut? Hvad hedder så næste sæson?

Jeg ved I holder fri i sommerferien, så kan I ikke bare fortælle mig jeres mål for efteråret.

N: Jeg vil måske godt med til DM. Hvis ikke det er for langt væk.

DM er på Rønmø i år.

N: Rønmø. Er det langt væk? Det lyder som om det er i Jylland.

H: Mit mål er at komme noget mere til træningen.

C: Samme her. Træning, men ingen konkurrencer.

H: Og så vil jeg gøre mere for at gennemføre træningsbanerne.

C: Hørt.

N: Helt sikkert. Og jeg vil også have bedre hockey-evner.

Hvor man kan finde jer i orienteringsverdenen om 10 år?

H: Nok nogenlunde samme sted som nu, vil jeg tro.

C: Det bliver mig der redder OK Øst gennem de hårde tider i løbet af de næste 10 år. Så jeg er helt på toppen.

N: Jeg vil være i official-teltet til Spring Cup. Der er gratis kanel-snegle.

Følg Vinderne fra Den Forkerte Ende igen i næste udgave af Orientering, hvor vi tager med dem i skoven til træning.

“SIDST VI LØB RUNDT OM GYMNASIET, VAR JEG VED AT DØ”

Fakta

Drengene er alle medlem af OK Øst i Birkerød og har været det i en årrække.

Danske piger dom



AF MICHAEL SØRENSEN

SIGNE SUVERÆN PÅ CLASSIC

På lørdagens klassiske distance understregede Signe Søes den udvikling, hun har været gennem de seneste par år på det fysiske plan.

En sejr på halvandet minut til Spring Cup, der ellers ofte afgøres på ganske små marginaler, taler sit tydelige sprog.

Traditionelt har teknikken ellers været Signes store styrke, men at tempoet er kommet med, viste hun allerede i efteråret, da hun løb sejren hjem i Smålandskavlen for sin svenske klub IFK Lidingö.

Efter løbet mente Signe dog ikke, at præstationen var helt perfekt – antallet af tekniske fejl var for stort, men så tidligt på sæsonen har de fleste svært ved at få teknik og højt tempo til at gå op i en højere enhed.

Det skal nok lykkes senere på året, hvor det bliver rigtigt spændende at følge Signe til de store internationale mesterskaber.

Danmarks største elitearrangement, Spring Cup, havde i år danskere øverst på podiet begge dage i dameklassen.

inereede i sæsonpremieren

Dagen bød generelt på flotte resultater af de danske orienteringsspiger. Pigerne gjorde således rent bord i alle tre elitekasser, da Signe Klinting og Maja Alm vandt hver deres klasse hos juniorerne.

MAJA I DRØMMEDEBUT MED VERDENSMESTEREN

Årets orienteringsløber i Danmark 2007, junioren Maja Alm, har i vinterens løb skiftet til den svenske storklub Ulrichehamns OK, hvis medlemskartotek også tæller den svenske verdensstjerne Jenny Johansson og den 12-dobbelte individuelle verdensmester Simone Niggli.

Netop de to løbere fik Maja fornøjelsen af at løbe på hold med i sin første stafetstart for klubben. Som en ekstra udfordring var Maja sat til at løbe den afgørende sidstetur.

Lidt af en tillids erklæring, der nok kunne få nogle til at ryste en anelse, men Maja indfrie forventningerne ved at løbe et sikkert og teknisk godt løb, og hun udbyggede dermed det forspring, som hendes holdkammerater havde skabt på de første to ture.

FALDENDE DELTAGELSE

Årets Spring Cup var ramt af svigtende deltagelse, da "kun" 1.300 stillede til start på lørdagens løb. Forklaringerne kan være mange, men placeringen efter påske, hvor stævnet for mange svenskere ikke i år havde status af sæsonpremiere, kan være én.

Derudover kunne stævnet ikke lukre af et kommende stort internationalt mesterskab på dansk grund, der ellers tidligere har kunnet lokke mange topløbere til. Ikke desto mindre, er det ærgerligt, at ikke flere vælger dette stævne, der traditionelt byder på top-service og en unik international atmosfære på stævnepladserne.

I år var dette krydret af helt nytegnede kort over den sydlige del af Grib Skov. Vi må håbe, at arrangørklubberne kan få ændret denne udvikling, så Spring Cup fortsat i de kommende år kan fremstå som den internationale sæsonpremiere for orienteringseliten.





Når ildfluer dundrer i underskoven

AF KELL SØNNICHSEN

Klokken er omkring 22, og den sidste glød af solnedgangen er ved at forsvinde. I den anden ende af lysningen farer noget rundt, der tilsyneladende ligner en flok ildfluer. Pludselig stiller de sig på række, og en højttaler siger noget uforståeligt på svensk efterfulgt af et brag fra en kanon. Kort efter mærker vi de første rystelser i jorden efterfulgt af en dundrende lyd. "Jordskælvet" i form af omkring 500 ivrige løbere stryger forbi og forsvinder ind i skoven. De sidste er lidt lang tid om det. Tiomila er endelig startet!

Hvis jeg vender mig om, kan jeg følge løberne på stor-skærmen fulgt på vej af Per Forsbergs karakteristiske speakerstemme. Tv-poster, publikumsposter og skiftezone gør, at der hele natten er noget at kigge på. Det er der dog ikke tid til som løber. Soveposen kalder, for der venter en 6. tur på andeholdet omkring kl. 5.30 i morgen tidlig.

TIOMILA

Tiomila er med sine over 7.000 deltagere verdens næststørste stafet. Den foregår typisk i Stockholm sidste weekend i april. I 2009 er der dog en undtagelse. Her flytter Tiomila til Skåne. Se www.10mila.se

JUKOLA

Verdens største stafet er den finske Jukola med omkring 15.000 deltagere. Der plejer at være lige så mange, som kigger på. Som Tiomila er det en natstafet. Men en placering midt i juni – og geografisk set beliggende langt mod nord – gør natten kort. Det er i høj grad en finsk folkefest, hvor man f.eks. kan se Helsinki Taxiselskab stille med indtil flere hold.

Se <http://en.wikipedia.org/wiki/Jukola>



SILVA & JET SPECTRA

Gør som Thierry Gueorgiou, 5-dobbelt verdensmester, løb med 6 JET Spectra.



Läs mer på www.silva.se

SILVA
Get out there™

www.blivlandinspektør.nu



COWI
... det sikre kort

Ulvenat

DM nat levede flot op til forventningerne. Da det blev mørkt viste den tilforladelige plantage sig fra en anden side og gjorde mere modstand end de fleste havde ventet. Karup OK stod bag arrangementet på den midtjyske hede.



Sprint 1900

DM sprint blev en velbesøgt oplevelse. Et spændende sted med gode kort gav en perfekt ramme om en fair konkurrence. Aarhus 1900 har fået mod på at tage et stadig større arrangøransvar. Og de slipper godt fra det. Vi ser frem til DM stafet i 2009; den næste opgave, som Aarhus 1900 står for.



DM Sprint i ►
utraditionelle omgivelser.

KLINTESKOVEN

1 : 10000 Ækvidistance 5 m

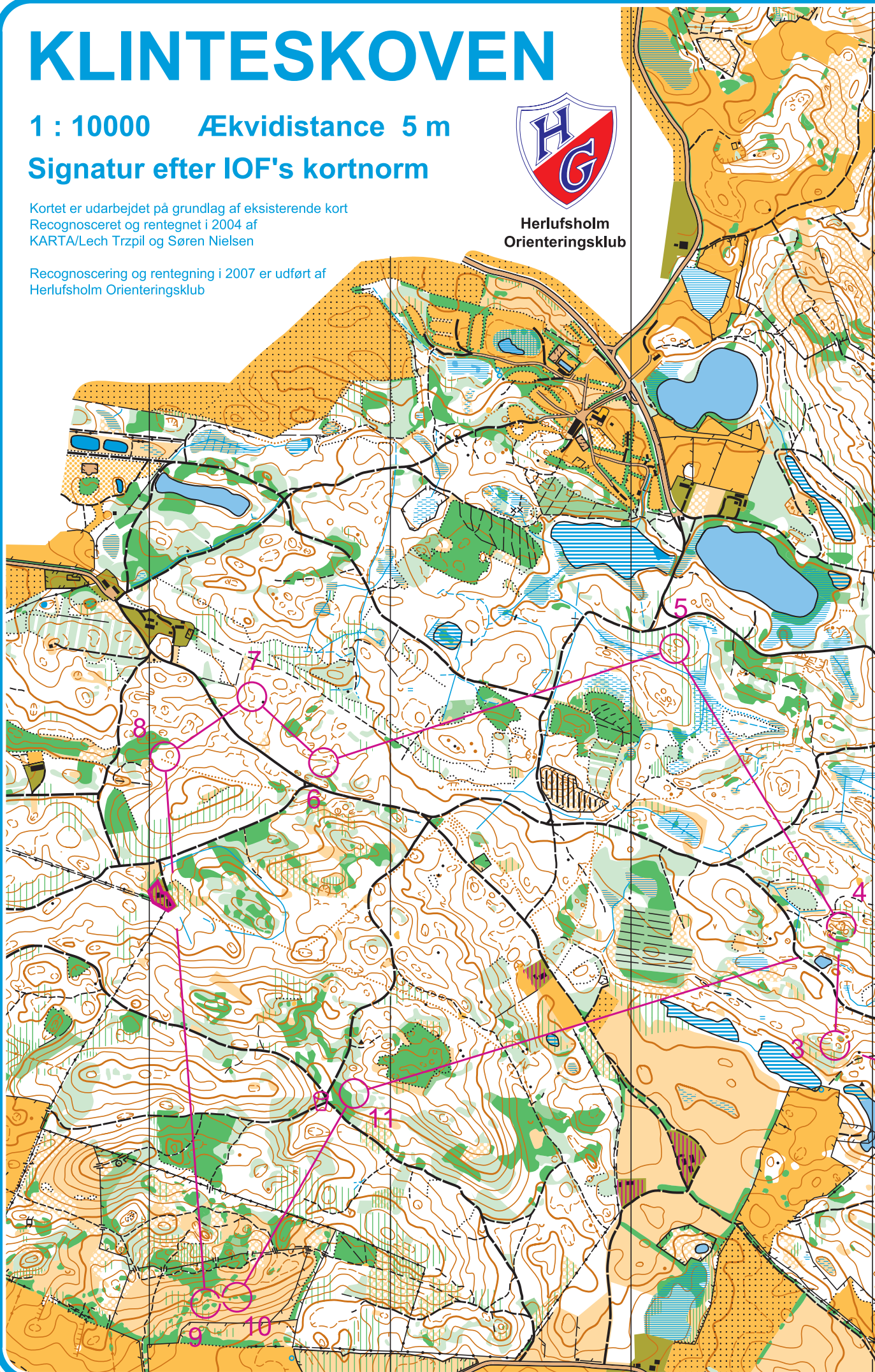
Signatur efter IOF's kortnorm

Kortet er udarbejdet på grundlag af eksisterende kort
Recognosceret og rentegnet i 2004 af
KARTA/Lech Trzpil og Søren Nielsen

Recognoscering og rentegning i 2007 er udført af
Herlufsholm Orienteringsklub



Herlufsholm
Orienteringsklub



Danmarks bedste bane

Banelægningskonkurrencen 2008
Rasmus Oscar: Hjernen!

Vinder af banelægningskonkurrencen 2008 blev Rasmus Oscar. Rasmus løber til daglig for Faaborg Orienteringsklub, men bor i Århus og løber internationalt for OK Pan Århus.

Udover et gavekort på 500 kroner får Rasmus muligheden for at blære sig med konkurrencens vandrepræmie: Hjernen.

Det var i øvrigt Birkerød OK der stillede med flest deltagere – 10 i alt.

LÆS MERE

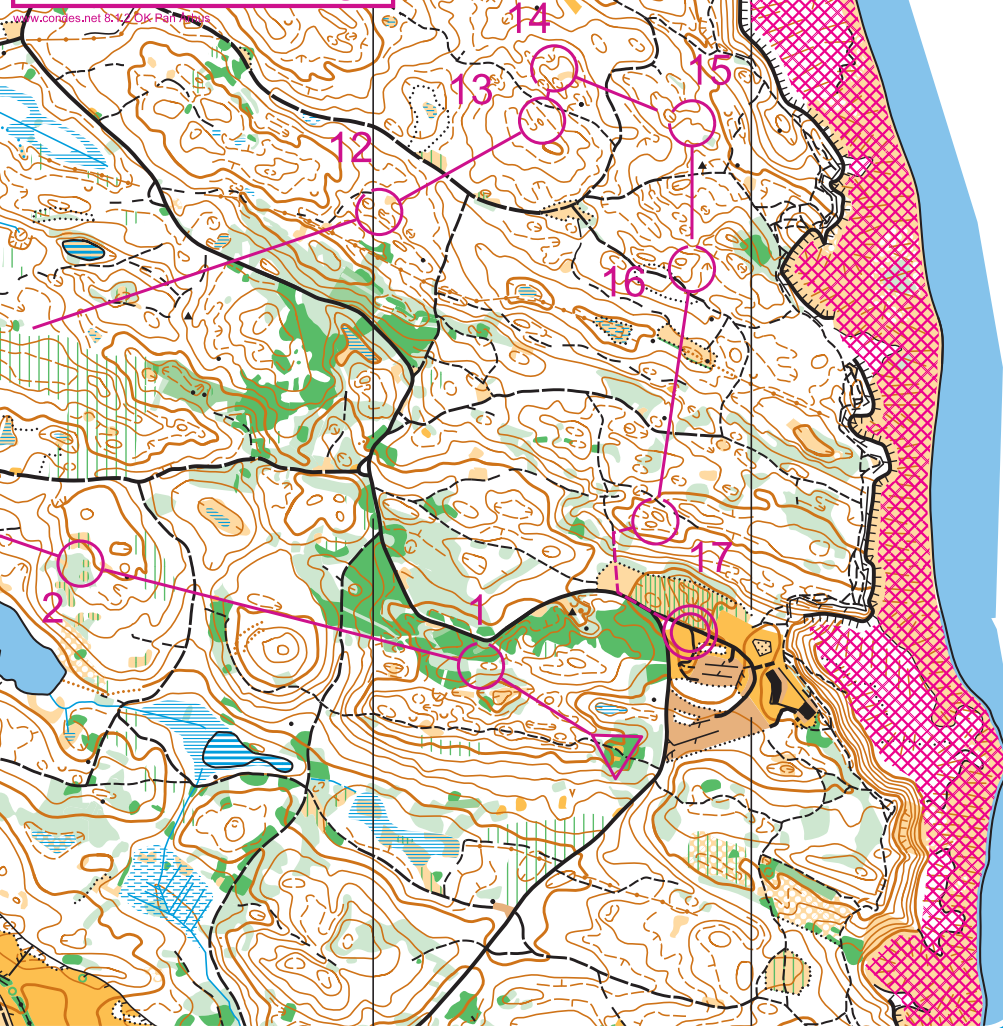
Se øvrige deltagere, resultatliste, klubmestre og andre prismodtagere på Dansk Orienteringsforbunds hjemmeside www.do-f.dk

KONTAKT GERNE DOMMERNE

Kommentarer, spørgsmål, tilbagemeldinger på årets banelægningskonkurrence samt gode idéer til næste års konkurrence, sendes til dommerne via frank.johansen2@skolekom.dk

Banelægningskonkurrencen 2008				
H	50	7.7 km		
▷		↖	↗	<
1	45	○		○
2	46	⊙		○
3	70	○		○
4	67	⊙		○
5	55	∧		⊙
6	43	↙	∧	
7	57	∧	∧	
8	73	○		○
9	76		⊙	○
10	90	→	⊙	○
11	63	↘	∧	⊙
12	32	↘	⊙	○
13	82	○		○
14	33	↖	∧	
15	59	↙	∧	
16	37		∧	
17	64	○	○	

○---250 m--->○



TRIMTEX

Thierry Guergiou
anbefaller Trimtex



Thierry Guergiou

Trimtex Sport AS a Pb 1 24, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@ trimtex@trimtex.no www.trimtex.no

Vi ses på stævnepladsen

Tilbudene gælder til Nordjysk 2-dags, Spring Cup og Påskeløb



asics

Gel Torana

Terrænsko med god støddæmpning i hælen. En slidstærk, profileret ydersål med godt greb i fedtet føre. Overdel i tæt materiale som holder foden bedre tør i vådt føre.

Herre + Dame

Pris kr. **500,-**
Normalpris kr. 800,-

Inov8 Roclite

Suveræn terrænsko til træning og konkurrence! Skoen er meget let, behagelig og har et godt greb om foden. Har godt greb i terræn samtidigt med at det er behageligt at løbe på stier. Skoen har en meget lav profil, hvilket giver en meget større kontrol over foden. Bliver ikke tung i vand/moser. Vandet forsvinder ud af skoen i løbet af et par skridt.

Unisex

Kr. **900,-**



Newline

Thermal Tech Jakke

Topjakke fra Newline. God pasform, super funktionalitet med nye gode detaljer. En jakke, som er et sikkert værn mod vind og lette byger. Med aftagelige ærmer. Farve: sort.

Dame

Kr. **300,-**
Normalpris kr. 750,-

Newline

Windbreaker Trainer

Løs tight som foran har et helt vindtæt og slidstærkt materiale og bagpå har det komfortable og isolerende tightmateriale. Det giver den gode blanding af en skal foran og isolering bagpå.

Herre + Dame

Kr. **250,-**
Normalpris kr. 600,-



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 trykfejl 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

