

Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

01

FEBRUAR 2009
58. ÅRGANG



Se, hvad kulturministeren mener om bredden

Mød en o-løber, der ikke kan høre & knapt kan se posterne

Hvor folkelig kan sporten tåle at blive? Læs debatten og deltag selv

AF HELGE SØGAARD, FORMAND ► FOTO PREBEN SCHMIDT

Lad os inspirere hinanden



Breddeorientering lyder ikke som det mest ophidsende, man kan beskæftige sig med i klubarbejdet. Næh, de fleste synes sikkert, at det er sjovere og måske mere prestigefyldt at deltage i elitearbejde eller være ungdomstræner.

Men hvordan får vi fokus på bredden, så arbejdet ikke hviler på enkelte, der brænder for sagen? De risikerer nemlig at udbrænde, fordi de står alene med opgaverne.

VI SKAL KOPIERE...

... det gode og omfattende set-up, som mange klubber har i elitearbejdet og på børn & unge-området. Det engagement kan bruges i en tilsvarende breddemodell med samme fokus. Kopier de klubber som har gang i breddearbejdet, tag på studieophold hos dem eller kontakt vores breddeudvalg og breddekonsulent og få nye inspirationer til arbejdet i din klub.

På forbundsplan skal vi også kopiere. Vi bør nå samme engagement og omfang i bredden, som vi i dag har på landshold og talentarbejdet.

“ *Vi bør nå samme engagement og omfang i bredden, som vi i dag har på landshold og talentarbejdet*

Og så skal vi kopiere de virkemidler, som bringer sporten direkte ind i stuerne. Ikke Vild-med-Dans med o-løbere men tilbud om walk-o i parker og nærskove, byløb med postdefinitioner, der fortæller historier og andet, der går på kompromis med dét, vi nørder er vokset op med.

Flere medlemmer rummer kun fordele. Glem argumenter som manglende plads i omklædningsrummet og nedslidning af vores skove. Det første kan nemt løses, når en klub i vækst banker på hos kulturudvalget, og det sidste er alene en politisk anspore til at anlægge flere rekreative områder i Danmark.

NORDMØDE

Dansk Orienterings-Forbund var i slutningen af januar – efter bladets deadline – vært for den årlige NORD-konference, hvor Finland, Sverige, Norge og Danmark mødes og udveksler erfaringer og ideer inden for alle områder – også bredden. Måske startskuddet til, at vi starter kopi-maskinen...



Indhold

- 2 Leder
- 4 Noter
- 7 Lige På
- 15 Voxpop
- 26 Voxpop
- 27 Den Sunde Klumme
- 28 Underskoven
- 31 Opslagstavlen

TEMA

- 10 Mød lørdagsløberne
- 12 Portræt af en særlig løbe
- 13 Hvad kan jeg gøre for dig?
- 18 Bubbi Bjørne Hop
- mød Årets Træner
- 19 Oplevelser for livet
- med ministerens ord
- 20 DM - nu for bredden
- 22 Debat: Flere medlemmer og hvordan?

Orientering 1/2009

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

Medlemsmagasin for Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion

Julie Mathiesen, ansvarshavende
julie@konteksten.com

Karl Kristian Terkelsen
Kell Sønnichsen
Søren Skaarup Larsen
Trine Midtgaard
Flemming Nørgaard (kort)

Ekspedition

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

Abonnement

Et årsabonnement kan tegnes for kr. 200 ved henvendelse til: Sekretariatet Idrættens Hus Brøndby Stadion 20 2605 Brøndby +45 4196 9376 dof@do-f.dk

Annoncer

Kontakt sekretariatet

Deadline for indlevering af stof:

2/2009: 3. april "kvinder på vej"
3/2009: 27. juli
"O-løb er mere end fod-o"
4/2009: 19. oktober
"Banelægning & korttegning"

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. Forbundet eller redaktionen deler ikke nødvendigvis de synspunkter, som den enkelte skribent fremfører.

Layout og tryk

Synergi

Oplag

4.900 stk.

Forsidefoto

Tutzon og Kell Sønnichsen



REDAKTØREN

Orientering er for alle uanset alder, køn, kondital, baggrund, bopæl og uddannelse. Derfor handler dette nummer om bredden – om jer alle sammen. Og det handler også om, hvad det er for en idræt, I fremover ønsker. Læs mere i bladet og tag så del i dialogmøder, der i løbet af foråret finder sted over hele landet. For forbundet og dets fremtid – det gælder alle.

Bladet ser fra dette nummer lidt anderledes ud, for i redaktionen mener vi, at artikler med dybde kræver flere ord, end der hidtil var plads til. Grafikerne har samtidig sørget for en indpakning, der er god ved øjet. Målet er stadig det samme: At I hver 3. måned får lyst til at tage løbeskoene af og dumpe ned i fordybelse over en verden, som I stadig kan få nye perspektiver på.

Vi tager altid gerne imod gode ideer og forslag. Og især hvis de kommer så hurtigt efter det seneste blad som muligt, for så er det lettere at finde plads i næste nummer. Og ja, vi har prioriteret behårdt og er klar over, at I formentlig vil savne kort og vejvalg i dette blad, og vi lover at komme efter det allerede næste gang.

Rigtig god læselyst,
Julie Mathiesen

Årets løber og rytter...



DOF's hjemmeside afslørede i januar, at æren gik til Signe Søes og Lasse Brun Pedersen. Men hvem var de øvrige nominerede? Baseret på de i alt 664 stemmer uddelte hver kreds hhv. 1, 2 og 3 point til de nominerede, og resultatet får du her:

Årets orienteringsløber 2008	NK	SK	ØK	Total
Signe Søes	3	2	3	8
Emma Klingenberg	2	3	2	7
Juniorpigestafetholdet	0	1	1	2
Søren Bobach	1	0	0	1

Årets MTB-O rytter 2008	NK	SK	ØK	Total
Lasse Brun Pedersen	3	2	3	8
Herrestafetten	2	1	2	5
Erik Skovgaard Knudsen	1	3	0	4
Line Pedersen	0	0	1	1
Rikke Kornvig	0	0	0	0



Team Danmarks Talentpris

Det kan godt være, at juniorlandstræner Lars Lindstrøm helt ufortjent ikke modtog Team Danmarks Talentpris ved DR's store sportskavalkade Sport 2008 i begyndelsen af januar. Til gengæld kan DOF bryste sig af at være det Team Danmark-støttede forbund, der har været nomineret flest gange. I 2001 og 2005 blev daværende sportschef K. K. Terkelsen nomineret til Ragnhildprisen, mens Lars Lindstrøm i 2006 og altså igen i 2008 blev nomineret til Ragnhildprisens afløser, Team Danmarks Talentpris. Lindstrøm måtte i år se sig slået af Danmarks Cykle Union.

SPRING CUP JUBILÆUM

Næste år har Spring Cup 20 års jubilæum, og det vil man gerne gøre til en orienteringsfest for hele Danmark. Stævneleder Mette Steffensen ønsker sig rigtig mange løbere, og derfor vil man have fokus på bredden. Arrangørerne har nogle konkrete ideer til, hvordan det kan gøres, men ligger du selv inde med gode forslag, så send dem til info.springcup@springcup.dk

Politikens Årets Fund



Vores juniorverdensmester Emma Klingenberg, Fåborg OK, blev nr. 6 ved Politikens kåring af Årets Fund, der er Danmarks ældste idrætspris. Emma er faktisk den ottende orienteringsløber i top-10, siden prisen blev indstiftet i 1929. Tenna Nørsgaard var tættest på at vinde prisen, da hun blev nr. 3 i 1993 efter at have vundet guld og sølv ved junior VM i Italien. Til gengæld blev Emma kåret til Årets Fund 2008 på Fyn.



Økonomisk hæder til Maja Alm

Maja Alm, HTF, der i 2007 blev nr. 8 i Politikens Årets Fund, har modtaget 15.000 kr. fra Haderslev Elitesport, bl.a. med følgende motivering: "Maja er et af flagskibene for eliteidræt i Haderslev Kommune".

Julemavefræs

Indpiskernissen Gert Bøgevig fik 2. juledag lokket 82 friske Søllerød-løbere væk fra de veldækkede juleborde og ud i Rude Skov. De dukkede op i alle aldre – nogle også med firbenede



LAAANGKØRING

Nordkredsens efterårssamling i Göteborg er som regel præget af langkøring. I 2008 var der 2½ times prolog fredag aften, 6 timers langkøring lørdag og en stafetpatrulje på 3 timer om søndagen. Det sker sjældent, at nogen når det hele, men Rico Mogensen, St. Binderup OK, var frisk. Både fredag aften og lørdag nåede han alle poster. Søndag lavede han et enmands-stafethold og tog også alle poster der. I alt blev det den weekend til 77,5 km o-træning i det svære Göteborg-terræn for Rico.

familiemedlemmer – for at få trimmet figuren efter en højt tid fuld af and og flæskesteg. Banelæggerens tre baner blev ikke mindre spændende af, at drillenissen havde fjernet diverse områder på kortet, og de røde streger mellem posterne løb ikke lige den rette vej! Alle kom hjem i god behold med et smil på læben klar til at putte lidt mere i ganen. Se det var et rigtigt juleløb...





Norge findes også

Rigtig mange danskere tager til Sverige for at løbe orienteringsløb. Meget færre tager til Norge, og det undrer arrangørerne for Norsk O-festival, der lokker med tre løb den 26-28/6 tæt på Oslo. ”Vi ser gerne en stor gruppe danske venner”, udtaler Jørgen Holmboe fra festivalen. Der er også andre norske flerdagesløb som f.eks. Sørlandsgaloppen og Midnattsgaloppen. Find de norske løb på www.orientering.no eller tjek DOF's oversigt over internationale løb på www.do-f.dk/loeb/intloeb2009.html

“ Hun gælder jo ikke som en pige!

St. Binderup OK og Mariager Fjord OK havde set frem til at slå OK Pan i Efterårsstafetten i Hobro. Julelysene i øjnene – det var jo midt i november – blev en tand klarere, da OK Pan måtte erkende, at de havde haft et afbud, og var nødt til at sætte en pige på holdet. Altså lige indtil det gik op for Binderup OK og Mariager Fjord OK, at pigen var Signe Søes. Reaktionen kom prompte: ”Hun gælder jo ikke som en pige!”. OK Pan vandt i øvrigt igen...



Jubilæum i Sorø

Skægget er trimmet, håret er kortere – hvis ikke helt faldet af – og tøjet har fået et lidt mere sportsligt udtryk og trafikksikre reflekser. Ellers er der såmænd ikke sket de store ændringer i OK Sorø, der i januar kunne fejre 40 års jubilæum. Der er stadig fast træning hver uge i sæsonen og senere på året Vinterkarrusel sammen med en række andre midtsjællandske klubber. Hver sommer er der fællescamp ved et stævne i udlandet, og Påskeløb og Nytårsstafet er også noget, der samler klubben. Én markant ændring er der dog sket: Klubben har i dag et rekordstort antal medlemmer på omkring 110. Tillykke!



SKAW-DYSTEN GENOPSTÅR

Det var med beklagelse, at Skagen OK for nogle år siden måtte meddele, at de ikke længere havde kræfter til at arrangere Skaw-dysten – et traditionsrigt to-dages sommerløb. I et samarbejde mellem Skive AMOK og Skagen OK genopstår Skaw-dysten nu med fuld satsning. Der løbes i Kirkemilen med 15 klasser, og o-camp er indenfor gåafstand af stævnepladsen.

Se mere på:
www.skiveam-orientering.dk/A/Arrangementer/Skaw-dysten.aspx

Breddepoli... hvad for noget?

Breddepolitikken vedkommer os alle. Det kan være ungdomsløberen, der bliver 'voksen' eller eliteløberen, som ikke længere har lyst eller evner til at jage medaljerne.



AF LISA TANTHOLDT, FORMAND FOR BREDDEUDVALGET
► FOTO HANNE BONDE

Hvordan kan du i din klub anvende breddepolitikken? Der er mange aspekter, men et vigtigt punkt er kompetenceudvikling, der giver dig mulighed for at blive bedre på et eller andet niveau. Forbundet har mange tilbud, som vores nye breddekonsulent Gert Nielsen står klar med.

TÆNK KREATIVT

Vi er startet på 2009, og der er mange muligheder for at afprøve nye tiltag. Det kan f.eks. være, at vi hver onsdag har o-løb og MTB-O i samme skov, og at der efter løbet er en kok, der griller fælles aftensmad.

Et andet kunne være en landsdækkende orienteringsdag. Desværre bliver tv-reklamen nok for dyr...

HUSK DIN VEN

Til gengæld er det gratis – og vigtigt – at du fortæller dine kolleger og omgangskreds om det grønne fitness-rum, hvor du får motion for både hjertet og hjernen.

Det er vigtigt, at vi får flere nye klubmedlemmer, og at de bliver der. Der er mange måder at fastholde medlemmerne på, men som udgangspunkt er uddannelse en vigtig del. Det kan f.eks. være at lære alle postdefinitionerne – jeg selv mangler stadig nogle stykker.

På gensyn i skoven – med et nyt medlem.

“*Det kan f.eks. være, at [...] der efter løbet er en kok, der griller fælles aftensmad*”

BREDDEPOLITIKKENS MÅL 2008-2013

Medlemmet skal bl.a. have tilbud om:

- Et fællesskab
- Konkurrencer på rette niveau
- Uddannelse
- Medindflydelse og medansvar

Mål for forbundet bl.a.:

- At integrere MTB-O, Mellem og Sprint i forbundets og flere klubbers aktiviteter.

Delmål og handleplaner

- Udvikle koncept for hverdagsstævner afviklet tæt på medlemmernes bopæle med tilpasset tidspunkt og startmetode.
- Udbygge kendskabet til klubbernes gode ideer.
- Afprøve nye organisatoriske måder i klubber og forbund f.eks. en HR-funktion.
- Flere skove skal med i konceptet Poster i skoven.
- Fastholde flere børn og unge ved at støtte venskaber på tværs med et varieret tilbud af kurser og samlinger.
- Støtte klubbernes rekrutteringsarbejde blandt børn og unge.
- Flere uddannede trænere og ledere i klubberne og ved forbundets ungdomskurser.

BREDDEN - DET ER OS ALLE SAMMEN

Alle os, der troligt trækker i træningstøjet trods regn og rusk. Det er alle os, der bruger endnu en weekend på et stævne - fordi det er sundt, sjovt og hyggeligt.

Vi udgør ryggraden i forbundet, men vi får ikke ret meget opmærksomhed. Det skulle da lige være i det blad, du nu læser i, for dette nummer er dedikeret alle de menige medlemmer.

Her kan du møde nogle af dem, du endnu ikke kender. Du får et stående tilbud fra breddekonsulenten, og efter at have læst rundbordsdebatten har du måske ændret holdning til, hvor bred og folkelig orienteringsløb egentlig kan tåle at blive...



Børn, bornholmere, bioanalytikere ...

Mangfoldigheden i forbundet er en gevinst for alle, men hvem er I egentlig?
Et par spadestik i statistikkerne finder en (lille) del af svaret.

AF JULIE MATHIESEN ▶

Tirsdagstræning er et møde i "Ingeniørernes Fagforening", og stævner bliver til "Nørdernes fest", når orienteringsløbere med kække, korte ord skal forklare, hvem de er. Men mon ikke virkeligheden er en anelse mere nuanceret...

VIDSTE DU...

At DOF har knap 8.000 medlemmer, som formentlig har meldt sig ind, fordi det er sundt, sjovt og udfordrende at løbe orienteringsløb. De gør det bare ikke alle sammen, for kun lidt over 6.400 er registreret som aktive medlemmer.

Til gengæld er de meget aktive. Sidste år var der nemlig over 34.000 starter, og selvom det er lidt færre end året før, så betyder det immervæk, at mange løbere har tilbragt en god håndfuld weekender på stævnepladser rundt omkring i landet. Dertil kommer så den ugentlige træning og måske et par løbeture på egen hånd.

ÉN STOR...

Men nu er det jo heldigvis sådan, at selvom man tager til stævne i den anden ende af kredsen eller landet, så forlader

man jo ikke nødvendigvis familien. Orienteringsløbere omtaler hinanden, som var det én stor familie. Og helt forkert er det ikke, for der er over 5.400 såkaldte familierelationer på tværs af alder, køn og klub.

Nok mest på tværs af klub, for 2/3 af samtlige medlemmer er over 25 år og især de 40-65-årige fylder godt op på medlemslisterne. Det samme gør mændene, for der er dobbelt så mange aktive løbere med potentiel skægvækst som uden.

Men der er håb forude for ligestillingen, for blandt de helt unge løbere under 18 år er der faktisk næsten lige så mange piger som drenge. Måske ligger udfordringen så i at få dem til at blive der.

I REGN OG SNE...

Skal posten både sættes ud, findes og hentes hjem igen. Og måske er det orienteringsløbere, der har formuleret ordsproget om, at "der findes ikke dårligt vejr – kun forkerte klæ'r", for skovbunden får ikke lov at hvile ret meget. Året rundt trækkes i tøjjet, og sidste år var der

således rekord mange starter i kølige marts og råkølde november.

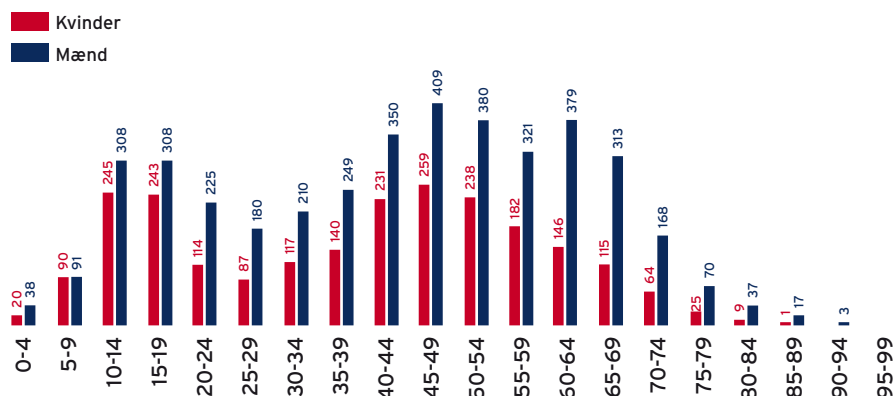
Højtider og hyggemåneder bliver heller ikke holdt hellige af alle. I den netop overståede julemåned og januar var der medlemmer, der i alt knap 2500 gange forlod de lune hjem for at deltage i et stævne.

Læg dertil, at mange ikke kun snører skoene men også netop sætter poster ud, styrer p-pladsen, arrangerer tirsdagstræning, laver klubblad, tegner kort, lægger baner og alt det andet, der nødvendigvis skal til, når man ikke som badmintonspilleren eller svømmeren bare kører hen i hallen og træner.

SÅ KLAP JER SELV...

På skulderen, for set udefra er orienteringsløbere et fantastisk folkefærd, som hverken er fanatiske sunde, nørdede eller top-tjekkede sporty i tøjjet. Måske er I sådan helt generelt og på tværs af alle statistikker bare en flok energiske mennesker, der elsker naturen med alle dens luner. Og én ting er i hvert fald sikkert: Orienteringsløb har plads til alle – både nørder og nydere.

Der er over 5.400 såkaldte familierelationer på tværs af alder, køn og klub



MERE VIDEN

Der er flere statistiske oplysninger på www.o-service.dk

Hvis du finder på at lave en hurtig lille rundspørge i klubben for at tjekke, hvor mange der rent faktisk er ingeniører eller rødhårede eller har vandskræk, så send gerne resultatet til redaktøren!



“ *Vindergenet skader.
Der skal jo også være
tid til at standse op,
hvis man ser en hjort*

Henning

Lørdagsløberne - hvem er de?

TEKST OG FOTO K.K. TERKELSEN ►

For nogle år siden fik jeg en aha-oplevelse. Jeg tog til lørdagstræningsløb i Horsens og blev overrasket over at se en masse orienteringsløbere, som jeg aldrig havde set før.

Det undrede mig, fordi jeg på det tidspunkt var en meget aktiv orienteringsløber, der deltog i åbne løb i alle tre kredse. På årsbasis blev det til ca. 50 konkurrencer. Jeg mente derfor, jeg kendte alle, der blot løb lidt orienteringsløb. Jeg blev klogere.

Her mødte jeg så en masse glade mennesker, som elskede at løbe orienteringsløb, men vel at mærke uden at deltage i konkurrencer den ene weekend efter den anden.

Nu er jeg igen kørt til Horsens. En af dem jeg møder, er Henning Nikolaisen, der også var med, da jeg fik min aha-oplevelse.

Denne gang vil jeg prøve at finde ud af, hvem disse lørdagsløbere er? Hvad er det, der lokker dem i skoven den ene lørdag efter den anden, også en råkold lørdag eftermiddag den 3. januar 2009?

HENNING HAR EN FAMILIÆR KONTRAKT

Henning Nikolajsen er i gang med at tegne dagens bane ind. Han er 75 år og egentlig er han gymnast, men han begyndte at løbe i 1976. Han startede med at løbe på veje men fandt ud af, at orienteringsløb er mere spændende. Men da han er den eneste i familien, der løber, er der indgået en familiær kontrakt om, at han holder sig væk fra stævner i weekenderne, så derfor passer lørdagsløbene perfekt til Henning.

Henning er heller ikke udstyret med et kokurrence-gen og mener ligefrem, at det kan være grunden til, at han har været fri for skader gennem sit lange idrætsliv, der også tæller 25 maratonløb.

- Vindergenet skader. Der skal jo også være tid til at standse op, hvis man ser en hjort.

Henning er altså startet med at løbe orienteringsløb, før jeg overhovedet vidste, der var noget der hed det. Han har gennem årene været meget stabil om lørdagen og sætter ud over naturen og den ugentlige motion også stor pris på kammeratskabet og det sociale samvær. Henning brugte 53 minutter og 45 sekunder på dagens 3,999 km rute.

MAIKEN HOLDER AF NATUREN

Maiken Rahbek Thyssen er 32 år og kom ind i orientering, da hun blev gift ind i Thyssen-familien i Horsens. Maiken er oprindelig atletikløber og har dyrket

KOM TIL LØRDAGSLØB I HORSENS OK

- **Hvem?** Klubmedlemmerne arrangerer på skift.
- **Hvor?** I januar og februar er der lørdagstræning i Åbjergskoven med start og mål i klubhuset. Her er der bagefter varmt vand i bruseren og varm kakao i køkkenet.
- **Hvornår?** Næsten hver lørdag undtagen i skolernes sommerferie. Start mellem kl. 13 og 14.
- **Hvor langt?** Mindst 4 forskellige baner på mellem ca. 2 og 8 km.
- **Hvor hurtigt?** Alle tider offentliggøres på klubbens hjemmeside (www.horsensok.dk)
- **Hvad koster det?** 20 kr. for voksne, og 10 kr. for løbere under 25 år. Dertil 10 kr. for ikke-medlemmer.
- **Hvor mange?** Sidste år var der 38 lørdagsløb med et deltagergennemsnit på 57 løbere. På de gode dage er der 80-90 deltagere.
- **For de nye?** Klubben har i år for første gang annonceret i Horsens Folkeblad med et tilbud om at prøve at være med til lørdagsløb. Af hensyn til helt nye er der tilbud om startinstruktion de første 8 lørdage i 2009.



AF FLEMMING NØRGAARD ►
FOTO KELL SØNNICHSEN
OG FLEMMING NØRGAARD

det på eliteplan, men efter at have fået mand og børn er der ikke længere tid til satsning og det store tidsforbrug.

Lørdagsløbene er en god og uforpligtende måde fortsat at holde formen ved lige på. Maiken fortæller:

- Idrættens fælles dimension fascinerer mig. Her møder du klubmedlemmer på tværs af køn og alder, og så er naturen faktisk vildt dejlig. Den foretrækker jeg frem for cindersbanen.

Maiken løb dagens 6,333 km bane på 1.02.51.

STEENS LØRDAGSLØB GIVER VARIATION

Steen Karlsen er 44 år, fodbolddommer og maratonløber. Han er ikke medlem af Horsens OK, men har været trofast deltager i lørdagsløbene de sidste mange år – i hvert fald i januar, februar og marts måneder.

- Jeg løber meget halv- og helmaraton og bruger derfor meget tid på vejene. For at få variation i min træning kommer jeg her hvert år til årets første lørdagsløb, siger han og fortsætter:

- Løb i skoven giver mig en god råstyrke og god grundform, som også er vigtig for mit job som fodbolddommer.

Steen løber naturligvis dagens længste bane på 10,090 km og lover konen og de to børn, som også er til lørdagsløb, at han vil være tilbage inden for en time. Steen brugte 1.13.56 og blev nr. to.

Årets Kortprofil 2008

Kortudvalget har valgt Steen Frandsen som Årets Kortprofil i 2008.

Steen Frandsen er en teknisk stærk orienteringsløber, der har løbet orienteringsløb i mere end 30 år.

Han har tidligere gjort et stort arbejde i kortudvalget, men er især kendt for igennem de seneste 15 år at have rentegnet orienteringskort for klubber i hele landet. Det er en indsats, som Steen Frandsen ved flere lejligheder er blevet hædret for.

Steen har nu også mere seriøst kastet sig over rekognoscering, og er i den forbindelse begyndt at anvende GPS til korttegning.

TEKNIK I HATTEN

Under rekognosceringen af blandt andet Velling- Snabegård-kortet til DM-Stafet brugte Steen Frandsen flere hundrede timer i skoven med GPS. Imens undersøgte han systematisk, hvordan man med størst mulig præcision kan bruge teknologien til korttegning.

Ved at sammenligne data optaget samtidig fra to ens GPS-instrumenter og forsyne den ene med en lille ekstern antenne konstaterede han, at man med en antenne placeret i hovedhøjde (syet fast i en hat) opnår en mærkbar højere præcision.

Endvidere har Steen Frandsen gjort store erfaringer med, hvordan man bedst bevæger sig i terrænet, for at de registrerede GPS-spor opnår størst pålidelighed, så de kan anvendes til at lægge lineære detaljer som f. eks. stier, grøfter og grænser mellem gennemløbesheder direkte ind på kortet.

Fra resultatjagt til glæden ved at løbe

Lars Ryberg Vikkelsø er ambitiøs. Egentlig dyrkede han atletik, men tiderne rakte ikke til OL-udtagelse, så han så sig om efter andre muligheder.

Storebror Peter havde introduceret ham til orientering, da han var 15-16 år, så det blev Lars' sport – og til OL kom han!

Deaflympics har nemlig siden 1997 haft orientering på programmet. Lars har Ushers Syndrom og er derfor døv, har begrænset synsfelt og påvirket balanceevne. Han ved ikke, hvor længe han kan blive ved med at løbe pga. sit svindende syn, men nu fokuserer han bare på glæden ved at løbe.

ISBRYDER

Hvad adskiller dig fra andre orienteringsløbere?

- Jeg har ikke et fuldt udsyn, men kan blot se i en maksimal 30° vinkel mod normalt 180°. Derfor tager det ofte længere tid, før jeg opdager et bom, ligesom jeg kan stå tæt på posten uden at se den. Natløb er ekstremt krævende, og jeg kan ikke høre andre løbere i skoven.

Hvordan er det at være døv i en hørende klub?

- Man skal selv være isbryder, for mange mennesker er usikre på, hvordan man skal møde en døv. I Ballerup OK har de taget vældig godt imod os, men på klubture er det rarest, hvis der er en anden døv med.

Har du brug for særlig hjælp fra dine klubkammerater?

- Jeg må desværre ikke køre bil, så transport er vigtig.

Hvorfor løber du ikke i en klub kun for døve?

- Vi er for få løbere til selv at have en klub. Døvania, Københavns Døves Idrætsforening, har dog en orienteringssektion,

hvor jeg er leder. Vi er 11 medlemmer, der bor på Sjælland.

DØVE-KLASSER

Hvad skal DOF gøre for medlemmer som dig?

- Der skal fokuseres på at fastholde de unge, hvilket jo også gælder unge hørende løbere. DOF har i øvrigt lånt os landholdstøj til at løbe i ved de sidste større mesterskaber. Det er vi rigtig glade for!

Hvad betyder Døve DM og lignende målrettede stævner for dig som døv løber?

- Det er rigtig vigtigt for os døve at mødes. Det er en god måde at få nye løbere med, når de andre deltagere også er døve. Vi er helt afhængige af, at klubberne er velvillige og opretter særlige døve-klasser, selvom der kun er få løbere i hver klasse. Senest havde vi et meget fint samarbejde med FIF Hillerød, da de lavede DM Sprint.

AMBITIONER

Hvad er dine forventninger til Deaflympics i september?

- Først og fremmest glæder jeg mig! Bruno Ottosen (Sandefjord OK, Norge), Allan Thesberg (Horsens OK) og jeg håber på top 6-placering i stafet – men alt kan jo ske i stafet. Carina Graabæk vandt som den første dansker bronze i orientering ved OL for døve i 1997.

- Denne gang er vi 57 danske atleter og 20 ledere/hjælpere. Jeg er Chef de Mission i Dansk Døve-Idrætsforbund og har lige nu travlt med at skaffe penge til finansiering af turen og organisering af hele det danske hold forud for Deaflympics i Taipei 2009.

Har du gode råd til andre døve, som gerne vil dyrke orientering?

- Det er bare om at klø på! Meld dig ind i en klub og få løbet så meget som muligt.

BLÅ BOG

Navn: Lars Ryberg Vikkelsø

Alder: 36 år

Klub: Ballerup OK og Døvania

Dyrket orientering siden: 1996

Træning: Helst 5 gange ugentligt. Heraf skal én gang være langkøring og én gang styrketræning.

Bedste sportslige resultat: Nr. 6 i stafet ved Deaflympics 2001 i Rom.

Mål: Top 6-placering i stafet ved Deaflympics 2009 i Taipei.

SÅDAN MØDER DU EN DØV

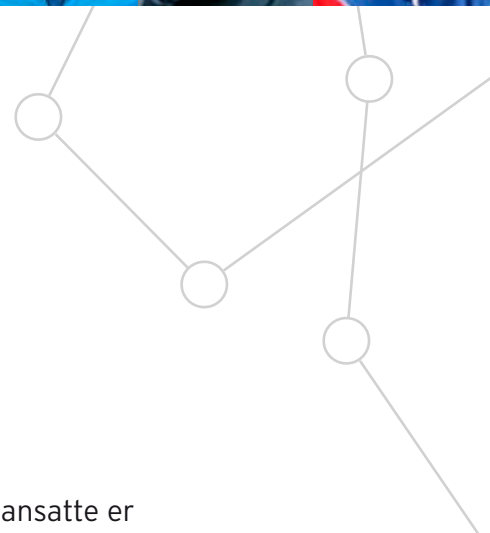
- Hav øjenkontakt
- Tal tydeligt og langsomt – ikke højt
- Sørg for, at din mund er synlig (klip skægget!)
- Ikke alle mundaflæser lige godt
- Brug din krop, mimik og fagter eller peg på det, du taler om
- Afbryd ikke eller tal i munden på den døve
- Skriv det vigtigste ned
- Slå i bordet, tramp i gulvet eller blink med lyset for at få den døves opmærksomhed
- Sørg for tegnsprogstolk til længere samtaler, møder osv. Den døve vil bl.a. i forbindelse med arbejde kunne bestille en gratis tolk

- Læs mere om Døvania på www.dovania.dk
- Følg med i Døve-OL på www.2009deaflympics.org
- Bliv klogere på døve på www.deaf.dk
- Lær mere om handicappede på www.clh.dk





AF GERT NIELSEN, BREDEKONSULENT ► FOTO JENS BUCHARDT, ALLERØD OK



Hvad kan jeg gøre for dig?

Efter et par måneder med møder og sparring med forgængere og forbundsansatte er jeg så småt ved at have overblik over omfanget, udfordringerne og perspektiverne.



Først og fremmest har jeg lært en masse om dansk orientering, som jeg trods snart 40 år i sporten ikke kendte til. Der er mange forskellige opfattelser af orienteringssporten, forbundet og fremtiden ude i klubberne og blandt medlemmerne.

Derfor er hovedbestyrelsens kommende strategiprojekt af allerstørste betydning. Der er ganske vist vedtaget en breddepolitik, men den overordnede strategi for hele forbundet mangler, og meget er i øjeblikket præget af usikkerhed om,

hvordan DOF vil udvikle sig de kommende 5-10 år.

LOKAL HJÆLPER

Jobbet som breddekonsulent indebærer mange forskellige arbejdsopgaver på flere forskellige niveauer.

På lokalt plan er jeg meget interesseret i at besøge klubberne for at høre om deres lokale udfordringer, tanker og ideer. En meget væsentlig del af breddekonsulentens arbejde er – set med mine øjne – udviklingsprojekter i samarbejde med de enkelte klubber.

Udgangspunktet er klubbens ønske, og min rolle er først og fremmest at lytte og derpå hjælpe med at lave en realistisk projektplan. Her kan jeg bidrage med en masse erfaringer og kontakter samt sikre opfølgning og evaluering af projekterne.

Jeg ønsker ikke at komme med topstyrede koncepter, når vi taler klubudviklingsprojekter.

“Jeg ønsker ikke at komme med topstyrede koncepter

Projektet skal være lokalt forankret blandt medlemmerne, og klubben skal føle ejerskab for ideen, hvis det skal blive en succes.

POLITIK OG STRATEGI

Der er store politiske og strategiske projekter, hvor jeg på forbunds niveau samarbejder med blandt andre FriLuftsrådet, Skov- og Naturstyrelsen samt Kommunernes Landsforening.

Det er tunge projekter med store perspektiver, der rækker langt frem i tiden. Et eksempel er fase 2 og 3 af Poster i

skoven, som vi i øjeblikket arbejder på. Den type projekter er med til at skabe de overordnede rammer for fremtidige projekter med lokal forankring i klubberne.

På forbundsplan arbejder jeg i forskellige projektgrupper, f.eks. "Godt træningsmiljø for unge orienteringstalenter". Her skal jeg bl.a. sikre, at der er rekrutteringsprojekter i de omfattede klubber, så der hele tiden kommer nye unge løbere til.



AF JULIE MATHIESEN ►

3 hurtige til breddekonsulenten

Hvad bliver din største udfordring?

- At prioritere min tid, så fokus bliver på de klubber, personer og projekter, der vil være med til at udvikle orienteringssporten i forhold til den vedtagne breddepolitik.

Hvad bliver det sjoveste?

- At samarbejde med de positive mennesker, der findes rundt omkring i de klubber, der vil være med til at udbrede kendskabet til og udvikle orienteringssporten ud fra den nuværende breddepolitik.

Hvor går din grænse for, hvor folkelig og bred o-sporten kan blive?

Så længe der indgår en eller anden form for kort med indtegnede poster, mener jeg ikke, at vi skal være bange for at afprøve nye partnerskaber og løbsformer.

Kortet med indtegnede poster kan f.eks. være det gennemgående element i mange forskellige former for naturformidling (biologi, geografi, historie) – ikke mindst i tværfaglige forløb i skolerne. Vores koncept med Poster i skoven kan indgå i mange forskellige sammenhænge inden for folkesundhed, hvis vi er åbne for mulighederne.

Jeg deltager også i Børne- og Ungeudvalgets samt Breddeudvalgets møder som konsulent. Her bidrager jeg med råd og vejledning og udfører praktiske opgaver i forbindelse med udvalgsarbejdet. Med udgangspunkt i breddepolitikken arbejder jeg også på forbundsplan med at udvikle hverdagsstævner, fastholde unge leder- og trænerkandidater, uddannelse, mtb-o integration og projekter som Poster i skoven og CFLive.

TIDEN ER MED OS

Set med mine øjne har vi de kommende år en enestående chance for sammen at realisere breddepolitikens vision om, at "Orientering skal være en anerkendt, synlig og tilgængelig sport, som det er sjovt, sejt og sundt at være en del af".

Kommunerne står nu med ansvaret for sundhedsfremme og forebyggelse, naturvejlederne har fået aktiviteter på dagsordenen, og Skov- og Naturstyrelsen har øget fokus på aktiviteter i skovene frem for ren skovdrift. Desuden arbejder virksomhederne med KRAM (Kost Rygning Alkohol Motion), Danmarks Idrætsforbund snakker "Familieidræt", og danskerne løbetræner og motionerer som aldrig før.

GODE IDEER

Vi skal måske gøre vores kort lidt mere tilgængelige for nybegynderne, og vi skal måske flytte nogle aktiviteter tættere på eller ind i byerne. Vi skal måske også tænke GPS ind i projekter som Poster i skoven, men grundlæggende har vi et godt produkt, som der for tiden er stor efterspørgsel på.

Jeg håber, at klubberne vil tage handsken op og få lavet nogle gode projekter i samarbejde med andre interessenter til fælles glæde og udvikling. Breddekonsulentent står klar med råd og vejledning.

Vi ses i skoven!

BLÅ BOG

Gerts meritter fylder en mindre roman, så her følger et kort uddrag:

- 1971: O-debut i Tokkekøb Hegn
- 1978-1980: Juniorlandstræner
- Tidlige 1980'ere: Diverse lederjobs i Østkredsens Ungdoms- og Træningsudvalg
- Sene 1980'ere: Tilknyttet Junior-eliten som personlig træner/fadder for en række løbere
- 1989-1991: Projektleder på DOF/Team DK's Pigeprojekt
- 1990-1991: Juniorlandstræner
- 1992-2000: Klubformand i Lillerød IF's O-afd.
- 1994: Banekontrollant ved World Cup i Jægerspris (Lang og Stafet)



- 1994-2007: IOF Advisor
- 2004: Banelægger ved EOC Mellemdistance-finalen i Grønholt Hegn
- 2005-2006: KC træner i KC Farum
- 2007: Banelægger ved NOC Langdistance i Almindingen
- 2007: TKC træner i TKC Sjælland
- 2008: Banekontrollant ved DM-Mellem i Borup
- 2008: Breddekonsulent

Træning og løb

Til en af årets første konkurrencer på en frostkold søndag og til et almindeligt lørdagstræningsløb spurgte vi et udvalg af løbere, hvor meget de træner og hvilke konkurrencer, de deltager i.

CLAUS POULSEN, OK SILKEBORG, H60



Det bliver til 3-4 timers træning om ugen, men ikke meget løb. Jeg kan ikke løbe ret meget, men har til gengæld

kastet mig på cyklen, så det bliver noget mountainbikekørsel. Jeg deltager mest i løb i lokalområdet – og så Påskeløbene pga. traditionen. Dertil MBT-O løb – det er godt, når man ikke kan løbe så meget.

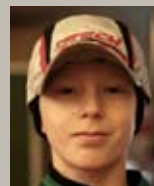
SOLVEIG TOPP, RANDERS OK, D45



Træning?!? Ikke specielt meget, men måske træningsløb om sommeren. Der skal i hvert fald kort og kompas

i hånden. Andre løb kommer jeg til, når min mand melder mig til. Det er mest divisionsmatch og Nordjysk 2-dages, men i år er jeg lokket med til Påskeløbene for første gang. Det er spændende at prøve noget andet end den østjyske skræntskov, vi er vant til.

LAURITS BISTRUP MØLLER, RANDERS OK, H10



Jeg løber ikke ret meget o-løb, men atletik tre gange om ugen. Jeg var med til Gallerfesten, og det var ret sjovt.

Jeg er også med til divisionsmatch, fordi far siger jeg skal. Det er mest familien, der trækker mig med til løb, bl.a. DM og Påskeløbene.

LONE SECHER ANDERSEN, OK PAN, D40



Min datter, Sofie, blev nærmest tvangsudskrevet til divisionsmatch, og så kunne jeg lige så godt melde mig

ind. Jeg kommer til ungdomstræning og et træningsløb én gang om ugen. Hvis der så er et løb, Sofie skal deltage i, så kommer jeg også med. Indtil nu er det sket en 3-4 gange – mest lokale løb.

NICOLAI NIELSEN, AALBORG OK, H21



Jeg træner ca. tre timer om ugen, og det er løbetræning – ikke så meget andet pjat. Når jeg tager ud til

konkurrenceløb – og det er mest lokalt samt DM og måske Tiomila – så er det for at få nogle gode baner på nogle gode kort. Til DM er det for at tvære de andre, men måske i virkeligheden mest for at mærke, hvordan jeg selv har det.

FLEMMING FILT, ÅRHUS 1900 ORIENTERING, H35



Nu er jeg lige startet i november, så indtil nu har jeg kun løbet træningsløb – ud over de øvrige 50-60

km løbetræning om ugen. Men flere i klubben har haft fat i mig, og jeg kommer til at klø på, når sæsonen starter. Jeg har været langdistanceløber i flere år og synes, at orienteringsløb er en god måde at holde sig skarp på – masser af udfordringer.

KELD ØSTERGAARD, MARIAGER FJORD OK, H55



Træningsløb en gang om ugen – ca. 6 km. Og hvis der er et løb at tage til i Nordkredsen, så gør jeg også

det – hver uge! Jeg løber, fordi det er sjovt – så simpelt er det. Jeg elsker orientering, specielt natløb.

Hvilken vej skal vi vælge?

DOF skal ride på den motionsbølge, der igen skyller ind over Danmark.

Over hele den vestlige verden hænger fitnessbølgen igen. Første gang var i 1970'erne, hvor DOF oplevede en stor medlemsfremgang. I den periode opstod mange af de aktiviteter, vi stadig har i dag.

Nu har vi endnu en bølge af fornyet fokus på sundhed og motion, og de muligheder skal vi tage godt imod. Som idrætsgren har vi nemlig meget at byde på. Derfor sætter vi i løbet af foråret gang i et visionsarbejde for at finde ud af, hvilken vej vi vil vælge.

Skal vi gøre vores sport bred og let tilgængelig? Ønsker vi flere medlemmer? Hvordan tilgodeser vi både eliten og bredden? Det er blandt andet disse spørgsmål, vi ønsker at debattere.

MEDLEMMERNES ØNSKER

En styregruppe med næstformand Kim Folmann Jørgensen, projektmedarbejder

Bjarke Refslund og jeg selv skal sammen med en strategigruppe stå for det overordnede arbejde. Vi skal have alle medlemmernes ønsker på banen, så vi kan skabe rammerne for det samlede forbunds mål og visioner.

De helt store spørgsmål bliver: Hvad ønsker vi med vores idræt i fremtiden? Hvor vil vi gerne være som forbund i 2015?

Der kommer selvfølgelig en masse andre spørgsmål op, når man tager fat på så væsentlige problemstillinger. Når alle disse har været grundigt debatteret og er blevet beskrevet, skal hovedbestyrelsen sammenholde dem med forbundets aktiviteter, struktur og budget. De tre

elementer skal tilpasses, så de afspejler visionerne og de mål, vi som forbund gerne vil nå.

DELTA G I DEBATTEN

I løbet af foråret bliver der mulighed for at få vendt og drejet de visionære tanker.

Det sker på dialogmøder i kredsene, via et debatforum på nettet og ved besøg i et antal klubber.

Vi håber meget, at I vil være med i processen, for det er vigtigt for det endelige resultat, at vi er enige om målet.

Se i projekt-kalenderen, hvornår der er debat nær dig, og kom så med alle dine ideer, drømme og forslag, så vi i fællesskab kan finde fremtidens vejvalg.

Vel mødt til en god debat.

“ De helt store spørgsmål bliver: *Hvad ønsker vi med vores idræt i fremtiden? Hvor vil vi gerne være som forbund i 2015?* ”

Datoer for projektet

Februar 2009

Lørdag den 28. februar 2009	Repræsentantskabsmøde	Sorø	Orientering
-----------------------------	-----------------------	------	-------------

Marts 2009

Road-show 2009

Søndag den 15. marts 2009	Nordjysk 2-dages		Orientering/debat
Mandag den 16. marts 2009	NORD	Aalborg	Debat/dialog i klubber
Tirsdag den 17. marts 2009	NORD	Århus	Debat/dialog i klubber
Onsdag den 18. marts 2009	SYD	Fredericia/Odense	Debat/dialog i klubber
Mandag den 23. marts	SYD	Fredericia/Odense	Debat/dialog i klubber
Tirsdag den 24. marts	ØST	Sorø/Roskilde	Debat/dialog i klubber
Onsdag den 25. marts	ØST	Hillerød/Farum	Debat/dialog i klubber
Lørdag den 28. marts	Spring Cup		Orientering/debat

Februar - april 2009

Bloggen er åben	http://dofstrategi.blogspot.com/
-----------------	---



MULIGE SPØRGSMÅL

Hvordan forholder vi os til IT og de muligheder, det giver sporten?

Hvilke potentialer ligger der i en ændret ungdomskultur?

Hvordan skal vi forholde os til kommunernes øgede fokus på krop og sundhed?

Hvordan rummer orientering som idræt både motionisten, eliten, bredden og ungdommen – og passer vores struktur og aktiviteter til alle grupper?



Poster i skoven

TEKST OG FOTO PREBEN SCHMIDT ►

Dette er en succeshistorie. Ved årsskiftet var der godkendt 33 lokale projekter i Fase 1, og der er flere på vej. Ikke alle stolper og skilte er kommet i skoven, men aftalerne er på plads.

Vi har nu et koncept, der kan markedsføres på tværs af landsdele og udbygges med mere indhold via en interaktiv hjemmeside og hjælp til skole- og familiepakkerne. Potentialet er stort – men det er opgaven også.

GUMMISTØVLER OG KONDISKO

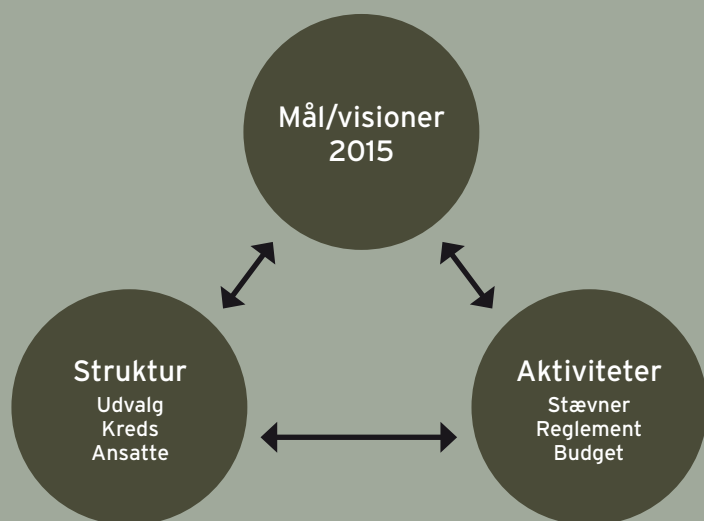
Derfor forsøger vi nu at skaffe nye eksterne midler, så vi kan udbygge i både Fase 2 og Fase 3. Især Friluftsrådet har vist interesse for at udvikle i spændingsfeltet mellem natur og sundhed.

Vi skal have befolkningen ud i det fri og ind i naturen. Derfor skal Fase 2 både indeholde noget til dem i gummistøvler og dem med kondisko.

Der er stadig plads til flere lokale projekter i Fase 1, for vi sigter mod at nå 100 projekter over de kommende år.

DET ER POSTER I SKOVEN

- Faste poster på sti eller vej eller de kan ses derfra.
- Målgruppen er begyndere.
- Der sigtes mod skoler, SFO'er, spejdere, FDF'ere og familier.
- Mere info på:
www.posteriskoven.dk



Formålet med strategi 2015-projektet er at skabe overensstemmelse mellem vores visioner, struktur og aktiviteter.

TIDLIGERE UDNÆVNELSER

2007: (ingen)

2006: Lars Lindstrøm og
Ulrik Staugaard, juniorlandstrænere

2005: Gert Bøgevig, Søllerød OK



AF JULIE MATHIESEN
► FOTO KELL SØNNICHSEN

Der er både grin og motion på programmet, når ungdomsløberne i Århus laver aerobic i skoven.

Bubbi Bjørne Hop

Et uforudsigeligt træningsprogram, masser af sociale aktiviteter og et stort engagement var nogle af begrundelserne for valget af Årets Træner.

Ungdomstræner Emil Thorsen fra OK Pan og Århus 1900 var en mand af få ord, da redaktøren kort før jul afslørede, at han er kåret som Årets Træner. Glæden blev dog afløst af endnu mere stilhed, da det gik op for ham, at han ikke måtte sige det til nogen endnu!

DEN SOCIALE TRÆNER

Sammen med Gry Johannsen og Per Hjerrild står han hver mandag året rundt for ungdomstræningen, men for Emil Thorsen handler det ikke kun om at gøre de unge til bedre o-løbere.



BLÅ BOG

Privat: Emil er 25 år og læser statskundskab på 7. semester.

Trænerjob:

- Ungdomstræner i 1½ år i Esbjerg, da han gik på gymnasiet.
- Flyttede til Århus og var ungdomstræner i OK Pan i ½ år med Rasmus Oscar.
- For to år siden overtog han tjansen som ungdomstræner for både OK Pan og Århus 1900.
- Samtidig personlig træner for 5 løbere.

Ambitioner: Starter snart på DIF's træneruddannelse.

- Det skal først og fremmest være sjovt at gå til træning, men det er da fedest, hvis vi kan blande o-løb ind i det, siger han og fortsætter:

- For mig handler det om at have noget at være sammen om. Vi mødes for eksempel altid en halv time før til fælles omklædningssnak. Hvordan har I det i dag? Hvad tumler I med? Det er rigtig vigtigt, for det kræver et godt socialt netværk at løbe 45 minutter i skoven alene.

Det sociale var også en vigtig faktor, da Anne Skaug med opbakning fra OK Pans bestyrelse indstillede Emil til Årets Træner:

"Emil er samlingspunktet for en masse sociale aktiviteter og har de senere år arrangeret ungdomstur til Sverige om efteråret og hyggetur i januar. [...] Emil gør meget for, at alle skal føle sig godt tilpas og gør meget for, at både Pans og Århus 1900's løbere bliver rystet sammen".

RUSSERTRÆNING

De 15-25 løbere, der i snit møder op til træningen, ved sjældent, hvad der skal ske. Emil, Gry og Per sætter nemlig gerne DM i Pizzabud, Bubbi Bjørne Hop eller Russertræning på programmet.

- Hvis du skal have en 12-årig til at løbe i mørke hver mandag, så skal der altså mere til end bare den samme bane,

siger han og afslører, at Russertræning er meget fysisk og bl.a. involverer, at alle står på række og binder snørebånd, mens han styrer slagets gang med sin fløjte.

“**Det skal først og fremmest være sjovt at gå til træning, men det er da fedest, hvis vi kan blande o-løb ind i det**

Han har også hentet trænere ind udefra i form af kollegievenner som 'Cindy from New York' eller 'Heins aus München', der får alle i gang med aerobic i Marselisborg Skov.

Og en vinterdag kan tørtræningen være new zealandsk maori-dans under ledelse af Gry Johannsen.

AMBITIONER

I gymnasiet blev Emil ungdomstræner i Esbjerg, og i dag er han også leder af U2- og juniorkurser samt personlig træner for fem løbere.

Og der bliver lagt mærke til hans engagement. Formanden for Børn & Unge, Jette Kreiberg, skriver i sin kommentar til Anne Skaugs indstilling:

"Emil har egenhændigt været meget engageret i træningen på trods af hans unge alder, og vi skal som forbund huske at holde fast i de dygtige unge og sætte pris på dem [...] Vi har ikke mange unge, der [...] kan gøre træningen til en leg".

Emil Thorsen kan derfor sagtens tage armene lidt højere op over hovedet og helt officielt være stolt af at kunne kalde sig Årets Træner.

“ Det store arbejde, som mange engagerede, frivillige trænere og ledere yder for blandt andet orienteringsløberne, er uvurderligt

AF KULTURMINISTER
CARINA CHRISTENSEN
► FOTO MADS FLUMMER



Kulturminister Carina Christensen lover at arbejde for gode vilkår for breddeidrætten.

► ► ► Oplevelser for livet ► ► ► ► ►

Intet er stærkere end det engagement, der opstår, når lysten driver værket. Det oplever jeg, når jeg besøger foreninger, organisationer og projekter for frivillige.

Vi skal understøtte de frivillige ildsjæle, så godt vi kan. Det store arbejde, som mange engagerede, frivillige trænere og ledere yder for blandt andet orienteringsløberne, er uvurderligt.

VIGTIG LÆRDOM

Idrætsforeninger skaber nemlig rammer for sjove fritidsaktiviteter og sociale netværk på tværs af køn og alder og sundhed. Men ikke nok med det. I idrætsforeningerne lærer mange børn og unge en række grundlæggende normer f.eks. om samarbejde, tolerance og demokrati. De får nogle gange i mere end én forstand – orientering i tilværelsen.

BLÅ BOG

Carina Christensen er 36 år og uddannet cand. negot., medlem af Det Konservative Folkeparti og kulturminister siden september 2008. Hun har tidligere været både transportminister og familie- og forbrugerminister.

Carina Christensen har spillet badminton og gået til basketball og svømning.

Orienteringsløb giver oplevelser for livet, og de frivillige foreninger er en vigtig del af den danske kultur. Derfor vil jeg gerne love jer, at jeg vil arbejde for at fastholde rigtig gode vilkår for breddeidrætten.

GODE BETINGELSER

Derfor ser jeg også meget frem til Breddeidrætsudvalgets rapport, som her i det nye år kommer med en stribe konkrete forslag, som skal forbedre breddeidrættens vilkår. Jeg vil gøre alt, hvad jeg kan for at følge rapporten til dørs.

Det er mit mål at styrke befolkningens – og især børns og unges – muligheder for at dyrke idræt og motion i alle sammenhænge. For at det skal lykkes, er det helt centralt, at vi skaber de bedst mulige rammer for den foreningsbårne idrætskultur.

OM UDVALGET

Breddeidrætsudvalget skal komme med konkrete forslag til forbedring af befolkningens muligheder for at dyrke idræt og motion. Borgmester Lis Tribler (S) er formand for udvalget, der skulle have afleveret sin betænkning i maj 2008.



Det er altid interessant at diskutere vejvalg – uanset niveau. DM Stafet 2005.



Uanset alder gør en DM-medalje godt (Per Jessen-Klixbüll (t.v.) og Flemming Nørgaard). DM Stafet 2005.

HVORFOR TAGER DU TIL DM?

- ▶ Fordi det er et godt stævne.
- ▶ Gode kort og gode baner.
- ▶ For at få et kvalitetsstævne – og god konkurrence.
- ▶ Fordi folk kommer.
- ▶ Fordi der er mange mennesker – også fra klubben.
- ▶ For at vinde!
- ▶ Fordi jeg alligevel skal på familiebesejg; ellers er det for dyrt for 3,5 km bane.

TEKST OG FOTOS KELD SØNNICHSEN ▶

DM OGSÅ FOR BREDDEN

Gode kort og baner gør udslaget. Det er derfor breddeløbere tager til DM, selv om det egentlig ikke er et breddearrangement.

Danske mesterskaber er et paradoks. På trods af, at der ikke er baner for dem, der ikke er helt rutinerede endnu eller ikke vil løbe så langt, valfarter løbere til dem fra nær og fjern og gør dem til nogle af de mest besøgte stævner med op over 1000 deltagere.

For DM er ikke et breddearrangement – i hvert fald ikke som udgangspunkt, mener Jørn F. Andersen og John Holm, stævneledere for DM Lang i henholdsvis 2008 og 2009.

FOKUS PÅ ELITEN

De er enige om, at planlægningen mest fokuserer på behovene for junior- og senioreliten (dvs. H/D17-20 og H/D21). De skal have bedst mulige rammer, og resten af stævnet bliver drejet omkring dette.

- Men der er egentlig ikke nogen konflikt mellem elitens og de øvrige aldersklassers behov, mener John Holm.

Det kunne opstå, hvis der skal være begynderbaner og lette baner f.eks. i form af åbne baner og B-klasser. De ens behov er et aktiv for DM. Hvis de danske mesterskaber udelukkende blev

lavet til junior- og senior-eliten, ville det være et helt andet stævne.

BRUG FOR BREDDEN

- Eliten kan ikke bære stævnet alene; økonomien ville slet ikke hænge sammen, understreger Jørn Andersen, der bakkes op af John Holm:

- De mange løbere er med til at sikre økonomien og dermed muligheden for et stævne i topklasse.

Kvaliteten er også grunden til, at så mange tager med. Orientering spurgte en række løbere ved et lørdagstræningsløb i Århus, og de fleste svar fokuserede netop omkring dette: Gode kort, gode baner og et godt stævne.

“ De mange løbere er med til at sikre økonomien og dermed muligheden for et stævne i topklasse

John Holm

Samtidig giver eliten stævnet et 'pift', så man har noget at kigge på og gå op i – selv om de fleste mere er fokuserede på deres egne baner og konkurrencen i deres egen klasse.

Der er altså tale om en synergieffekt, hvor både elite og bredde supplerer hinanden og er med til at gøre DM til en god oplevelse. Så det er nok egentlig forkert at tale om DM som et elite- eller breddearrangement. DM er DM!



Medaljeoverrækkelse er festligst, når der er mange mennesker. DM Stafet 2008.

DM I 2009

- 4/4 Søgård, DM Nat
- 25/4 Vordingborg by, DM Sprint
- 26/4 Harager Hegn og Grib Skov Nord, DM Ultralang
- 29/8 Gødding Skov, DM Mellem
- 12/9 Velling-Snabegård, DM Stafet
- 13/9 Linå Vesterskov, DM Lang
- 4/10 Jægerborg Hegn, DM Hold



DM er for hele familien. Alex Ottesen, Ballerup OK, vandt bronze ved DM Sprint 2008.



Klub-børnehaven tager sig af de yngste. Her er det DM Stafet 2005.

EFTERLYSNING

Løb til julekalender 2009

Fasten er lige om hjørnet, og vi er halvvejs mod påske, men vi i breddeudvalget vil alligevel gerne fastholde din julestemning lidt længere.

For når 2009 er ved at rinde ud, serverer vi en julekalender med præsentationer af 24 løb, der finder sted på dansk jord i 2010.

Vi er interesserede i både fod-o og MTB-O, og intet løb er for stort eller småt. Så fortæl os, hvorfor netop jeres løb skal omtales. Det kan være en unik skov, et jubilæumsløb, en god kiosk med varme vafler eller gode lodtrækningspræmier.

Mange faktorer kan få jeres løb med i konkurrencen, som du kan høre mere om hos breddekonsulent Gert Nielsen på tlf. 41 96 93 75 eller via mail til gn@do-f.dk

Haves: Godt produkt Ønskes: Bedre markedsføring og engagerede klubber

Vi skal være flere o-løbere, lyder det fra flere kanter. Men hvorfor egentlig? Hvordan tiltrækker man nye? Og hvor folkelig skal orientering være?

AF JULIE MATHIESEN ►

Mens resten af landet er i fuldt firspring på vej på juleferie, bruger tre engagerede orienteringsløbere en fredag eftermiddag kort før jul på en grundig telefondebat om fremtiden for sporten, medlemmerne, klubberne og forbundet.

Formand Helge Søgaard lægger ud med at sætte overliggeren højt:
- Vi skal være flere medlemmer, for ellers dør vi ud, og vi kan ikke kun betjene os af egen avl. Så inden for de næste 4-5 år skulle vi gerne runde 10.000 medlemmer!

Klubformand Anders Laage Kragh er enig i, at der hele tiden skal nye kræfter til, for ellers mangler klubberne ressourcer. Og selv om han ikke ser nogen medlemsmæssig smertegrænse for klubberne, så understreger han, at der også kan være negative konsekvenser ved mange nye ansigter.

AFLYS INGENIØRERNES FEST

- I OK Roskilde har vi fået en del nye ind de foregående år, og det forandrer klubben. Der går altså et stykke tid, før vi og de nye bliver dus med hinanden, og den forandring kan måske skræmme dem, der har været med i 20 år og synes, at de kender klubben, siger han.

Fordelen er til gengæld, tilføjer han, at nye medlemmer hurtigt kan bidrage f.eks. i udvalgsarbejdet, hvor de kan give et frisk syn på 'vi plejer'. Så dybest set er det et spørgsmål om, at klubberne skal være modige.

Nye medlemmers frivillige hænder ligger også breddeudvalgsformand Lisa Tantholdt meget på sinde:

- To ting er vigtige for mig: At folk har lyst til at løbe, og at de har lyst til at lægge noget energi i kiosken, på parkeringspladsen eller hvor der nu er brug for det. Og så mener jeg også, at vi skal væk fra at kalde os ingeniørernes fagforening, for her er plads til alle!

Ja, der skal være plads til alle, medgiver Helge Søgaard, men på grund af det

logistiske med at skulle køre ud i skoven mener han dog, at det især er familier med lidt større børn, der er potentielle medlemmer.

- Det har du ikke helt ret i, Helge, for vi oplever, at folk er gode til at køre med hinanden fra stationen. Vi tilbyder også kørsel til nye, så det handler mere om,

at vi som orienteringsklub har tilbudt det – så finder folk ud af det, siger Lisa Tantholdt, der løber i OK Øst.

BEVAR DET TEKNISKE

Men hvad er det gode tilbud? Og bør det ikke målrettes en bestemt gruppe, hvis klubberne skal vokse? Debatten flytter sig over på, hvad folkelighed er og hvor folkeligt og bredt orienteringsløb skal være.

Anders Laage Kragh mener absolut, at o-løb skal gøres mere tilgængeligt i form af byløb.

- Men samtidig har jeg det faktisk okay med nørdernes fest, så jeg mener, at vi

skal passe meget på med ikke at sælge ud af sportens egenart. Vi skal bibeholde det tekniske, for det kan godt sælge, og i øvrigt tror jeg ikke, at orienteringsløb er hverken sværere eller mere utilgængeligt end så meget andet. Det er da i øvrigt meget mere nørdet at køre MTB-O, siger han med et grin.

Formand Helge Søgaard kalder sig tilhænger af traditionelle o-løb. Men han erkender også, at det for folk udenfor sporten kan være en skræmmende tanke at risikere at fare vild i skoven.

- Jeg har hørt Mads Ingvarsen sige, at Poster i skoven netop skal stå i stikrydsene, så folk opdager, at man ikke behøver at løbe dybt ind i skoven for at være med. Og det er en rigtig god idé, siger han.

SYNLIGHED

Den grundtanke har de allerede taget i brug i Boserup Skov, fortæller Anders Laage Kragh. Her har de i 3½ år arrangeret lørdagsløb, hvor andre, der alligevel er ude at gå tur, kigger forbi.

- Vi er synlige, så folk ved, at det eksisterer. Der dukker vel 15-20 løbere op hver gang, men kun halvdelen er klubmedlemmer – og der er gengangere blandt ikke-medlemmerne, der lægger 20 kroner per gang, forklarer han.

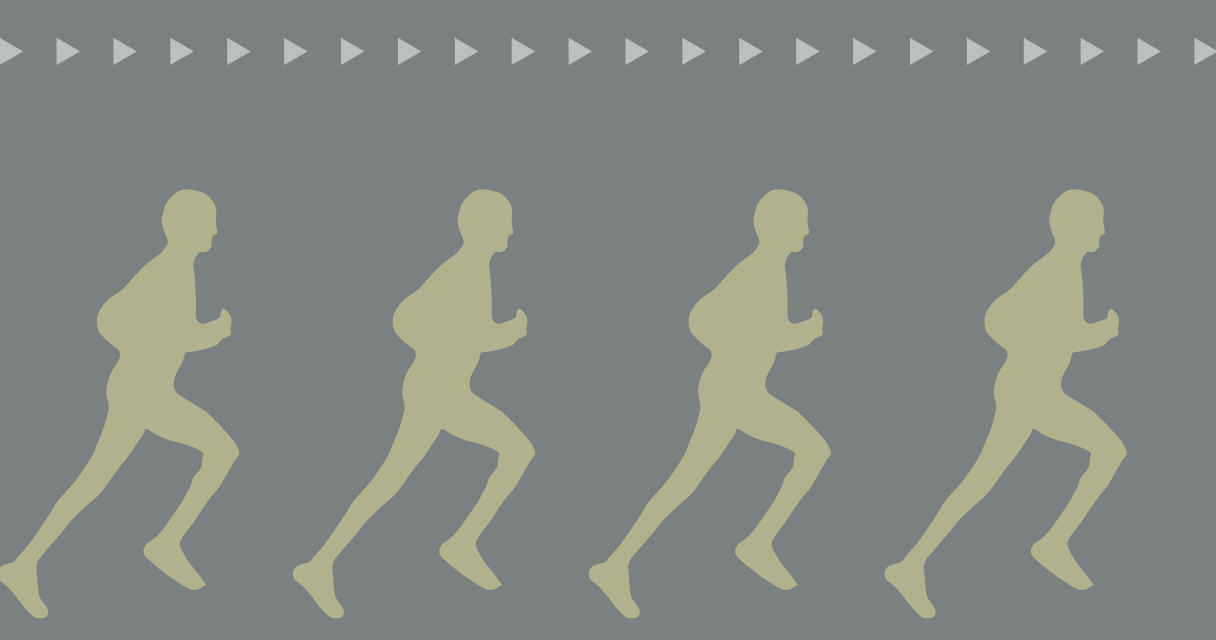
Desuden er man velkommen til den ugentlige klubtræning, selv om man ikke er medlem. Det har hver uge siden sommer fået 10-12 stykker til at møde op, og der er ingen tidsgrænse for, hvor længe man kan være med uden at betale medlemskab.



“ Vi skal væk fra at kalde os ingeniørernes fagforening, for her er plads til alle

Lisa





Synlighed kunne også være at etablere en årlig Orienterings Dag á la Smagens Dag, foreslår Lisa Tantholdt, mens Helge Søgaard kommer med en lidt mere kontroversiel tanke:

- Det gælder om, at vi skal vise orienteringsløb frem, hvor det bliver set. Og hvor kommer der mange mennesker? Det gør der i storcentre! Det kan godt være, at folk griner af dem, men der strømmer jo mennesker derud fra morgen til aften.

TO KLIK TIL DAGENS BANE

De lørdagsløbere fra Boserup Skov, der ikke er medlem af OK Roskilde, bruger det ifølge klubformanden formentlig som et uforpligtende tilbud om motion á la fitness, hvor man kommer, som det passer én selv. Og det bliver på mange måder udfordringen fremover, er de tre enige om.

I OK Øst har de allerede talt om en ny generation, der er vant til at få og ikke give, og det er problematisk i en foreningsidræt baseret på frivillighed.

- Fremtidens idrætsudøver tjekker på nettet, hvad han har lyst til i dag, konstaterer Helge Søgaard, mens Anders Laage Kragh straks følger op med en idé:

- Hvorfor så ikke lave det som selvbetjening på nettet? Man printer et kort på klubbens hjemmeside og løber banen, når man har lyst. Det er klart, at det kræver lidt vejledning, men det kan gøres. Og så skal vi ud over det med, at det er gratis. Det er jo reklame for klubben, og der er da ingen firmaer, der tager betaling for deres reklamemateriale, siger han. Det skræddersyede tilbud kunne også

laves som formiddagsløb for hjemme-gående og folk på barsel, foreslår Lisa Tantholdt.

INTROFORLØB

Uanset forslagernes art, så kommer det i sidste ende an på den enkelte klubs vilje, ressourcer og engagement til at prioritere konkret handling. For de tre er enige om, at produktet er rigtigt godt – ergo må det handle om dårlig markedsføring, når de 10.000 medlemmer ikke er rundet for længst.

- Den bedste markedsføring er mund-til-øre, så vi skal

hver især være disciple og missionærer. Det skal også være nemt at finde ud af, hvordan man kommer i gang med orientering f.eks. via klubbens hjemmeside. Og endelig er det afgørende, at klubberne gør noget for at fastholde de nye. Vi taber nemlig mange, der tager skridtet og melder sig ind, men som så falder fra igen, konstaterer Anders Laage Kragh.

Han får opbakning til, at alt for få klubber har strukturerede introduktionsforløb, så nye løbere hjælpes ordentligt i gang og når at opleve, at de bliver dygtigere. Der er også brug for flere såkaldte føl-ordninger mellem nye og erfarne medlemmer.

Lisa Tantholdt nævner, at breddepolitikken handler om at blive en del af fællesskabet, og at det jo kræver to parter. Men det kan være svært for 'de gamle' at huske, erkender Helge Søgaard:



- På stævnepladsen er man da tilbøjelig til at tale med dem, man kender. Det må være svært at være ny løber, for det er tit meget indforstået snak mellem gamle venner. Og der skal nogen i hver klub jo sørge for at sige "kom lige med over og mød ham her".

GENFIND GEJSTEN

Det bliver i høj grad breddekonsulent Gert Niensens opgave at hjælpe klubberne med både at tiltrække og fastholde de nye medlemmer. Og klubberne skal først og fremmest inspireres til at forpligte sig til konkrete mål, så det ikke kun er snak på generalforsamlingerne, lyder det samstemmende.

Endelig skal ønsket om flere medlemmer komme nedefra – ikke fra hovedbestyrelsens mødelokale.

Lisa Tantholdt sammenligner den nuværende gejst blandt folkene bag MTB-O med det engagement, der var for fod- og for 30-40 år siden.

- Gejsten er netop kommet nedefra, og ildsjælene skal pustes til lokalt. Det bliver så kunsten for os at støtte og hjælpe f.eks. i form af breddekonsulenten, mener hun.

Men man kan kun puste indtil et vist niveau, siger Helge Søgaard, der i stedet for at presse hellere vil bruge energien i de klubber, hvor de har lysten, og hvor det derfor batter.

- Vi skulle gerne nå derhen, hvor vi kommitter hinanden på, at vi skal være flere klubmedlemmer, end man kan være i kasserens stue, konstaterer han.



Store ører og lille mund

Lyt til klubbernes behov og ønsker, når breddepolitikken skal fra skrivebordet og ud i skoven. Det er rådet fra DIF's breddeansvarlige, Torben Freij Jensen.

AF JULIE MATHIESEN ►

Dansk Orienterings-Forbunds breddeindsats har siden sin start i 1995 været præget af stor seriøsitet, grundighed og vilje til at søsætte mange og store projekter. Og det er rigtig godt med en initiativrig ledelse og en velformuleret breddepolitik. Problemet er imidlertid, at forbundet og klubberne stadig kæmper med nøjagtig de samme udfordringer: At få flere nye medlemmer og fastholde de nuværende.

En række andre specialforbund er i samme situation: De er generelt præget af, at det er "rigtig svært at trække klubberne med", forklarer Torben Freij Jensen, der i 14 år har været ansvarlig for breddekonsulentordningen:

- DOF er ét af de forbund, der har gjort allermost på det konceptuelle plan. Der er lavet utroligt mange projekter, som alle har haft meget velbeskrevne udgangspunkter og forbilligede projektfaser. Men hurlden har ligget i at få dem over i driftsfasen; at realisere alle ideerne, erfaringerne og anbefalingerne og gøre dem til integrerede dele af klubbernes dagligdag.

Torben Freij Jensens vurdering er, at klubberne tilsyneladende ikke har været parate eller haft ressourcerne til at tage imod breddekonsulenternes erfaringer. Derfor har projekterne groft sagt bragt breddeindsatsen 2 skridt frem og 1½ tilbage.

LYT OG LÆR

Nu er der en ny breddekonsulent på banen, og rådet til Gert Nielsen er enkelt: Stik næsen i sporet og slå ørerne ud!

- Selvom Gert har en utrolig ballast efter mange års medlemskab, kender han sikkert ikke alle klubber. Så tag ud i fædrelandet og lyt til, hvad klubberne selv ser som deres største udfordringer. Spørg dem, i hvilken retning de gerne vil udvikle sig. Og tag så al den viden med hjem

og brug den til at finde ud af, hvad man som forbund kan gøre, siger Torben Freij Jensen.

Han opfordrer også til direkte at søge klubbernes holdninger til forbundets breddepolitik. Til at få de menige medlemmers input til, hvordan man som forbund finder det rette vejvalg.

- Det er alfa og omega at have så mange som muligt med. Forbundsledelsen kan

ikke drive klubberne, så det gælder om at få flest mulige 'agenter' rundt om i landet. Det er de frivillige lederes medspil, lyst og vilje, der får breddepolitikken til at blive hverdag, konstaterer han.

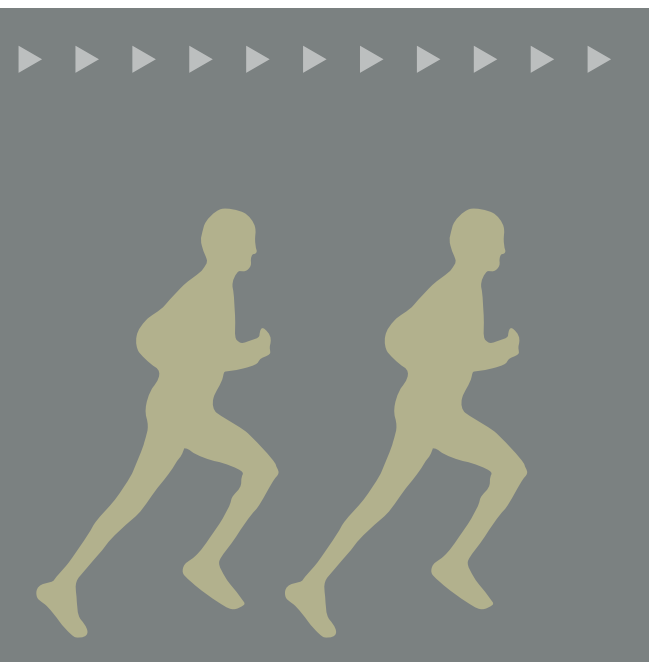
Derfor nytter det heller ikke at presse færdige løsninger ned over klubberne. Og i stedet for at ærgre sig over, at ikke alle er modtagelige over for nye ideer, så bør fokus rettes mod de klubber, der er parate til at gøre noget andet i morgen, end de gjorde i går.

Og i et relativt lille forbund som DOF, hvor medlemmerne mødes på kryds og tværs til stævner, så skal de gode ideer nok sprede sig til flere klubber, mener han.

LÆG OVERLIGGEREN RIGTIGT

Breddepolitikken kan for så vidt både bruges til at fastholde nuværende medlemmer og tiltrække nye. Og vision fra toppen af forbundet om at få flere løbere i folden er fint, mener Torben Freij Jensen – så længe det mål bliver gjort stærkt vedkommende for klubberne, for de skal lave det daglige, seje arbejde.

- Overliggeren skal være realistisk. Og i et forbund som DOF bliver man også nødt til at se på en høj gennemsnitsalder i forhold til andre forbund. Der er en større naturlig afgang, så måske skal der gøres endnu mere for at nå en høj overligger, vurderer han.



BEVAR DET INDERSTE VÆSEN

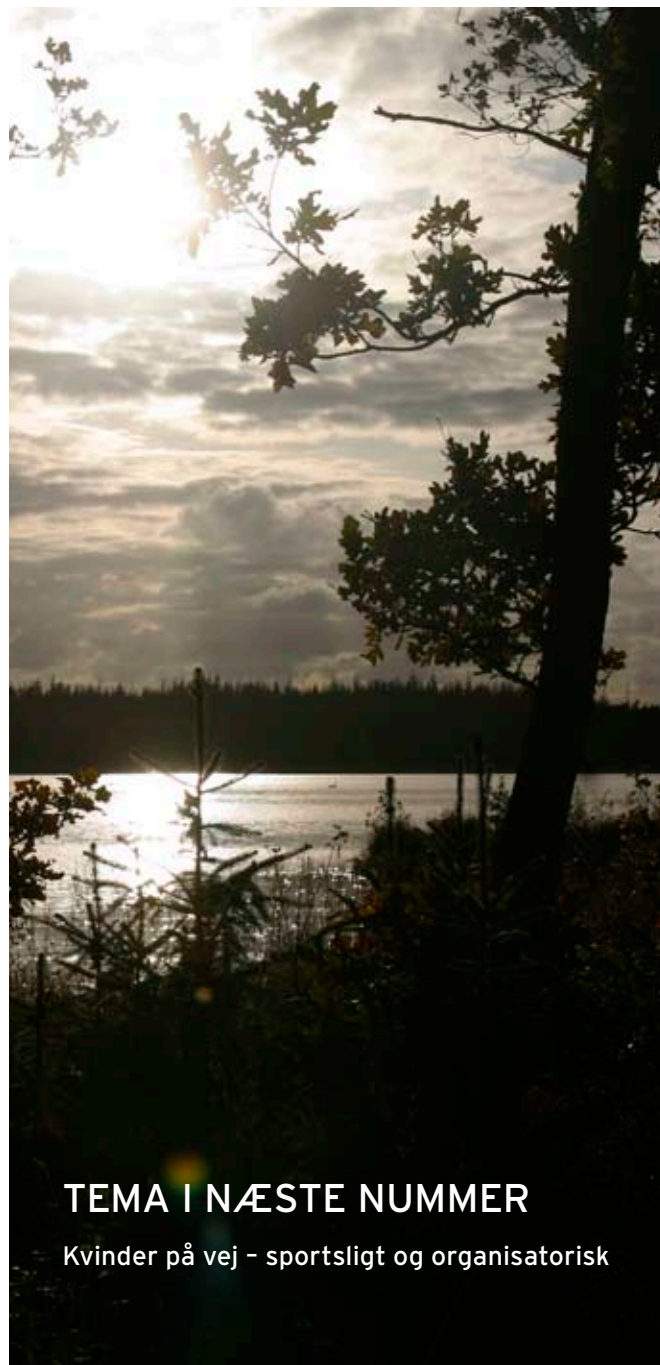
Andre forbund har haft succes med at tilpasse sporten, så den er lettere at gå til for nybegyndere. Kids-volley er en måde at forenkle en teknisk svær holdsport på, og hvor det i begyndelsen var ment til børn, bruges det i dag også til voksne og ældre.

Torben Freij Jensen sammenligner Kids-volley med o-sportens børnekarruseller, og han nævner MTB-O som en niche, der kan gøre flere interesserede i orientering.

Han mener godt, at man kan neddrogse det tekniske og på den måde tiltrække flere medlemmer. Men han overvejer samtidig, om orientering som idræt måske er sin egen værste fjende, når man på den ene side reklamerer for en ikke-nørdet sport og samtidig bruger netop det tekniske som argument for at fastholde medlemmerne.

- Det gælder om hele tiden at være bevidst om, hvad man vil opnå og hvordan. Så man passer på ikke at ændre så meget på selve idrættens egenart, at man mister dens liv og væsen for at få nye medlemmer. Har man det for øje, kan man sagtens lave flere varianter af orientering, siger han og konstaterer på ægte o-sprog:

- Der findes jo netop mange forskellige vejvalg til samme mål.



TEMA I NÆSTE NUMMER

Kvinder på vej - sportsligt og organisatorisk

COWI
... det sikre kort

Skal vi være flere medlemmer?

En tidlig julemorgen, hvor landskabet står hvidt og frostklart, er knap 100 orienteringsløbere klar til at indtage Grindsted Plantage ved Esbjerg OK's traditionsrige juleløb.

Når så mange løbere fravælger de varme dyner, kan det være svært at se, hvorfor det skulle være nødvendigt at rekruttere flere medlemmer til klubberne. Vi spurgte, hvad løberne egentlig mener om den sag!

JACOB DAUGAARD, ESBJERG OK



Jo flere løbere, jo bedre! Jo mere opbakning sporten har, des nemmere kan vi tiltrække sponsorer og få

flere til at deltage i træning og stævner. Det er også vigtigt, at vi får flere medlemmer, så der er flere til at være trænere, tegne kort og arrangere stævner. Jeg er selv lige startet på uddannelse, så jeg har svært ved at deltage aktivt i de praktiske opgaver.

HENNY BIDSTRUP, RANDERS OK



Vi skal helt klart have flere medlemmer! Min søn dyrker også atletik, og der har de unge, energiske

trænere, der formår både at være forbilleder, være pædagogiske og gøre træningen sjov. De er også gode til at følge op, så de fastholder en stor børne- og ungdomsgruppe. Det kan vi lære af. I vores klub er der ganske få børn og mange løbere over 40. Vi skal have fat i de unge!

HANS CHRISTIAN STRIB, BALLERUP OK



Vi skal jo have flere medlemmer... H55, H60 og H65 er kæmpestore løbsklasser i dag, og om

10-15 år vil der naturligt komme et stort frafald af medlemmer. Ballerup OK gør meget for at få flere medlemmer, men vi mangler ungdommen, der vist sidder derhjemme og spiller computer! Ballerup Kommune giver os fin økonomisk støtte, så vi kan lave skoleløb, men børnene kommer ikke igen. Vi giver ellers forældrene gratis medlemskab, så de kan støtte op om børnene.

HANNE STAUGAARD OG AASE EG PEDERSEN, KOLDING OK



Det kræver ressourcer at skaffe flere medlemmer – og ikke mindst så kræver det rigtig mange ressourcer at fastholde dem. Vi har mange ungdomsløbere, som vi bruger kræfterne på i øjeblikket. Vi har ikke overskud til at tage os af mange nye løbere også. Vi mener derfor ikke, at vi skal fare

aggressivt ud for at skaffe flere medlemmer. Det er helt fint, når der kommer et par stykker ad gangen, så vi kan nå at give dem lidt instruktion og viden om orienteringsløb, inden de næste nye dukker op.

ANNE LYSGAARD SCHULZ, HERNING OK



Jeg savner løbere på min egen alder, der bare synes, at det er hyggeligt at løbe og som ikke er elite-

løbere. Det vil gøre både træning og det sociale liv i klubben og på ture meget sjovere, hvis vi var flere unge. Jeg er med i dag, fordi mine forældre har trukket mig med. Jeg synes derfor, at vi skal gøre en masse for at få flere medlemmer, så det ikke kun er folk over 30, som løber.

DEN SUNDE KLUMME

AF ANDERS INGVARSEN, DIPLOMLÆGE I IDRÆTSMEDICIN
OG MEDLEM AF HOLSTEBRO OK ►

Klar din idrætsskade over nettet

Mange småskader og belastningsskader ved træning forsvinder hurtigt med fornuftig pause eller en periode med mindre træning. Husk, at hvis du vil træne din krop, må du lære kroppens signaler at kende og prøve at indrette træningen efter dem. Nogle dages træningsømhed er ikke en idrætsskade, men hvis problemet gentager sig eller bliver ved, skal du reagere.

Hvis du får en akut skade, så husk altid princippet RICE (M), hvor

- R = Ro og hvile
- I = Køl skaden med ispose eller koldt vand
- C = Komprimerende forbindelse (ikke for stram) for at mindske hævelse og blødning
- E = Elevation af det skadede sted så tyngdekraften kan mindske hævelsen
- M = Mobilisering. Efter få dages ro starter du med bevægeøvelser i let og stigende omfang

DIGITAL HJÆLP

En af de bedste hjemmesider om idrætsskader er www.sportnetdoc.dk, hvor du vælger mellem børne- eller voksenskade. Der er generelle råd om idrætsskader, og du kan vælge skade og hvilken anatomisk del, det handler om. Vælger du f.eks. underben, kommer der en liste over skader (blødning, muskelskade, skinnebetsbetændelse m.m.), hvor du så kan læse om symptomer og råd om behandling.

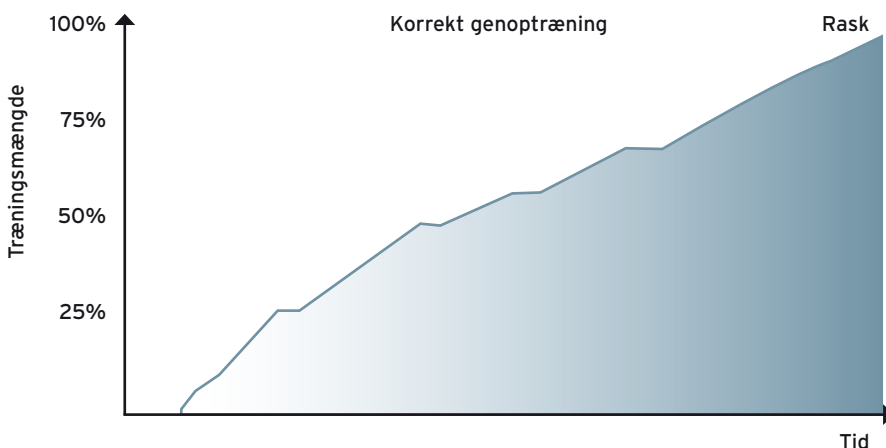
En anden hjemmeside er www.foddoktor.dk, hvor forsiden er et billede af en fod og nederste del af underbenet. Du kan klikke på den del, der gør ondt, og så får du en oversigt med et væld af problemer. Det kan være idrætsskade men også problemer, der kan opstå, hvis du har en kronisk sygdom som f.eks. sukkersyge eller et andet vedvarende fodproblem. Det er let at forstå beskrivelsen af både symptomer og behandling, og der er mange anatomiske tegninger, så de fleste vil kunne finde hjælp.

Det er gratis at søge på disse hjemmesider, og jeg kan anbefale, at du prøver.

MERE VIDEN

Der er også mange andre muligheder på nettet. Hvis du er interesseret i problemer om doping og ønsker at vide noget om tilladte typer medicin for idrætsudøvere, kan du søge på www.antidoping.dk. Og på Team Danmarks hjemmeside www.teamdanmark.dk kan du gratis læse en elektronisk version af bladet PULS.

Ønsker du flere oplysninger om idrætstræning og -skader kan du søge på www.dansksportsmedicin.dk. Bladet udgives af Dansk Idrætsmedicinsk Selskab, og det består af specialviden til læger, fysioterapeuter og trænere. De numre, der er over to år gamle, kan du downloade gratis.



“ Hvis du vil træne din krop, må du lære kroppens signaler at kende

VINDERNE FRA DEN FORKERTE ENDE – DEL 4

Bredde er fedt



TEKST OG FOTO SØREN SKAARUP
LARSEN, OK ØST ►

Vi lovede i sidste udgave af Orientering, at vinderne denne gang ville svare på jeres spørgsmål. Imidlertid har en teknisk fejl på vinderens e-mail adresse vinderne@live.dk gjort, at ingen af jeres gode spørgsmål er sluppet igennem.

Fejlen skulle dog nu være rettet, og vi vil derfor igen opfordre alle til at sende spørgsmål. Vinderne vil i ét af de kommende numre af Orientering svare på alt lige fra det mere orienteringsrelaterede til spørgsmål om, hvilken chokolade der smager bedst.

Som plaster på såret fordobler vi endda præmien, så de to bedste spørgsmål premieres med 2 signerede Mars-bars hver.

Og i stedet for brevkassen har vi nu valgt at kaste os over dette nummers tema. For hvem kan være bedre til at besvare spørgsmål om bredden – end bredden selv?

Okay drenge, en teknisk fejl på jeres mail er skyld i, I ikke har modtaget nogen spørgsmål. Og derfor skal vi i stedet snakke bredde.

Nicklas (N): Hvorfor skal det handle om bredde? Og hvad handlede det om sidst?
Claus (C): Længde og højde.

Oh snap!

Hans (H): Vi skal altså være i Kinopalæet til premiere surprise kl. 21:30, så interviewet skal gå lidt tjept.

Ehmm... Jamen, så lad os da komme i gang.

Hvad forstår I ved bredde?

N: Fuck, jeg har glemt min ordbog.
C: Det er kortere end længden.

Det kører for dig i dag, Claus.

“ **Hvis du er en håbløs taber, der ikke kan finde ud af noget, så prøv orientering**

Claus

N: Er det noget med, at der både er sprint og stafet og natløb og sådan?
H: Nej, det handler om, at der skal være plads til alle – både de gode og de dårlige.
C: Nååhh...

Og på en skala fra 1-10, hvor 10 er det bredeste, hvor brede er I så?

H: 10
N: Aaarhh...
H: Så 9 måske.
N: Aaarhh...
C: Engang var vi da sådan ok.
N: Måske man går et point op for hver måned, man ikke løber.

Så havde I nok ret hurtigt sprængt skalaen, skal du se. Men hvad er det, der gør det så fedt at være breddeløber i orientering?

N: Det er fordi der ikke er så mange forventninger til en.
H: Fordi man ikke løber for at vinde, men for at have det sjovt.
C&N: Åååhhh... godt sagt.

“ **Måske man går et point op for hver måned, man ikke løber**

Nicklas

Indsæt
dit eget
billede her!



Kom tæt på vinderne. Sådan møder du nemmest Claus.

Ja ja, så siger vi det. Hvordan er orientering her bedre end andre sportsgrene?
Dyb stilhed!

Skal jeg stille spørgsmålet igen?

N: Rolig, vi tænker. Jeg vil sige det er, fordi man kun løber for sig selv.

C: Ja, og f.eks. i fodbold skal man kunne ting. Og regler.

N: Regler. Er der egentlig regler i orientering?

H: Tjaaa... man må ikke starte før tid, og man skal løbe den rigtige vej gennem mål.

Selvfølgelig er der regler.

H: Men der har du forskellen. I orientering behøver man ikke at kunne reglerne.

N: Vi har i hvert fald løbet i mange år, og vores træner har aldrig fortalt os reglerne.

H: Der er selvfølgelig også, at man ikke må tage posterne. Hvad med at kroege?

Man må selvfølgelig ikke kroege.

C: Jeg har faktisk engang haft én, der krogede mig.

“ **Vi har i hvert fald løbet i mange år, og vores træner har aldrig fortalt os reglerne**

Nicklas

Ja, og jeg har telefonnummeret til påskeharen. Vil du have det?

C: Det er rigtigt. Han løb hurtigere end jeg gjorde, men han kunne ikke finde vej, så derfor fulgte han hele tiden efter mig. Hvordan kan du lyde så overrasket?

Lige meget... Hvor god en sport er orientering generelt for dem, der er så brede som jer?

N: Jeg forstår ikke spørgsmålet.

H: Det er lidt som før. Man behøver ikke være specielt god. Det går ikke ud over andre end dig selv, hvis du klarer det dårligt, og ingen græder, hvis du bliver væk i skoven.

C: Altså er vi nået frem til: Hvis du er en håbløs taber, der ikke kan finde ud af noget, så prøv orientering!

N: Er der egentlig nogensinde nogen, der aldrig er blevet fundet?

Ehh... nej. Hvad forestiller du dig?

N: Han fandt aldrig post 3...

Oookay!

C: En anden god grund til at dyrke orientering er, at man ikke dør.

H: Og man bliver syg, hvis det regner.

Det er jo overhovedet ikke en god grund!

H: Nej, men stadigvæk...

C: Det er heller ikke så dyrt.

H: Og så har vi ture i svømmehallen, bowlingture, Nutella-boller og hockey.

N: Ja, og den årlige Lalandia-tur.

H: Der er faktisk mange gode ting ved at gå til orientering, som slet ikke har noget med orientering at gøre.

Lad os komme videre med næste spørgsmål: Hvordan mener I, at man kan fastholde løbere som jer i sporten?

H: Det skal vi nok ikke vurdere.

N: Flere sociale ting.

C: Det skal nok helst være sportsrelateret.

N: Nåh ja! Det er det, vi hele tiden glemmer. Flere KUM-fester så.

H: Du har jo aldrig været til en KUM fest.

I næste nummer rapporterer vi fra Spring Cup, hvor vinderne serverer morgenmad. Vi følger dem lørdag og søndag på Hillerødsholm-skolen i tidsrummet 05.00-09.00 i deres kamp for at få morgenmaden klar.

“ **Flere useriøse løb med handicap-start. F.eks. DM med omvendt jagtstart**

Hans

Men hvor mener I så, at forbundet og klubberne bør gøre en indsats for bredden?

C: I skoven, selvfølgelig!

For helvede Claus, du er 'On fire!'!

H: Jeg synes det bliver meget teknisk nu.

N: Ja, det er svære spørgsmål i dag. Altså alle skal fanges. Hvis folk er som os, og løber for at hygge sig...

...én gang om året...

H: Så er det godt!

N: Men dem skal der også være plads til.

Men hvad mener I konkret, man kan gøre?

H: Jeg ved det! DOF bør have flere bamser, man kan vinde!

C: Ja. Store bamser!

Bamser?! Hvorfor ender de her interviews altid med at køre helt af sporet?

H: Og flere useriøse løb med handicap-start. F.eks. DM med omvendt jagtstart.

Interviewet slutter her!

VIDSTE DU, AT...

Sidste gang, der var sammenhæng mellem billeder og artikel i denne del af bladet, var i oktober 84?



Victor har travlt med sin Mobilix og sender sms'er for at guide sit hold frem til posten.



Der blev på behørig vis guffet vildsvin i romerlysenes skær, da gallerne fejrede sejren.

Telefonfix til Gallerfest

AF LONE DYBDAL ► FOTO ERIK SØGAARD

Asterix, Obelix, Idefix og Hørmetix fik selskab af Telefonfix, og der blev sms'et ihærdigt fra grusgrave, huller og grøfter, da den årlige Gallerfest for ungdomsløbere fra både Nord- og Sydkredsens udspillede sig i Marselisborg Skoven i Århus.

Gallerfesten er dagen, hvor gallerne får lejlighed til at vise vovomod, styrke og holdånd i deres drabelige kampe mod romerne, der vanen tro også blev besejret i overlegen stil, da kampene fandt sted i slutningen af november med udgangspunkt fra Århus 1900's klubhus.

Herfra blev Gallerhærens seks kampenheder eskorteret med buslinje VI ud til de første etaper i Mindeparken, hvor der blev løbet prolog og sprint, inden det gik løs på det store Gallerløb, der havde finale på Grumstolen.

Der blev kæmpet i fire klasser på baner og med sværhedsgrader tilpasset de enkelte. Resultaterne udregnes efter et sindrigt gallisk pointsystem, der tilgodeser selv den mindste bette Idefix, der hermed får lov at konkurrere på lige fod med garvede U16-landsholdløbere i Hørmetixklassen.

MOBILIX

Gallerne har omsider taget enkelte nymodens teknikker i brug, så i år foregik præcisionsorienteringen med Mobilixer.

Hørmetixerne blev sendt ud i skoven til hver deres post, og herfra skulle de ved hjælp af sms'er med retningsbeskeder guide de yngre holdkammerater uden kort og baner ud til holdets post.

Derfra skulle holdet sende den hemmelige kode, som Obelixerne og Idefixerne medbragte i forseglede kuverter, hjem til Majæstix.

Anden disciplin i præ-O var 100-meteren, som de fleste hold klarede at opmåle med skridt med kun få meters fejl. De bedste havde en afvigelse på blot en enkelt sko i størrelse 43.

VINDERE OG VILDSVIN

Sidste slag i skoven var indfangningen af romerne, og de blev løbet over ende. Et enkelt hold nåede at kapre 680 fjender fra huller, lavninger og grusgrave, inden alle kunne sætte sig til bords og nyde det friskstegte vildsvin omgivet af glødende 'romerlys'.

Årets vinderhold bestod af Jacob Ingerslev Overvad, Marie Bak, Caroline Finderup, Magnus Frandsen og Karen Abildgaard Poulsen.

Årets Galler blev Sofie Finderup, der viste stor kampgejst, stædighed og holdånd ved ihærdigt at blive ved med at lede efter en fjernet post.

Tak til køkkentixer og andre uundværlige hjælpetixer. Gallerhæren og dens hærførere ser frem til et nyt slag lørdag den 24. oktober år MMIX.

“ Årets Galler blev [...] ihærdigt ved med at lede efter en fjernet post



Majæstix holder styr på målområdet ved prologen i Mindeparken.



Vinderholdet tæller deres tilfangetagne romere.



For andet år i træk kunne løberne fra THOK hænge mest metal om halsen.

AF K.K. TERKELSEN ▶

Årets medaljestatistik

Torben Utzon fra OK Pan fornøjer sig selv – og os andre – med hvert år at udarbejde en liste over de klubber, der fører sig frem i kampen om at hente medaljer ved forbundets mesterskaber.

En guldmedalje (G) giver 3 point, en sølv (S) 2 og en bronze (B) 1 point.

Top 10-listen over mest medaljevindende klubber i 2008 ser sådan ud:

Nr.	Klub	G	S	B	Total
1	Tisvilde Hegn OK	21	15	14	107
2	OK Øst	18	12	8	86
3	FIF Hillerød	15	13	14	85
4	Silkeborg OK	7	15	18	69
5	OK Pan	13	8	7	62
6	Farum OK	4	11	7	41
7	OK Roskilde	6	9	5	41
8	Odense OK	6	6	4	34
9	HSOK	8	4	1	33
10	Søllerød OK	7	2	5	30

Tisvilde Hegn OK er mest vindende klub, akkurat som den også var det i 2007.

Orientering har bedt formanden, Tim Falck Weber, om en forklaring.

- Vi har stor bredde, børn, unge og så en stor og seriøst trænende senior- og oldboysklasse. Vi har dybe traditioner for at deltage i veteran VM, og derfor er der mange af de ældre, der træner seriøst, forklarer han og fortsætter:

- Som klub er vi meget aktive konkurrencedeltagere, specielt til DM'erne – også uden for Sjælland. Og der bliver set op til statistikken, som er en stor motivationsfaktor for klubben, og vi vil bestemt søge at fastholde vores position også til næste år.

For nogle år siden startede THOK en Sensommer Cup, der netop bruges som træning og inspiration op til DM. Samtidig er alle løbere velkomne til de særlige ungdomstræninger, der fungerer som optakter til de specifikke DM-arrangementer.

For THOK handler det med formandens ord om at "skabe fællesskab, attraktive ture, gode klubarrangementer, holdånd og ikke mindst troen på, at det kan lykkes". Og det kan det ifølge statistikken!

Du kan se hele medaljestatistikken for 2008 her:
www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2008.pdf

Og du kan sammenligne med 2007 og 2006 her:
www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2007.pdf
www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2006.pdf


TRIMTEX

 Thierry Guergiou
 anbefaller Trimtex


Thierry Guergiou

Trimtex Sport AS • Pb 1 24, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@trimtex@trimtex.no www.trimtex.no

Vi ses på stævnepladsen

inov-8 X-Talon 212

Super let og hurtig terrænsko! X-Talon 212 besidder sublime terrænegenskaber der får selv de vanskeligste underlag til at føles som en leg. Den tætsidende pasform kombineret med et lavt tyngdepunkt, gør at man hele tiden har fuld kontrol over skoen og sin skridtafvikling. Selvom skoen er meget let, har den en overraskende god og blød støddæmpning.

Unisex

Pris kr. **1000,-**

GARMIN Forerunner 305

Kraftigt forbedret løbe-GPS. Forerunner 305 fortæller dig hastighed og tilbagelagt distance, samtidig med at den har indbygget pulsmåler. Højsensitiv GPS modtager, som hurtigt fanger satellitter og forbedrer modtagelse under træer og høje bygninger. Ingen kalibrering nødvendig. Bare tænd, få kontakt og løb. "Multi-Sport"-funktionen til f.eks. duathleter. Vandtæt til 1 meter, så kan bruges til fx kano/kajak. Mulighed for at bruge den som cykelcomputer med speed- og cadence-censor som ekstra udstyr, der kan købes ved siden af.

Pris kr. **1900,-**

TRIMTEX Benskinners

Benskinners er forsynet med en polstret, aflang pude foran på skinnebennet for at undgå slag under terrænløb.

Pris kr. **250,-**

Mila Regnvisir

Er god på en regnvejrsgdag, hvis du bruger briller.

Pris kr. **100,-**

SILVA 66 OMC Spectra Kompas

Nyt, spændende kompas, særligt velegnet til MTB-O, hvor to elastikbånd på kryds giver et stærkere hold. Den har en hurtig, præcis nål.

Pris kr. **600,-**

www.lobereren.dk

Lyngby • Lyngby Torv 10 • 2800 Kgs. Lyngby • Tlf. 4593 1816 • lyngby@lobereren.dk
Roskilde • Ringstedgade 15 • 4000 Roskilde • Tlf. 4635 4148 • roskilde@lobereren.dk
Vejle • Vestergade 36 • 7100 Vejle • Tlf. 7572 0900 • vejle@lobereren.dk
Aalborg • Vesterbro 89 • 9000 Aalborg • Tlf. 9816 4148 • aalborg@lobereren.dk
Århus • Banegårdsgade 4 • 8000 Århus • Tlf. 8612 4148 • aarhus@lobereren.dk

LØBEREN

- Alt i udstyr til løb

