



Kvinder på vej – organisatorisk og sportsligt

Mød den nye
eliteformand

Ligestilling er et problem
– for mænd

Trænerne skal acceptere forskellen
på piger og drenge



TEKST: HELGE SØGAARD, FORMAND ► FOTO: KELL SØNNICHSEN

Kvindesnak!



Kolding, OK ØST, Silkeborg, Herning og Århus 1900 og sikkert også andre klubber har det – en kvinde som formand. Er de dermed bedre, større eller dygtigere end andre klubber? Næppe, men det er et stærkt signal om,

at der ikke er hindringer for, at det traditionelle mandsdominerede bestyrelsesarbejde kan brydes.

Et af vores mest prestigefyldte o-løb, Spring Cup, har de seneste par år været ledet af en kvinde. Måske årsagen til nye initiativer, der i høj grad har udviklet arrangementet til nye højder.

Ja, selv i hovedbestyrelsen sidder der kvinder og i stigende antal. Det er dog endnu ikke kommet så vidt, at vi også har en kvindelig formand. På denne post har der, til beroligelse for de bagstræberiske, kun siddet mænd siden starten i 1950'erne.

FORDOMME MED SANDHED...

Lad mig lige lufte et par fordomme med en snert af sandhed:

Mænd har den forunderlige evne, at de er rigtigt gode til stort set at gentage den forrige taler, og så elsker de at høre sig selv. Derfor søger de magtpositioner som hvepse omkring en sukkermad. De fleste kvinder er derimod ret gode til at undslå sig tillidsposter, for "vi er nu bedst til kiosken og børneparkeringen".

Enhver bestyrelse eller løbsledelse har gavn og glæde af at bestå af begge køn. Ikke i antal men i kompetence og ansvarsfuldhed. Mænd og kvinder

tænker og reagerer ikke ens, og det giver alsidighed i debat og beslutningsprocesser at høre begge køn. Mænd og kvinder har ikke de samme kompetencer, men som individer har de værdifulde og individuelle evner, vi som idrætsforbund bør have blik for at udnytte. Uden skelen til, om det er et kvinde- eller mandejob. Vælg den bedst egnede til jobbet!

DET TA'R TID...

Det er en lang proces at opnå ligestilling. Dels inviterer vi ikke kvinderne indenfor i tilstrækkelig grad, og dels er de ikke gode nok til selv at gribe mulighederne. Drengene hopper i vandet, hvis de har en idé om, at de kan svømme, mens pigerne helst vil være sikre på at kunne bunde i det ene hjørne.

“ Mænd [...] søger magtpositioner som hvepse omkring en sukkermad. De fleste kvinder er derimod ret gode til at undslå sig tillidsposter

Derfor har vi igangsat et målrettet projekt for at få flere kvinder ind i beslutningsprocesserne i forbundet. Dels i stævneorganisationerne, dels i forbundets stående udvalg. Målet er, at vi opnår en 1:2 fordeling, så den

demografiske fordeling i medlemsskaren går igen i vores organisation. Den sidste og vanskeligste fase er at få flere kvinder i det internationale arbejde, hvor de kønsmæssige traditioner har stærke bastioner.

Det kan lyde unødvendigt og poppet, at vi skal lave sådan et projekt. Men hvis vi vil ændre på manglende ligestilling i idrættens organisation, så er det nødvendigt at ændre adfærd og at handle. Og det gør vi så!



Indhold

- 2 Leder
- 4 Noter
- 7 Voxpop
- 8 Lige På
- 13 Vejvalg
- 17 Den Sunde Klumme
- 26 Underskoven
- 31 Opslagstavlen

TEMA

- 11 Ligestilling er et problem - for mænd
- kulturen skal ændres, mener en forsker
- 14 Hvem siger kvinder ikke vil være formænd?
- 16 Nogen må jo gøre noget
- 18 Det hele liv
- 22 Med helt andre øjne
- Mette Jacobsen om sin o-debut og elitekvinder
- 25 Hvad har du lyst til?

Orientering 2/2009
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 Nørsgaard (kort)

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 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
3/2009: 27. juli
4/2009: 19. 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. Forbundet eller redaktionen deler ikke nødvendigvis de synspunkter, som den enkelte skribent fremfører.

Layout og tryk
Synergi

Oplag
4.900 stk.

Forsidefoto
Tutzon



REDAKTØREN

"Hvad skal vi med kvinder", var der en musikalsk mand, der spurgte. Vi skal udnytte deres potentiale, lyder mit svar, som ikke er udtryk for en kønspolitisk holdning men et ønske om mangfoldighed på toppen af både podier og forbund.

I Danmark har vi på papiret en lang tradition for ligestilling og lige muligheder. Vi taler om kompetencer frem for køn, men hvorfor ikke kombinere de to ved at acceptere, at vi ikke tænker og handler ens? Hvorfor ikke blive bedre til at supplere hinanden i stedet for at skulle overtage hinandens værdier og metoder?

Det kræver et blik på os selv og vores uskrrevne regler, fordomme og 'vi plejer'-kultur. Og det fordrer viden om og refleksion over, hvordan strukturer, kulturer og reaktionsmønstre er opstået. Det skulle I gerne få her, og jeg håber, at både mænd og kvinder bliver inspireret og måske provokeret til at samle mod til at ændre – til gavn for os alle.

Vi har forsøgt ikke at male med den stereotype pensel, men det er svært, når man skal beskrive forhold, der karakteriserer det ene køn frem for det andet.

Og hvis I mænd ikke bliver klogere på kvinderne, så må I i det mindste nyde alle billederne af de seje, smukke, kvindelige o-løbere.

Rigtig god fornøjelse,
Julie Mathiesen

OK ROSKILDE - MERE END LØB



OK Roskilde runder de 40 og er i bedre form end nogensinde. Klubben blev kåret som Årets Idrætsforening i 2008 i Roskilde, er nr. 6 på DOF's medaljestatistik og leverer to medlemmer til DOF's hovedbestyrelse (Lars Olsen og Jette Kreiberg). Klubben har på mange måder sin kommunes bevågenhed og har netop igangsat klubhusudvidelse med knap en halv million kroner fra Roskilde Kommune i ryggen. Klubhuset blev bygget af medlemmerne for egne penge i 1998, og medlemmerne skyder nu en halv million kroner i sagen. Sportsligt er det unge stortalent Andreas Boesen, der er en del af juniorlandsholdet, klubbens frontspids. Han støttes af Elitesport Roskilde med 20.000 kr. i år og fik desuden ved årets begyndelse et skulderklap på 5.000 kr. i forbindelse med udnævnelsen som Årets Eliteidrætsudøver 2008. Der er således et vældig godt fundament for OK Roskilde til at fortsætte sin positive udvikling.



Grønlands eneste orienteringsklub – Ilulissat Orienteering Greenland (IOG) – er på vej mod den 10. sæson. Opstarten var beskeden med ca. 25 medlemmer men klubben er vokset år for år til 110-115 medlemmer i dag. Selvom der kun bor 5000 mennesker i Ilulissat, ser udviklingen ud til at fortsætte. En af de unikke ting ved klubben er, at fordelingen mellem kvinder (45%) og mænd (55%) har været næsten lige igennem alle årene. Klubben arrangerer hvert år det berømte Arctic Midnight Orienteering, der som verdens eneste stævne kan prale af 35° graders misvisning på kompasset! Se mere på www.iog.gl



DOF's ærestegn til Gert Pedersen

Med kun 52 uddelinger i sin 42-årige levetid er et ærestegn fra DOF ikke noget, der hænger på træerne, og der er tidligere gået år imellem. Men i år kunne formand Helge Søgaard hæfte et ærestegn på Gert Pedersen, OK Melfar. Begrundelserne var mange, men især hans evner som inspirator inden for samarbejde, træning, konkurrence, kommunikation og uddannelse. Evnerne er brugt med imponerende ildhu og engagement på både klub- og kredsplan.



Snør skoene, kvinder!

Dameblade er andet en mode og slanketips! OK Pan og Odense Orienteringsklub er blandt arrangørerne, når Femina Kvindeløb i år fejrer 10-års jubilæum med 5 km-distancer i Århus, København, Odense og Aalborg i løbet af maj og juni. I Forms kvindeløb har kun et enkelt år på bagen, til gengæld kan man vælge 5 eller 10 km løb eller 5 km gang. Også her løbes der i de 4 største byer samt Malmø fra slutningen af april til starten af juni. Danmarks ældste og største kvindeløb står Alt for Damerne for. Sidste år snørede over 28.000 kvinder skoene og løb enten 5 eller 10 km i Århus eller København. Som noget nyt er der nu også løb i Odense, og i alle tre byer løbes der i juni. Da Alt for Damerne blev startet i 1981, var det også Europas første kvindeløb. Magasinet IN's kvindeløb foregår på en 5 km strækning fra Amager Strandpark ved København midt i september.

LÆS MERE OG TILMELD DIG PÅ:

www.femina.kvindeloeb.org, www.iformkvindelob.dk, www.altfordamerne.dk/kvindeloeb-og/ og www.kvindeloeb.dk



Dansk rekorddeltagelse i Tiomila

Den store svenske stafet Tiomila har aldrig været så langt væk fra Stockholm som i år – og aldrig så tæt på Danmark med kun 50 km til Helsingborg. Det gav et rekordstort antal danske hold, og over 300 danskere stillede op fordelt på 17 herrehold, 17 damehold, 13 ungdomshold og 5 åbne hold fra hele 15 forskellige klubber: OK Øst, Allerød OK, OK Sorø, OK Roskilde, Søllerød OK, Aalborg OK, Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, OK Pan, Spring Cup OK, FarumTisvilde OK, Ballerup OK, Hærens Officersskole, Kolding OK samt Kildeholm OK. Mest imponerende er måske Spring Cup OK med hele 7 dame- og 4 herrehold – altså 75 løbere.



Forbundets strategi i høring

Strategigruppens forslag til DOF's strategi og politik frem til 2015 er sendt i høring i klubberne. Forud ligger tre dialogmøder og otte roadshowmøder, hvor en masse gode og spændende ideer er blevet debatteret. I alt 32 klubber har deltaget i processen om fremtidens orientering i Danmark. Samtidig har over 900 løbere deltaget i den store medlemsundersøgelse, der netop er slut. Se mere om Plan 2015 på <http://dofstrategi.blogspot.com/>



Stakkels græsplæne

Århus 1900 gik sig selv i bedene, da Atletik/Motionsafdelingen genbrugte Orienteringsafdelingens idé med at benytte Psykiatrisk Hospital som rammen for et dansk mesterskab. Sidste år blev der afholdt DM Sprint i hospitalsparken, og i den første weekend af marts var det så tid for DM i Cross – en disciplin under Dansk Atletik Forbund.

Kombinationen af kendt terræn, tung græsplæne og glat mudder bekom en række orienteringsløbere vel. Der var en del gode præstationer og placeringer for dele af den danske orienteringselite, og det var specielt imponerende, at Signe Søes vandt den korte distance. At hun stod bedre fast i mudderet end favoritten Maria Sig Møller i et skarpt sving kort før mål gjorde udslaget. På samme distance blev Rasmus Søes nr. 4, og Dorte Dahl vandt klassen K40.



Dorthe Hansen i spidsen for eliten

Den eneste udskiftning i hovedbestyrelsen på årets repræsentantskabsmøde var på formandsstolen i eliteudvalget. Helge Lang Pedersen ønskede at stoppe, og ind kom i stedet – fredeligt og uden modkandidater – Dorthe Hansen, Silkeborg OK. En af Dorthes begrundelser for at træde ind i udvalget er et ønske om at betale lidt tilbage til o-sporten for dens investering i hendes landsholdskarriere i 1970'erne og 1980'erne. Investering i eliten kan således forrentes på forskellig måde. Læs mere side 14.

NYT GREJ TIL FODFOLKET

DOF's skosponsor LØBEREN uddelte igen i år gavmilde sko-legater til både senior- og juniorlandsholdsløbere. Legaterne er på mellem 1.000 og 5.000 kroner og udgør samlet 50.000 kr. Legaterne blev uddelt, da eliten var samlet til Spring Cup den 29. marts - og når alle ikke er med på billedet skyldes det sammenfald med stafetkonkurrencen. Men alle landsholdsløbere kunne gå hjem med en god støtte til årets skoindkøb.



Gør det en forskel med kvinder i bestyrelserne?

Når der er én kvinde i en bestyrelse, ser man på hende som anderledes. Er der to, sidder de i hvert fald ved siden af hinanden. Men er der tre, så indgår de helt naturligt på lige fod med de mandlige deltagere. Siges det! Hvordan ser medlemmerne på kvinder i klubbestyrelserne? Tror de, at de tre kvindelige medlemmer af DOF's hovedbestyrelse vil gøre en forskel?

EVA SMEDEGAARD, OK SORØ



Det gør da helt klart en forskel! Det er vigtigt, at begge køn er repræsenterede, så man får en blandet vinkel på spørgsmålene. Kvinder har bl.a. et andet syn på, hvad der betyder noget for unge piger i sporten og kan dermed bidrage til at fastholde dem i sporten. Vi har faktisk kæmpet en del i vores klub for at sikre kvinder i bestyrelsen. Helt konkret, så er møderne altså også sjovere, når begge køn er repræsenteret! I OK Sorø er der 1 kvinde blandt de 7 bestyrelsesmedlemmer.

ANNE METTE HOFFMANN, MARIAGER FJORD OK



Vigtigst er det at få så mange perspektiver eller måder at se sporten på som muligt. I det lys er det sikkert også godt at kvinder er med – selv om jeg ikke har lyst til at hænge bestemte holdninger op på kønnet. Jeg er selv med i et nyt projekt, der især skal sætte fokus på at få nye børn ind i sporten. Det motiverer mig at deltage i et projekt, hvor man kan få børn ud at motionere. Det er nok en traditionel kvindevinkele, når jeg tænker efter.

INGER ANDREASEN, OK MELFAR



Jeg er faktisk helt sikker på, at det gør en forskel med kvinder i bestyrelserne. De kan få nogle andre og mere sociale aspekter med i diskussionerne. Jeg tror eksempelvis, at de er meget bedre til at få bredden med. Kvinder har også et godt blik for detaljer, hvilket også er vigtigt. I Melfar har vi en kvindelig formand, så der er 2 kvinder blandt de 5 bestyrelsesmedlemmer.

ANDERS TVERSTED, ÅRHUS 1900



Det gør ingen forskel, om man er kvinde eller mand! Det er udelukkende den enkeltes personlighed, der tæller. I Århus 1900 er 2 ud af 6 bestyrelsesmedlemmer i øvrigt kvinder – og den ene kvinde er formanden.

GUNNER AASKOV, ODENSE OK



Det gør bestemt en positiv forskel, når man kan se tingene fra flere sider. Det er derfor godt, når kønnene er blandede. I Odense OK er 2 ud af 5 bestyrelsesmedlemmer kvinder.

JANNIE OG HENRIK NIELSEN, TISVILDE HEGN OK



Det gør helt bestemt en forskel med kvinder i bestyrelserne. Det er godt med ligevægt, for vi tænker lidt forskelligt og supplerer hinanden. På samme måde som det er godt med et aldersmæssigt mix, så skal kønnene også blandes, så det ikke bliver ensidigt. Det er især dejligt, at også kvinder har overskud til at gå ind i DOF's hovedbestyrelse. Hatten af for dem! I THOK er 3 ud af 7 bestyrelsesmedlemmer kvinder.



Hvorfor spille tid på kvinder?

O-løb og ligestilling - er det ikke noget med rødstrømper, kvinder med hår under armene og frit hængende bryster? Der er mange fordomme om ligestilling, og den største er nok, at de fleste danskere tror, at det er opnået.

TEKST: MERETE SPANGSBERG NIELSEN, TOVHOLDER PÅ "KVINDER PÅ VEJ" OG MEDLEM AF ODENSE OK ►

I 2007 afslørede DIF's projekt "Kvinder på toppen" kønshierarkierne i de danske idrætsorganisationer og hermed kvinders underrepræsentation i de styrende organer hos de største idrætsorganisationer.

Danmarks Idrætsforbund tog derfor initiativ til at få flere kvinder i bestyrelserne. Ud af 58 specialforbund tog 8 imod tilbuddet og iværksatte pilotprojekter. Dansk Orienterings-Forbund var et af dem, og vores projekt hedder "Kvinder på vej".

PLIGT TIL AT REAGERE

Der var 2324 aktive kvinder og 4045 aktive mænd i DOF i 2008. Altså næsten dobbelt så mange mænd, for kvinderne udgør i alt 36,5% af de aktive o-løbere. I DOF's hovedbestyrelse er der 3 kvinder ud af 11 medlemmer, hvilket svarer til 27%. Antal kvindelige hovedbestyrelsesmedlemmer matcher altså nogenlunde antal kvindelige løbere. Så hvorfor er DOF overhovedet med i projektet?

Svaret fra projektgruppen er, at det er vores pligt som forbund. På mange områder går vi foran, når det drejer sig om

sundhed og miljø, og vi vinder respekt fra andre sportsgrene for vores værdier. I projekt "Kvinder på vej" kigger vi på medlemmernes ønsker og interesser. Er der noget, vi kan gøre bedre?

GYMNASIEKRISEN

Statistikken viser, at der til og med de 15-19-årige faktisk er næsten lige mange piger og drenge, og så falder antallet af aktive piger til under halvdelen. I junioralderen sker der altså et stort frafald, som man kunne kalde "gymnasiekrisen".

“Der er mange fordomme om ligestilling, og den største er nok, at de fleste danskere tror, at det er opnået

I DOF-regi handler ligestilling derfor ikke om at lave kvoter eller gøre det fordelagtigt at være et bestemt køn. Det gælder om at se den måde vi organiserer

vores sport på med andre øjne. At kigge på de strukturer og vaner, der danner grundlaget for medlemsengagementet. Hvorfor falder pigerne fra? Hvorfor er der så få kvinder i forbundsarbejdet? Ifølge DOF's hjemmeside er der kun 6 kvinder ud af i alt 29 fagudvalgsmedlemmer.

Vi arbejder for at undgå frafald hos de unge og hjælpe med til at finde glæden i at deltage og engagere sig. Vi sætter fokus på, hvordan vi i klubberne og forbundet afholder møder og arrangementer, så alle kan være med – også de

unge mødre, der skal lave mad og putte børn.

"Kvinder på vej" er et projekt, der henvender sig til mænd og kvinder i alle aldre. Derfor tager vi gerne imod alle de ideer, der findes rundt omkring hos medlemmerne.

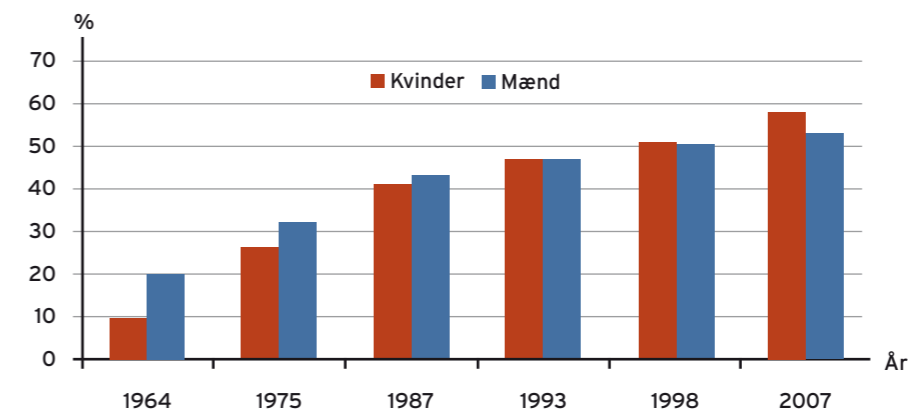
KVINDER ER FREMTIDENS MEDLEMMER

Kigger man på mænd og kvinders idrætsdeltagelse igennem de sidste 40 år, er det interessant, at der i starten bare var 10 % kvinder, der dyrkede sport og motion, hvor det i dag er næsten 60% af danske kvinder.

Tilsvarende er der også kommet flere mænd, der regelmæssigt dyrker sport og motion, men hvor der for 40 år siden var dobbelt så mange aktive mænd som kvinder, er kvinderne i dag blevet det mest aktive køn.

Tallene stammer fra en undersøgelse fra 2007, og den giver konkrete ideer til de orienteringsklubber, der har plads til flere medlemmer. Undersøgelsen viser nemlig, at der er lige så mange mænd som kvinder (40%), der dyrker sport og motion udendørs.

Der er altså ingen undskyldning for ikke at satse på at rekruttere især kvinder, når sæsonens træningsløb skal afholdes.



Oversigt over udviklingen i andel voksne danskere, der dyrker regelmæssig sport eller motion. Fordelt på køn.

PROJEKTGRUPPEN ER:

Merete Spangsberg, Odense OK
Dorthe Hansen, Silkeborg OK
Carsten Lausten, Odense OK
Ellis Sommer, OK Øst

Gruppen har senest holdt to seminarer i januar, der gav mange gode ideer bl.a.:

- Mentorordning
- Kvinde-o-løb
- Netværk
- Debatforum

Læs mere: www.do-f.dk/forbund/dok/kvinder_paa_vej.pdf eller find gruppen på Facebook.

KAMPEN OM POSTERNE

Mændene er i overtal i skoven og blandt eliteløberne, og de sætter dagsordenen omkring mødebordene. Men måske kunne vi få et endnu bedre forbund og tiltrække endnu flere medlemmer herunder kvindelige medaljeløbere, hvis vi alle var mere bevidste omkring ligestilling.

På de følgende sider kan du få et indblik i en kønsforskners resultater, læse om de mentale og fysiske betingelser, der giver gode kvindeløbere og møde den nyvalgte formand for forbundets eliteudvalg.

Her er inspiration og måske provokation til dig, mand, der er ganske godt tilfreds med tingenes tilstand, og til dig, kvinde, der ikke har meldt dig som kandidat til en post - endnu.



Ligestilling er et problem - for mænd

DOF mangler kvinder på vej - både mod medaljer og mødelokaler. Det første må klubberne klare ved at fastholde pigerne, og det andet er op til kvinderne selv, for de kan jo bare melde sig!

TEKST: JULIE MATHIESEN ▶
FOTOS: TUTZON OG PREBEN SCHMIDT

Tænk, hvis verden var så enkel... Så var det ikke nødvendigt at lave et tema om kvinder organisatorisk og sportsligt. Men det er nødvendigt, for på mange måder er strukturen og kulturen i DOF - som i alle mulige andre danske organisationer og virksomheder - et levn fra en patriarkalsk fortid, der lever videre i den moderne nutid. Det mener en førende forsker, og det viser de tørre fakta fra talrige undersøgelser.

MANGFOLDIGHED

Medlemstallet i DOF stiger, og danske orienteringsløbere vinder internationale stævner. Er det så ikke ligegyldigt, hvor mange der hedder Hans og Hanne i forbundsledelsen og ude i kredsene? Nej, konstaterer professor Gertrud Pfister fra Institut for Idræt på Københavns Universitet.

- For det første er mangfoldighed altid godt, for så er de forskellige samfundsgrupper med deres forskellige holdninger, baggrunde, bevæggrunde og behov repræsenteret. For det andet er det et spørgsmål om indflydelse, og det bør alle grupper have lige adgang til, forklarer hun.

Gertrud Pfister har mange års erfaring med forskning i køn og idræt, og hun understreger, at der er store interne forskelle blandt henholdsvis mænd og kvinder, og at det derfor kan være svært

at generalisere. Alligevel mener hun at have et solidt forskningsmæssigt og faktisk grundlag for at konkludere, at der er meget langt til ligestilling inden for idrættens verden i Danmark.

IKKE MIT ANSVAR

Den grundlæggende holdning i Danmark er ifølge Gertrud Pfister, at kvinderne for længst har vundet kønskampen, og at vi har ligestilling, fordi mænd og kvinder har samme muligheder for eksempelvis valg af job, uddannelse og livsstil. Derfor er det nu kun op til individet, hvordan det udnytter de muligheder.

Gertrud Pfister

- Men det er en illusion, for kvinderne tager sig stadig mest af familien, og det er tilmed forventet af omgivelserne. Og når man på den måde gør det til kvindernes eget valg, så fralægger man sig samtidig ansvaret som organisation, siger Gertrud Pfister.

Det er desværre en udbredt tendens, viser hendes seneste undersøgelse, hvor cirka halvdelen af de knap 3500 kvinder engageret over klubniveau i danske idrætsorganisationer besvarede

et spørgeskema, der også blev sendt ud til en række mænd. Også 10 mænd og 10 kvinder, der tidligere havde arbejdet som idrætsledere, blev interviewet om deres oplevelser og erfaringer.

Konklusionerne er nedslående, mener hun, for dels er der ikke kommet synligt flere kvinder ind i organisationerne siden den forrige undersøgelse i 2005, dels har holdningerne ikke ændret sig: Et overvejende flertal lægger fortsat ansvaret for de meget få højtplacerede kvinder over på netop kvinderne, der ifølge svarene prioriterer familien, er uambitiøse, konfliktsky, for emotionelle og tager modstand for personligt.

PARADOKSER

Samtidig afslører undersøgelsen et paradoks, for mens en stor gruppe adspurgte på den ene side konstaterer, at forbundsarbejdet overhovedet ikke handler om køn men kun om kompetencer, så mener et flertal alligevel, at kvindelige idrætsledere gør en positiv forskel.

- Det har vist sig, at kvinder, der bliver valgt ind, har fantastiske ideer. Selvfølgelig har de også nogle få dårlige. Men du mærker forskellen, når der sidder kvinder med i udvalget... der er en helt anderledes atmosfære, fortæller en af de mandlige forhenværende ledere. ▶

KVINDER I DIF

Specialforbund	Antal HB-medlemmer	Heraf kvinder
58	478	84

Svarer til 17,5%. 18 af de 58 forbund har slet ingen kvindelige HB-medlemmer.



En af hans kvindelige panderter siger: - Jeg oplever, at diskussionerne bliver anderledes... I mange situationer mener jeg, at det er en fordel, at der er en ligelig balance mellem mænd og kvinder, fordi de naturligt ser tingene i forskelligt perspektiv og derfor supplerer hinanden.

Desuden beskriver de adspurgte den ideelle leder som en person med en høj grad af fleksibilitet og meget tid, uden familieforpligtelser, selvsikker, ambitiøs, ledelseserfaring og klar til at tage konflikter. Ingen siger konkret, at det skal være en mand, men de nævnte parametre er alle udpræget maskuline og passer i høj grad på mange mænds livsbetingelser.

KULTUR

Det bemærkelsesværdige ved undersøgelsen er også, at kun meget få beskæftiger sig med strukturen i den pågældende organisation. Er den overhovedet tiltrækkende for kvinder, og er der reelt lige adgang til at opnå indflydelse?

- Kulturen betyder alt. Vi strukturerer det, som det altid har været gjort, og det handler om kultur og traditioner. Der bliver ikke stillet spørgsmål eller udviklet

på det; magtstrukturerne er, som de er, og det ændrer sig ikke, siger Gertrud Pfister.

En af de strukturelle barrierer er ifølge besvarelsene, at mænd nægter at opgive deres poster. Og når de færreste organisationer har en grænse for, hvor mange gange man kan genvælges, er udskiftningen reel meget lille. Samtidig gælder det, at jo længere man har siddet på posten, jo større er chancen for genvalg. Læg dertil en såkaldt opfordringskultur, hvor de afgående selv foreslår afløseren.

- Det betyder, at de, der ligner de nuværende, umiddelbart ser ud til at passe bedst ind, og måske derfor også er dem, der melder sig selv og som bliver direkte opfordret. Desuden har mange idrætsorganisationer en uskreven kultur om, at meget bliver aftalt og forhandlet efter møderne i kantinen eller på en bar, og der er kvinderne altså kørt hjem for at passe børnene og tage sig af de hjemlige forpligtelser, siger Gertrud Pfister.

FRI TID

I undersøgelsen lægger mange stor vægt på tid, og det er ifølge forskeren et udbredt fænomen at forbinde en persons tidsforbrug proportionelt med personens engagement. Kun 15% af de nuværende ledere bruger under 5 timer om ugen, mens 62% bruger over 10 timer per uge.

“ **Der bliver ikke stillet spørgsmål [...] magtstrukturerne er, som de er, og det ændrer sig ikke**

Men tid er ikke et fast begreb; det er et spørgsmål om prioriteter. En mandlig tidligere leder udtrykte det således:

Gertrud Pfister - Hvis kvinder er parate til at arbejde ud fra de samme grundlæggende betingelser om engagement og erfaring som mænd, og hvis de ikke hele tiden tænkte på husmor-ting, så har de nøjagtig de samme muligheder som mænd.

Men som en anden mand sagde: - Hvis mænd blev mere interesserede i at lave mad og den slags ting, ville kvinderne have mere tid... Men det er en lang, lang proces. Og jeg ved ikke, om det overhovedet kan lade sig gøre. Det handler vel groft sagt om gener.

Så i stedet for at vente på, at mændene overtager støvsuger og vasketøj, anbefaler Gertrud Pfister, at man som organisation og enkeltperson tør vende blikket indad og stille sig kritisk overfor tingenes tilstand.

- Det gælder om at have mod nok til at prøve noget nyt, tænke i nye konstellationer, nye måder at strukturere på og nye måder at tilrettelægge og udføre arbejdet på. Og de kritiske spørgsmål skal også komme fra de kvinder, der allerede bestrider de højtplacerede poster, siger hun.

Hvis de to problemstillinger i indledningen skal løses, så kunne det måske være værd at overveje at kæde dem mere sammen, fordi flere kvinder i organisationen i sig selv kan gøre det mere attraktivt at være aktivt medlem – både i skoven og om bordet.

SØNDAGSVINDER VED NORDJYSK 2-DAGES:

Af sted uden en ordentlig plan

På vej mod post 2 ignorerede jeg det sikre vejvalg nordpå til stien og over vejen til næste sti. Jeg syntes, det så ud til at være nemt at følge bevoksningsgrænsen vest for vejen op til posten. Det var desværre ikke så markant, så det blev lidt famlende, og GPS'en viste da også, at jeg havde været på vej ind i "hjørnet" mellem de to bevoksninger. Jeg fik fumlet mig hen nær posten og så et par andre stemple den – så var den hjemme.

Af sted mod post 3 uden en ordentlig plan. Over stien, om bag den lille tæthed og ind i det flade uden rigtig at vide, hvor langt jeg var kommet. Så jeg måtte standse helt op syd for højen for at få sat tingene på plads. Herefter ingen problemer et stykke vej.

Vejvalget til post 9 blev højre om – jeg fulgte stierne til ca. 75 meter før posten. Løb skråt ind i terrænet og fandt en post.

Den kunne stå i slugten i den vestlige udkant af min postcirkel. Det satsede jeg på – heldigvis rigtigt. Jeg tror, at venstrevejvalget ad de lidt større stier havde været sikrere og hurtigere.

Resten af turen gik fint. Kortet var okay, men der måtte gerne have været mere variation i stræklængden, f.eks. med et langstræk og nogle små korte stræk.

Nordjysk 2-Dages		den 15.03.2009	
D21AK, D45A			
Bane	12	4,5	km
1	36	✓	●
2	65	U	
3	61	○	
4	110	Λ	☺
5	108	Λ	☺
6	101	Λ	
7	111	U	
8	125	Λ	
9	83	○	
10	92	○	☺
11	118	Λ	
12	145	✓	☺
13	130	Λ	

Uggerby Klitplantage

Lucia Aagaard Målestoksforhold 1 : 10.000
Ækvivalens: 2,5 m
Signaturer efter IOF's kortnorm



Rekognosceret og rentegnet år 2009 af:
Svend Brøns Petersen
Finn Mengel-Jørgensen
Jan Petersen
Erik Fuglsang-Damgård
Ole Thomsen
Lene Bank Hansen
Kortsalg
Peter Arildsen
Tlf.: 45 9892 6679
e-mail: peter@arilsen.dk

Skallerup Klit Feriecenter
Senderlev · DK-8600 Hjørring · Tlf. (0045) 99 24 84 00 · Fax (0045) 98 96 80 61
e-mail: info@skallerup.dk · www.skallerup.dk



KVINDER I DOF		
Forum	Medlemmer	Heraf kvinder
FORBUNDET		
HB	11	3
Planudvalg	6	0
Kortudvalg	8	0
Bredde	3	1
Børn og unge	8	3
Eliteudvalget	4	1
MTB-O gruppen	5	1
KREDSUDVALG		
Nordkredsen	7	1
Sydkredsen	6	2
Østkredsen	9	1
I alt	67	13

Dvs. kvinderne fylder 19% i mødelokalerne men 33% i skoven.

Hvem siger kvinder ikke vil være formænd?

Dorthe Hansen, Silkeborg OK, blev på forbundets repræsentantskabsmøde på den sidste dag i februar valgt til den første kvindelige formand for eliteudvalget. Det bruger mange penge til relativt få udøvere - nogle mener for mange til for få. Dorthe har derfor sagt ja til en post, der kan give politisk modvind og kræve en 'mand med hår på brystet'.

TEKST OG FOTOS: K. K. TERKELSEN ►

Hvad har så fået hende til at sige ja? Det lykkedes mig at få en aftale med den travle dame en kold og blæsende søndag på Nr. Vosborg Hede, hvor Dorthe med sine assistenter (mand og børn) stod for afviklingen af klubbens forberedelser til årets Påskeløb. Interviewet foregik i bilen i pausen mellem formiddagens og eftermiddagens træning.

Hvorfor sagde du ja?

Nu var det den post, der var ledig, og som jeg af Helge Lang (afgående eliteudvalgsformand, red.) blev spurgt, om jeg ville tage. Var jeg blevet spurgt om formandsposten for børne- og ungeudvalget eller breddeudvalget, kunne jeg også have fundet på at sige ja. Jeg har i klubarbejdet i mange år beskæftiget mig med alle grupper af medlemmer og mener at have et godt indblik i deres behov. Jeg synes også, jeg igennem mit lange liv som eliteidrætsudøver har fået så meget fra DOF, at det var 'payback time'.

Hvor vil du satse på at gøre en forskel?

Jeg synes, det er vigtigt med gennemsigtighed i hele organisationen – fra HB, de ansatte og til medlemmerne i klubberne. Jeg vil være med til at nedbryde fremmedgjortheden over for HB. Og det er også vigtigt, at HB ikke bare formidler og fortæller deres historie – HB skal også lytte og høre medlemmernes historier. Jeg har en filosofi om, at tiltroen til en ledelses beslutninger også afhænger af den fysiske afstand, og derfor er det vigtigt, at HB kommer ud og møder medlemmerne. Jeg vil også gerne være med til at legalisere, at eliten bruger penge; at det koster at have en elite og et landshold. For mig er bredde og elite

to sider af samme sag: de er afhængige af hinanden og forbundet. Uden en elite til at synliggøre idrætten får vi ingen bredde, og uden en bredde ingen elite.

Sådan! Men ved du egentlig, hvad du går ind til?

Nej, jeg ved ikke alt, og det er jeg godt klar over, men Helge (Lang, red.) har lovet fortsat være en del af eliteudvalget og f.eks. tage sig af alt det med Team Danmark. Så eliteudvalget er faktisk blevet udvidet med 100%.

Har I haft familieråd derhjemme?

Jeg har drøftet det med Erik (Erik Bobach, red.) og han har sagt ja. Men noget familieråd har vi ikke holdt. Den her beslutning skulle børnene ikke være en del af. Jeg har da overvejet, om jeg kunne blive inhabil i nogle sager (Ida, Søren og Christian Bobach er alle på landshold, red.), men landsholdsarbejdet er i dag langt mere professionelt end da jeg selv var med, og jeg får jo ikke noget at gøre med udtagelser.

Du er også nyvalgt formand for din egen klub. Er det helt gennemtænkt, når du har et arbejde, er nyvalgt formand for eliteudvalget, medlem af HB og har mand og tre børn? Du nævner bl.a., at en af dine store interesser er din familie – hvordan hænger det sammen?

Ha, ha. Som sagt er bemanningen i udvalget blevet forøget med 100%, og Helge har lovet at tage sig af opgaver på Sjælland. Jeg læser heldigvis hurtigt, så jeg kan forhåbentlig klare mange opgaver i toget til og fra arbejde. Med hensyn til familien er jeg utrolig privilegeret. Vi er jo altid sammen omkring orienteringsløb.

“ **Mit budskab skal være til mændene: Kvinder skal spørges**

Jeg må konstatere, at Dorthe har en pointe: Jeg har lige set hendes mellemste, Søren, som chauffør for en gruppe junioreliteløbere efter dagens første

træning. I bilen var også det yngste barn, Ida. Den ældste, Christian, stod for dagens postudsætning, som både blev brugt af junioreliten og den træning, som Dorthe og

Erik stod for. Så ja, Dorthe kombinerer sin interesse for familie og orienteringsløb.

Hvad er din drøm for eliten og SOK med dig for bordenden?

Jeg håber, at vi får en bredere elite, flere og dygtigere eliteløbere, og jeg håber på et bredere eliteudvalg, men her er vi jo allerede på vej, da vi nu er to kvinder. For SOK håber jeg, at vi kan fastholde et bredt spektrum af orienteringsaktiviteter: fodorientering, MB-orientering, præcisionsorientering, adventure og gymnastik. Jeg håber, at vi lykkes at have gode og relevante tilbud til både børn, unge, voksne og seniorer.

Hvad er dit tidsmæssige perspektiv for dine formandsjob?

Mit perspektiv er 4 til 6 år. To år er for lidt til at få noget rationale ud af det og ro på tingene.

Har du et budskab til dine medsøstre?

Nej, mit budskab skal være til mændene: Kvinder skal spørges! Jeg er sikker på, at mange dels kan og egentlig også gerne vil påtage sig formandsjob, men jeg tror, at forskellen på mænd og kvinder er, at kvinder ikke melder sig selv. Derfor drejer det sig om, at mænd rundt om i klubbernes bestyrelser øver sig i at spørge kvinder!



BLÅ BOG

Dorthe Hansen, 50 år

Sportsligt:

- Faren tog hende med til o-løb, da hun var barn – før opfindelser som børneparkering og børnebaner!
- 1974: DM i D15-16. Udtaget til Skåne-DK matchen og Jylland/Fyn-Oslo matchen.
- 1975: Ungdomslandskamp i Tyskland og derpå fast på juniorlandsholdet. Udtaget til Nordisk Mesterskab på seniorlandsholdet og derpå fast på landsholdet indtil 1986.
- 1976: Første DM i seniorklassen. Vandt derefter alle år frem til 1983, hvor Charlotte Thrane vandt. Vandt vist igen året efter.
- 1983: Bronze i VM-stafet.
- Et utal danske seniormesterskaber og har som oldgirl (over 35 år) ofte vundet en guldmedalje om året.

Organisatorisk:

- Aktiv i SNAB's ungdomsarbejde.
- Formand/træner for UU Silkeborg Orienteringsklub.
- Deltaget i DOF's Uddannelsesgruppe.
- Deltaget i projektgruppe om ændring af DOF's organisation.
- 2006: Medbanelægger til WOC – mellemdistancen.
- 2007-09 Underviser på DOF's Træner 1 i banelægning.
- 2006: Medlem af SOK-gruppe om introduktion og fastholdelse af voksne.
- 2008: Styregruppemedlem i "Kvinder på vej".
- 2009: Klubformand SOK og formand for eliteudvalget DOF.



“ *Det giver en tilfredsstillende, at andre får gode oplevelser og bliver glade* ”

TEKST: JULIE MATHIESEN ▶
FOTO: LARS OLESEN, OK FROS

DEN NYE FORMAND

Nogen må jo gøre noget

Helle Sørensen fra OK Melfar er et af de medlemmer, andre klubber spejder langt efter. Den 44-årige bioanalytiker har kun løbet orienteringsløb i 10 år, men hun kan allerede kalde sig nyudnævnt klubformand, stævneleder og klubrepræsentant i TKC-Syd. Desuden sidder hun i klubbens tøjvalg, klubhusudvalg og ungdomsudvalg.

- Jeg har siddet i bestyrelsen i 3-4 år, men jeg havde ikke overvejet at blive formand. Men da den tidligere formand gerne ville lave så meget andet godt for klubben, kunne jeg ikke sige nej til opfordringen. I klubben prøver vi nemlig at fordele opgaverne, så man laver det, man synes er sjovest, fortæller hun, der overtog posten i november sidste år.

“ *Hvis man bare læner sig tilbage, er der jo ingen løb* ”

FØLORDNING

Stævneleder kasketten tog hun på, da bestyrelsen for et års tid siden blev enige om, at det var OK Melfars tur til at stable et stævne på benene for lokalområdet. Helle havde lige været på stævnelederkursus og skyndte sig at sige ja. Resultatet blev et B-løb med divisionsmatch og opbygningen af en stævne manual, så det bliver lidt lettere næste gang.

- Vi har talt om, at man for eksempel i forbindelse med stævner kan have et 'føl' på alle funktioner, så

der er nogen at sparre med, nogen der kan være back-up og også nogen, der kan tage over næste gang, forklarer hun og nævner også mentorordninger og ungdomsrepræsentanter som en måde også at få flere unge piger engageret i klubarbejdet.

I OK Melfar er der to kvinder og tre mænd i bestyrelsen, men Helle kalder det selv lidt ligegyldigt, for i hendes øjne handler det om o-sporten og klubben og om at få de bedste kompetencer engageret uanset køn og alder. Derfor kan hun godt være lidt tøvende over for at sætte for meget fokus på netop kønnet.

FÆLLES STYRKE

- Vi skal jo ikke overtage det hele men samarbejde på tværs, for vi er stærkere, når vi supplerer hinanden. Så det er en opvejning af, hvor meget fokus man skal have på kvinderne. Samtidig er det rigtig godt at få de unge piger med, for starter de tidligt, bliver de meget engagerede, siger hun og medgiver, at mange piger måske skal prikkes lidt til, før de er klar til at stille op til f.eks. bestyrelsen.

- Jeg er den type, at "nogen må jo gøre noget", for hvis man bare læner sig tilbage, er der jo ingen løb. Men det er ikke noget med, at jeg er skinhellig eller ofrer mig. Jeg kan godt lide at have gang i en masse, og det giver en tilfredsstillende, at andre får gode oplevelser og bliver glade. Så bliver jeg glad, for jeg er vel som de fleste andre, der godt kan lide, at der er brug for én.

DEN SUNDE KLUMME

TEKST: ANDERS INGVARSEN, DIPLOMLÆGE I IDRÆTSMEDICIN OG MEDLEM AF HOLSTEBRO OK ▶

Knogleskørhed og o-løb



Danske mænd og kvinder, som er moderat fysisk aktive i 2-4 timer om ugen, har en 25% mindre risiko for at pådrage sig hoftebrud i forhold til inaktive personer. Det er bedre at løbe og gå end at svømme og cykle, fordi vægtbærende aktivitet styrker knoglerne bedst. Rygning er ikke så hyppigt blandt o-løbere, og det er en fordel, for rygning mindsker knoglernes kalkindhold.

Man kan blive undersøgt for knogleskørhed (osteoporose) ved en skanning af lænde- og hofteknogler. Du kan få en henvisning fra din praktiserende læge, men det er kun nødvendigt, hvis du har en eller flere af de risikofaktorer, du kan se i faktaboksen.

Undersøgelsen kan vise, om du har knogleskørhed med svær kalkmangel i knoglerne og derfor bør sættes i

behandling med knoglestyrkende medicin. Du kan også få at vide, at du kun har lidt for lavt kalkindhold i knoglerne og derfor skal være mere omhyggelig med at forebygge. Og endelig kan du selvfølgelig få vished for, at din knoglekalk er helt normal.

FOREBYG SELV

En vigtig måde at forebygge knogleskørhed er ved at indtage tilstrækkeligt med D-vitamin og kalk. I dag anbefales det at få mindst 800 IE D-vitamin dagligt samt mindst 1.200 mg kalk. Begge dele kan i øvrigt købes i håndkøb på apoteket.

D-vitamin dannes i huden ved solens påvirkning, men kun i sommerhalvåret er solen kraftig nok til at gøre det. Derfor bør alle danskere i vinterhalvåret tage D-vitamin-tilskud, og det er vigtigere jo ældre du bliver, idet kroppens evne til at gemme sommerens D-vitaminlager aftager med alderen. D-vitamin findes også i fede fisk som f.eks. sild men ikke i tilstrækkelige mængder.

VIGTIGE RISIKOFAKTORER

Er du over 50 år, bør du overveje at få undersøgt din knoglekalk, hvis du kan sige ja til en eller flere af disse faktorer:

- ▶ Arvelig tendens til knogleskørhed (fra forældre eller bedsteforældre)
- ▶ Kvinder med lav kropsvægt (BMI < 19 kg/m²)
- ▶ Kvinder med tidlig overgangsalder (< 45 år)
- ▶ Hvis du har mørk hud (alle aldre og begge køn)
- ▶ Hvis du har et stort alkoholforbrug
- ▶ Tidligere knoglebrud i håndled, ryg, hofte eller ankel uden, at skaden var særlig voldsom.
- ▶ Herudover er en del sygdomme behæftet med øget risiko for knogleskørhed.

“ *En vigtig måde at forebygge knogleskørhed er ved at indtage tilstrækkeligt med D-vitamin og kalk* ”

BEREGN DIT KALKINDTAG

1 glas mælk 150 mg, en ostemad 200 mg, en portion mælkegrød/yoghurt 250 mg + tillæg 350 mg fra dagens øvrige kost (herunder også almindeligt vand). Får du mindre end 1200 mg er det nødvendigt med kalktilskud.

Det hele liv

Helt firkantet er det sejt at være drenge-pige men absolut ikke velset at være en tøsset dreng. Pigerne vil ikke stå tilbage og skal nok vise, at de kan det samme som drengene. Det starter i børnehaven, men gælder det også unge o-løbere? Eller bør træneren trose alt om ligestilling og skele til kønnet for at fastholde og udvikle?



Redaktøren forsøger at finde svar hos tre eliteeksperter, hvis kalendere desværre ikke giver plads til en fælles debat men til individuelle interviews.

Tidligere landsholdsløber **Charlotte Thrane**, der er mor til Marius Thrane Ødum fra juniorlandsholdet, lægger ud: - Det er nemt at træne drenge men rigtig, rigtig svært at træne piger, der dyrker langdistanceidræt, er konkurrenter men også veninder, og som skal fungere som gruppe på træningslejre og kunne løbe stafetter sammen. Det må være så hårdt!

“ Hvis pigerne fejler 1 ud af 10 gange, tror de ikke, at de dur til noget overhovedet

Det er i hvert fald en udfordring – og en spændende én, lyder det med et smil fra elite- og talentudviklingskoordinator **Bjarne Hoffmann**, der kalder det ”fire fantastiske år”, da han i 2003-2006 var landsholdets særlige dametræner. De bedste pigers niveau fik et gevaldigt løft, men det lykkedes ikke at få flere piger til at satse på sporten.

DET HELE LIV

Forklaringen er enkel, mener de to: Pigerne vil have det hele liv, og derfor vil de ikke give afkald på noget andet.

- Det hele menneske? Sådan har jeg det også. Jeg SKAL have noget andet ved siden af, fortæller en af verdens bedste o-løbere, **Signe Søes**.

I tæt samarbejde med sin personlige træner, Mads Ingvarsen, planlægger hun derfor et helt år ad gangen, og selvom hun træner 1-2 gange om dagen,

er der indlagt perioder, hvor resten af livet har førstehedsrang. Så slipper hun for dårlig samvittighed overfor kæreste, træner og venner.

AT TURDE SATSE

Ingen generaliserer, men der tegner sig et mønster i deres forklaringer. Da Bjarne Hoffmann var dametræner og samtidig personlig træner for Claus Bloch oplevede han en markant forskel:

- Claus satte ALT til side for at nå målet. Det ville være befriende, hvis kvinderne kunne gøre det samme, men de ville have alt for mange lig i lasten. Mænd tager beslutningen, elsker det og kører derudaf, mens

mange af pigerne – når de endelig træffer beslutningen – liiige skal mærke efter, om det er okay, og om de har trådt nogen over tærerne ved at vælge dem fra.

Charlotte Thrane ville også have et alsidigt liv, og hun fik både barn og Ph.D., mens hun var eliteløber. Men som hun selv siger, så var hun heldig at være kæreste med Rasmus Ødum, der selv var på landsholdet. I flere omgange boede de i udlandet, og det er nødvendigt, hvis man vil løbe mod verdenseliten.

- Jeg ved ikke, om pigerne sætter ambitionerne ned. Måske er det frygten for at slippe det derhjemme, og måske er det også signalet om, at 'nu går jeg hele linen ud'. Det er ikke alle, der har lyst til at fortælle hele verden, at de satser fuldt og helt, siger hun.

DEN INDRE CENSUR

Selv når pigerne satser, er mange deres

egen værste modstandere, har Bjarne Hoffmann erfaret:

- Man kan træne en ting med herrerne, og hvis de lykkes 1 ud af 10 gange, tror de, at de er verdensmestre. Hvis pigerne fejler 1 ud af 10 gange, tror de ikke, at de dur til noget overhovedet.

Det kender Charlotte Thrane, for hun havde et konstant behov for at blive bekræftet, hvor drengene havde en mere langsigtet tro på, at de nok skulle slå til.

- Drengene sammenligner sig heller ikke på samme måde. De har stor gavn af at træne sammen, for 'hvis ham der trækker mig op i fart, så bliver jeg bedre, og så slår jeg ham til næste stævne', er deres filosofi, hvor pigerne kigger på deres egen dagsaktuelle form, siger Charlotte Thrane.

ACCEPTER PRÆMISSEN

Pigerne skal groft sagt væk fra at identificere løberesultatet med personligheden. Set med Bjarne Hoffmanns øjne kan metoderne være vidt forskellige, men det handler meget om en positiv og løsningsorienteret tilgang.

- Og selvom man må acceptere kvindernes holistiske tilgang til elitesatsningen, skal man selvfølgelig også gøre opmærksom på den øgede belastning, det giver dem, siger han.

Han understreger, at selvom det er mere komplekst at træne piger, så er det fantastisk spændende. Nok skal der snakkes mere – også om alt muligt andet end orientering – og det er ikke pigernes skyld. Men det kræver, at trænerne accepterer den præmis.

Endelig reagerer alle piger selvfølgelig ikke ens.

- Måske er jeg atypisk, og måske er det derfor, jeg er kommet så langt. Jeg bruger min personlige træner, men jeg har ikke det der pigebehov for snak, siger Signe Søes.

Hun har fundet andre måder at omgå veninde-problematikken på og samtidig sikre sig optimal træning.

- Man bliver kun bedre, hvis der er et pres. Atletikløberne er generelt hurtigere end os orienteringsløbere, så det er en fin måde at blive målt rent fysisk. Jeg har også valgt en svensk klub for at blive udfordret. Og endelig er det godt at turde løbe de lange ture med drengene, for deres jog er vores moderat-tempo, så det bliver man bedre af, forklarer hun.

FYSISKE FORSKELLE

På det fysiske plan er der dog forskelle. Ifølge Bjarne Hoffmann topper drengene i 25-års alderen, mens kvinderne gør det lige omkring overgangen fra junior til senior.

Derfor forstår han godt, at nogen giver op, hvis de bruger al tiden på at træne hårdt og alligevel oplever en fysiologisk nedgang, der går stærkere end træningen kan opveje. I hvert fald, hvis de har udsigt til maksimalt at blive nummer 30 eller 40 i verden.

- Vi kan ikke gøre så meget ved de ydre faktorer i 19-21-års alderen, og i dag har vi som forbund et ret professionel setup, så reelt står der ikke noget i vejen for en ung pige, der vil helt til tops. Vi skal

selvfølgelig altid prøve at blive bedre, og som træner skal vi være opmærksomme, så vi kan tale med løberne og støtte dem, siger Bjarne Hoffmann.

Han understreger, at man som mandlig træner ikke må tro, at de samme parametre i sidste ende giver mænd og kvinder succes. Og han nævner også, at det man hylder - hele elitesatsningen, det at være god til én ting og konkurrencen – måske er noget, man tillægger mandlige parametre.

- Det er måske ikke så kvindeligt at stå øverst og råbe højt op om, at man har vundet og komme ind med snot i hele hovedet!

ROLLEMODELLER

Han håber, at Lars Lindstrøm som talentudviklingstræner kan følge pigerne i overgangsperioden, så frafaldet bliver mindre.

Signe Søes har bevidst valgt at planlægge et skridt ad gangen og vekslet mellem det tekniske og det fysiske, så resultaterne er synlige. Det har sikret hende glæde og motivation selv efter 10 år som eliteløber.

- Jeg håber, at jeg kan være rollemodel for, at det godt kan lade sig gøre at være med i verdenseliten og være et helt menneske med et fungerende liv, hvor man også tager med til fester. Jeg ved ikke, om man kan uddanne folk til at være coach ligesom på en arbejdsplads, hvor det ikke kun handler om jobbet – at løbe – men handler om hele ens liv.

BLÅ BOG

Navn: Charlotte Thrane

Alder: 45

Klub: OK Øst Birkerød

Eliteløber: 1981-1993

Udlandserfaring:

I alt 5 år i Bækkelaget SK og Espoon Suunta

Uddannelse: Ph.D. i mikrobiologi



Navn: Signe Søes

Alder: 26

Klub: OK Pan Århus og IFK

Lidingö SOK, tidl. Farum OK

Eliteløber: Siden 1999

Udlandserfaring: ½ år i Stockholm (2007) og flytter derop igen 1 år til sommer

Uddannelse: Bliver bachelor i molekylærbiologi til sommer



Navn: Bjarne Hoffmann

Alder: 39

Klub: OK Pan Århus, Aalborg

OK og Mariagerfjord OK

Elitetræner: 1999 ind

omkring talentgruppen, fra 2001 personlig træner for Claus Bloch og 2007 for Christian Christensen, 2003-2006 dametræner for landsholdet, 2007-2008 KC-træner i Århus og fra 2009 elite- og talentudviklingskoordinator

Uddannelse: DOF's diplomtræneruddannelse 1997/98 og Projekt Kontinuitet i Landstræneransættelsen 2000-2003



MAJA ALM OM SIN SEJR I DM NAT:

Tæt på at tabe det hele



Min plan var at følge stjerne så meget som muligt, da jeg ved, at det hurtigt kan gå galt om natten. Jeg lod orienteringen styre farten og løb disciplineret ind i posterne. Det gik overraskende godt, og jeg løb ud på langstrækket til 7'eren med masser af selvtillid.

Banen bød herefter på en sløjfe med en masse små intense poster med masser af retnings skift. Jeg gik lige i alle posterne og fik planlagt vejvalg til 14'eren, hvor jeg kunne løbe udenom på marken og få noget fart i benene.

På vejen til 14'eren overhalede jeg en masse lys, hvilket gav mig endnu mere fart i benene på det relativt lange stræk til 15'eren. I overgangen fra det åbne gule til stien, der skulle føre mig til 15'eren, bliver jeg pludselig i tvivl.

Jeg stoppede op og forsøgte at læse mig ind. Det lykkedes ikke, og jeg måtte løbe tilbage i det gule for at tjekke, hvor den store sti mod syd var. Det var den rigtige sti, jeg var på vej ind ad. Irriteret over mit tidstab, løber jeg stærkt ind mod 15'eren. Desværre lidt for stærkt, da jeg pludselig kunne ane 16'eren i det fjerne. Jeg vender om og finder endelig post 15.

Resten af banen forsøgte jeg at presse på samtidig med, at jeg ikke hele tiden havde tjek på, hvor jeg var og velvidende om, at der ikke var tid til yderligere fejl. Det gik fint, og jeg kunne løbe i mål med en fornemmelse af at have løbet rigtigt godt og disciplineret, bortset fra en post, hvor jeg var tæt på at tabe det hele på gulvet.

Generelt synes jeg DM-arrangementet var et rigtigt hyggeligt stævne, og jeg var specielt overrasket over de udfordrende baner, der var lagt på et kort, der for en gangs skyld passede. Jeg vil sige tak for et godt stævne til AAIG.

Orienteringskort udgivet af: AA.I.G. O-afd. 17

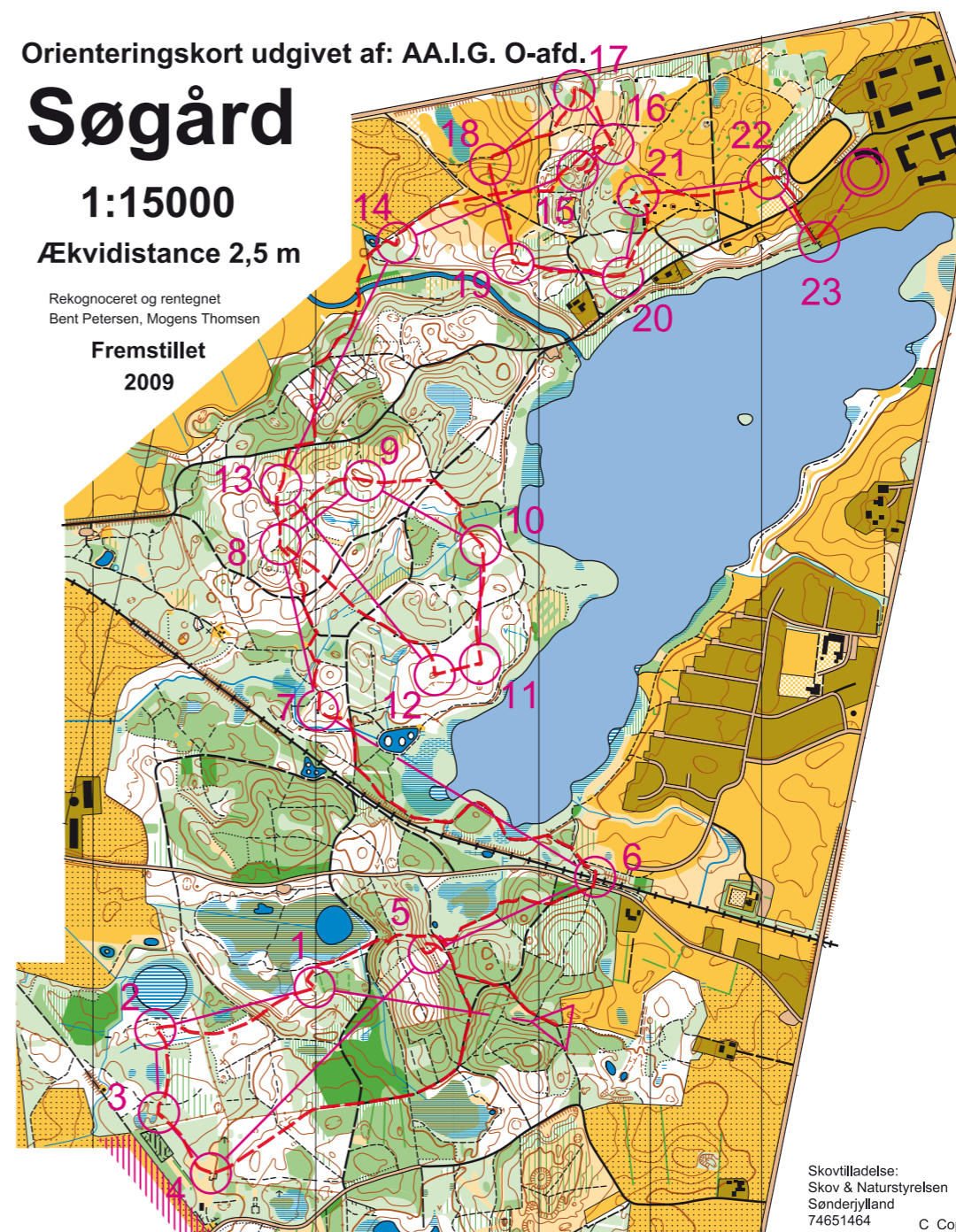
Søgård

1:15000

Ækvidistance 2,5 m

Rekognoceret og rentegnet
Bent Petersen, Mogens Thomsen

Fremstillet
2009



--- Maja Alm

DM-nat 2009			
D21-			
Bane	4	7,8 km	
▶		/Y	
1	88	∨	○
2	83	∨	○
3	123	∧	∧
4	119	□	∩
5	117	∪	
6	96	/	○
7	125	↑	▲
8	110	/	<
9	48	∪	
10	103	∨	○
11	104	∪	
12	78	⊙	∩
13	70	⊙	
14	36	∧	
15	71	∪	
16	58	●	
17	72	⊙	
18	60	∧	∩
19	73	∧	
20	74	●	○
21	59	/	∨
22	76	∨	○
23	120	∩	

○---175 m-->○

Skovtilladelse:
Skov & Naturstyrelsen
Sønderjylland
74651464

Kortsalg:
Mogens Thomsen
74626252
C. Copyright AA.I.G. O-afd.



DM Nat-vinder Maja Alm roser arrangørerne for en udfordrende bane og et præcist kort. Hendes plan var så vidt muligt at følge stjerne netop på grund af nattemørket, men banelæggeren forpurrede den plan, for den første del af banen var lagt i et halv-tæt område.

Med helt andre øjne

Rude Skov har ikklædt sig sit fineste anemone-skrud, da den tidligere topelitesvømmer Mette Jacobsen debuterer som orienteringsløber.



TEKST OG FOTOS: JULIE MATHIESEN ►

Området er velkendt, for hun kommer her dagligt på cykel eller med babyjoggeren til og fra datterens vuggestue på den anden side af skoven. Men det er nyt at have kort og kompas i hånden – og OK ØST's ungdomstræner Søren Skaarup Larsen ved sin side.

Efter den første lette bane på 1,8 km med syv poster er hun frisk på også lige at tage den mellemsvære, der er lidt længere og med en enkelt post mere. I pausen får hun lidt flere kort-forklaringer af Søren, der derpå lader Mette tage

styringen og foreslår, at de går lige på et par poster og ikke følger stierne.

- Efter så mange år i klorbassin er det skønt at komme i skoven, for egentlig er jeg et udendørsmenneske. Men jeg har altså kun haft et kompas i hånden én gang, da jeg som 5-årig var til spejder, fortæller hun med et grin, inden de løber tilbage i skoven.

OPLAGT MULIGHED

Efter fuldført mission og med mere farve i kinderne gør hun status over det, hun selv kalder en sjov oplevelse:

- Jeg plejer jo at høre fuglefløjt og bare nyde skoven, men det her var noget helt andet. Pludselig skulle jeg lægge mærke til pejlemærker for hele tiden at vide, at jeg var på rette vej, og det skal man da lige have lidt træning i, før man også kan nyde omgivelserne.

Men det bliver sikkert ikke sidste gang, for henvendt til ungdomstræneren

konstaterer hun hurtigt, at datteren skal meldes til orientering, når hun lige bliver lidt ældre.

- Jeg har aldrig tænkt på orienteringsløb som en mulighed, og det handler helt klart om manglende kendskab til sporten. Så det var fedt at få lov til at prøve, og det er en rigtig god idé at invitere folk, for ellers er der så mange andre sportsgrene, der er mere oplagte, siger hun.

Mette Jacobsen kan slet ikke leve uden daglig motion i form af f.eks. cykling, løb, ture med babyjoggeren, havkajak eller svømning. Efter 20 år på internationalt topplan har hun lagt konkurrenceelementet på hylden, og selv om orientering som udgangspunkt er en individuel sport

overvejer hun, om ikke man kunne gøre det til noget hyggeligt ved at være flere, der løber sammen.

- For os, der bare gerne vil nyde det.

“Efter så mange år i klorbassin er det skønt at komme i skoven, for egentlig er jeg et udendørsmenneske

Man skulle have været dreng!

TEKST: JULIE MATHIESEN ►

Mette Jacobsen husker tydeligt den periode omkring 9. klasse, hvor alle skulle finde ud af, hvad de ville med deres liv. Som kun 14-årig kvalificerede hun sig til OL, så der var ligesom ingen tvivl om, hvor hun skulle hen.

- Alligevel mødte jeg stor forbavselse fra folk omkring mig – at det var en sportskarriere, jeg satsede på. Det forstod jeg

slet ikke, og jeg kan huske, at jeg tænkte, at jeg skulle have været dreng! For når drenge gør sådan noget, så er de stærke og seje og helte, men for pigerne er det bare ikke rigtig accepteret.

Og hun har ikke fornemmelsen af, at accepten er blevet større, selv om der er gået over 20 år:

- Jeg oplever, at når folk ser veltrænede drenge på stranden, så tænker de: 'Nå,

han er i god form', men hvis pigerne bare har antydningen af muskler, så er det helt forkert. Man skal jo nærmest være anorektisk i dag, siger hun.

DET SOCIALE LIV

Mette Jacobsen trodsede fordommene, og selv om hun satsede alt på at blive en af verdens bedste svømmere, skabte hun også plads til andre ting i sit liv.

- For mig var det vigtigt at have noget ved siden, for ellers bliver det for ensomt. Havde der været flere penge i sporten, så kunne jeg selvfølgelig have taget det mere roligt undervejs, for det

har da været hårdt i perioder, men jeg ville alligevel ikke kun have brugt tid på svømningen, fortæller hun.

Hun mener, at de absolut bedste eliteudøvere satsede på karrieren uanset hvad, for som hun siger, så oplever I'erne ikke afsavn; de får det på andre måder gennem sporten. Derimod har gruppen af næstbedste piger måske i højere grad brug for nogle sociale oplevelser med sporten, så de har lettere ved at nedprioritere de private ting med veninderne.

“Man skal jo nærmest være anorektisk i dag...

Som eksempel nævner hun australsk svømmetræning inden skole, hvor klubberne laver det til et socialt morgenmadsarrangement for hele familien, så man ikke er den eneste, der skal ud af fjerene kl. 5.

NEM OVERGANG

Undervejs i medaljefagten prioriterede Mette Jacobsen bl.a. en uddannelse som fysioterapeut. Det tog ganske vist lidt længere tid for hende, men hun nåede alligevel at arbejde et par år i faget, inden hun indstillede karrieren.

- Det har været en stor fordel, for det har gjort overgangen fuldstændig smertefri. Jeg har slet ikke oplevet det tomrum, som andre virkelig må kæmpe med, fortæller hun i dag, hvor hun arbejder som fysioterapeut for Health Care Danmark og underviser i svømning på Charlottet haven i København og hos Flyvevåbnet.

Læs mere på www.sitecenter.dk/mettejacobson/hjemmeside



BLÅ BOG

Navn: Mette Jacobsen
Alder: 36
Uddannelse: Fysioterapeut

Elitekarriere: På seniorlandsholdet som 13-årig og til OL som 15-årig. Sluttede karrieren som 33-årig

OL: Deltog 5 gange og var som den eneste svømmer i verden finalist alle gange. Bedste placering en 4. plads ved OL 2000

Andre titler: 52 World Cup-sejre

Medaljer: 36 EM- og VM-medaljer, heraf 32 individuelle. 3 VM-guld og 7 EM-guld. Dertil 129 individuelle DM-medaljer

Rekorder: 7 Master verdensrekorder (dvs. sat i bestemte aldersgrupper), 3 europarekorder, 66 individuelle nordiske rekorder og 131 individuelle danske rekorder

SYNSPUNKT

Giv plads - kvinder på vej

TEKST: PREBEN SCHMIDT, TIDL. GENERALSEKRETÆR FOR DOF OG MEDLEM AF ESBJERG OK ▶

I orientering er vi altid på vej. Vejvalget er afgørende for vores oplevelse og måske vores resultat. Men det unikke i orientering er også, at vi flytter os hele tiden. En ny skov eller blot en ny bane i den skov, vi kender så godt, giver os hele tiden nye billeder på nethinden og nye udfordringer for både vores hjerte og hjerne. Når vi dyrker orientering er vi fri for fire begrænsende vægge, et loft og neonlys. Her er der skræmmende god plads, og her er der ingen trængsel eller kamp om de gode haltider.

Det er derfor naturligt, at vores kvinder ikke bare siger, at de er "kvinder på toppen". Nej, for vi er alle hele tiden på vej. Og det gælder også vores piger. På vej ind i bestyrelserne, i udvalgene, i arbejdsgrupperne og juryen samt stævneorganisationerne. For her kan og vil de gerne gøre en forskel.

Vi ved, at det er lettest at få pigerne til at tage ansvaret for kiosken, børnepasningen og festudvalget, men der er nu nogen, der synes, det ikke længere er godt nok – og det er pigerne selv!

Derfor er projekt "Kvinder på vej" mere en velkomment. Vi skal være flere. Og vi skal være flere, der tager ansvar for også de tunge opgaver. Pigerne snakker, hygger og er ofte alt for beskedne i deres krav til sig selv og andre. De vil godt lige tænke lidt over det og være helt sikre på eget værd og kompetence. Og det skal der være plads til, for gevinsten er flere hænder, mere hjerne og ikke mindst langt mere hjerte i det vi gør. Derfor skal vi bare sige "ja, tak".

Og kære mænd: Det er nemlig ikke bare kvinderne, der skal flytte sig – det gælder os alle – og måske især os mænd, der skal give plads til flere "kvinder på toppen" hos os.

DEN UNGE

Kommunikation får kvinderne med



TEKST: JULIE MATHIESEN ▶
FOTO: SUSANNE VEDEL JØRGENSEN

Man kan sagtens gøre flere og også yngre kvinder interesseret i klubarbejdet, hvis de får ordentlig information om, hvad opgaverne konkret går ud på. Det er individuelt, hvor meget tid man lægger i arbejdet, men de enkelte arbejdsområder kan gøres mere håndgribelige.

Opfordringen kommer fra 25-årige Susanne Vedel Jørgensen, der netop er

blevet valgt til sin anden periode i Farum OK's bestyrelse. Selv meldte hun sig, fordi det lød spændende at lave arbejde for klubben.

- I Farum har vi forsøgt med personlige henvendelser, for det er rigtig vigtigt, at medlemmerne får fornemmelsen af, at de kan gøre en forskel, og at de er velkomne. Personlige opfordringer kunne måske også få et par veninder til sammen at gå ind i bestyrelsen, når der er flere ledige pladser, foreslår hun.

INSPIRATION

En 'blød' start på klubarbejdet kunne også være som suppleant. Så er det også lettere at styre, hvor meget tid man bruger på det, hvis det er en bekymring.

- Der kommer hurtigt lige ekstra ting, når man er engageret, så man skal kunne prioritere. Konkret laver jeg meget på det sociale område med sommerlejr og nyhedsbreve. Jeg har da tit en anden vinkel på tingene, og det er

vigtigt for klubben, at der er forskellige holdninger repræsenteret, siger Susanne, der også laver meget andet frivilligt arbejde, blandt andet i forbindelse med sit studie.

På "Kvinder på vej"-seminaret mødte hun andre engagerede kvinder, hvilket var inspirerende. Der var mulighed for snak og videndeling på tværs af klubber, og hun regner med, at der fremover kommer mere af den slags.

- På klubplan kan man for eksempel bruge det netværk til at få inspiration til at lave bedre klubarbejde ved at drage nytte af hinandens erfaringer og generelt gøre sporten mere attraktiv, håber hun.

“Det er rigtig vigtigt, at medlemmerne får fornemmelsen af, at de kan bruges, og at de er velkomne

DEN ERFARNE

Hvad har du lyst til?

TEKST: JULIE MATHIESEN ▶
FOTO: K.K. TERKELSEN

- Det er fantastisk, så mange vi engagerer i klubarbejdet i OK GORM. Det kan man blive helt høj over!

Filosofien for formand Grethe Buch er, at det skal være sjovt at tage del i klubarbejdet. Derfor har hun særligt fokus på det enkelte medlems interesser og kompetencer. Af samme grund har klubben gennem det seneste år arbejdet med mentorfunktion for nye medlemmer, og der er overvejelser om både et ungeudvalg og en egentlig HR-funktion.

53-årige Grethe Buch har været medlem af bestyrelsen siden 1996, men det var et voksenprojekt omkring årtusindskiftet, der for alvor fangede hendes interesse for det organisatoriske arbejde. Hun fik plads i Sydkredsens breddeudvalg (hvor hun sad indtil 2006), og et par år efter blev hun formand for OK GORM.

- Som formand er det min opgave at støtte op om de andre og være fremadrettet, og jeg tror, at jeg især er god til at gribe medlemmernes ideer. Hvordan får vi dem gjort til virkelighed? Man kan godt stå i spidsen, men det er vigtigt at have alle andre med, siger hun.

KULTUR

Det gælder både på klub- og forbunds-niveau, for set med Grethe Buchs øjne handler det om at have en kultur, hvor det er naturligt at løfte i fællesskab. På den måde bliver alle også aflastet, forklarer hun og nævner et konkret eksempel fra OK GORM:

- I forlængelse af projektet om at rekruttere og fastholde voksne medlemmer

har vi via DOF's trænerkurser etableret en trænerkultur med en stor stab, så den enkelte kan holde fri en gang imellem. Det giver samtidig adgang til sparringspartnere indenfor klubben.

OK GORM har tre løbere på efterskole, og formanden har allerede tanker om, hvordan klubben fastholder dem. Det kunne være som træner, og en idé er at oprette et ungeudvalg, hvor de selv kan arbejde med tingene og sparre med bestyrelsen. Måske giver det også de unge interessen for senere at blive fulgyldige bestyrelsesmedlemmer.

DU ER IKKE ALENE

På "Kvinder på vej"-seminaret var det nemlig én af de ting, som gav Grethe Buch stof til eftertanke: De unge pigers udtrykte ønske om, at der også er andre kvinder i bestyrelsen; at de ikke er alene.

- Hvordan fastholder vi de unge piger og får dem engageret i klubarbejdet? Der har vi måske et ansvar ved at være kvinder. Og deres behov kunne vi måske bruge strategisk i de klubber, hvor vi allerede har kvindelige bestyrelsesmedlemmer og lave mentorordninger, så de unge ikke føler sig alene, uddyber hun.

Personligt fik hun også åbnet øjnene for, hvordan man udnytter sit netværk.

- Der var et utroligt godt oplæg om at blive mere bevidst, for man skal også tænke: Hvem kan være gavnlige for mig? Hvem kan det betale sig for mig at opsøge? Jeg kom for eksempel til at tale mentor med Helle, der er nyvalgt formand (i OK Melfar, red.), og om hvem

hun kunne bruge. Men måske har hun nogen i sit netværk, som jeg kan få glæde af, og på den måde får man pludselig adgang til et meget stort antal mennesker.

DOF OG OS

Netværk er også at kommunikere på tværs af hierarkiske kasketter, og Grethe Buch foreslår derfor 1-2 møder om året, hvor forbundets udvalgsformænd mødes med dem, der på klubniveau arbejder med samme område. DOF skal være synlig, mener hun, og det gælder ikke kun formanden og ikke kun på kreds-niveau.

- Det er rigtig godt, at man er ude til klubledermøderne, og næste skridt er at blive mere opmærksom på, hvem der deltager. DOF bliver mindre fjernt, hvis man har siddet til møde med Lisa Tantholdt (breddeudvalgsformanden, red.), og så kan det jo inspirere til, at man også får mod på at stille op til hendes job en dag, siger Grethe Buch.

Ideen er kommet frem i forbindelse med strategiarbejdet i Sydkredsen. Grethe Buch har forelagt den for Lisa Tantholdt, som synes ideen er god trods flere rejseudvalgsformænd, der har sagt nej.

- Klubledermøderne er blevet helt anderledes, efter at DOF er med, for distancen er blevet nedbrudt. Vi-følelsen er langt større, og der bliver dannet netværk på tværs, lyder det fra den erfarne formand.





09:30

Aftalt mødetid. Vindernes ankomst: 10:05. (Man er vel lidt rockstar). Med det problem det var at finde Claus i Birkerød og med Hans bag rattet, var det en succes kun at komme en halv time for sent (og at ingen kom alvorligt til skade).

VINDERNE FRA DEN FORKERTE ENDE – DEL 5

Spring Cup Special

Har du et telt, du skal have op? Så er der kun tre personer i hele Danmark, du slet ikke bør tage kontakt til. Følg med og lær hvorfor...

TEKST OG FOTOS: SØREN SKAARUP LARSEN ►

Vi annoncerede i sidste nummer af Orientering, at vinderne under Spring Cup ville servere morgenmad på Hillerødsholmskolen. Til (tror vi) mange polakkers store skuffelse kom dette dog ikke til at ske. Alle, der besøgte Spring Cup i marts, så dog resultatet af vindernes arbejde, da de hjalp med at sætte store dele af stævnepladsen op.

Opsætningen fandt sted fredag mellem kl. 9 og 15, og det kan jo være et problem, når man bør være skole. Vi sendte derfor drengenes lærer en flot mail, hvor jeg gjorde mit bedste for at argumentere for, at drengene skulle fritages fra undervisning. Det viste sig dog, at læreren aldrig modtog mailen, hvilket var lidt skuffende i betragtning af, hvor lang tid jeg brugte på den. Det lykkedes dog drengene at få fri alligevel.



10:25

Antal personer til at sætte et enkelt snehegn op: 4. Ikke alle var dog lige engagerede... Hans har dog altid overskud til at kaste et håndtegn. Og ja, Claus er blevet klippet.



11:00

Hans og Nicklas studerer brugsanvisningen til samling af præmieteltet. Den ligner angiveligt noget, der kommer fra IKEA, og det gav da også visse problemer at få teltet sat sammen.



11:02

Hans har nu styr på det IKEA-shit, og Claus har fundet en utrolig interessant pløk. "Wow drenge! Prøv at se en flot pløk jeg har fundet!" (Okay, det sidste fandt jeg lige på, red.).



11:09

Vi overvejede et øjeblik, om vi skulle sætte den sidste fod i teltet eller lade Hans stå der resten af weekenden. Det er jo sjældent at finde et sted, hvor han faktisk gør nytte!



11:10

Arrhhh... så skidt da. Hans slipper i denne omgang. Og vi slipper for at have en del af teltet, der formentlig vil brokke sig meget højt i alt for lang tid...



11:11

Så står der et færdigt skelet. Nu skal teltdugen bare trækkes over. Her tror drengene fejlagtigt, at de er ved at være færdige...



11:12

...indtil de konstaterer, at teltdugen hænger lidt løst i den ene ende. Her går det op for dem, at de ti stænger i græsset ikke er reserve, men derimod teltets sidste led.



11:21

Nå ja, så var teltet også rejst det forkerte sted, men det blev hurtigt rykket – næsten uden, at det faldt fra hinanden. Det ligner måske et skridt tilbage, men det var fremad.



12:05

I mangel på official-forplejning (og en kniv til Nutella'en), står frokosten på boller med pålægschokolade. I øvrigt ser vi, at Hans igen har overskud til at kaste håndtegn.



12:15

Nicklas er virkelig glad for den banan. Og Claus beviste, at man kan spise en Jubilæumsbolle i én mundfuld. Jeg ved ikke, hvad han fik ud af det, men vi andre fik ro i fem minutter.



14:30

Det går fint med at få sat både speakertårn og førstehjælpstelt op. Drengene kører kl. 15, da Nicklas skal være på job kl. 15:45. Desværre for ham bommer de heftigt på hjemvejen.



10:00

Stævnepladsen søndag formiddag. Så blev det (trods alt) alligevel Spring Cup i år.

Det skal i øvrigt nævnes, at da der i sidste ende var snak om at flytte præmieteltet, fordi det stod ret skævt, kommenterede den stævneplads-ansvarlige noget i stil med: "Nej. Nu har de drenge fandeme brugt så lang tid på at sætte det telt op, så det begynder vi bare ikke at rykke."

Husk, at I stadig kan sende mails til vinderne på vinderne@live.dk
Der er signerede Mars-bars på højkant.

Hvad bidrager de unge med i klubberne?

Klubberne summer af aktiviteter. Årets første store stævner er afviklet, og der trænes flittigt over hele landet. Mange er i gang med de opgaver, der skal løses, så klublivet hænger sammen. Hvad bidrager de unge med? Og hvilke opgaver har de selv lyst til?

SIGNE VEST, 20 ÅR, SVENDBORG OK



Uh, det er lidt pinligt – for jeg laver faktisk ikke rigtig noget i øjeblikket, fordi jeg har

supertravlt med at forberede mig til eksamen. Jeg har hjulpet til ved vores ungdomstræninger, hvor jeg har vikarieret for den faste træner, når hun ikke kunne. Når vi har arrangeret stævner, har jeg stået for børnebaner. Det er en sjov opgave. Tidligere har jeg været ungdomsredaktør på DOF's medlemsblad. Vi har ikke noget medlemsblad i Svendborg OK, så det er altså mest til mine lærere, at jeg får skrevet for tiden!

MICHAEL KREIBERG, 20 ÅR, OK ROSKILDE



Jeg er træner for voksne begyndere i vores klub. Sammen med Tobias (Frich, red.) står jeg

for at sammensætte et introduktionsforløb, have kontakt til løberne, lave reklame for sagen og så afvikle det praktiske. Jeg har taget DOF's Træner 1- og Træner 2-uddannelser, og jeg var med på det nordiske ungdomslederkursus "zonull8". Det er dejligt at få lov til at bruge sit kendskab til sporten og udbrede det til andre. Klubben har jo gjort en stor indsats for mig i mange år, og det er tilfredsstillende at kunne gøre det samme for andre.

MARIE IVARSEN, 19 ÅR, OK PAN



Jeg gør rent i vores klubhus to gange om ugen. Det er et fint job, hvor man selv kan bestemme arbejdstiderne. Det er også hyggeligt, fordi man jo møder dem, der kommer til træning. Jeg hjælper naturligvis også til ved stævner, men har ingen favoritopgaver. Det er hyggen, der tæller – det er lidt ligegyldigt, hvad man laver, når bare man gør det sammen med sine venner.

KASPER FJELLERUP, 20 ÅR, FIF HILLERØD



Jeg er ungdomstræner for 12-16-årige i vores klub og står derfor for den ugentlige træning. Jeg

blev egentlig lokket til at tage jobbet i bare 2 måneder, men så var det faktisk rigtig sjovt, og derfor fortsatte jeg. Jeg har taget DOF's Træner 1- og Træner 2-uddannelser, og jeg var med på det nordiske ungdomslederkursus "zonull8" sidste sommer. Desuden tegner jeg kort. Andreas (Olesen, red.) og jeg er i gang med Stenholt Vang, hvor vi bruger Cowi-kurver, luftfotos og GPS. Der var ikke rigtig andre i klubben, der kunne finde ud af at bruge de nyindkøbte GPS'er... Korttegning giver en anden vinkel på orientering og har givet mig en forståelse for hvilke tanker, der ligger bag kortet.

NINA GERMANN NAJBJERG, 16 ÅR, OK GORM



Lige nu er jeg elev på Vesterlund Efterskole, så jeg har ikke mulighed for at være så

aktiv. Men ellers er jeg med til at arrangere ungdomstræning. Vi er tit en lille gruppe unge, der sammen sørger for opvarmning, baner og postudsætning for de øvrige. Det er rigtig hyggeligt, når man gør det sammen. Ved de stævner, som klubben arrangerer, hjælper jeg altid til. Jeg vil helst være i kiosken.

43-KAVLEN

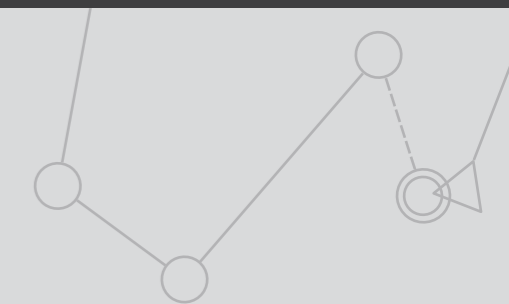
Den traditionsrige stafet i Sverige, 43-kavlen, kaldes også seniorernes Tiomila. Den løber af stablen den 1.-2. august nord for Linköping. Som noget nyt er den nedre aldersgrænse fjernet, selvom det fortsat er et krav, at løbernes gennemsnitsalder skal være 43.

I år er der også en ny D55-klasse med tre stræk, mens de ældste herrers er ændret fra H55 til H60 med fem stræk.

Ifølge stævneleder Per-Johan Persson er danskernes interesse for løbet øget, og sidste år var Hillerød længe med i spidsen af H43. Holdet endte på en 14. plads, så hvis det skal forbedres, er det bare om at melde sig til.

Læs mere på www.43.lok.se/index.php

COWI
... det sikre kort



Ny kommunepris kan gavne orienteringsklubber

Friluftsrådet har besluttet at uddele en pris til den kommune, som gør en ekstraordinær indsats for det lokale friluftsliv. Prisen gives til en kommune, som både har gennemført prisværdige friluftstiltag i det forgangne år og har visionære planer for de kommende år. Med prisen følger 250.000 kroner, som skal anvendes til at gennemføre en eller flere friluftsplaner.

Kommunerne skal selv tilmelde sig konkurrencen om at blive Danmarks Friluftskommune, så Friluftsrådet opfordrer bl.a. DOF's klubber til at gøre kommunerne opmærksomme på prisen og til at hjælpe med at pege på nye spændende friluftprojekter.

Hvis din klub har aktuelle behov og ønsker, så er prisen en god mulighed for at få dem frem i lyset. Mangler din klub f.eks. flere lokaliteter, kunne I ønske faste poster i kommunens parker eller offentlige skove, mangler I et klubhus eller har I andre idéer til at fremme orienteringsløb i jeres kommune? Så udnyt prisen. Kontakt jeres kommune og videregiv ideerne før deadline den 15. juni. Hvis jeres kommune vinder prisen, kan det måske blive jeres ideer, som kommunen i sidste ende bruger præmien på.

Læs mere på www.friluftskommune.dk

Yderligere oplysninger om Friluftsrådets nye kommunepris findes på www.friluftskommune.dk eller ved henvendelse til friluftspolitisk konsulent Casper Lindemann på tlf. 3328 0418




TRIMTEX

 Thierry Guergiou
 anbefaler Trimtex


Thierry Gueorgiou

Trimtex Sport AS • Pb 1 24, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@trimtex@trimtex.no www.trimtex.no

Vi ses på stævnepladsen



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,-



Benskinner

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



Pris kr. 250,-




Forerunner 305

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.

Pris kr. 1900,-



Speed Cross 2

Prisbelønnet, let interval- og konkurrencesko til terræn. En relativ åndbar og stadig vandafvisende, slidstærk overdel. Beskyttende forstærkning yderst ved tæerne. Profileret sål giver godt greb i skov og fedtet føre gennem Winter ContaGrip teknologi. Fin Salomon støddæmpning i hele sålens længde. Tætsiddende pasform for god kontrol ved høj hastighed og med mange retnings skift.

Unisex



Pris kr. 900,-

Vapro Sikkerheds-snor

Sikkerhedssnor så du ikke mister din controlbrik i skoven. Kan bruges til både Sport Ident og Emit brikker.



Pris kr. 15,-

Vapro Definitions-holder

Vi har flere modeller. Kom og prøv den der passer dig bedst.



Pris kr. 80,-

www.loberen.dk

LØBEREN
 - Alt i udstyr til løb

Esbjerg
 Borgegade 56
 6700 Esbjerg
 Tlf. 7514 4148

Lyngby
 Lyngby Torv 10
 2800 Kgs. Lyngby
 Tlf. 4593 1816

Roskilde
 Ringstedgade 15
 4000 Roskilde
 Tlf. 4635 4148

Vejle
 Vestergade 36
 7100 Vejle
 Tlf. 7572 0900

Aalborg
 Vesterbro 89
 9000 Aalborg
 Tlf. 9816 4148

Århus
 Banegårdsgade 4
 8000 Århus
 Tlf. 8612 4148