

Orientering

MAGASIN FOR DANSK ORIENTERINGS-FORBUND

04

NOVEMBER 2009
58. ÅRGANG



Ham dér DOF - fokus på forbundet

Olympiske medaljer
til danske løbere

Opgaver til
dig i bladet

3 siders vejvalg
fra DM Lang

Mød 1 formand, 2 bedsteforældre,
10 HB-medlemmer og 850 børn



TEKST: HELGE SØGAARD, FORMAND ► FOTO: LARS SKAANING

Frivillig og masser af forventninger

Snart er der gået et år siden seneste status ved repræsentantskabsmødet i februar. Temaet for dette magasin er "os selv" og organisationen Dansk Orienterings-Forbund (DOF). Det giver anledning til at reflektere over, hvad det vil sige at være en del af forbundets politiske ledelse.



DOF-organisationen er hovedsageligt et frivilligt system (med få ansatte) i form af HB, udvalg og andre ressourcer, som paradoksalt nok må arbejde som en professionel organisme. Der er

forretningsmæssige opgaver, forpligtelser, krav og deadlines, der kan have både økonomiske og menneskelige konsekvenser.

Vi har ledere, trænere og udvalgsmedlemmer, der arbejder målrettet, og vi har ansatte, der baserer deres dagligdag på jobbet i forbundet. Hertil kommer aftaler med DIF, Team Danmark, Sport Event Denmark og en række andre partnere – nationalt og internationalt.

Klubberne forventer – med afsæt i den fælles økonomi – en professionel håndtering af de opgaver, som forbundet tager sig af, et højt serviceniveau, korte svartider og velbegravede beslutninger truffet på et professionelt grundlag.

BALANCEGANG

Det frivillige idrætspolitiske system i hovedbestyrelse og udvalg skal gøre sig klart, at man balancerer knivskarpt mellem en professionel tilgang til opgaverne og det faktum, at man reelt set er valgt og derfor også arbejder som frivillig.

I virkeligheden kan man spørge sig selv, om man tager til løb eller på job søndag formiddag med o-tasken på nakken? Er der tale om overarbejde, når flere aftener om ugen tilbringes med mails, administrative opgaver eller mødeforberedelse?

Eller er det natholdsarbejde, når man lige akkurat når det sidste aftenfly fra København, eller når man sidder i midnatsmørket og tæller motorvejsafkørsler på vej hjem fra møder rundt i landet?

BELØNNINGEN

Det er frivilligt, så hvorfor lade sig vælge til noget, der altid kommer oven i en lang arbejdsdag fra det "civile" arbejde?

Svaret er nærliggende og skal findes i alle frivilliges ambition om at gøre noget godt for vores idræt. Hertil kommer bonusgevinster i form af, at tingene lykkes, og det at dele ansvar med engagerede mennesker, som man kan både le og græde sammen med.

Men er det nu nok, når det kommer til stykket? Kan vi fortsat forvente, at del- eller halvtidsjob udføres af frivillige? Eller skal vi tage springet og professionalisere endnu mere af vores frivillige organisation? Sætte pris på ydelserne og få den gevinst, at det vil skærpe både efterspørgsel og leverance?

“ Skal vi tage springet og professionalisere endnu mere af vores frivillige organisation? ”

Vi leverer kvalitetsprodukter, adgang til fritidsoplevelser og serviceydelser på højt plan, kendt som kerneydelser i et oplevelsessamfund – fuldt af orienteringsløbere!

TINGENE LYKKES

Dansk orientering er inde i en god udvikling, og vi har rigtigt mange ting, der lykkes for tiden: Et visionært strategiarbejde, Poster i skoven, Orienteringspatruljen, Kvinder på vej, gode arrangementer, talentarbejdet og korttegning med COWI-kurver.

Dertil kommer EOC-MTBO2009, JWOC2010 og EFOL2010 som markante internationale begivenheder samt talrige andre initiativer i forbund, kredse og klubber.

Der sker således rigtigt meget godt! Og derfor ta'r vi også gerne en tårn mere... Men I bestemmer til marts!



Indhold

- 12 **850 energiske børn spurtede rundt i Kolding**
- 16 **Kom med på en sportslig naturoplevelse i særklasse**
- 19 **"Jamen, det er jo bare drenge"**
- de erfarne fik baghjul i Århus Coastzone Challenge
- 20 **Vejvalg - DM Lang H21**
- 23 **Skildpaddes Hjørne**
- test din o-viden
- 26 **Kolde afvaskninger gav medaljer i Taipei**
- 30 **Av, mit skinneben**
- bliv klogere i Den Sunde Klumme

TEMA HAM DÉR DOF

- 8 **Et kig bag kulissen**
- om forbundets historie og formandens tanker
- 10 **På job med direktøren**
- 11 **Royalt besøg hos DOF**
- kronprinsen kiggede forbi under IOC-kongressen

Spredt over hele bladet kommer du tættere på HB-medlemmerne

Orientering 4/2009
58.årgang
ISSN 1904-0148 (print)
ISSN 1904-0156 (online)

Medlemsmagasin for Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion
Julie Mathiesen, ansvarshavende
julie@konteksten.com

Karl Kristian Tørkelsen
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

Deadlines og kommende temaer

1/2010: 18. januar (Træning)
2/2010: 19. april (Banelægning)
3/2010: 9. august (Skov og natur)
4/2010: 25. oktober (Stævner)

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
4.650 stk.

Forside
Peter Klitz, Team HPRD
under WCC 2009
Foto: Mette Rieck



REDAKTØREN

Magt og indflydelse – engagement og frivillighed. Der er mange sider af forbundsarbejdet, og det sætter vi fokus på her.

Hvorfor rager det mig, spørger du? Det vedrører alle, for de frivillige og folkevalgte skaber rammerne for sporten. De styrer bl.a. pengekasen og er medlemmernes 'advokat' i forhold til myndigheder, lovgivning og eksterne parter.

Derfor er det vigtigt, hvem der sidder på posterne i det DOF'ske hierarki. Vi har stillet de nuværende medlemmer af hovedbestyrelsen en række spørgsmål, og forhåbentlig vil svarene inspirere eller undre eller måske endda forarge dig.

Døm selv og svar selv på dette: Hvad ville du arbejde for, hvis du var medlem af HB? Hvad synes du er det vigtigste for sporten?

Måske rummer dine svar så meget nytænkning eller engagement, at du skal sætte kryds i kalenderen den 6.-7. marts. Repræsentantskabsmødet sætter dagsordenen på hele forbundets vegne, så tænk hvilken debat og hvilke resultater, der kunne komme ud af den ene weekend, hvis alle med ideer og energi satte hinanden stævne.

På forbundets vegne vil jeg gå så vidt som til at drømme om kampvalg på samtlige poster!

God læselyst,
Julie Mathiesen



Åh nej, ikke igen

Man kunne næsten forstå det, hvis de franske tilskuere ved VM-stafetten tænkte sådan. Med Thierry Gueorgiou i tæten på sidsteturen – ligesom sidste år – havde Frankrig en god chance for at vinde. Men som sidste år blev afslutningen dramatisk. Denne gang var det ikke Thierry, det gik ud over, men Sveriges Martin Johansson. Han fik en gren dybt ind i låret, og Thierry Gueorgiou, Michal Smola (Tjekkiet) og Anders Nordberg (Norge) afbrød straks løbet for at organisere hjælp til Martin, der blev kørt på hospitalet. Dagens største bifald tilfaldt de tre, da de senere kom joggende i mål...



Lige ved og næsten

Som ved World Games i juli var sekunderne ikke med Signe Søes ved VM i Tjekkiet. Blot fire sekunder skilte hende fra en bronze-medalje på sprintdistancen.

Sportident bruges også i Jylland

Mange løbere - specielt fra Sjælland - fik lige pludselig travlt ved DM Lang. Det gik nemlig op for dem, at de havde tilmeldt sig med en Emit-brik eller glemt at få SI-brikken med. "I Jylland bruger alle jo Emit", som en deltager udtrykte det, da hun skulle have ændret sit briknummer. Men OK Pan, der arrangerede DM Lang, bruger altså SportIdent.

Borgmester inddrager orienteringsløb i valgkampen

Byråddernes kamp om pladserne har været i gang hele efteråret, og kort før bladets deadline offentliggjorde Københavns Kommunes sundhedsborgmester 14 forslag, der skal gøre københavnere sundere. Som punkt nr. 1 står der: "Det skal være nemt og sjovt for børn at lege og dyrke idræt i byens parker. Vi skal derfor bl.a. opsætte hoppeborge, bordtennisborde og orienteringsløberuter til fri afbenyttelse." Partipolitik eller ej – godt forslag!



FAMILIEFEJDEN

Tilfældighederne ville, at der ved DM Lang næsten var en intern kamp mellem familierne Bobach/Hansen, Silkeborg OK, og Thrane/Ødum, OK Øst, om at få flest medaljer. Begge familier havde fem deltagere, og begge endte med fire medaljer. Thrane/Ødum trak dog det længste strå med 3 guld og 1 sølv mod Bobach/Hansens 3 guld og 1 bronze (der dog kun var 14 sekunder fra at være af sølv). Her er det vinderen af D14 – Miri Thrane Ødum.

Tung byrde for Maja Alm

Årets høst af medaljer må ligge tungt om halsen på Maja Alm, HTF. Det er næsten lykkedes for hende at gøre fuldt hus, idet hun vandt DM Nat, Sprint, Mellem og Lang. På DM Ultralang måtte hun "nøjes" med sølv efter Signe Søes, mens det til DM Stafet blev til bronze.



Troels Bent Hansen,
Allerød OK og
Farum Tisvilde OK

TEKST: SØREN SKAARUP LARSEN
FOTO: LARS SKAANING

Troels Bent Hansen

Næstformand i Østkredsen

Hvornår?
Knap et år.

Hvorfor?
Næstformand i Østkredsen, da formanden trådte tilbage. Så reelt ikke valgt til HB, men er med i kraft af min position i kredsen.

Forventninger?
Forventede beslutningsdygtighed, flere beslutninger om den strategiske proces, mere indflydelse på de strategiske beslutninger og en effektivt arbejdende bestyrelse. På det plan er forventningerne ikke helt indfriet.

Fingeraftryk?
Beslutninger omkring hvilke ressourcer, der bliver tildelt hvem, og hvilke regler, der bliver vedtaget. Også beslutninger om, hvilke projekter, der bliver sat i gang og i noget af arbejdet med Strategi 2015.

Hjertesag?
At gøre de ting, der som helhed fremmer sporten mest muligt.

Ambitioner?
Fornuftige forslag til Strategi 2015, et budget for 2010 med et overskud på 100.000 kr. og også at få gang i gode projekter, der fremmer sporten f.eks. i relation til Strategi 2015's tema om, at "Orientering skal være let at gå til". Det kan betyde mange ting: let for nye at komme ind i sporten, let at benytte vores faciliteter (skoven), let for arrangører og let for dem, der gerne vil noget mere med sporten. Og endelig et mere fleksibelt HB f.eks. med møder over mail og internettet, så vi er mere forandringsberedte og reagerer hurtigere og mere effektivt på muligheder og ændringer.



TEKST: ANNE MARIE V. KAMILLES,
PROJEKTLEDER ▶ FOTO: LARS SKAANING ▶
GRAFIK: TENNA NØRGAARD LANDSPERG

Hej - Find vej!

Fra 'Faste Poster' til 'Poster i skoven' og nu 'Find vej i...'
Kært barn har mange navne - eller er det nu også helt det samme kære barn?

Selvom konceptet grundlæggende er uændret - et sæt faste poster med et kort eller en folder - er 'Find vej i...' mere udadvendt og derfor ikke helt så 'nørdet', som sine ældre søskende. Samtidig har det fået professionel hjælp til 'styling' med nyt logo og nyt grafisk udtryk i foldere osv.

Det nye navn er på samme måde et forsøg på at gøre konceptet mere forståeligt og fristende for den brede målgruppe. I øvrigt vil vi have orientering udbredt overalt - ikke kun i skovene. Så et nyt navn skulle der til, og det blev Amager OK, der løb med gavekortet til 'Løberen' for deres bidrag i idékonkurrencen. Og i øvrigt - tak til alle for de mange gode forslag!

KRÆVENDE MEN GIVENDE!

'Find vej i...' kan måske opfattes som et lidt mere krævende barn. Samtidig tror jeg dog, at man vil opleve, at det også er et mere givende barn.

Det gælder på den korte bane i form af ren økonomi for de klubber, som skal fostre det. Og det gælder også på den lange bane, hvis vi lykkes med at få projektet ud til den omgivende verden af ikke o-løbere.

Og det tyder alt på, at vi gør. For det første kan vi tage den store bevilling fra især Skov- og Naturstyrelsen, men også Friluftsrådet og DIF som et anerkendende skulderklap. En anerkendelse af det potentiale orienteringen har, som en udbredt 'allemands'-idræt. Ligesom vi,

tror de på projektet som et tilbud om en sjov og anderledes udendørs tur, der er sund for både hjerte og hjerne.

For det andet kan vi se, at kommunerne og de lokale skovdistrikter tilsyneladende synes det samme. De ti klubber, som allerede er i fuld gang med at udvikle et Find vej-projekt, har alle uden

undtagelse haft held med at få kommunen og/eller skovdistriktet med om bord. Enten direkte økonomisk eller i det driftsmæssige.

I Albertslund kom initiativet sågar fra kommunen selv, som måtte headhunte Ballerup OK til at hjælpe med korttegning.

NYE VENNER

Så hvor vi tidligere kunne have tendens til skepsis overfor ofte uvillige kommuner og skovdistrikter, er tiden nu en anden. De har fået øjnene op for, at vi - for næsten igen penge sammenlignet med prisen for andre 'idrætshaller' - kan skabe en facilitet, der tilgodeser en bred brugerskare.

Mange steder er bl.a. skolerne aktive brugere af de faste poster. Også turistforeningerne viser sig at være gode venner i denne sammenhæng. I Ry vil turistbureauet have et kursus i orientering, så de bedre kan introducere deres gæster til oplevelsen.

Så alt tyder altså på, at vi med 'Find vej i...' kan nå ud over rampen og få flere til at finde vej til glæden ved orientering.



SPOR MED ORD

I Ålborg OK's Find vej-projekt bød den kommunale naturvejleder ind med et formidlingskoncept. De kalder det 'spor med ord', og det består af en såkaldt podcast, som er en lille fortælling ved hver post, som kan aflyttes på mobiltelefon eller mp3-afspiller.

I det kommende projekt 'Find vej i Lundby bakker' vil man således fra maj næste år kunne få en anderledes tur i det fri - en skattejagt, hvor gevinsten er sund og sjov motion, dejlige naturoplevelser - og en masse ny viden.

VEJEN TIL 'FIND VEJ I...'

Oftest kommer initiativet fra klubben. Jeg kan hjælpe med at skabe de fornødne kontakter til lodsejere mv.

Der kan søges om midler til bl.a. postskilte samt til 1.500 foldere, der gengiver et ruteforslag, som er fremkommeligt for både junior i klapvogn og bedste med rollator.

Derudover gives et tilskud til kortproduktion på hhv. 4.000 kr. til et standardprojekt og 6.000 kr., hvis der indarbejdes natur- eller kulturformidling. Vil man det, er der mulighed for at søge yderligere 6.000 kr. til sin formidlingsløsning.

Eksisterende 'Poster i skoven'-projekter kan vælge at 'omlægge' til det nye format. Uanset hvad fortsætter de dog med at være en del af det samlede, landsdækkende koncept.

Kontakt Anne Marie Kamille. Ring 4196 9377 eller send mig en mail på amk@do-f.dk - og tjek den snarligt ombyggede hjemmeside www.findveji.dk



FOTO: LARS SKAANING ▶

HAM DÉR DOF

Ved første øjekast hedder han Helge. Nå nej, der er jo også de 10 andre medlemmer af hovedbestyrelsen. Og så er der jo direktøren, breddekonsulenten, fagudvalgene, kredsudvalgene, klubformændene... og alle de andre, for 'Ham dér DOF' er i virkeligheden os alle sammen.

Nogle har blot mere overordnet indflydelse end andre, og det er de første, du kan møde i dette tema.

Fælles er, at de brænder for dansk orienteringsløb, at de lægger en masse frivillige timer i det, og at de har et væld af gode ideer om, hvad fremtiden vil bringe. ▶

Mere end jakkesæt, der luftes til højtider

Der er passeret mange skelsættende poster i forbundets historie. Den tidligere forening med en deltidssekretær i spidsen har udviklet sig til et effektivt og professionelt forbund med fem ansatte og masser af ambitioner.

DOF's snart 59-årige historie er præget af både de oplagte, direkte vejvalg og de mere kringlede, hvor tilfældigheder eller krav fra omverdenen har været med til at definere vejen til posten. Og det er godt, for i forbundsregi er den hurtigste vej ikke altid den bedste.

Processen har stor betydning, for uden omveje på langstrækket mod et nyt stort mål, ryger der måske nogle medlemmer i svinget. Det vil formanden gerne undgå, og derfor skal forbundet med Helge Søgaard's ord "ikke bare være jakkesæt, der kommer frem til højtiderne".

- Forbundet som organisatorisk størrelse er de ansatte på den ene side og de folkevalgte på den anden – hovedbestyrelsen, kredsbestyrelserne og klubledelserne. På hver vores niveau er det de folkevalgtes opgave at få ønsker, ressourcer og ambitioner til at være i samme dragt og få noget fornuftigt ud af det set med et overvejende flertals øjne, forklarer han og uddyber:

- Hvis vi er for distancerede, bliver vores beslutninger og ideer også opfattet som irriterende og dårlige. Så det er vigtigt, at medlemmerne kan sætte kød og blod på forbundet; vi må kravle ned fra glastårnet.

GØR NOGET GODT FOR SPORTEM

Det har han forsøgt i de snart to år,

han har siddet for bordenden. Strategi 2015 har været til debat i hele landet, selv tager han et par gange om året til klubledermøder, og han dukker op til så mange løb i Danmark, som den travle arbejds- og fritidskalender tillader.

- Som andre frivillige er jeg med, fordi jeg tror på, at mine synspunkter er den rigtige retning for forbundet. Det handler ikke om at 'skyldesin sport noget eller om at være formand eller præsident. Det drejer sig om at gøre noget godt for idrætten, lyder det fra den 54-årige formand, der i parentes bemærket også er præsident for det europæiske orienteringsforbund.

Og de seneste års nærmest eksplosive forvandling fra amatørforbund til professionel ledelse passer ham rigtig godt.

- Dansk Orienterings-Forbund er i dag en virksomhed med en masse aktionærer og kunder, og derfor må vi som politisk ledelse se professionelt på det. Så vi agerer alle som frivillige med professionelle kasketter. Vi bruger tiden i hovedbestyrelsen effektivt, vi har skabt en god

mødestruktur, og vi holder fokus, siger han og fortsætter:

- Mit største fingeraftryk som formand indtil nu har været at ansætte Mads netop som direktør og ikke administrator, og det er min vigtigste opgave, at han bliver en succes.

Vidste du at...

Den højeste politiske myndighed er repræsentantskabet, der mødes hvert år i marts. Hver klub har to stemmer, og her vælges otte af hovedbestyrelsens i alt 11 medlemmer. De øvrige tre vælger kredsene i januar.

DATIDENS DEBAT LEVER STADIG

De første mange år af forbundets historie var det snarere 'Hende dér DOF', for i 35 år var det Inge Nielsen, der som deltidsansat sekretær styrede sagerne. Hun gik på pension i 2002 netop som forbundet stod midt i en større organisatorisk omvæltning:

Indenfor få år blev der ansat en landstræner, en breddekonsulent, en kortkonsulent, en sportschef og en generalsekretær – alle lønnet på fuld tid. Som en del af eliteudvalget og senere både breddekonsulent og sportschef var Karl Kristian Terkelsen helt tæt på beslutningerne.

- Det var kontroversielt at ansætte en fuldtidsstræner, men set i bagklogska-

Vidste du at...

Hovedbestyrelsen er forbundets daglige, politiske ledelse. HB består af formanden, to næstformand, de tre kredsformænd samt fem fagudvalgsmedlemmer, der fungerer som formænd for de landsdækkende udvalg: Elite, Plan, Bredde, Kort og Børn & Unge.

Det er hovedbestyrelsens opgave at gennemføre de beslutninger, som repræsentantskabet har vedtaget. HB skal bl.a. også sikre DOF's indflydelse og synlighed, stå for den strategiske planlægning, udarbejde budget og forvalte midlerne, udforme politikker og reglementer, godkende klubber og udgive medlemsblad.



Vidste du at...

DOF's indtægter har tre nogenlunde lige store 'ben': Team Danmark, DIF og medlemmerne. Et fjerde er nu på vej i form af ad hoc-enge f.eks. det igangværende projekt Poster i skoven.

Vidste du at...

DOF består af 80 klubber fordelt på tre kredse og med i alt ca. 6500 aktive medlemmer.

bens lys var det også meget fornuftigt. Hvis man vil noget med sporten, nytter det ikke noget at have en deltidsstræner, der i øvrigt boede i Norge. Men diskussionen om, hvorvidt man som forbund skal bruge mange penge på de få, og debatten om frivillighed som en kvalitet i sig selv, den er der jo stadig i dag, konstaterer KK.

HARDCORE OG LIGHT

I dag er der fem ansatte – direktøren, breddekonsulent, kortsupervisoren, talentudviklingstræneren og landstræneren. Dertil kommer en freelanceansat redaktør samt en tidsbegrænset ansættelse i forbindelse med projekt Poster i skoven. Og netop det sidste er noget af det, der optager formanden meget:

- Jeg brænder allermost for, at vi bliver flere medlemmer, og at vi nedbryder noget af nørderiet, så folk opfatter orientering som noget interessant og ikke vildt, voldsomt og utilgængeligt. Her er Poster i skoven en fantastisk chance, hvis vi får det ført ud i livet og evner at få klubberne til at samle op og være til stede. Ikke med deres sædvanlige tilbud men for eksempel med en hardcore- og en lightafdeling i hver klub.

Helge Søgaard er helt med på, at mange klubber står med en kæmpe udfordring i at få flere medlemmer til at stille op

onsdag aften og lørdag eftermiddag. Derfor kaster han en bold op i luften om, at man måske skal revurdere strukturen ude i klubberne.

- Måske har vi brug for et rekrutteringsudvalg og et socialt udvalg, så vi sammen får en masse sjove oplevelser. Der er størst chance for succes der, hvor vi har ressourcer, for som det gamle ordsprog siger, så har man tid til det, man har lyst til.

VI SKAL SPOTTE DE UNGE

En mere åben idræt med 'Ugens løb' på byens torv, flere medlemmer og ny struktur. Det kræver meget af de aktive både i klubber og i forbundsledelsen?

- Ja, og derfor skal vi også give mere plads til de yngre. Mange af de ældre ude i klubberne er lidt syltet ind i, at de har gjort det på samme måde i mange år, men samtidig er de jo også benzinen i klubberne. Og hovedbestyrelsen er vel – uden at fornærme nogen – i gennemsnit 50+, så vi skal have fat i de 25-30-årige som næste generation. Vi skal spotte dem og bruge tid og penge på dem, så

de er ordentligt forberedt på forbundsarbejdet, siger han og konstaterer:

- Vi ser hver især det, vi gerne vil se. Vi har alle filtre for øjnene, og de filtre er farvet af, hvordan vi opfatter verden. Så de eneste, der kan tænke anderledes end mig, er nogle andre, og derfor er det så vigtigt at få de unge frem.

Howdan gør man det attraktivt at få en plads f.eks. i hovedbestyrelsen?

- Vi skal 'sælge' det på fagområdet; give pejlemærker men også plads og luft til, at de kan sætte deres eget præg på det. Det gælder om at give en reel oplevelse af, at 'det her er godt. Her er jeg med til at skabe noget, og sammen udvikler vi os selv og forbundet'.



TEKST: TOBIAS FRICH, OK ROSKILDE ►
FOTO: LARS SKAANING

Tænker du lædermøbler, mahogni, espressomaskine og guldindrammede fotos af danske orienteringsstjerner, bliver du skuffet. Tænker du en vel-trimmet mand med et fast håndtryk og mange forskellige opgaver, så nærmer du dig sandheden.



På job med direktøren

På et lille kontor i Idrættens Hus i Brøndby møder jeg en stor mand inden for DOF – forbundets direktør, Mads Ingvarsen.

- De tungeste og kedeligste dage som direktør, er, når man bare sidder foran computeren og skal svare på henvendelser hele dagen kun afbrudt af lange møder, fortæller han, mens han lægger sidste hånd på dagens elektroniske post.

Som direktør får han hver dag 30-50 e-mails om alt fra almindelige medlemmers meninger om bestemte emner eller gode forslag til formænd for DIF og Team Danmark, der skriver om økonomien i dansk idræt. Og så skal der også lige være plads til at godkende diverse bilag og sørge for kontakten til pressen.

VIGTIGE NABOER

Heldigvis sidder han ikke helt alene, for breddekonsulent Gert Nielsen og projektleder for Poster i skoven, Anne Marie Kamilles, har også en plads her, og af og til er juniorlandstræner Lars Lindstrøm eller landstræner Åke Jönsson også på besøg.

Kontoret ligger ved siden af Dansk Cricket Forbund og Dansk Bordtennis Union, og Mads bruger af og til sin frokostpause på at udveksle erfaringer og gode råd med naboerne. Forbundene ser ikke kun hinanden som konkurrenter om DIF's penge, men også som kolleger,

“De forskellige forbund ser ikke kun hinanden som konkurrenter om DIF's penge, men også som kolleger

der prøver at få det bedste ud af det, de har. De har som regel daglig kontakt, og af og til holder de netværksmøder.

I dag ses de automatisk helt formelt, for DIF har kaldt til møde

om økonomien i 2010. Der er 58 specialforbund i alt, og Mads Ingvarsen bekræfter min mistanke om, at de store forbund (fodbold, håndbold og ridning) er lidt mere højrestede end de små.

DIF skal spare syv mio. kr. næste år, men konklusionen på mødet er, at DIF tager pengene fra egne rækker, så det ikke kommer til at gå ud over specialforbundene. Team Danmark er også tvunget til at spare og har bl.a. skåret ned på støtten til Dansk Orienterings-Forbund.

- At vi får lidt færre midler i 2010 er en naturlig konsekvens af faldende

indtægter hos Team Danmark. De skal prioritere, og det samme bliver vi nødt til, fortæller Mads, der også er bindeled mellem Team Danmark og de danske eliteløbere.

DIREKTØREN FOR DET HELE

Som direktør har han mange opgaver, og han har svært ved at nå en egentlig kontakt direkte med DOF's medlemmer. Selv til stævner er han på arbejde, når han udnytter tiden til f.eks. at få snakket med klubformænd og diverse projektledere.

Sportsdirektøren fungerer også som bindeled mellem hovedbestyrelsen og DOF's sponsorer (DIF, Team Danmark, Skov & Naturstyrelsen samt Friluftsrådet) på den ene side, og DOF's udvalg på den anden side.

- Det er virkelig fedt at være direktør, når alt smelter sammen til en højere enhed: Når tingene lykkes, når eliten vinder medaljer, og projekter som Poster i skoven og Orienteringspatruljen får god omtale. Så er der et helt konkret udbytte af alle timerne foran skærmen, siger han med et stort smil.

Frontløbere til IOC kongres

DOF var et af de særligt inviterede forbund, der tiltrak både unge og fine gæster ved IOC-kongressen i Bella Centret.

TEKST: TRINE MIDTGAARD ►
FOTOS: TRINE MIDTGAARD & JETTE KREIBERG

Herinde i den kæmpestore messehal er der et væld af boder, en boksering og en "chill out zone" med magelige stole og en stor Playstation-skærm. På den anden side af væggen, der er lavet af sejl fra diverse olympiske sejlklubsklasser, holder Den Olympiske Komité møde.

- Vi vil vise, hvad forenings-Danmark kan tilbyde børn og unge. De delegerede skal se glæden ved idræt og inspireres i pauserne, fortæller Hanne Sejer fra DIF, inden hun byder os velkommen til ungdomsbazaren.

Jeg har en håndfuld børn med, der normalt slår deres idrætsfolder i de midt-sjællandske skove. De unge kan dog let lokkes til meget andet og er hurtigt ude af syne.

DIF har bedt forbundene fokusere på børn og unge og især hvilke aktiviteter, de har sat i gang for at fastholde teenagerne. De 20 udvalgte forbund kaldes "Frontløberne", fordi de i særlig grad har gjort en indsats, og DOF er naturligvis med.

Børn og Unge-udvalgets formand Jette Kreiberg, breddekonsulent Gert Nielsen, Orienteringspatruljens Merete Spangsbjerg og CF-live gruppens unge har bygget den flotte stand op, hvor de præsenterer Catching Features Live og Orienteringspatruljen.

Der står 10 computere, og en flok unge løbere er klar med hjælp og vejledning til det virtuelle kort og kompas. Der er også lavet en lille bane med poster rundt i hallen.

INDENDØRS ORIENTERING

De mange pc'er trækker hurtigt unge til. Erik Lund Henriksen på 13 år spiller til daglig floorball men fanger forbavsende hurtigt idéen og løber henover skærmen

mod den første post. Han får hjælp til signaturerne af Martin Laage Kragh men er hurtigt selvkørende.

- Det er lidt sværere end et almindeligt pc-spil, siger han, der aldrig har prøvet orientering i en skov. Erik trækker lidt på det, da jeg spørger, om han kunne have lyst til at prøve det.

Et par ældre teenagere, Marie Brandt og Emil Korfitz på 19 år, der dyrker springgymnastik, har mere mod på sagen.

- Det er en rigtig god opbygning til at løbe orientering i naturen, siger Marie og bliver suppleret af Emil, der konstaterer, at "folkeskoleelever kan slet ikke læse et kort, og det kan de lære på denne her måde".

DET SKAL VI NÆSTE ÅR!

Mine medbragte børn er især optaget af små to-mands fodboldbaner med opustelige bander og bordtennis afviklet som en "rundt-om-bordet" kamp, hvor man kan spille mange mod hinanden.



Kronprins Frederik har tidligere været med til træning hos OK Pan Århus, når han har boet på Marselisborg.

IOC's medlemmer er let genkendelige med deres mørke jakkesæt og konferenceskilte. Blandt dem er Kronprins Frederik, der sidst på dagen kigger forbi. Han kender udmærket sporten og er fascineret af spillet, som han ikke har set før. Gert Nielsen får også chancen til at fortælle om Poster i skoven.

På vej hjem i Metroen spørger børnene, om vi ikke skal af sted igen til næste år? Tja, IOC kommer jo ikke igen lige med det samme, men det mener børnene er helt ligegyldigt, for ungdomsbazaren var vel mest for dem?!

Så lad os sende den idé videre til DIF: Lej en messehal, lad idrætsforbundene præsentere, hvad de kan tilbyde børn og unge og inviter skolebørn til at komme og prøve kræfter med det hele en regnvejrstung efterårsdag. Det kan kun blive sjovt!



Michael Kreiberg og Kasper Fjellerup slapper af i "chill out zonen".

Jette Kreiberg

Formand for Børn & Ungeudvalget (B&UU)

Hvornår?

Formand i juni 2005.

Hvorfor?

Blev opfordret, da ingen stillede op.

Forventninger?

Meget forbavset over afstand fra B&UU til klubberne, for det er kreds- og landsudvalget, der f.eks. kører ungdomskurser og KUM. B&UU er med til at formidle krav fra DIF – f.eks. børneattester.

Fingeraftryk?

Ikke mit men udvalgets. En absolut topprioritet at fastholde de unge. Især glad for Novembersamlingen for de 15-20-årige og for "zonul8"-lejren for unge ledere, der gav dem flere redskaber og et skandinavisk netværk.

Der er mange gode idéer, og "CF Live" var én af dem, man bare må støtte, selvom det kræver mange kræfter. Også en andel i, at årsberetningerne nu er en manual for de næste, for tidligere var beretningerne mere ukonkrete.

Hjertesag?

Unge! Vi må se på foreningsstrukturen, hvis vi skal beholde dem. Flere muligheder for ny teknik og beslægtede sportsdiscipliner, og vi skal være meget mere åbne over for deres ideer.

Ambitioner?

At vi i HB følger nye projekter til dørs. I B&UU, at vi fortsat kan rekruttere ledere til ungdomskurser og i højere grad inddrage unge i opgaven. Også vigtigt, at vi på landsplan understøtter det, der fungerer – trods geografiske forskelle. Og at få genindført H/D 15-16, som blev slået sammen med 17-20 i DM-regi.



En mandag i september stod Geografisk Have i Kolding på den anden ende. 850 børn fra 0. til 3. klasse løb orienteringsløb. Hvilken iver og hvilken energi – det var en fantastisk oplevelse.



Et mylder af aktive børn

Løbet markerede starten på kampagnen Aktiv Rundt i Danmark. Efter en god gang opvarmning ved børnebandet "Dyr i drift" godt hjulpet af koen Karla var de mange glade og forventningsfulde børn klar til at gå den gas rundt i haven, og Kolding OK var klar til at sende dem af sted.

Kampagnestarten fandt netop sted her, fordi Kolding havde flest klasser tilmeldt. Det blev netop orienteringsløb på grund af det, vi kan kalde 'gunstige omstændigheder'. Kampagneleder Anders Flaskager har selv været lærer i Kolding og ville gerne starte kampagnen i det grønne:

- I den forbindelse er Geografisk Have oplagt, og som skoleelev synes jeg selv, at nogle af de bedste idrætstimer var, når vi havde orienteringsløb.

ROS TIL KOLDING OK

Med kun 14 dages varsel var han dog i tvivl om, hvorvidt det overhovedet kunne lade sig gøre at stable aktiviteten på benene. Men via breddekonulent Gert Nielsen kom han i kontakt med Per Eg fra Kolding OK, og han var frisk på ideen.

- Jeg er meget imponeret over den måde, de løste opgaven på. Jeg har fået rigtig mange positive tilkendegivelser fra lærere, så stor ros til Kolding OK, siger Anders Flaskager, inden han iler videre for at hjælpe med at uddele mælk og frugt til de børn, der kommer i mål.

Under løbet fik jeg fat i en af lærerne fra Lykkegårdsskolen, Dorte Dahl, der havde hænderne fulde med at holde styr på sine mange meget ivrige elever.

- Det er genialt det her. Vi har altid emneuge i uge 41, og i år har vi valgt "Aktiv Rundt i Danmark" som overskrift.

Derfor har vi tilmeldt vores 70 børn i dag som optakt til en meget aktiv uge 41. I emneugen har vi også orienteringsløb på programmet, og så er det jo super-smart, at de yngste er blevet introduceret til kortlæsning osv. i dag, fortæller en entusiastisk Dorte Dahl.

O-LØB PÅ SKOLESKEMAET

Og orienteringsløb har endda en fast plads på Lykkegårdsskolen! De ældste elever fra 6.-9. klasse har de sidste 15 år sluttet årets idrætstimer af med et orienteringsløb i Marielundskoven. Kolding OK stod tidligere klar med materialer, men nu har skolen valgt selv at investere i udstyr.

“Nogle af de bedste idrætstimer var, når vi havde orienteringsløb

Er der i øvrigt muligheder for orienteringsidrætten ud over at give børn en god engangsoplevelse og være velegnet som optaktsevent i denne kampagne? DOF's

breddekonulent Gert Nielsen er ikke i tvivl:

- Via kampagnens hjemmeside tilbyder vi orienteringskurser for lærere, og alene i september var der tre kurser i henholdsvis Brøndby, Odense og Århus med i alt 45 deltagere. På hjemmesiden kan lærerne også hente forskelligt inspirationsmateriale, og næste år kommer der materiale med om orienteringsløb, fortæller Gert Nielsen, der ser store perspektiver i samarbejdet:

- Tænk på, at kampagnen i år når halvdelen af de danske skolebørn og dertil ca. 3000 lærere. Det mener jeg bestemt er et perspektiv, som klubberne også kan profitere af.

Det gjorde de mange børn i Kolding i hvert fald den mandag, hvor det hele blev skudt i gang.

AKTIV RUNDT I DANMARK

Den mest ambitiøse sundhedskampagne rettet mod elever i 0.-10. klasse med fokus på fysisk aktivitet og sund mad. Målet er, at alle skal være aktive mindst en time hver dag samt spise morgenmad, frokost og ét stykke frugt. Kampagnen varer tre uger, for så lang tid tager det at ændre en vane.

Eleverne konkurrerer mod andre elever i Danmark, og der er fire aldersgrupper: 0.-2. klasse, 3.-5. klasse, 6.-7. klasse og 8.-10. klasse. Hver elev får et aktivitetskort, hvor de skriver alle dagens aktiviteter både til og fra skole, i skolen og i fritiden, og om de har spist både morgenmad, frokost og frugt.

Én gang om ugen regnes klassens aktivitet sammen og krydses af på et Danmarkskort. Målet er at "bevæge sig hele vejen rundt" på Danmarkskortet i løbet af de tre uger. Klassens resultat registreres hver uge på www.aktivrundt.dk, hvor man kan følge med på resultatlisten.

Det er kampagnens fjerde år, og den er vokset eksplosivt: Fra 10.000 elever det første år til 110.213 elever i år fordelt på 5500 klasser.

Arrangør: University College Syd og Arla i samarbejde med DIF, Tress, NordeaFonden og Fødevarestyrelsen.

Horsens OK er også med i kampagnen, hvor klubben tilbyder gratis orienteringsløb i Horsens by under mottoet "Sund idræt i byen".

ORIENTERINGSKURSER FOR LÆRERE

Inspirationskursus til undervisning i orienteringsløb i skolen. Ideer og inspiration til undervisningen relateret til trin- og slutmål for idræt.

Indhold:

- ▶ Lege og sjov i naturen
- ▶ Orienteringslege
- ▶ Find vej med kort og kompas
- ▶ Introduktion til MTB-O
- ▶ Introduktion til kort- og banelægningsprogrammer
- ▶ Brug af faste poster i skoven
- ▶ Brug af Catching Features
 - orienteringsløb på computer
- ▶ Tværfaglige forløb

Bag kurset står Aktiv Rundt i Danmark, DOF's Orienteringspatrulje og videnscenter KOSMOS. Mere info på www.do-f.dk/o-patruljen



Thomas Lindschouw

Formand for Planudvalget

Hvornår?
Siden 2008.

Hvorfor?
Blev opfordret og havde over-
skud til det. Jeg syntes, at det
ville være spændende at prøve
noget med mere spændvidde
end klubarbejde.

Forventninger?
Egentlig ingen specifikke for-
ventninger eller politiske mål.
Men problemstillingerne er
som forventet – typisk økonomi
og prioriteringer.

Fingeraftryk?
Primært på reglementet. Men
også på de indre linjer omkring
budgetproceduren.

Hjertesag?
Jeg brænder lidt for det hele.
Jeg er pragmatiker, praktiker og
lidt "all-round".

Ambitioner?
Fordelingen mellem projek-
ter og faste aktiviteter skal
klargøres og ikke mindst
afstemmes med klubbernes
forventninger. De skal jo tage
imod projekterne.

**Efter mange år med skovpuljen
og betaling for adgang i private
skove virker det fortsat besvær-
ligt at få skovtilladelse mange
steder. Har aftalen været peng-
ene værd?**

Godt spørgsmål! Det var en
politisk nødvendighed, og
effekten er svær at måle. Men
der ville opstå en del "bad-will"
blandt skovejere, og DOF
havde tabt meget på ikke at gå
ind på en aftale. Man kan heller
ikke rulle filmen tilbage.

Hvordan træner du gennem vinteren?

Nu er sommeren for længst slut, og vi går stadigt mod koldere
tider. På stævnepladsen ved DM Stafet fangede vi en lille håndfuld
forskellige orienteringsløbere. Vi spurgte dem, hvordan de plan-
lægger at klare træningen gennem de mørke vintermåneder.

ANDREAS SKOV, HERNING ORIENTERINGSKLUB, H45



Træner? Jeg
træner ikke
meget. Et
træningsløb
om ugen og
så badminton
ved siden af.

Hvis jeg tager mig rigtigt sammen
i januar, så løber jeg måske nogle
vinterlangdistancer.

MATHILDE BOESEN, OK ROSKILDE, D14



Vi har lige fået
ny trænings-
plan. Det er
noget løbe-
træning om
tirsdagen, og
om søndagen

løber jeg vintertræningsløb, som
Holbæk arrangerer sammen med
Roskilde.

INGE WIBORG, OK ESBJERG, D65



Jeg løber hver
lørdag. Og
ligesom resten
af året er det
de almindelige
klubtrænings-
løb. Jeg kan

ikke løbe mere på grund af nak-
ken, men jeg går også 2-3 gange
om ugen.

ETHNA CAVANAGH, FAABORG OK, D40



Jeg deltager i
klubbens vin-
tertræningsløb,
og så løber jeg
i mørket rundt
om Sønderby
Sø. Derudover

dyrker jeg gymnastik en gang om
ugen.

TROELS CHRISTIANSEN, SØLLERØD OK, H21



Med arbejde og så videre bliver det maksimalt til én træ-
ning om dagen, og målet er at træne 6 gange om ugen. Det
er kedeligt, hvis man træner det samme hver gang, så jeg
træner mange forskellige ting. Nogle gange træner jeg
meget uden kort, så jeg er sulten til sæsonstart.



John Holm

Formand for Kortudvalget

Hvornår?
For 5 år siden.

Hvorfor?
Først gang blev jeg opfordret,
og siden har der altid været
spændende ting i gang.

Forventninger?
De er blevet mere end indfriet.
Den teknologiske udvikling
– laserkurver – har gjort det
muligt at lave endnu bedre kort,
end jeg havde forventet.

Fingeraftryk?
Offset-trykte kort fastholdes
som de bedste og skal benyttes
til danske mesterskaber. Der er
meget fokus på høj kortkvalitet.

Hjertesag?
Uddannelse af korttegnere
herunder lære dem at bruge
laserkurverne fra COWI rigtigt.

Ambitioner?
Endnu mere udbredelse af
laserkurverne med gode kort
som resultat.

Hvorfor ikke bare printe kort?
Mange eksempler på, at de
ikke er gode nok. Omhyggeligt
print kan give brugbare kort til
mindre stævner, men man kan
ikke bare printe løs på en
vilkårlig laserprinter.
Det er vigtigt at være
kritisk.

Anni og Hans Christian
Pedersen tog barne-
barnet i skoven – nu
løber de selv.

Med børnebørn som katalysator

TEKST OG FOTO: TRINE MIDTGAARD ▶

- Vi var lidt bekymrede for Casper, siger
Anni Pedersen alvorligt om sit dengang
13-årige barnebarn, for "han sad alt for
meget ved den computer!"

Nu kan den kvikke jo nok regne ud,
hvad der skete. Jo, Caspers onkel tog fat
i kraven på ham og resten er historie,
som man siger. Casper Wilken er i dag
en af de mange unge
orienteringsløbere.

Men hvad med Caspers
bedsteførelde? Deres
søn – Caspers onkel –
havde dyrket oriente-
ring i en årrække, men
sport var ikke en del af dagligdagen for
Anni og Hans Christian Pedersen. Hun
havde svømmet, og han havde tidligere
spillet badminton, men udover traveture
i skoven blev det ikke til så meget.

- Mens vores søn havde Casper under
oplæring, tog vi Caspers fætter med til
'Molboløb' i Søllerød og senere til børne-
karruseløb, fortæller Hans ivrigt.

I ORDEN AT BOMME
Anders blev grebet af det og hyggede
sig godt i sine bedsteførelses selskab,
men der skete også noget andet: Anni
og Hans begyndte at glæde sig mere
og mere til at se, hvad banelæggeren
nu havde fundet på. Tiden var inde til
at melde sig ind i en orienteringsklub!

Det er fire år siden, at de blev medlem
af Søllerød OK. I dag er de henholdsvis
78 og 80 år, men det er ikke lige den
aldersgruppe, man umiddelbart tænker
på, når man ser dem. De er tydeligvis i
god form og er på alle måder et sær-
deles nydeligt og livligt par. De deltager
i klubbens ugentlige træning året rundt
og også i stævner.

- Orienteringsløbere er dejlige, afslap-
pede mennesker, der sætter det

sociale højt, siger Hans med eftertryk og
forklarer, at de begge hurtigt følte sig
hjemme i klubben.

- Man bliver ikke 'diskrimineret' på grund
af sin alder – og det er i orden at bomme,
bekræfter Anni med et smil.

- Og det er dejligt med frisk luft og at
mærke hjertet pumpe. Og så er det altid
fascinerende, at banelæggerne kan vise
os den samme skov
på endnu en ny måde,
tilføjer Hans.

“Tiden var kommet
til at melde sig ind i en
orienteringsklub!”

ARVER KOMPASSET

- Vores venner og fami-
lie er især imponerede
over, at vi kan løbe, men
vi ser nu orienteringen – kortlæsningen
– som udfordringen, fortæller de.

Der er mange andre ældre, der dyrker
orientering, og ved stævner foreslår
Hans derfor ældre klasser end H/D65.

- Det er da ikke rimeligt, at jeg skal løbe
mod herrer, der er 15 år yngre? spørger
Hans retorisk og tilføjer, at "selvom vi
ikke løber for at vinde, skal det jo være
retfærdigt!"

I dag arver Anni og Hans fra tid til anden
et kompas fra børnebørnene. 9 ud af
10 i familien dyrker orientering, og for
10 år siden var det kun 1 ud af 10. Anni
og Hans blev nok lokket med via
deres børnebørn, men i dag er det for
deres helt egen skyld, at de snører
løbeskoene og sætter kompasset på
fingeren.





Team Minihof debuterede som adventure racere ved West Coast Challenge i september. Læs beretningen om et orienteringsløb ud over det sædvanlige i den barske vestjyske natur.



En sportslig naturoplevelse i særklasse

Blot fire uger før løbet blev vi enige om at deltage. Egentlig kan man vel sige, at den direkte årsag var, at vi kendte de to arrangører, og at en del andre venner og bekendte fra o-verdenen havde tilmeldt sig.

Forberedelserne var ikke omfattende. Løbet skulle gennemføres ud fra mottoet "vi skal have det sjovt uden at slå hinanden ihjel". Vi skaffede kort over området i ugen op til løbet, og vi fandt de skove, som vi formodentlig skulle igennem simpelthen ved at se bookinger på Skov & Naturstyrelsens hjemmeside. Herefter var løbsområdet rimeligt klarlagt. Vi købte et par multisports-tights samt en enkelt rygsæk - resten har en solidt udrustet o-familie.

CHECK-IN

Alslev Skole syd for Varde lørdag eftermiddag. Ni timer til start, men flere hold

var allerede i gang med at tegne poster ind, lægge taktik og hvile. Vi fulgte eksemplet og gik i gang.

Løbsområdet gav ingen overraskelser: fra Kjærgaard Plantage i nord til Skallingen i syd og fra Blåvandshuk i vest til den lille ø Langli i Ho Bugt i øst. Menuen var 32 poster, heraf mange med fantasifulde navne som "hængesækken", "savannen" og "kortfejlen". På forhånd frygtede vi mest en postplacering på Langli 4 km fra fastlandet og med tidevandet, der spiller ind. Men vi skulle heldigvis ikke derud, for øen er nemlig fredet og adgang er forbudt efter den 15. september. Posten lå bare halvvejs derude – 2 km fra fastlandet!

Aftenen gik med spise, hvile og få den obligatoriske briefing. Den bragte ikke noget epokegørende nyt ud over, at posterne ikke nødvendigvis havde reflek-

ser, hvilket gjorde erkendelse en smule mere vanskelig.

STARTEN

Kort før midnat var de mere end 200 deltagere samlet på Danmarks vestligste punkt, Blåvandshuk. En smuk efterårsaften/nat med meget lidt vind, brusende bølger og ca. 10 grader. På vandet lyste alle vindmøllerne, og på land kastede fyret sit lys over startfeltet.

Lidt forsinket gik starten – sat i gang af en nytårsraket. Som ventet spredte feltet sig i tre retninger: mod nord, sydøst og øst. Vores taktik var at tage Langli-posten som den første. Tidevandet ville nå sit højeste kl. 4.50, så vi ville gerne derud i så lavt vand som muligt. Det betød indledningsvis godt 13 km MTB på tværs af fastlandet, nok til at få varmen.



Da vi kommer til vandkanten godt 35 minutter senere, er yderligere to hold på vej derud. Som forudset – og håbet – var vandstanden lav. Så på med løbeskoene og så af sted. Hele vejen følger vi pælene, og selve posten var nem at finde. Efter 49 min. klippede vi vores første post. Det ville blive en lang nat.

Efter landgang var det op på cyklen igen og så ned mod Skallingen. Vi havde begge løbet et vinterlangdistance o-løb dernede for år tilbage. Dengang var det vådt – det var det stadig!

Der var kun 4 poster på den vanskelige østside, men det var alligevel omkring 7 km løb, og der er ikke mange opfang. Opgaven blev imidlertid løst meget tilfredsstillende. Ingen bom, men der var vådt, for vi skulle ustandseligt krydse tidevandsrenderne, nogle mere dybe end andre.

Vi valgte at tage de sidste to poster på Skallingens vestkyst til fods og her rendte vi på en lille sælunge, som så ud til at være faret lidt vild. Hellere dig end os, lille ven. Vi var nu overbeviste om, at de syv sværeste poster var well done, så vi kunne fortsætte mod nord.

DET VÅDE ELEMENT

Klokken havde passeret 3, og de næste poster "skovhjørnet", "kortfejlen", "cowboysøen" og "bugten" gav ingen problemer. Ved "sivjunglen" kom vores største bom, da vi i lighed med mange andre rendte rundt og ledte efter posten i de tætte siv. 20-25 min. gik tabt på den konto.

En fast bestanddel var besøg i alle søer, vi kom forbi. Vi havde stort set våde fødder hele konkurrencen igennem. Heldigvis var natten blid og temperaturen behagelig. I Ål Plantage var der tre søer i rap. "Hængesækken" var den værste, da den viste sig at være bundløs enkelte steder. "Hellesøen" var ligetil, mens "Sølagersø" var den rene barnemad.

Efter den sidste stod den på lidt løb igen. Fire poster i det militære øvelsesterræn omkring Sølager. Et sandet område som ikke kan cykles. Posterne var placeret ved de store kulisser i form af et tårn, en fabrik, et hotel og et mindesmærke. Efterhånden var det blevet lyst, og det gjorde det nemt at se kulisserne på lang afstand. Men det var hårdt at løbe i sandet.

LANGS VESTKYSTEN

Længst mod nord var der to valgfrie

TEAM MINIHOF

Nina Hoffmann, 36 år
På landsholdet i MTB-O.
Har løbet orienteringsløb siden barnsben.

Michael Hoffmann, 39 år
Har løbet orienteringsløb i ca. 12 år
Stort kendskab til området via sit job i forsvaret.

Begge uerfarne adventure racere men begge har bl.a. løbet 50 km orienteringsløb og deltaget i langdistance MTB-O løb.

LØBET BESTOD AF...

- 60-70% MTB
- 20-25% løb
- 0-10% bike n' run
- Vandpassager
- Vadning
- Masser af orientering

poster i Kjærgaard Plantage, som skulle løses som bike 'n' run. Dvs. en løber og en anden cykler. Kræfterne var dog ved at være opbrugte, så vi valgte at skrotte denne del og fortsætte mod syd og målet. Vi manglede fortsat 7 poster og godt 20 km.

Formiddagen blev indledt på vestkysten, hvor turen gik mod syd og posten ved Grærup Strand. Tempoet var nu faldet markant, og efterhånden fantaserede vi om målgang på Blåvand Torv. Næstsidste post stod på den meget lange Kallesmærksvej, som adskiller det militære skydeterræn. Heldigvis var kanonerne tavse denne søndag formiddag.

Sidste post var "hesten" opfindsomt placeret inde i en bunker på stranden sydvest for Blåvand. Herefter var det bare at bruge de sidste kræfter til mål.

Kl. 11.15 trillede Team Minihof over stregen i en nu vågen og levende turistby. Trætte, glade og tilfredse med indsatsen endte det med en samlet 7. plads i mixrækken blandt de 24 startende hold.

WCC var en fantastisk oplevelse, som levede op til, at man sagtens kunne være med uden at være 100% adventure racer. Det var en sportslig oplevelse og naturoplevelse udover alle grænser.



Thomas Uhlemann, Kolding OK

TEKST: K.K. TERKELSEN
FOTO: LARS SKAANING

Thomas Uhlemann

Syd-kredsen

Hvornår?

Dybest set ikke medlem af HB men stedfortræder for en manglende formand for Sydkredsen. Den position har jeg haft i tre år.

Forventninger?

At der ville blive lyttet til mig, og det er blevet 100% indfriet. Selv om jeg ikke har et valgt mandat, behandles jeg som sådan.

Fingeraftryk?

Det kan jeg ikke sige, bl.a. fordi kredsudvalget ikke har virket, så jeg er ikke blevet 'udstyret' med sager. Men jo, mener det var mig, der foreslog, at HB-mødernes dagsordener skulle udformes, så der bliver mindre snak på møderne, og det er faktisk blevet resultatet.

Hjertesag?

Ingen mærkesager i HB. Dog børn og unge, fordi jeg selv har børn. Tror ikke på en mirakelkur, der fastholder teenagerne, men det er vigtigt, at der bliver flere af begge køn, så de kan finde kammerater. Vigtigt at blive ved med at få gode og nye idéer og tror lidt på, at nye initiativer som f.eks. Catching Features Live og MTB-O kan trække positivt.

Ambitioner?

Ingen, for jeg genopstiller ikke. Har siddet i bestyrelser i 20 år, så nu vil jeg prøve noget andet.

Min anbefaling til en ny hovedbestyrelse skulle være at finde en mirakelkur, så folk får lyst til at gå ind i bestyrelsesarbejdet. I tre år har vi uden held ledt efter en formand i Sydkredsen. Det, synes jeg, er et problem for orienteringssporten.

TEKST & FOTO: SØREN FLYTKJÆR, AALBORG OK ▶

Internationale talenter i Nordjylland

I august trænede 30 unge talentfulde orienteringsløbere fra Norge i klitterne og skovene ved Blokhus. Og så sent som i slutningen af oktober var en flok svenske juniorløbere på lang træningsweekend i området. Alt i alt har flere hundrede unge internationale orienteringsløbere siden starten af sommeren trænet i Nord-, Vest- og Midtjylland.

De er kommet fra mindst ni lande herunder Belgien, England, Frankrig, Tjekkiet og USA for at forberede sig til næste års Junior VM (JWOC) i det nordjyske.

- Vi håber at lære mest muligt om terrænet. Se på vegetationen, og hvordan terrænet taktisk skal gribes an. Særligt klitområderne med tæt vegetation er meget forskellig fra, hvad vi er vant til, forklarede den norske juniorlandsholdstræner Frode Balchen.

Den talentfulde nordmand Mari Jevne Arnesen satser på topplaceringer ved næste års Junior VM i Nordjylland.



De norske eliteløbere trænede i Møllerparken i Aalborg, Vester Thorup ved Fjerritslev, Tved ved Hanstholm og i Silkeborgskovene, og Mari Jevne Arnesen giver sin landstræner ret i, at områderne er meget anderledes.

- Skovene er tættere, og der er mange små detaljer i kurvebilledet, siger hun, der satser på topplaceringer i 2010. Ved dette års JWOC i Italien løb hun sig til sølv i stafetten og fik top-10 placeringer i de øvrige tre discipliner.

Sidst i august var også en gruppe irere i Nordjylland for at træne, og ellers ventes stor tilstrømning til træningslejre i foråret og særligt i ugen op til verdensmesterskabet. Den norske træner forventer således yderligere to træningsophold i det nordjyske, inden det går løs ved JWOC i juli næste år.

“ Særligt klitområderne med tæt vegetation er meget forskelligt

JWOC 2010 (4.-11. JULI)

Der bliver fire discipliner: Sprint (Aalborg Universitet), Mellem (Køllerup), Lang (Svinkløv) og stafet (Rebild Bakker). Konkurrenceskovene har siden sommeren 2007 været lukket for træning.

Hver nation må stille med seks damer og seks herrer. 35 nationer ventes at deltage. Stævnecentret bliver på Aalborg Kaserne.

I forbindelse med Junior VM bliver der også løb for publikum og andre interesserede. Mere info på www.jwoc2010.dk



Det kan godt være, at vi er yngre og mindre end jer – men vi står øverst!

Jamen, det er jo bare drenge...

Der var baghjul til de erfarne, da unge orienteringsløbere stillede op til adventure race.

TEKST OG FOTO: TRINE MIDTGAARD ▶

Århus Coastzone Challenge er et af de største adventure races i Danmark. I årets arrangement var det i den grad orienteringsløbere, der viste vejen og løb med topplaceringerne.

AACC er et klassisk adventure race med discipliner som mountainbike, løb, orienteringsløb, inline-rulleskøjter, kickbikes, kanosejls, adventuresvømning og rebaktiviteter.

Holdet skal gennemføre alle discipliner og i eliteklassen var OK Pans Henrik Jørgensen, Morten Kusk og Thorbjørn Gasbjerg de sikre vindere. Vindertiden var ca. 7 timer, så der blev trukket store vekslere både mentalt og fysisk.

I de to eventyrklasser var der orienteringsløb, mountainbikeorientering, kano, kajak, fitness, tovcrawl, rapelling, ildslugning mm på programmet. Her scorer

deltagerne point over henholdsvis 6 og 3 timer, og holdet med flest point vinder.

I 6-timers-klassen blev det til en andenplads blandt 60 hold for et ungt OK Roskilde hold bestående af Kristian Juda, Zoltan Szep og Tobias Midtgaard Frich.

SÅ KAN I LÆRE DET!

Den helt store overraskelse stod de yngre klubkammerater dog for i 3-timersklassen: Her slog Casper Meyer, Kim Baunehøj Pedersen og Martin Midtgaard Frich de noget overraskede og væsentlig mere erfarne adventurehold eftertrykkeligt.

- Jamen, det er jo bare drenge, lød det mælløst fra én af de slagne.

De unge orienteringsknægte scorede 250 point, mens den næsthøjeste score var 190 point. Det skal dog nævnes, at Casper og Martin træner flittigt på Himmelsbjergens Natur- og Idræts efterskole – under blandt andet Henrik Jørgensens kyndige vejledning...

“ Der blev trukket store vekslere både mentalt og fysisk

Kim Folmann Jørgensen, Svendborg OK

TEKST: K.K. TERKELSEN
FOTO: LARS SKAANING

Kim Folmann Jørgensen

Næstformand

Hvornår?

Marts 2000.

Hvorfor?

Blev opfordret af den afgående formand, Ove Gasbjerg.

Forventninger?

Oves idé var nok at få én til at se alt med lidt nye øjne. Og med min baggrund som ny turistudviklingschef i FynTour at sikre, at hans egen entreprenørrolle fortsatte.

Fingeraftryk?

Været med til at gøre forbundet mindre nørdet og mere professionelt. Vi har været lidt indelukket og selvtilstrækkelig som forbund og idræt, men nu er vi et moderne og professionelt forbund, som i langt højere grad samarbejder med eksterne partnere.

Hjertesag?

Partnerskaber og ikke kun med de traditionelle samarbejdspartnere som DIF og Team Danmark. Vi skal tænke o-løb på nye måder – uden at sætte de klassiske måder over styr. Også mere fokus på ny teknik og elektronik.

Ambitioner?

Styr på økonomien. Erkende, at ting koster penge, og at midlerne fra DIF og Team Danmark ikke vokser – tværtimod. De skal derfor bruges på udvikling – også så vi sikrer tilbud til nye partnerskaber. Man kan jo ikke byde op til dans, hvis man ikke kan danse. Tror bl.a. på kommunerne, for vores kort er en mulighed for at skabe en masse andre aktiviteter til borgerne. Vi skal også være åbne for at inddrage IT – også i forhold til nye målgrupper. Her er mange nye og spændende perspektiver.

DM LANG H21-VINDER

Rasmus Djurhuus



Gode ben, vilje og fysiske kræfter var med til at sikre Rasmus Djurhuus sejren ved DM Lang.

Rasmus Djurhuus var ekstra tændt inden DM Lang, efter at hans hold dagen før blev disket ved stafetten.

Hvilken taktik havde du lagt?

Planen var at lægge hårdt ud og holde det høje tempo hele vejen. Teknisk var det at løbe uden om, hvor det var muligt, og så hele tiden være foran med orienteringen. Mentalt handlede det om at tro på det hele vejen.

Hvordan vil du beskrive dit løb?

Jeg havde gode ben, og fysisk gik det rigtig godt. Mentalt har jeg troet på det og kæmpet hele vejen. Teknisk var det ikke helt super – jeg laver helt klart for mange fejl.

Hvilket stræk klarede du bedst?

Det første langstræk – det var rigtig fedt. Jeg stoppede op i rigtig lang tid – 10-15 sekunder måske – og så gav jeg den fuld spade, men jeg var stille og rolig i starten, fordi jeg ville være sikker på vejvalget. Også de små korte stræk gik rigtig godt. Jeg følte, at jeg fik gearret lidt ned og havde godt styr på mit temposkifte.

Hvilket stræk ville du helst have forbedret?

Strækket til 19'eren. Jeg får lavet en parallelfejl og opdager det hurtigt, men jeg ved ikke helt, hvor jeg løber. Det var mit første rigtige bom på banen. Jeg følte mig generelt presset på teknikken, efter vi havde kortvend (ved post 17, red.). Jeg svajer også lidt på de sidste poster, og på post 35 drejer jeg fuldstændigt skævt ned mod den store sti.

Hvilke forventninger havde du til banen og terrænet?

Jeg forventede noget virkeligt godt, og det er helt sikkert en af de fedeste baner, jeg har løbet i Danmark.



Orienteringskort

Linå Vesterskov

Ækvidistance 5 meter
1:15.000

DM lang del 1

- Rasmus Djurhuus
- René Rokkjær
- Rune Olsen (9-10, 14-15)
- Christian Christensen (9-10, 11-12)

WOC mapping team:

Field work 2006:
Michael Dickenson
Clive Allen
Kurt Lyndgård
P-O Derebrant
Cartography:
Steen Frandsen

Revision 2009:
Kell Sonnichsen
Flemming Nørgaard



TEKST: HENRIK JØRGENSEN, OK PAN ÅRHUS ▶

Banelæggerens kommentarer

Målet var en bane, som ville give løberne noget at arbejde med hele vejen – fysisk eller teknisk. Og den blev forsøgt varieret, så løberne ikke kunne falde tilbage på en bestemt teknik.

POST 3-4

De fleste vælger at løbe nord om bakken på første halvdel af strækket. Rasmus Djurhuus (RD) vælger at krydse stregen ca. 2/3 på strækket. Han er 15 sek. langsommere end Christian Christensen (CC), som holder sig nord for stregen. Umiddelbart ikke så stor interesse for det konkurrencedygtige vejvalg lige syd for stregen.

Efter et par halvlange vejvalgsstræk skifter banen lidt karakter. Det samme gør terrænet. Et par korte stræk i et diffust område efterfulgt af et par korte stræk i et fladt letløbt område inden banens længste stræk.

POST 5-6

Et diffust stræk, der dog indbyder til høj fart ned ad bakke. Der er stor forskel på løberne: RD er hurtigst, 12 sek. foran René Rokkjær (RR) og 24 sek. foran Tue Lassen (TL). CC får drejet for meget rundt om bakken og ender på stien vest for posten. Han er 2.12 langsommere end RD.

POST 9-10

Banens længste stræk med 3 vejvalgs-muligheder plus et par varianter heraf. RD vælger den teknisk enkleste løsning og er hurtigst. Rune Olsen (RO) er 18 sek. langsommere på et godt gennemført venstrevejvalg, hvor han løber helt om på bagsiden af posten. RR er 23 sek. langsommere end RD, og står efter eget udsagn stille i ca. 20 sek., før han beslutter sig for at løbe lige på.

Det hurtigste er sandsynligvis at løbe lige på, men det kræver, at løberen gennemfører strækket godt. Set over en hel bane vælger RD rigtigt. Det er simple teknisk og fysisk mindre krævende, og han sparer kræfter til senere på banen.

POST 12-13

RR laver få fejl på banen, men her går det dog galt. Han kommer for langt mod nord i udløbet og løber også for langt mod syd ved posten. Han taber 40 sek. til RD, som igen er strækvinder.

POST 14-15

Topløberne vælger alle en variant af lige på. RD er hurtigst. Thomas Jensen vælger det sydlige vejvalg på stien langs jernbanen, og det koster ham over et minut. Ingen interesse for det nordlige stivevejvalg; det bliver også for langt i forhold til, hvor letløbt det trods alt er lige på varianterne. ▶

POST 18-19

Et halvlængt stræk som skal løbes næsten på stregen. Diffust terræn. RD får drejet for langt til højre og taber 49 sek. til strækvinder Christian Bobach.

En række kortere stræk i et rigtigt lækkert område. Pletvis diffust, pletvist tungt og med varieret kurvebillede. Håbet var at stresse løberne med et skifte i orienteringen efter et parti med lange stræk og høj fart.

POST 19-20

RR vælger den letløbte nordlige variant og tjener 3 sek. i forhold til RD. De andre, som løber næsten det samme som RD, taber 20 sek. eller mere til RR.

POST 22-24

RD ser ud til at glemme at bruge

kompasset. Han taber hhv. 26 og 24 sek. til RR, som endda heller ikke får gennemført 23-24 optimalt.

POST 30-31

Her gælder det om at vende kurverne rigtigt. RD og RR løber indenfor 3 sek. TL taber 2.30.

POST 31-32

Her er kompasset løbernes bedste ven. RD kommer skævt op ad bakken og får ikke rettet fejlen. Han ender på stien vest for posten og taber 38 sek. til strækvinder RO og 32 til RR.

POST 33-34

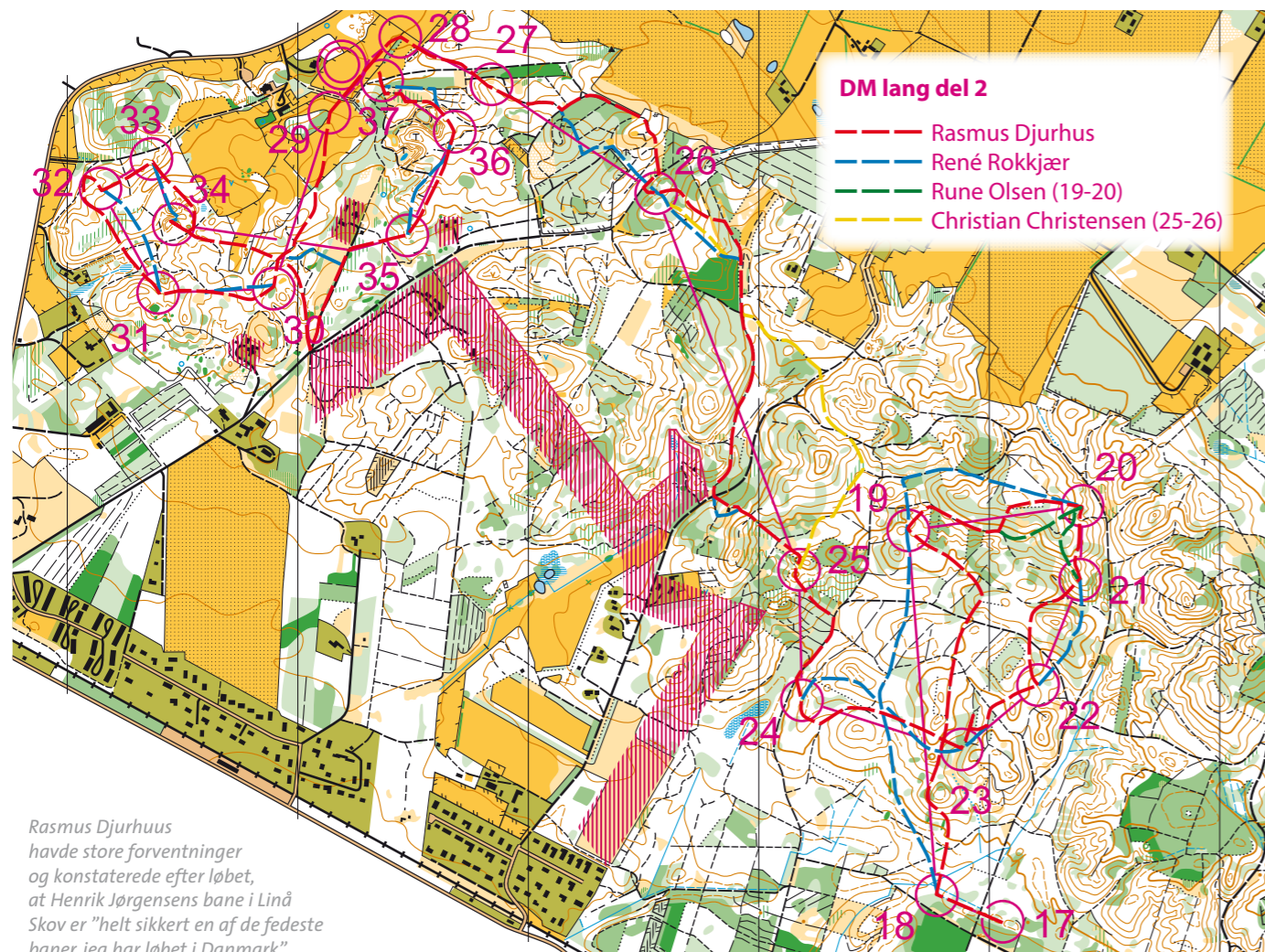
Et lille detaljeret område, som kan være svært at gennemskue. RD roder mere end RR, men holder højere fart og taber derfor mindre. Strækvinder er Rune

Nygaard Monrad, 17 sek. hurtigere end RD og 33 sek. hurtigere end RR.

POST 34-35

Trætheden har ramt flere af løberne. RD har travlt. For travlt til at tjekke kompasset og læser sig ind 200 meter fra, hvor han burde være. Det koster 37 sek. i forhold til RR og 50 til strækvinder Claus Bloch.

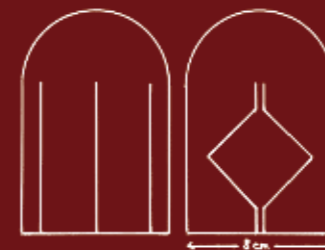
Rasmus Djurhuus har taget mange af de gode vejvalg, hvilket er med til at give ham sejren. Der er dog ikke stor tvivl om, at han også var dagens fysisk stærkeste mand. Det betyder, at selv om han flere gange glemmer at bruge kompasset, bliver tidstabene aldrig rigtig kritiske. ■



Rasmus Djurhuus havde store forventninger og konstaterede efter løbet, at Henrik Jørgensens bane i Linå Skov er "helt sikkert en af de fedeste baner, jeg har løbet i Danmark".

Julehjerter og kørselstakster

Forbundets hjemmeside bliver brugt til lidt af hvert. Et sikkert hit i december er link fra hjemmesider om fletning af julehjerter. I 1998 var der i O-posten en artikel om, hvordan man fletter et jule-o-hjerte, og den artikel bliver der flittigt linket til. Se selv, hvordan man gør på www.do-f.dk/presse/visart.cgi?fn=artikler/1998_8_13.txt



Det er ingen overraskelse, at de fleste søgninger på Google, der henviser til DOF, er på ord som "orienteringsløb" og lignende, men at "statens kørselstakster" ligger i top-20 kan virke overraskende. Men 1. januar 2006 skrev generalsekretær Preben Schmidt en lille nyhed om de nye kørselstakster – og den er der mange, der finder. Senest er i øvrigt "poster i skoven" kommet ind på en syvendeplass blandt de mest brugt søgeord – lige efter "o-løb".

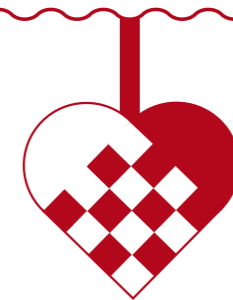
Julekalender - nu i digital udgave

Din første julegave er klar til at blive pakket ud den 1. december, når DOF's digitale julekalender går i luften.

Bag lågerne gemmer sig 24 forskellige arrangementer i 2010, for vi vil gerne åbne dine øjne for andre løbsformer, reklamere lidt for det store udbud af stævner og få flere til at deltage.

Så følg med på www.do-f.dk og glæd dig hver dag til et nyt arrangement, som du kan dele med din ven, kollega eller nabo.

På gensyn i skoven i 2010



Lars Olsen, OK Roskilde

TEKST: TRINE MIDTGAARD
FOTO: LARS SKAANING

Lars Olsen

Næstformand

Hvornår?

Marts 2006.

Hvorfor?

Havde været formand for OK Roskilde i nogle år og nærmede mig mere og mere DOF. Preben Schmidt og jeg samarbejdede godt, så det var naturligt at stille op som formand for Planudvalget. Lavede strategisk arbejde og var især med til at få Reglement 2007 færdigt. De sidste par år var jeg næstformand, da vi manglede en økonomi-ansvarlig, og det område interesserer mig også.

Forventninger?

Bestemt blevet indfriet. Lært rigtig mange mennesker at kende, og bemandingen i HB er meget lovende; man mærker, at alle vil gøre en forskel. Vi er ved at blive et team, og det sætter jeg stor pris på.

Fingeraftryk?

Teamarbejdet er vigtigt – ikke min personlige dagsorden. Bestemt stolt af arbejdet med Reglement 2007, hvor også f.eks. Preben Schmidt, Gunnar Tamberg og Tom Neesgaard skal nævnes.

Hjertesag?

At afmystificere økonomi- og budgetstyring! Vi har mange faglige ambitioner, men forudsætningen for at kunne indfri dem er styret af økonomien.

Ambitioner?

Strategiarbejdet – hvad vil vi med DOF frem til 2015? Jeg vil især se på DOF's indtægtsgrundlag. Vi får projektbevillinger fra tid til anden, men de daglige opgaver har vi færre midler til. Vi skal diskutere grundigt, om der ikke skal brydes med den hidtidige måde klubberne betaler til DOF på via medlemsafgifter og løbsafgifter.

Dorthe Hansen,
Silkeborg OK

TEKST: KELL SØNNICHSEN
FOTO: LARS SKAANING

Dorthe Hansen

Formand for Eliteudvalget

Hvornår?
Marts 2009

Hvorfor HB?
Min tur – også for at give noget tilbage til o-sporten.

Forventninger?
Spændende – lige nu om budgettet. Team Danmark-besparelsen er en udfordring.

Fingeraftryk?
Endnu lidt for tidligt. Bruger meget tid på at spørge om, hvad vi plejer at gøre, og får god hjælp.

Hjertesag?
Klare kriterier for udtagelser til grupper og mesterskaber, så man stiller op igen, hvis man ikke bliver udtaget, for vi har ikke råd til at kaste nogen væk.

Ambitioner?
At fremlægge elitens behov og ønsker på en konstruktiv måde, så det bliver taget alvorligt. Og at sikre meget talentudvikling, så vi i 2013-14 svømmer i medaljer på både junior- og senior-siden.

Der er en enkelt undtagelse men er det ellers tilfredsstillende kun at opnå top-20 placeringer ved internationale mesterskaber?
Okay i en periode at være lidt nede resultatmæssigt. Vi er for få til at have et kontinuerligt højt niveau. Men vi må arbejde på, at nedturene ikke bliver for dybe og for langvarige.

Kan der talentudvikles med Team Danmark-besparelsen?
TD har sagt, at der skal spares på seniorlandsholdet, men jeg satser fortsat på at bruge penge på talentudvikling. TD ser os gerne tilbage i højeste støttekategori, og de mener det.

SKILDPADDES HJØRNE

Kære læser

Velkommen til Skildpaddes Hjørne. Fremover vil du her få orienteringstekniske tørtræningsopgaver. (Sikke nogle flotte ord – jeg håber, at du stadig er med...)

Der er hver gang tre opgaver: en let, en mellem og en svær, så der skulle være noget til alle. Løsninger eller løsningsforslag kan du finde på side 27 – IKKE KIGGE!

Og så er det vist bare med at komme i gang. Rigtig god fornøjelse.

Skildpadde



SVÆR OPGAVE 3

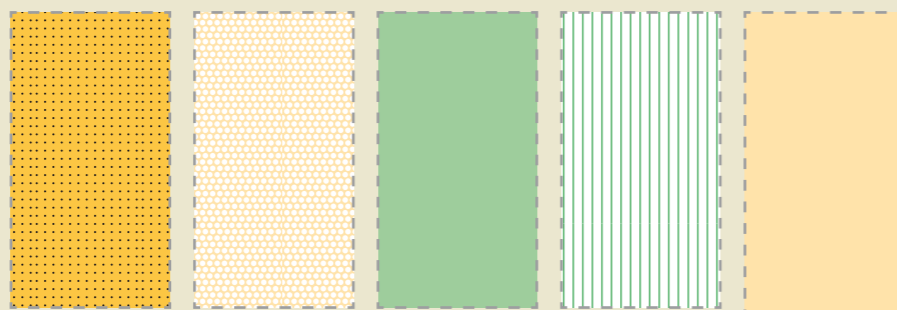
Vi er stadig i Lille Hareskov, men nu skal du finde poster kun ved brug af deres definition. Placer de ti poster på definitionen – jeg har sat de første to. Se f.eks. at den første post skal sidde i en lille lavning. Der er flere små lavninger, og af definitionen kan du se, at posten sidder i den nordvestligste af dem.



LET OPGAVE 1

KORTETS FARVER

Den første opgave burde alle kunne følge med på. Tegn streger mellem farver og tilsvarende navne.



Tæt skov

Åbent område

Dyrket mark

Under-skov

Spredt bevoksning

MELLEM OPGAVE 2

VEJVALG

Vi er i det dejlige Nordsjælland nærmere bestemt Lille Hareskov, hvor der for nylig har været afholdt Jættemilen. Din opgave er at finde alle vejvalgsmuligheder på hvert stræk.

Løsninger til alle tre opgaver på side 27

Orientering nr 4 2009				
Definitionsjagt				
▷		/ /	Y	
10 1	↖	U		
10 2	↖	↗	X	
10 3	↗	≡		Q
10 4	↑	●		
10 5	∧			↘
10 6	↘	○		○
10 7	↖	↗	Y	
10 8	↓	▲		
10 9) (
10 10	↓	⊙		⊙
○ <				> ⊙

TEKST: TRINE MIDTGAARD ►
FOTO: LENNY DAMHOLT, TEAMCHEF FOR ORIENTERINGSHOLDET

Masser af vand gav ædelt metal

Olympiske medaljer er en sjældenhed for danske atleter. Olympiske medaljer er umulige for orienteringsløbere – eller er de?



Aahh – vandet gjorde hele forskellen for Lars Ryberg Vikkelsø.

Døve orienteringsløbere har en stor fordel, for orientering er på programmet til Deaflympics – de olympiske lege for døve. Samtidigt er de danske døve orienteringsløbere så gode, at de også er i stand til at vinde medaljerne!

Det blev tydeligt under Deaflympics i Taipei i september, hvor i alt 5.000 atleter fra 90 lande deltog. Lars Ryberg Vikkelsø (Døvania/Ballerup OK), Allan Thesbjerg (Horsens OK) og Bruno Ottesen (Sandefjord OK, Norge) opnåede det uopnåelige: En flot olympisk bronze-medalje i orientering i stafet.

Ingen idrætsudøver når dog så langt uden træning, og ingen træning bliver rigtig god uden en træner. DOF's direktør Mads Ingvarsdén hjalp det danske landshold ved at formidle kontakt til OK Pans unge Emil Bovien Thorsen, og han var i høj grad med til at gøre en forskel for holdet.

Emil deltog i et par træningssamlinger inden afrejsen, men viste især sit værd ved sit taktiske oplæg. Mange af de konkurrerende hold var både yngre og stærkere end det danske, der med en gennemsnitsalder på 37 var alderspræsidenter i feltet.

Emil fik holdet til at fokusere på præcision, der i det vanskelige terræn med et uhyre detaljeret kort var en forudsætning for at kunne gøre sig håb om den top-6 placering, som holdet havde sat

sig som mål. Desuden gav hans tilstedeværelse en klar mental fordel, da Lars Ryberg Vikkelsø udover sine sportslige præstationer også var Chef de Mission for hele den danske delegation og derfor skulle løse adskillige praktiske opgaver.

DRIK - OG RESTEN I HÅRET
Holdet fik desuden helt uundværlige råd fra Mads Ingvarsdén inden afgang. Fra World Games i Taiwan i juli havde Mads bl.a. værdifulde erfaringer om at håndtere varmen. De danske løbere havde ganske vist trænet i varmt tøj, men væsken er også vigtig. Det handler ikke bare om at drikke tilstrækkeligt – men det skal være den rette blanding, så sukker- og saltbalancen opretholdes.

Det vigtigste råd var dog: Drik – og resten i håret! Vand over hovedet – bogstaveligt over hår og nakke – er en helt fantastisk lise, når det er så varmt, og det gør en meget større forskel, end man kan forstille sig.

Desuden var der dømt hårde træningspas kort efter ankomsten til Taipei, så kroppen kunne opleve, hvor utrolig ubehageligt det er at løbe intervaller med høj intensitet i varme med høj luftighed, hvor man til tider tror, at lungerne nærmest hives ud af en.

Et tredje vigtigt råd var at elske varmen. Man skal simpelthen slukke for hotellets air condition anlæg og vænne sig til varmen. Man kunne tro, at det ville blive

svært at sove i den varme, men de ihærdige atleter og officials kan berette, at de faldt udmattede omkuld hver aften, så det var intet problem!

FLERE FLOTTE RESULTATER
Allan Thesbjerg og Bruno Ottesen blev henholdsvis nummer 4 og 15 på langdistancen i orientering. De kunne efter løbet berette, at det gjorde afgørende forskel for deres præstationer, at de ved hver væskepost kølede hovederne, mens konkurrenterne blot drak vand og senere "kogte" (læs: bommede).

Lars Ryberg Vikkelsø gennemførte som den første danske døve atlet nogensinde maratonløbet under Deaflympics. Maratonkonkurrencen blev afviklet dagen efter den krævende stafet, den foregik i 38 graders varme – og Lars blev nr. 8!

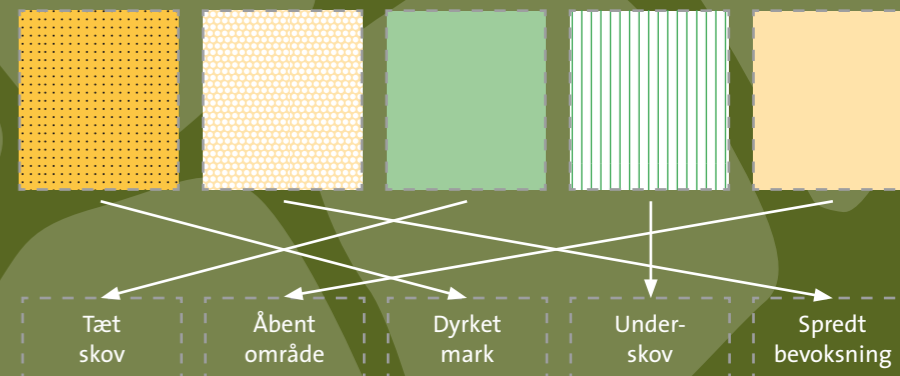
Det meget vandsjaskeri gav ganske vist våde sko og dermed vabler, men han var sikker på, at fordelene var flere. Og efter løbet kunne han glad konstatere, at "det var vildt at mærke den forskel på kroppen, der er under ekstreme varme-forhold".

Næste Deaflympics er i Athen i 2013, og Dansk Døve-Idrætsforbund håber at være med – forhåbentligt igen med talentfulde døve orienteringsløbere.

OPGAVELØSNINGER

LET OPGAVE 1

Fik du klaret dem uden at snyde? Hvis du har kommentarer og ideer til opgaverne i næste blad, eller hvis du har erfaringer med at lave gode orienteringsopgaver, så send en mail til skildpaddes@gmail.com



MELLEM OPGAVE 2

Der er mange variationer af vejvalg. For overskuelighedens skyld får du kun mine på det første stræk.

SVÆR OPGAVE 3

Har du alle poster rigtigt? Husk, at signaturer ikke altid ser ud på definitionen som de gør på kortet.





Der er masser af eftersnak mellem mor og datter, der tit løber samme bane. Og indtil videre kun med mor Dorte som hurtigste løber.

Nanna Filskov Theilgaard har endnu til gode at slå sin mor i en konkurrence. Det har været tæt ved. I et løb var hun kun 20 sekunder efter. Den sidste søndag i oktober jagter hun endnu engang sin mor - nu til Nordjysk Mesterskab i Blokhus Plantage.

Nanna jagter sin mor

Nanna løber D15-16 og hendes mor D45. De løber for det meste samme bane. En svær bane på omkring fem kilometer. De konkurrerer ikke på resultattavlen, men har deres egen indbyrdes kamp på tiden.

Nanna er en anelse hurtigere i løb end sin mor, men Dorte Filskov har mange års ekstra erfaring. Blokhus Plantage udfordrer i flere partier af skoven med svær teknisk terræn, så Nanna ved, at det bliver svært at slå sin erfarne mor i dag, men det skal forsøges. Det bliver interessant at se, om Nannas knap så store erfaring betyder, at hun tager andre vejvalg.

Regnen står ned i stride strømme, og det skal vise sig at påvirke både datter og mor – men på hver sin måde.

POST 2-3

Nanna: Jeg løber højre om, da jeg mener, det er kortest. Planen er at tage posten sikkert ind bagfra. Men jeg tæller antallet af stier forkert og løber ind en sti for

tidligt. Opdager det først, da jeg står ved en lysning. Er straks klar over fejlen og løber til posten.

Dorte: Jeg løber venstre om, da jeg mener, det er kortest. Følger sti, vækstgrænse, sti og derefter grøft/lysninger ind til posten.

POST 7-8

Nanna: Forsøger med kompasset at holde kursen. Da jeg ser det grønne, ved jeg, at jeg skal mod nord, og da jeg ser højdedraget, ved jeg, at jeg er kommet lidt for langt og løber bag ind i posten (lavning).

Dorte: Jeg holder kursen med kompasset, men opdager, at jeg er kommet lidt for langt til højre, da jeg ser højdedraget og løber bag ind i posten.

Både Nanna og Dorte løber med tommelfingerkompas.

POST 8-9

Nanna: Jeg kommer til at løbe mod syd ud fra posten, og får en lille omvej og tager posten fra syd. Regnen gør mig lidt ukoncentreret.

POST 9-10

Dorte: Jeg løber ind i hegnet, og så er jeg nødt til at løbe tilbage. Ser slet ikke hegnet på kortet. Det regner, og jeg har svært ved at læse kortet.

POST 13-14

Begge bommer. Nanna bruger 9.51 på strækket – Dorte 6.07.

Nanna: Planen er at løbe langs kurven, og når jeg rammer lysningen at gå ned i posten (lille lavning). Men jeg går ind ved forkert lysning og havner ved min post 12. Derfra finder jeg posten.

Dorte: Jeg går lige på med kurs og skridt. Regnen gør det svært at læse kortet. Jeg tænker at følge kanten af højdedraget. Jeg kommer til en forkert post og beslutter straks at gå mod syd og fange stien og løbe bag ind i posten.

RESULTATER

D15-16

1. Linnea S. Udholm, Aalborg OK, 48:19
3. Nanna Filskov Theilgaard, Aalborg OK, 1:09:08 (+ 20:49)

D45

1. Bettina Gjedde, Mariager Fjord OK, 56:31
3. Dorte Filskov, Aalborg OK, 1:02:04 (+ 05:33)

Andre løbere går højre om ud på stien og finder posten på under tre minutter.

Resten af turen mod mål har de stort set samme vejvalg.

Nanna er denne dag syv minutter efter sin mor, og begge bliver nummer tre i deres klasse. Nannas mindre erfaring betød ikke, at hun tog særligt anderledes vejvalg. I hvert fald ikke denne dag. Begge valgte at løbe udenom og lige på ved de samme poster. Men en forskel i deres løb kan de godt blive enige om:

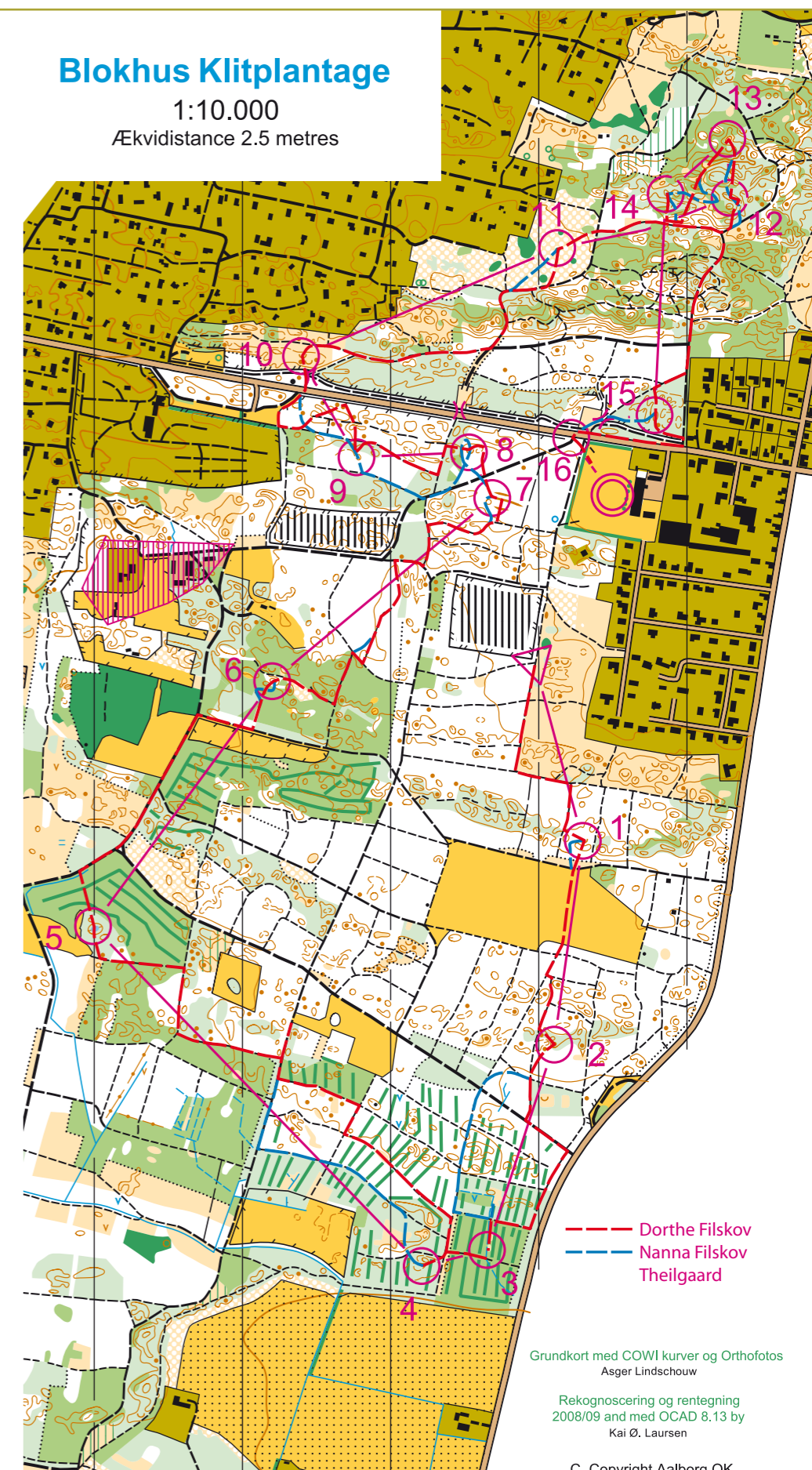
Dorte: Når jeg bommer, er jeg hurtig til at erkende, at det er forkert, og jeg mister sjældent mere end et par minutter.

Nanna: Hvis posten ikke ligger lige, hvor jeg vil have den til at ligge, så tænker jeg, at den ligger nok lidt længere fremme. Så løber jeg videre for at kigge, og så ender jeg nogle gange langt væk og mister mange minutter.

Blokhus Klitplantage

1:10.000

Ækvridistance 2.5 metres



Grundkort med COWI kurver og Orthofotos
Asger Lindschow

Rekognoscering og rettegning
2008/09 and med OCAD 8.13 by
Kai Ø. Laursen

© Copyright Aalborg OK

Lisa Tantholdt,
OK Øst Birkerød

TEKST: SØREN SKAARUP LARSEN
FOTO: LARS SKAANING

Lisa Tantholdt

Formand for Breddeudvalget

Hvornår?

I lidt over 2 år.

Hvorfor?

Overtog en ledig plads. Mit mål er at få flere informationer om, hvad der sker i forbundet, og at være med til at udvikle orienteringsforbundet i en positiv retning. Og så må det også gerne være sjovt.

Forventninger?

Informationen får jeg. Udviklingen er mange ting, bl.a. arbejder vi i øjeblikket med Strategi 2015.

Fingeraftryk?

Bl.a. på DOF's kuglepenne med logoet "Find vej til glæden". Også den nye julekalender på DOF's hjemmeside, og vores seneste tiltag til nye voksne medlemmer – V1, V2 og V3-kurser. Indbydelsen ligger på Breddeudvalgets hjemmeside.

Hjertesag?

Bredden – både kommende og nuværende medlemmer. Alle de aktive ildsjæle, som gør et kæmpe stort stykke arbejde for, at vi alle kan komme en tur i skoven – på cykel eller til bens.

Ambitioner?

At få flere ud at løbe eller cykle. Arbejde på at komme på tv med "Find vej"-projektet, der før hed Poster i skoven. Få flere ind på hjemmesiden, gennemføre Strategi 2015 og uddanne såvel nye som erfarne medlemmer via V1, V2, V3 og træneruddannelserne.

Hvor er de nye medlemmer, som VM 2006 skulle give?

Ambitionerne var meget høje. Derudover kan der være mange årsager til, at nogle medlemmer har forladt sporten. En grund kan være manglende "uddannelse" af nye løbere. Hvem husker ikke alle de nye kortsymboler, der skulle læres?

DEN SUNDE KLUMME

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

Av, mit skinneben

Vintertræning på lange mørke landeveje, ensartet løb på hårdt underlag samt kulde kan ofte give skinnebessmerter.

Der er flere forskellige former for skinnebessømhed.

Hos løbere er det oftest foran på midten af skinnebenet ved den skarpe knoglekant og lidt ud til siden i musklen. Det kaldes forreste skinnebessømhed eller anterior tibialis periostitis. Men det kan også være på indersiden ved den bageste dybe skinnebessømhed og derfra ind i muskelvævet bagpå. Det kendes som inderste (bagre) skinnebessømhed eller posterior tibialis periostitis. Symptomerne opstår oftest gradvis over nogle uger og har tendens til at blive langvarige.

Der kan være ømhed om morgenen, men den svinder igen, når musklerne kommer i gang med daglig aktivitet. Når man begynder at løbe, kommer smerterne igen, men svinder så ofte efter opvarmning eller kortere tids løb for så at komme igen ved længere løbbelastning eller måske først nogle timer efter løb.

Det er derfor vigtigt at reagere tidligt på ømhed, der tyder på skinnebessømhed og at overveje:

- ▶ løber jeg på for hårdt underlag?
- ▶ er mine sko for lidt støbdabsorberende eller uden svangstøtte?
- ▶ har jeg tendens til hyperpronation i foden?
- ▶ har mine ben været for kolde under træningen?
- ▶ har jeg glemt at variere min træning?
- ▶ har jeg løbet for hårdt op og ned ad bakke?
- ▶ eller har jeg simpelthen øget træningen for hurtigt?

Når der først er kommet hævelse eventuelt ledsaget af en knitrende fornemmelse, hvis man trykker på det ømme sted, så skal træningen nedsættes til en tredjedel evt. suppleret med alternativ træning. Mange benytter sig også af at afkøle skinnebenet umiddelbart efter træning. Man kan enten bruge koldt vand eller en ispose.

Hvis det bliver ved med at gøre ondt, eller hvis skinnebenet er meget ømt, så tal med din læge. Så kan det være nødvendigt at lave en knogleskanning (scientigrafi eller MR) for at se, om det er kraftig betændelse eller måske et mindre træthedsbrud – kaldet stressfraktur i skinnebenet.

“Har jeg glemt at variere min træning?”



OPSLAGSTAVLEN ▶ ▶ ▶

TEKST: KENT LODBERG, OK PAN ÅRHUS ▶

Skal du være Danmarksmester i banelægning?

Så flyver banelægningskonkurrencen igen, og denne gang med kønsopdelt nationalt mesterskab. Det sidste sker i håb om, at flere kvinder har mod på at konkurrere og nægter at finde sig i mændenes numeriske dominans i denne prestigefyldte disciplin og konkurrence.

Vi vil også denne gang tillade os at udråde en klubmester (m/k), hvis en klub har mindst tre deltagere, vi har bedømt. Vi opfordrer derfor klubberne til at købe og uddele et antal sæt til medlemmerne og til at "piske en stemning op", for BK2010 er noget, man deltager i!

OPGAVEN

Der skal laves en D21-bane (8-9 km) i Husby Klitplantage. Opgaven kan i princippet besvares med kuglepen og papir, men vi udleverer kortfilen, hvis du vil arbejde i CONDES. Programmet kan du downloade på Finn Arildsen's hjemmeside: www.condes.net

Alle kan lære noget af at deltage! Top-10 i hver klasse bliver offentliggjort i Orientering, men alle får tilsendt komplet resultatliste og detaljeret bedømmelse. Du kan godt være anonym, men så kommer du ikke med på resultatlisten.

Deltagermaterialet beskriver enkelt men udførligt, hvad der lægges vægt på, og hvordan man gør. Som supplerende instruktionsmateriale kan du få glæde af at købe undertegnede hæfte og CD-rom "Kvalitetslementer i svær orientering", som kan bestilles per mail til: klc@dadlnet.dk. Det koster 75 kr., som går til UU-Pan. Prisen er 50 kr. pr. stk., hvis du bestiller fem.

TILMELDING

Send en e-mail til print@dk-orientering.dk eller et brev til Dansk Orienterings-Forbund, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby. Mærk e-mail og kuvert med "Banelægningskonkurrencen 2010" og husk at skrive antal deltagerpakker og din adresse.

“Alle kan lære noget af at deltage!”

Deltagermaterialet koster 50 kr. pr. styk eller fem for 200 kr. bestilt til samme adresse.

Der udsendes faktura, når tilmelding er modtaget, og tilmeldingen er først accepteret, når fakturaen er betalt.

FRISTER

- 1. november 2009: BK2010-materialet går i luften
- 1. februar 2010: Sidste frist for at indsende din bane
- 1. maj 2010: Resultaterne er klar

PRÆMIER

Der er vandrepræmie til vinderne samt gavekort til de fem øverst placerede damer og herrer.

Alle dommere færdigbedømmer alle baner uafhængigt af hinanden. De rutinerede er Kai Ø Laursen (Ålborg OK) og Kent Lodberg (OK Pan Århus), mens det nye pust er Claus Bobach (Ålborg OK).

Den 4. dommer mangler fortsat – skynd dig at give lyd, hvis du har lyst!

Lars-Ole Kopp,
Karup OK

TEKST: JULIE MATHIESEN
FOTO: LARS SKAANING

Lars-Ole Kopp

Formand for Nordkredsen

Hvornår?

Siden 2002.

Hvorfor?

Efter flere år som klubformand var tiden inde til at udfolde mig på lidt højere plan. Brænder man for o-sporten og synes, at der er ting som bør ændres eller styrkes, så må det være i forbundsregi.

Forventninger?

Okay. Havde måske for store forventninger og skulle lige vænne mig til arbejdsgangen. I dag har vi en godt fungerende hovedbestyrelse med seriøse medlemmer, som kun vil det bedste for o-sporten. Budget og regnskab fylder måske lige lovligt meget og mere end for syv år siden. Det betyder, at der ikke bliver den nødvendige tid/snak til at fremtids tænke, diskutere innovation og se på, hvordan vi får flere medlemmer.

Fingeraftryk?

Uha, den er svær... Et stabilt og velfungerende Nordkredsudvalg, og også med i strukturudvalget, som i 2005 radikalt ændrede strukturerne for DOF, hovedbestyrelsen og kredsene.

Hjertesag?

Breddearbejde og forenkling af stævner og løb. I det hele taget at udbrede kendskabet til o-sporten, så flere får lyst til at dyrke den på motionsplan – især de unge.

Ambitioner?

Mere fokus på innovation og mindre tid på budgetsnak.


TRIMTEX

 Thierry Guergiou
 anbefaler Trimtex


Thierry Guergiou

Trimtex Sport AS • Pb 1 24, 4792 Lillesand

t +47 37 26 91 11

@trimtex@trimtex.no www.trimtex.no

ALLE TIDERS JULEGAVE ØNSKER!

GARMIN

Forerunner 310 XT HR

Multisportsur som kan bruges lige fra fitnesscenter til en ironman. Er forsynet med en forstærket og vandtæt urkasse. Af funktioner i uret kan nævnes multisport funktion, vibrationsalarm (til både over og under vandet), hukommelse, batterilevetid og vandtæthed er markant forbedret. Forbedret pulsmåling, måler og analyserer kalorieforbrug. ANT+ Sport teknologi (trådløs kommunikation mellem Forerunner og computer der er tovejs).


 Pris kr. **2700,-**


Speed Cross 2

Prisbelønnet, let interval- og konkurrence-sko til terræn. En relativt 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 retningsskift.

Unisex


 Pris kr. **900,-**


TRIMTEX

Original Landsholdstrøje

En original "landsholds" løbetøje til orienteringsløb. Er udstyret med stort "Danmark" på fronten, dansk flag og logoer fra landsholdssponsorerne. En lækker nylon trøje med 1/5 lynlås og store mesh paneler på ryggen.

Herre + dame

 Pris kr. **350,-**



Lupine Tesla X

Tesla er en lampe, som fungerer rigtig godt, både til cykling og løb. Den har en lav vægt på kun 320 g og en fleksibel hovedsele. Den bruger en såkaldt High Power LED (diode). Den har tre lysstyrker, samt en blinkefunktion. Batterilevetiden er op til 24 timers (3 timer ved 12W, 9 timer ved 4W og 24 timer ved 1.5W).

 Pris kr. **3000,-**
www.loberen.dk
LØBEREN
 - Alt i udstyr til løb

Esbjerg
 Borgergade 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