



FRIVILLIGE fjerner forhindringerne

Tema om
**Hverdagens
helte**

3.305 danskere
fandt vej den 13. april

Vejvalg fra Velling
og Vester Thorup

O-Raklet:
Du spørger, vi finder svar

Reportage fra
New Zealand

NYHED

Indhold

- 7 **Signe Søes er tilbage**
Interview med landsholdsløberen
- 10 **Nordjysk 2-dages i Vester Thorup**
Vinderen Jakob Ekhard Edsen fortæller om sit vejvalg
- 12 **Tema: Frivillighed**
 - 12 Historien om en succes i Silkeborg
 - 18 Frivillighed styrker cv'et
 - 19 6 trin til at styrke frivilligheden
- 21 **Her er navigation nødvendig kunnen**
Bent Fenger Jensen møder Carsten Jørgensen i New Zealand
- 24 **Skildpaddes hjørne**
Denne gang skal du tænke hurtigt!
- 26 **Spring Cup i Gribskov**
Foto fra en kold dag i skoven
- 28 **Påskeløbet i Velling**
D35A-debutanten Dorthe Skovlyst om sit vejvalg
- 30 **O-Raklet**
Nyt i magasinet: Du spørger, vi finder svar
- 31 **Benzinen der driver frivilligheden**
Formandens fem minutter



TEKST: TOMMY HEISZ ► FOTO: KELL SÖNNICHSEN

Asger Kristensen fra Herning OK var blandt modtagerne af årets hædersbevisninger på Repræsentantskabsmødet. I begrundelsen for tildelingen står der blandt andet, at han altid går i spidsen, når der skal tages en tårn med arrangementer, kurser, stævneledelse og korttegning. Vi spurgte ham om hans syn på frivillighed - temaet i dette nummer af Orientering.

Asger er vant til at gå i spidsen

Hvorfor lægger du så mange timer i orienteringssporten?

Lige siden min spejdertid som barn og ung har jeg interesseret mig for at finde vej. Selv om det nu er over 60 år siden, husker jeg tydeligt en nat, hvor min spejderpatrulje blev sat af i en stor og mørk skov med besked om selv at finde vej til den lejede hytte. Det var mørkt og uhyggeligt, men også utrolig spændende. Måske er det fra den aften, min store lyst til stadig at løbe natløb er blevet vakt. I 1977 begyndte jeg med orienteringsløb. Jeg har altid godt kunnet lide at være leder, og med alle de mangeartede funktioner, der er i en orienteringsklub, har jeg fået min lyst styret. I år 2000 blev jeg pensioneret. I det tomrum, der altid er efter et godt arbejdsliv, var det dejligt at kunne kaste sig over orientering.

Hvad får du ud af det?

Som korttegner får jeg mulighed for oplevelserne i naturen og glæden ved at høre orienteringsskammeraternes positive kritik. Fra min tid som skoleleder kendte jeg problemstillingen ved orienteringsløb i skolen. Det gjorde det let at påbegynde tegningen af nærkort med faste poster. Jeg er stolt over, så langt vi er nået med det i DOF. Nu er ambitionen at få stablet et Danmarksmesterskab for skoler på benene. En ting, der også

får mig til at holde skruen i vandet, er de æresbevisninger og mange positive tilkendegivelser, jeg har fået gennem årene.

Hvordan prøver du at motivere andre til at gøre en frivillig indsats?

Jeg har altid haft masser af gode ideer. Som ung fyrede jeg dem af i en lind strøm, men kun ganske få blev realiseret. I en mere moden alder fandt jeg ud af, at det hele lykkedes bedst, når jeg selv gik i spidsen og tog min del af slæbet. Nu bestræber jeg mig altid på at få fortalt, hvorfor vi skal gennemføre et projekt. Alle, der deltager, skal kunne se fordelene.

Hvordan synes du, det står det til med frivilligheden i din klub?

I forhold til klubbens størrelse synes jeg, der bliver udført et utroligt stort og godt frivilligt arbejde. Hver uge året rundt laver 3-4 medlemmer ugens træningsløb. Vi laver årligt mindst to åbne løb. Og når næstformanden har fundet stævnelederen, plejer der ikke være problemer med at skaffe resten. Her bliver nye medlemmer inddraget, så de på den måde føler sig velkomne i klubben. I år skal vi for første gang lave Alt for Damernes Kvindeløb, og de ca. 80 frivillige, der skal bruges her, er ved at være på plads. I forbindelse med vore seks arrangeren-

ter til Find vej i Danmark-dagen i 2012 havde vi over 50 medlemmer i gang. Så jeg vil vove den påstand, at det står godt til med frivilligheden i Herning Orienteringsklub.

DE FIK HÆDERSBEVISNINGERNE I ÅR:

- Årets Breddeklub – OK SG
- Årets MTB-rytter – Cæcilie Christoffersen
- Årets Løber – Maja Alm, OK HTF
- Årets kortprofil – Torben Rasmussen, Odense OK
- Årets Træner – Masha Semak, Farum OK
- Silvablokken – Keld Gade, Viborg OK
- Organisatoren – Mogens Hansen, OK Skærmen
- DOF-ærestegn – Ellis Sommer, OK Øst Birkerød
- DOF-ærestegn – Ronald Clausen, DSR's O-sektion
- DOF-ærestegn – Jørn F. Andersen, OK HTF
- DOF-ærestegn – Asger Kristensen, Herning OK



Orientering 2/2013
61. årgang
ISSN 1904-0148
ISSN 1904-0156 (online udgave)

Medlemsmagasin for Dansk Orienterings-Forbund

Redaktion
Tommy Heisz, ansvarshavende
tommyheisz@gmail.com

Kell Sønnichsen
Henriette Baun
Arne Pedersen
Bent Fenger Jensen
Mathilde Boesen
Søren Skaarup Larsen
Flemming Nørgaard (kort)

Hvis du har en god ide til en artikel i bladet, så kontakt redaktør Tommy Heisz. Det kan både være noget, du selv har lyst til at skrive om, eller noget du mener vi skal tage op.

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

Abonnement
Et årsabonnement kan tegnes for kr. 200 ved henvendelse til sekretariatet.

Annoncer
Kontakt sekretariatet.

Deadlines kommende numre:
3/13: 5. august
(Tema: Mentaltræning)
4/13: 21. oktober (Tema: Ungdom)

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

Layout og tryk
Synergi Reklamebureau Webureau

Oplag
4.650 stk.

Forside
Maja Alm forcerer i flyvende stil et hegn under landsholdets tur til Portugal tidligere i år. Foto: Torben Utzon

Kontakt sekretariatet:
Dansk Orienterings-Forbund
Ildrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
+45 43 262 740
do@do-f.dk



DOF på Facebook



Du har forhåbentlig hele tiden syntet godt om DOF, men nu kan du også gøre det på Facebook. På DOF's nye side på det sociale medie kan du se og kommentere de nyheder, der bringes på hjemmesiden. Direkte henvendelser til forbundet skal dog fortsat foregå pr. mail eller telefon til relevante udvalg og sekretariatet. Del gerne siden med dine venner, så endnu flere får mulighed for at følge med i, hvad der sker i orienteringsverdenen.

Se mere: facebook.com/danskororienteringsforbund

Ny formand for eliteudvalget



Thomas Jensen – ny eliteudvalgsformand.

På årets repræsentantskabsmøde var der en enkelt udskiftning i Hovedbestyrelsen. Thomas Jensen fra Tisvilde Hegn OK blev valgt som ny formand for Eliteudvalget. Han tager over fra Dorthe Hansen, der havde valgt at stoppe. Herudover var der ikke meget dramatik på årets repræsentantskabsmøde, der blev afviklet den 2. marts i Idrættens Hus. Der var ingen forslag, og heller ikke mange kommentarer til beretninger og regnskab.

Schwartz var bedst i mørket

Ved årets DM Nat, der blev arrangeret af Viborg OK, blev det til triumf for unge Søren Schwartz, FIF Hillerød. Han vandt med 29 sekunder ned til favoritten, Tue Lassen.

”Det var rigtigt cool at vinde DM nat og lykkes med at komme øverst på skamlen. Jeg satte mig godt op til løbet inden start. Jeg vidste, at jeg havde trænet rigtigt meget natløb gennem vinteren, og jeg vidste, at jeg havde haft en enorm stor udvikling. Jeg er blevet rigtig tryk på min natorientering, og jeg turde tro på, at jeg bare skulle ud og gøre, som jeg plejede, for da ville det blive rigtigt godt. Jeg lagde hårdt på fysisk fra start. Ofte søger man om natten de sikre vejvalg udenom, men jeg forsøgte at være offensiv,” fortæller Søren Schwartz, der kan konstatere, at taktikken gav fuldt udbytte.

Hos damerne var det Maja Alm, der løb med sejren.



Maja Alm ved World Games 2009 i Kaohsiung, Taiwan.



Foto: Kell Sønnichsen

KAMP OM PLADSERNE TIL WORLD GAMES

Med kun to herre- og to damepladser på holdet til World Games er kampen hård – specielt på dame-siden, hvor Danmark råder over tre løbere med medaljepotentiale. I den sidste ende blev Emma Klingenberg og Marius Thrane Ødum valgt fra – men de får nok chancen ved en senere lejlighed. Landsholdet til World Games 2013 består af Ida Bobach, Maja Alm, Rasmus Thrane Hansen og Tue Lassen. World Games afvikles i dagene 2.-4. august i Cali, Colombia, med sprint fredag, mellem lørdag og mixed sprintstafet søndag.



Foto: Jan Hauerslev

FIND VEJ I SKOLEN ER EN SUCCES

Med støtte fra Ministeriet for Børn og Undervisnings tips- og lottomidler og Friluftsrådet har de danske orienteringsklubber sammen med lokale undervisningsinstitutioner etableret i alt 35 Find vej i Skolen-projekter i 32 kommuner i 2012 og 2013. Målet for projektet var 30 projekter i 30 kommuner, hvilket orienteringsklubberne landet over altså til fulde har indfriet. I forbindelse med Find vej i Danmark-dagen lørdag d. 13. april 2013 blev en række nye projekter indviet:

- Find vej i Storskoven (Hvalsø OK)
- Find vej i Broddingbjerg/Bruunshåb Plantage (Viborg OK)
- Find vej i Skovlund (Vestjysk OK)
- Find vej i Frederiksværkskovene (Tisvilde Hegn OK)
- Find vej i Onsbæk/Rønne Plantage (Rønne IK Orientering)
- Find vej i Egå og Skæring (Aarhus 1900)
- Find vej i Ringe Sø (Faaborg OK)

Kvindelige eliteidrætsudøvere spiser for lidt

Alt for mange kvindelige eliteidrætsudøvere er for småt spisende. Det viser en svensk undersøgelse, hvor 50 kvinder fra forskellige udholdenhedsidrætter – bl.a. orienteringsløb – har deltaget. Konklusionen er, at hele 7 ud af 10 udøvere indtager for lidt. Forskerne bag undersøgelsen vurderer, at det primært skyldes mangel på viden. At mange kvindelige eliteudøvere har deres fokus et forkert sted, nemlig på vægten: ”Når du vejer mindre, får du færre kilo at bære rundt på. Det giver en falsk følelse af at være i bedre form. Den følelse er dog blot kortvarig, og den fører til en negativ spiral for mange løbere,” siger diætisten Emma Lindblom, der bl.a. har rådgivet de svenske landsholdsløbere.

Kilde: Skogsport – Svenska Orienteringsförbundet



Foto: Søren Ju

SUCCESSFULDT SAMARBEJDE I AARHUS

Bedre træningsmuligheder og adgang til ekspertbistand. Det er, hvad en gruppe unge talenter og løbere på Elitecenter Orientering får ud af samarbejdet med ESAA (Elite Sports Akademi Aarhus). I alt 20 løbere er tilknyttet samarbejdet, der nu har kørt i ni måneder, og fra landstræner Lars Lindstrøm forlyder det, at begge parter er meget glade for samarbejdet. Nu arbejder man videre for en permanent aftale, der skal tage over, når det 12 måneders pilotprojekt udløber.

ESAA er et partnerskab mellem lokale klubber, byens uddannelsesinstitutioner, Team Danmark og DIF, og partnerskabet er forankret i Aarhus Kommune ved fonden Eliteidræt Aarhus. Målet er at skabe rammerne for optimal uddannelse og talentudvikling af eliteidrætsudøvere, og sikre at uddannelse og sport hænger sammen for den enkelte udøver.



Foto: Torben Utzon

SIGNE SØES ER TILBAGE

Efter endt orlov er en af Danmarks helt store profiler klar til at trække i landsholdsdragten igen. Vi spurgte Signe Søes, hvordan det er at vende tilbage.

Lille Magnus er kommet til verden, barselsorloven er overstået, og efter halvandet års landsholdspause er Signe Søes nu ved at bygge formen op til igen at kunne konkurrere på højeste niveau. "Jeg har savnet at præstere på internationalt niveau og glæder mig til at være med på landsholdet igen", fortæller hun.

Har det været hårdt arbejde at bygge formen op igen?

Jeg kunne heldigvis træne rimelig langt hen i graviditeten, og det har ikke været så slemt at bygge formen op igen. Jeg har gjort det forsigtigt for at undgå skader. De mange år med træning gør, at der skal knap så meget til for at få en nogenlunde form. Men det er altid hårdt – og sjovt – arbejde at komme i god form.

Hvad har været det sværeste?

Der skal jo prioriteres noget mere. Magnus tager en del tid og ham vil jeg ikke nedprioritere, men så må jeg stå op og træne, inden han vågner.

Er du en anderledes løber nu, end du var før?

Det tror jeg egentlig ikke. Jeg løber og træner stadig kun, fordi jeg elsker det.

Hvad er dine ambitioner?

Jeg håber, at det hele flasker sig, så jeg kan komme i god nok form til at være med på VM-holdet. Jeg har ikke tænkt noget på lang sigt, jeg tager én ting af gangen... ind i mellem tager jeg kun én dag af gangen.

Signe Søes har igennem hele sin orlov løbende været i kontakt med landstræner Lars Lindstrøm om mulighederne for comeback. Og landstræneren er glad for, at hun nu har meldt sig under fanerne igen: "Man mærker tydeligt på Signe, at det er en målrettet og meget bevidst løber der er vendt tilbage. Hun udstråler en glæde ved at træne hårdt, og gennem sin positive og åbne tilgang til træning, dialog med trænerne og i den daglige gang på elitecenteret, er det tydeligt, at hun kommer til at være en klar styrkelse af miljøet i Aarhus og på landsholdet," siger Lars Lindstrøm.



KOM TÆT PÅ BOBACH & CO. PÅ YOUTUBE

Det sidste års tid er der blevet produceret en række små web-TV-indslag med DOF's videokamera, og ambitionen er at få produceret endnu flere i den kommende tid. De bedste bliver uploadet til DIF's fælles web-TV-kanal On-Sport, men der er også oprettet en YouTube-kanal, hvor alle videoer bliver lagt. Et af de seneste indslag er produceret af Søren Bobach under landsholdenes træningslejr i Portugal, hvor Jakob Edsen og Ida Bobach beretter om træningslejren og deres sæsonmål.



Se mere: youtube.com/dofwebtv



Orienteringsklubberne hædres af Kronprinsen og DIF

H.K.H. Kronprins Frederik og DIF's formand Niels Nygaard overrakte på 'Find vej i Danmark'-dagen den 13. april prisen 'IOC Trophy' for sport og bæredygtig udvikling til Dansk Orienterings-Forbund. Prisen blev givet for det samlede projekt 'Find vej i Danmark'. DOF's formand Helge Søgaard modtog ydmygt trofæet på vegne af de danske orienteringsklubber, som har brugt tusinde af frivillige timer på etableringen af de mere end 150 projekter med faste poster. 'Find vej i Danmark'-dagen havde i år 3.305 entusiastiske deltagere ved de 43 arrangementer. Læs mere på www.findveji.dk og Find vej i Danmarks Facebook-side www.facebook.com/findveji.

Unge stjerne-reportere søges

Er orienteringssporten sådan lidt grå i toppen? Svaret er nej. Det behøver man bare at bevæge sig ud i en af klubberne for at få bevis for. Det bobler af ungdomsliv derude. På redaktionen kunne vi godt tænke os flere historier, der handler om alt det spændende, der rører sig på ungefronten. Derfor: Hvis du er ung, og hvis du har lyst til at skrive om det, der optager dig og dine unge klubfæller, så skriv til redaktør Tommy Heisz og fortæl kort om din ide. Det kan være noget, du selv har lyst til at skrive om, eller noget du synes, vi skal tage op. Man kan være med i redaktionen på flere niveauer. Vi mødes og planlægger blade fire gange om året, men det er også muligt bare at byde ind med en enkelt artikel i ny og næ. Og i øvrigt: Hvis du har en god idé, men måske er knapt så ung, hører vi selvfølgelig også meget gerne fra dig. Gode historier er der altid plads til.

Skriv til: orientering@do-f.dk.



Foto: Christine Westergaard

Herning OK hædres for arbejde med børn og unge

Herning Orienteringsklub har modtaget en flot hæder, blandt andet for klubbens arbejde med børn og unge. Den nyindstiftede pris, Nordea-fondens 'Årets Idrætsforening i Herning og Ikast-Brande Kommune' går til en lokal forening, der har markeret sig særligt positivt i årets løb inden for et udvalgt tema. Det første tema var børn og unge, og her blev det altså Herning Orienteringsklub, der løb med hæderen. Begrundelsen lød blandt andet: "Klubben har etableret mere end 25 baner med faste poster i Herning og Ikast-Brande Kommune til gavn og glæde for ikke blot børn og unge i skoletiden, men også orienteringsklubbens unge medlemmer, familier og spejdere og andre, der har lyst til at komme ud i naturen."

Kilde: Herning Folkeblad



FREMHÆV DIF – OG HJÆLP DOF

Kulturministeriet har igangsat et stort udredningsarbejde omkring idrættens betydning, økonomi og organisering. Arbejdet skal være tilendebragt med udgangen af 2013, og kan betyde, at der måske tilføres flere midler til DIF og dermed til specialforbundene – som DOF jo er et af. Men kun hvis vi i DIF-familien evner at synliggøre det enorme arbejde og den værdi som den organiserede idræt betyder for samfundsudviklingen i Danmark. Derfor opfordrer formand Helge Søgaard til, at man hele vejen rundt gør et ekstra nummer ud af at signalere, at DOF er en del af DIF: "Netop i 2013 er det særdeles vigtigt. Det er ganske enkelt hjælp til selvhjælp for vores idræt, at DIF står så stærkt som muligt i dette udredningsår, hvor idrætten sættes under lup," siger han.

DIF har lanceret et nyt logo og et nyt slogan: "Vi bevæger Danmark". Helge Søgaard opfordrer til, at DIF's logo og dette slogan bliver synligt på klubhjemmesiderne, i løbsindbydelser og hvor man nu ellers kan komme til det. Og selvfølgelig gerne sammen med DOF's logo.

Nyt hæfte for ungdomstrænere

"Bliv klogere på de unge". Sådan lyder titlen på et nyt hæfte fra DIF om at være træner for unge. Hæftet sætter fokus på en række temaer, som er vigtige at forholde sig til som ungdomstræner. Man får bl.a. et indblik i nutidens ungdomskultur, det belyses hvilke krav og forventninger de unge har til træneren, og der er gode råd til, hvordan man kan navigere og planlægge mest hensigtsmæssigt som ungdomstræner. DIF har valgt at skrive et hæfte til trænere på tværs af idrætter, fordi erfaringen er, at mange af de udfordringer, man som ungdomstræner står over for, reelt er de samme.

Hæftet kan hentes gratis på: tinyurl.com/ce7ekaz



KØBENHAVNSKE LØBERE FINDER HINANDEN PÅ FACEBOOK

Hvis man skal ud at træne, hvorfor så ikke gøre det sammen med nogle andre? Det er filosofien bag mødestedet "Orienteringsløbere i København", der er opstået på Facebook. Beskrivelsen af siden lyder: "Samlingspunkt for alle o-løbere, der bor i København, uanset hvad der står på trøjen. Koordiner kørsel, find træningsmakker og hjælp nye ind i sporten."

Siden er et godt eksempel på, hvordan man på de sociale medier kan knytte nye forbindelser og udvikle sit o-netværk på tværs af klubberne.

Her på redaktionen er vi altid meget interesserede i at høre om, hvad der rører sig inden for orientering på de sociale medier. Hvis du kender til spændende initiativer, så tip os på orientering@do-f.dk.



Find siden "Orienteringsløbere i København" her: <http://on.fb.me/12Nb9YN>

FORÅRSTILBUD!

ELITE BIB SHORTS FAVORIT! Disse cykelbukser tåler lange turer og er et af vores mest solgte produkter. Bruges af det danske MTB-O landshold!

ELITE SHIRT BESTSELLER! Denne cykeltrøje imødekommer de krav du stiller til en super cykeltrøje. God ergonomisk udformning, højteknologisk materiale og gode ventilationsfelter. God tur!

Prisen inkluderer MOMS. Mindste bestilling er 15 stk. i eget design. Tilbuddet varer frem til 15.maj.



999,-
DKK

TRIMTEX
TECHNICAL TEAMWEAR



TRIMTEX udvikler team-tøj til virksomheder og klubber i hele verden. Vores produkter er førende indenfor funktion, design og kvalitet. TRIMTEX hjælper dig med idéer, design, bestilling og levering, så du på en enkel måde kan styrke din profil, identitet og brand.

TRIMTEX SPORT AS 37 26 91 00 | trimtex.no | trimtex@trimtex.no

MIKKEL LUND
0045 78 77 05 40
mikkel@trimtex.no



I begyndelsen af marts var der Nordjysk 2-dages i Vester Thorup. Vinderen Jakob Ekhard Edsen fortæller her om sit vejvalg.

Stay out of trouble

TEKST: JAKOB EKHARD EDSSEN, AARHUS 1900 ORIENTERING ▶
FOTO: LONE DYBDAL

Hvis jeg havde nørdet lidt mere kort og været bedre forberedt på kort og terræn, havde jeg nok startet mere offensivt. I stedet starter jeg usikkert, nervøst og det medfører en tilbøjelighed til at vælge de nemme løsninger. Ved post 3 har jeg allerede tabt et helt minut! En mindre parallel fejl i indløbet til posten gør heller ikke situationen bedre. Jeg bestemmer mig for at hanke op i mig selv og være mere offensiv. Det lykkes, og jeg finder ind i et godt flow – indtil post 10. Her laver jeg en større parallelfejl og taber ca. 30 sekunder. Jeg finder

Vester Torup

Skala 1:10.000
Ækvidistance 2,5 meter

COWI
...det sikre kort

Aalborg
Orienteringsklub
www.aalborgorienteringsklub.dk

Nordjysk 2-dages
9/3-2013

H17-20E, H21A

Bane2	8,8 km				
1	107	Λ			
2	43	⊖		⊖	
3	44		Λ		
4	46	Λ			⊖
5	109	Λ			
6	67	○		○	
7	90	U			
8	91	U			
9	92		Λ		
10	72	Λ			⊖
11	48	U			
12	50	U			
13	111	⊖			
14	74		Λ		
15	62	↗	U		
16	93	U			
17	161	U			
18	126	↖	⊖		⊖
19	97	↓	⊖		
20	77	U			
21	54	↖	Λ		
22	120	⊖			⊖
23	81	↗	U		

24	128	Λ			
25	82	→	○	○	
26	121	⊗			Λ
27	113	Λ			
28	58	Λ			
29	83	○		○	
30	125	⊖			⚡
31	130	↘			

○---150 m---○

Vejvalg H17-20E
— Jakob Edsen

Kortet er fremstillet med OCAD 8.13 efter COWI kurver og ortofoto.
Rekognosceret og retegnet af Erik Flarup og Kai Ø. Laursen
DOP 2012.05

dog hurtigt ind i rytmen igen og fortsætter den offensive teknik.

Men det offensive skal dog ikke overdrives. I et terræn som Vester Thorup handler det ofte om at komme så tæt på posten som muligt, før man bevæger sig ind i det grønne. Kort sagt: "stay out of trouble". Det gør jeg bl.a. til post 16 og igen til post 18. Der løber jeg højre ad

vejen og skruer tempoet helt op. Lidt defensivt, men det giver mulighed for at læse fremad, og desuden ser lige-på lidt risikabelt ud. Det samme gør sig gældende til post 21.

Sidst på banen melder trætheden sig, og det bliver til et ret defensivt vejvalg til post 28. Jeg tæller stier og presser tempoet så højt jeg nu kan på det tidspunkt. Det ville måske være 10-20 sekunder hurtigere lige-på, men også mere risikabelt – specielt sidst på banen. Som sagt: "Stay out of trouble"...

Starten gik ikke så godt, men jeg er til gengæld godt tilfreds med min omstilling fra den defensive teknik til en mere offensiv teknik. Jeg var forholdsvis hurtig til at opsnappe problemet og derpå omstille min indstilling. Og præsterer derefter et ganske udmærket løb fra post 3 og hjem.

FRI VILLIG HED I SILKEBORG

HISTORIEN BAG EN SUCCES

TEKST: TOMMY HEISZ ▶

I Silkeborg OK's ungdomsafdeling har man haft stor succes med at engagere mange frivillige. Opskriften består blandt andet af en klar opdeling af opgaverne og modet til konstant at overlade ansvar til unge og uprøvede.





Foto: Sten Egholm Jørgensen

Mogens sender
Asbjørn i skoven.
Dagens moment:
Vejvalgstest.



Zoe Vogelius,
en af de unge
orienterings-
løbere i
Silkeborg
OK.

Foto: Knud og Vibeke Vogelius

”På nogle områder kan det at drive en frivillig forening minde om at drive en virksomhed. Men der er også forskelle. Vi kan ikke ansætte folk med præcist de kvalifikationer, der er brug for. Når det hele er baseret på ulønnet arbejdskraft, må man få det til at fungere med de kræfter, der nu engang er i klubben,” siger Mogens Hagner, der som formand for ungdomsudvalget i Silkeborg OK har været med til at grundlægge klubbens stærke frivilligkultur.

Grundfilosofien i klubben er, at det frivillige arbejde skal bredes så meget ud som muligt.

”Der sker ofte det med frivilligt arbejde, at det bliver nogle få ildsjæle, der kommer til at bære det hele. Men det er en meget sårbar konstruktion. Det fungerer fint, så længe ilden brænder, men man ser også tit folk miste lysten, fordi arbejdspresset bliver for stort. Hos os er i alt 40-50 af klubbens medlemmer engageret i ungdomsarbejdet. Det betyder, at vi er mindre afhængige af enkeltpersoner og dermed mindre sårbare,” fortæller han.

EN KLAR STRATEGI

Arbejdet med at sikre en stærk organisation omkring det frivillige arbejde tog for alvor fart, da Silkeborg OK i 2009 var med i DOF's og Team Danmarks ATK-projekt. Det hele blev sat mere i system, og i dag arbejder klubben meget strategisk med fordelingen af opgaverne.

Først og fremmest er der de unge trænere. I Silkeborg OK er det typisk 16-20-årige, der træner klubbens helt unge. I den ideelle verden ville de trænere måske være lidt ældre og mere erfarne, men sådan er virkeligheden ikke i Silkeborg:

”Vores klub ligger et sted, hvor unge typisk flytter fra byen, når de skal læse videre. Så vi har ikke ret mange medlemmer i senioralderen. Derfor vælger vi at bruge ret unge trænere. Og det fungerer virkelig godt. Det, de måske nogle gange mangler i erfaring, har de til gengæld i gejst og energi. De går til opgaven med stor motivation, og det er noget, der forplanter sig til dem, de træner,” siger Mogens Hagner.

En anden god ting ved, at de tidligt får et træneransvar er, at de selv kan bruge det til noget, hvis de har ambitioner som løbere:

”Det er jo sådan i vores sport, at man selv bliver en bedre løber af at prøve at være træner. Det er Ida Bobach et godt eksempel på. Samtidig kommer trænere til at fungere som rollemønstre for de helt unge løbere. Det kan godt være, at der er stor aldersforskel på en 14-årig og en 20-årig, men de taler alligevel nogenlunde samme sprog. Og det kan være langt mere motiverende for en ung løber at have en træner, man selv kan spejle sig i.”

ANDRE MÅ FJERNE FORHINDRINGERNE

For at vokse med opgaven får de unge trænere i Silkeborg OK så meget ansvar som muligt. De står for at arrangere cirka 40 træninger om året. Derfor er det også vigtigt, at de mærker en opbakning fra resten af klubben, og at de bliver aflastet på konkrete opgaver. Og det er her, de lidt ældre kommer ind i billedet, fortæller Mogens Hagner:

”De unge trænere skal kunne koncentrere sig fuldt ud om det vigtigste. Dem, der har en mere moden alder, fungerer som hjælpere og ledere. Det er deres ansvar at fjerne forhindringerne – at alt rugbrødsarbejdet bliver gjort. Det kan være alle former for praktiske opgaver. For eksempel har vi vores ”posthunde-korps”, der udgøres af 15-20 medlemmer. De sørger for at udsætte og indsamle poster i dagtimerne, så alt er klar til ungdomstræningerne.”

MANGE VIL HJÆLPE

Ifølge Mogens Hagner er det ikke svært at få folk til at melde sig til de forefaldende praktiske opgaver:

”Det kræver måske lidt fantasi og organisationstalent, men man kan faktisk få overraskende mange til at hjælpe med opgaver, der ikke kræver at man er en rutineret løber. Vi rekrutterer som

regel ved at spørge os frem. Vi har ikke systematiseret det med et katalog eller noget i den stil. Men der er altid folk, der gerne vil hjælpe, hvis bare man sørger for at få spurgt hinanden. Det er i hvert fald min oplevelse. Lidt sværere kan det være med de lidt tungere poster som leder eller træner, hvor det kræver noget erfaring eller uddannelse. Men også her hjælper det, at opgaven er gjort så overkommelig som muligt, og man primært laver det, man selv er god til og synes er sjovt.”

Der er stor forskel på klubbernes udfordringer, når det gælder om at rekruttere frivillige. Men ideen med at få medlemmerne på banen i så ung en alder som muligt bør kunne bruges de fleste steder. For at det kan lade sig gøre, må de ældre og mere erfarne være klar til at give slip og træde et skridt tilbage. Det er ikke altid nemt, erkender Mogens Hagner:

”Det kan godt være svært, når man har prøvet det hele før, og man synes, man kender svarene på, hvordan det hele skal gøres. Men de unge i dag har altså ikke lyst til at lave frivilligt arbejde, hvis de hele tiden bliver rettet ind. Det er fint, at de mere erfarne lægger nogle rammer for arbejdet, men når man har gjort det, så må man give slip og lade de unge klare den.”



Færdigt arbejde – de
indsamlede postskærme er
hængt til tørre, og ”post-
hunden” kan holde fri.

Foto: Mogens Hagner



Vibeke hjælper Nikolaj med pandelampe.

TEKST: TOMMY HEISZ ► FOTO: MOGENS HAGNER

DERFOR ER VI FRIVILLIGE

6 frivillige fra Silkeborg OK fortæller om, hvorfor de gerne giver en hånd med.

VIBEKE VOGELIUS, 64 ÅR

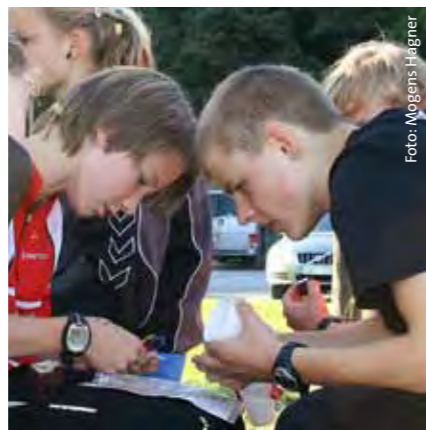
Har ansvaret for ungdomsafdelingens pandelamper. Er med i den gruppe der sætter poster ud til træningerne. Laver mad til fællesspisning et par gange om året. Er også med i klubbens instruktør-gruppe, som i løbet af vinteren laver o-teknisk oplæg inden træningsløbet. Er også ofte med til at lave baner eller give sparring til dem, der laver baner, når der er præcisionsorientering.

Hvorfor er du frivillig?

Den vigtigste grund til, at jeg er frivillig, er, at klubben og orienteringssporten er en vigtig del af mit liv – både socialt og sportsligt. Det er jo også vigtigt, at der er mange hænder til at løfte de opgaver, der er – så går det nemmere. Jeg er med i ungdomsarbejdet, fordi jeg har to børnebørn med – det er en dejlig måde at være sammen med dem fast en gang om ugen. Jeg får også andet ud af det: Samtidig med at jeg laver noget jeg godt kan lide, har jeg et socialt fællesskab og kan derudover også nyde godt af det frivillige arbejde andre laver – både i SOK og når jeg tager ud til åbne løb.

Hvad tror du er det vigtigste, når man skal motivere andre til at lave frivilligt arbejde?

Jeg tror at det vigtigste er at opgaven, de skal sige ja til, er overskuelig og overkommelig. Det er også vigtigt at de ser, at mange andre løser frivillige opgaver. Det er i øvrigt aldrig noget problem at finde hjælpere til at bage en kage, lave mad til fællesspisning osv., hvorimod det ind imellem kan være sværere at få afsat en stævnelederfunktion.



Oscar (th.) snakker banen igennem med Christian.

OSCAR HOLM NØRGAARD, 18 ÅR

Laver baner til halvdelen af ungdomstræningerne og er med til at planlægge sæsonen med alt hvad det indebærer af ture osv.

Hvorfor er du frivillig?

Den vigtigste grund er nok, at jeg selv har oplevet at have gode trænere og synes, det var min tur til at bidrage med noget af det samme. Jeg får en masse gode oplevelser og tilkendegivelser fra løbere, der for eksempel synes, træningen har været god. Det giver bare en følelse af at have gjort en forskel, uden at det føles som arbejde.

Hvad tror du er det vigtigste, når man skal motivere andre til at lave frivilligt arbejde?

Det vigtigste er nok, at man på forhånd sikrer sig, at der er mange andre frivillige i klubben. Hvis man er flere, er der egentlig ikke særlig meget arbejde for den enkelte, og det er virkelig noget af det, der kan få folk til at få lyst til at give en hånd.



Ingrid står for styrketræning og instruerer Jacob i en af dagens øvelser.

INGRID JOHANNSEN, 57 ÅR

Er med til at sætte poster ud og samle ind ved ungdomstræning. Instruerer om vinteren de unge i styrketræning. Giver gerne vejledning og gode råd ved skader eller overbelastning.

Hvorfor er du frivillig?

Jeg ved, at ungdomsafdelingen har stærkt brug for arbejdskraft og hjælp for at kunne afvikle den ugentlige træning. Og så synes jeg, det er skønt at møde de unge og mærke deres udtalte begejstring og gode energi, når de bliver udfordret. Der er altid en god, summende stemning i klubhuset, når der er ungdomstræning. Den gode stemning smitter mig, jeg bliver glad, og det giver en personlig tilfredsstillelse, at man kan bidrage med frivilligt arbejde.

Hvad tror du er det vigtigste, når man skal motivere andre til at lave frivilligt arbejde?

Jeg tror, det er vigtigt at fortælle om den positive stemning blandt børn og unge – en stemning, der smitter! Og så få folk til at se, at det gør en forskel. Fortælle om mange-bække-små.



Mette snakker banen igennem med Amalie inden start. Dagens moment: Små sprintrunder.

METTE VOLDUM SØRENSEN, 47 ÅR

Står bl.a. for den ugentlige træning af de nye/youngste. Ikke baner, men lege og organisering. Har også stået for introforløb for nye medlemmer. Er desuden ungdomslederkontakt og styrer udlån af klubtrøjer. Står også for planlægning af ture, lejre, indkøb osv. Udover arbejdet i ungdomsafdelingen, stiller hun også op til klubbens arrangementer – mest kiosk eller børnebane.

Hvorfor er du frivillig?

I starten var det, fordi jeg skulle køre min søn, og vi bor langt fra klubhuset. Han blev hurtigt for hurtig og dygtig, til at jeg kunne hjælpe ham, så det måtte jeg lade trænerne om, og så kunne jeg bruge min store forståelse for, hvor svært det er at løbe o-løb til at hjælpe de nye. Jeg er desuden opvokset med, at mine forældre også har været frivillige; min mor i forskellige bestyrelser, min far har været kasserer i både spejderbevægelsen og i orienteringsklubben. Jeg har selv været spejderleder, siden jeg var 14 år, så det var meget naturligt. Jeg får selv det ud af det, at jeg har en fritidsinteresse sammen med min søn, og jeg har fået gode venner og bekendte i klubben. Jeg kommer selv i skoven. Og er med til at give andre de samme gode oplevelser i klubben og skoven, som jeg selv har haft.

Hvad er det vigtigste, når man skal motivere andre til at lave frivilligt arbejde?

Det er vigtigt at fordele opgaver, så opgaven ikke bliver for stor for den enkelte. Det er vigtigt at have lyst og vise at man trives i det, så andre får lyst til være med i fællesskabet, men det er jo nemmest, når det går godt. Det er også vigtigt, at man også selv får noget ud af det – fx teknisk, socialt eller andet.



Christian tænder bål til Silkeborg Night Cup.

CHRISTIAN BIERING, 42 ÅR

Forælder i ungdomsafdelingen og hjælper til med alle slags opgaver, når der er træning. Det kan være at fungere som skyggeløber for egne eller andres børn, hjælpe med at sætte løb ud, lave opvarmningslege, bage kage, lave mad o.l. Deltager ikke i planlægning, men er de ekstra hænder, når der er træning.

Hvorfor er du frivillig?

Den vigtigste grund er, at begge mine børn er med i klubben. Det startede med, at jeg skulle med for at skygge den yngste, som var 8 år. Det gav mig en unik mulighed for at dyrke en sport, hvor jeg gør det tæt sammen og i fællesskab med mine børn. Det, der gør, at jeg gerne møder op hver gang og giver en hånd med, også selvom jeg ikke hver gang skal være skygge for mine børn, er fordi jeg ved, hvor vigtigt det er for de ledere og trænere, som er ansvarlige for træningen, at der er nogle ekstra hænder. Og så gør jeg det også, fordi jeg gerne vil bakke op omkring det store arbejde, de gør for mine børn.

Hvad tror du er det vigtigste, når man skal motivere andre til at lave frivilligt arbejde?

Jeg tror det er vigtigt, at den frivillige oplever, at man også selv får noget igen. For mig er det oplevelsen af, at de unge, som dyrker orienteringsløb, herunder mine egne børn, får nogle gode oplevelser. Det er det hele værd, når man ser glæden i sin datters øjne efter et godt løb og en god placering. Derudover tror jeg, det er vigtigt, at man i klubberne er imødekommende over for de ekstra hænder og organiserer tingene. Man skal opleve som frivillig, at der er styr på tingene og at ens hjælp er påskønnet.



Rikke snakker banen igennem med Tobias inden start. Dagens moment: Små sprintrunder.

RIKKE LYSEMØSE POULSEN, 41 ÅR

Aktiv i ungdomsudvalget. Opgaverne består i at deltage i tirsdagstræninger, planlægge aktiviteter for de yngste ungdomsløbere, koordinere ugentlige kagebagere og madlavning cirka en gang om måneden. Laver også postud-sætning/indsamlingsplan og er med til at planlægge ungdomsture og andre aktiviteter for ungdomsløberne.

Hvorfor er du frivillig?

Den vigtigste grund er nok, at jeg har to døtre, som elsker at løbe orienteringsløb, og det giver mig en oplagt mulighed for at engagere mig i mine børns sport. Jeg nyder selv godt af klubbens mange løb og aktiviteter og synes, det er naturligt at give noget igen. Arbejdet med de unge løbere er sjovt, udfordrende og energigivende. At se hvor glade de er efter en træning, er hele arbejdet værd. Arbejdet i ungdomsudvalget giver mig i øvrigt et godt indblik i, hvordan en stor klub som Silkeborg OK er organiseret og fungerer. Herunder også hvor afhængig klubben er af frivillige for at fastholde løbere og forsat sikre udvikling.

Hvad tror du er det vigtigste, når man skal motivere andre til at lave frivilligt arbejde?

Jeg tror, det er forskelligt hvad der motiverer folk til frivilligt arbejde. Men nemmest er det nok, når man har personlige aktier i arbejdet. Altså hvis det fx er i forbindelse med de aktiviteter ens børn deltager i. Desuden tror jeg, det er vigtigt at anerkende frivillige for deres indsats samt at finde flere frivillige, så opgaven bliver overkommelig.

TEKST: TOMMY HEISZ ▶

FRIVILLIGT ARBEJDE RYKKER PÅ CV'ET

At lave frivilligt arbejde giver først og fremmest mening, fordi man gør en forskel. Men når der nu er sat flueben ved den gode samvittighed, så er der faktisk også andre klare fordele ved at engagere sig. Det mener Steen Hildebrandt, der til daglig er professor i organisations- og ledelsesteori ved Handelshøjskolen i Århus.

Han oplever nemlig, at ledere i danske virksomheder skeler mere og mere til det frivillige arbejde, når de scanner cv'er forud for jobsamtaler:

”Det er en klar trend, jeg har iagttaget de seneste år. Der tales meget mere om det ude i de danske virksomheder. Det handler både om, at lederen får et signal om, at der her er en person, der er driftig og gør noget på eget initiativ, men også at der ofte er nogle konkrete kompetencer, man har bygget op, fordi man har arbejdet frivilligt.”

HJÆLPER ANDRE - OG SIG SELV

Det er ikke kun hos virksomhederne, at frivilligt arbejde er kommet på dags-

“*Den primære drivkraft er stadig en lyst til at hjælpe andre. Men der er jo ikke noget i vejen med samtidig at se på, om det gør noget godt for en selv, og her oplever jeg, at de unge er blevet mere fokuserede på at få det med på deres cv.*

Steen Hildebrandt, professor ved Handelshøjskolen i Århus

sådan oplever jeg det ikke. Den primære drivkraft er stadig en lyst til at hjælpe andre. Men der er jo ikke noget i vejen med samtidig at se på, om det gør noget godt for en selv, og her oplever jeg, at de unge er blevet mere fokuserede på at få det med på deres cv.”



Steen Hildebrandt (f. 1944) er professor Ph.D. i organisations- og ledelsesteori ved Handelshøjskolen i Århus. Han er desuden bestyrelsesmedlem i en række virksomheder og forfatter og redaktør af flere bøger om ledelse. På det frivillige plan er han bl.a. formand for bestyrelsen i en fond, der ejer kræftpatienternes hus i Århus. Læs mere på steenhildebrandt.dk.

Synet på frivilligt arbejde har forandret sig. Hvor tidligere generationer typisk engagerede sig, fordi man følte en pligt over for fællesskabet, fokuserer de unge i dag mere på, hvad de selv kan bruge det til. Det kan man vælge at gøre til et problem, men man kan også se det som en mulighed. For de unge har nemlig brug for frivillig arbejde, hvis de skal have et stærkt cv, vurderer Steen Hildebrandt, professor ved Handelshøjskolen i Århus.

Men hvad er det så præcist, man kan lære af frivilligt arbejde? Ifølge Steen Hildebrandt kan det være vidt forskellige ting, alt efter hvilken form for arbejde man vælger at kaste sig over:

”Hvis du for eksempel er spejder, så lærer du at begå dig i et større netværk, samtidig med at du løser nogle udfordringer sammen med andre. Som træner i en idrætsklub skal du lægge en plan og løse nogle konflikter undervejs, samtidig med at du måske står for en masse logistik. Ligeegyldigt hvad du engagerer dig i, så får du noget med, du kan bruge til noget senere. Det handler ikke bare om varm luft og flotte ord; det handler om, at man helt konkret lærer noget. Lars Kolind, som er en af Danmarks mest succesrige erhvervsledere, har jo ofte sagt, at han simpelt hen har lært ledelse ved at være spejder.”

Ude i erhvervslivet har overskudsdeling været kendt i mange år. Nu har den også fundet vej til Mariager Fjord OK.

OVERSKUDSDELING I MARIAGER FJORD OK

TEKST: ARNE PEDERSEN ▶

Mariager Fjord OK har haft gode økonomiske forhold i de senere år med baggrund i arrangementer af større løb samt hele tre årlige motionsløb. Det stiller selvfølgelig krav til klubmedlemmernes villighed, og for at belønne denne villighed har bestyrelsen besluttet, at en del af det årlige overskud skal direkte ud til medlemmerne.

Det foregår på den måde, at bestyrelsen hvert år beslutter, hvor stor en del af overskuddet, der skal fordeles på denne måde. Der er i forvejen fastlagt et pointsystem, hvor forskellige funktioner – det kan være bestyrelsesarbejde, stævnefunktioner eller korttegning – får et antal point. Når året er omme, kan man dividere antallet af point op i overskudspuljen, hvorefter det enkelte medlem får tilskrevet et beløb på løbskontoen.

Ordningen har fungeret i et par år. Om overskudsdeling ude i erhvervslivet, er der sikkert delte meninger. I klubben har der hele tiden været mange, der har været friske på at give et nap med til de mange arrangementer. Man kan ikke påstå, at overskudsdelingen i sig selv har givet flere frivillige. Men en lille belønning skader jo ikke, siges det fra bestyrelsen.

TEKST OG FOTO: KELL SØNNICHSEN ▶

KENDER DU TYPEN?

I enhver klub finder man nogle bestemte typer af frivillige. Med et glimt i øjet prøver vi her at portrættere fire af de mere klassiske. Kan du finde dig selv?

ANDERS

- Er både banelægger og stævneleder – og har også tegnet kortet. Hvor svært kan det være?
- Har løbet siden han var 6 år. Hele familien løber – og det gælder også forældre og søskende.
- Med som funktionsleder i næsten hvert løb, klubben laver, og gerne som banelægger.
- Vil helst selv sætte alle poster ud...
- ... og er så svær at få fat i som stævneleder.
- Tingene er på plads – næsten – men ikke særlig godt dokumenteret. Har det hele i hovedet, men har ikke lige tid til at fortælle de andre det.

BERIT

- Står altid i kiosken, for det er så hyggeligt. Man snakker med så mange mennesker.
- Men kan også overtales til at hjælpe med i børnebaner.
- Melder sig selv – men opdager ikke altid, at der er et løb, for klubbens hjemmeside bliver der ikke lige kigget på så ofte.
- Bager altid en kage – eller to.
- Løber (gårl!) ikke ret meget selv; det er resten af familien, der gør.

CHRISTIAN

- Hjælper, hvor der er behov – både som parkeringsvagt og i mål.
- Har stået for start et par gange, men ikke prøvet stævneleder eller banelægger-rollen. Det ligger lidt udenfor kompetencen, synes han.
- Startede som ”forældrekører” for børnene, og kom så i gang den vej.
- Skal opfordres til at hjælpe, og skal lige tjekke kalenderen først. Det skal som regel gentages et par gange.
- Er glad for at hjælpe, og hele familien er med – hvis altså det passer med kalenderen!

DILBERT

- Står altid for IT. Er ved at være lidt træt af det – men melder sig alligevel, når der er løb, for man er jo den bedste til det!
- Har typisk en mere udførlig plan for afviklingen af stævnet end stævnelederen.
- Kan godt blive lidt vrissen, hvis ”de andre” (funktionsledere, hjælpere, løbere, Gud) ikke gør, som de bør iflg. Planen – selv om de måske ikke helt har fået det at vide. ”For sådan plejer vi at gøre”. Og har gjort det for 137. gang.

6 TRIN TIL AT STYRKE FRIVILLIGHEDEN

TEKST: TOMMY HEISZ ▶

Hvordan får klubben flere til at tage fat? Hvordan anerkender man dem, der gør en indsats? På frivillighedstjek.dk har DIF en række værktøjer, der kan hjælpe med at styrke frivilligheden. Du kan også begynde med følgende seks gode råd.

91,5 % af danske idrætsforeninger har ikke nogen strategi for, hvordan det frivillige arbejde skal gribes an. Det var en af konklusionerne i en omfattende undersøgelse, Idrættens Analyseinstitut lavede for nylig. Rapporten udmøntede sig i seks gode råd, som de fleste idrætsklubber i Danmark kan have glæde af at studere nærmere.

1 GÅ SYSTEMATISK OG STRATEGISK TIL VÆRKS

Idrætsforeningerne skal tænke over, hvordan man rekrutterer og fastholder frivillige, inden de akut mangler trænere eller folk i bestyrelsen. En bevidst, formuleret strategi gør udfordringerne med frivillighed væsentligt mindre.

2 GØR VEJEN FRA MEDLEM TIL FRIVILLIG KORTERE

Skab rammer for at deltage i foreningslivet ved siden af idrætten, for større medlemsdeltagelse i sociale arrangementer, medlemsmøder og generalforsamling betyder mere held med rekrutteringen.

3 UDNYT POTENTIALET I DEN ÆLDSTE DEL AF BEFOLKNINGEN

Foreningerne skal ikke pr. automatik lade sig skræmme af stigende gennemsnitsalder blandt de frivillige. Gennemsnitsalderen i den danske befolkning stiger, og folk på over 60 år kan være et stort aktivt i foreningerne. Et stort antal seniorer lægger gerne tid og energi i frivilligt arbejde, og de er desuden med til at skabe liv og trygge rammer i foreningen.

Læs mere om undersøgelsen på frivillighedstjek.dk, som også rummer en lang række værktøjer, din klub kan benytte sig af i det strategiske arbejde.

4 LAV FLEKSIBLE FRIVILLIGE OPGAVER OG FORENINGSAKTIVITETER

De 20-39-årige er en svær gruppe at rekruttere til klassisk foreningsliv og især til det frivillige arbejde, men konkrete opgaver og tidshorisonter kan være en vej frem. Præcise funktionsbeskrivelser af opgaverne og kontaktpersoner gør det lettere at sælge en træneropgave til en travl forælder end et upræcist og uoverskueligt 'vil du lige tage dig af ungdomsholdet?'. Desuden er foreningsaktive forældre væsentligt mere tilbøjelige til at arbejde frivilligt end ikke-foreningsaktive forældre. Det er derfor en god ide også at udvikle tilbud i foreningerne, der passer denne gruppes krav om fleksibilitet og får dem ind som aktive i foreningerne.

5 ÅBN FORENINGSLEDELSEN

Medlemmerne og de frivillige skal have mulighed for at gøre en forskel ud over den daglige drift i foreningen. Når foreningens ledelse inddrager medlemmerne i større beslutninger og praktiske opgaver, udbreder det følelsen af ejerskab og gør rekrutteringen af frivillige lettere.

6 SKAB SAMARBEJDSRELATIONER

Samarbejde fremmer frivilligheden. Foreninger, der indgår i mange samarbejdsrelationer med omverdenen, har typisk mindre vanskeligt ved at rekruttere frivillige. Samarbejde kan være med private virksomheder, andre foreninger, institutioner som skoler og ældrecentre eller den kommunale forvaltning. Særligt foreninger, der har samarbejde med en kommunal forvaltning, oplever, at rekruttering og fastholdelse af frivillige går lettere.

TEKST: BENT FENGER JENSEN ▶

Orienteringsreporter, Bent Fenger Jensen, rejste over på den anden side af kloden. Blandt andet for at undersøge, hvad orienteringsløb er for en størrelse derovre. Han fik sig en snak med Carsten Jørgensen, et af de tidligere koryfæer herhjemme, som i dag bor i New Zealand.



Foto: Andrew Johnstone

Foto: Bent Fenger Jensen

I New Zealand er det nødvendigt at lære navigation

Hvad er orienteringsløb på New Zealand? Dette var nøglespørgsmålet, da jeg aftalte et møde med Carsten Jørgensen. Den 42-årige dansker er tidligere eliteløber på højeste plan. Han mødte sin newzealandske kæreste, Jenni, ved et o-løb i Kina og emigrerede til New Zealand i 2006. I dag bor Carsten og Jenni i Christchurch sammen med deres to piger, Kaia og Torun. Familien er i gang med at bygge nyt hus i bakkerne uden for den jordskælvsramte by.

Carsten ankommer på cykel og kører uden bom lige hen til indgangen til nr. 11, vores motelværelse på en Lodge i udkanten af Christchurch. Han svinger et af sine velkendte og veltrænede løbeben over cyklen på en måde, som forcerede han et højt hegn. Jo, det er Carsten, som ligner sig selv. Han kommer lige fra fysioterapeuten på vej hjem, hvor han skal passe ungerne og lave mad, mens Jenni forbereder sig til undervisning

næste dag. Jenni underviser i fysik på universitetet i Christchurch. Carsten har arbejdet som High Performance Director ved New Zealand Orienteering Federation (NZOF). Som supplement til sin ingeniøruddannelse har han taget en uddannelse som GIS-tekniker og er nu ansat som GIS-konsulent ved kommunen i Christchurch.

Carsten løber for klubben Peninsula and Plains Orienteers (PAPO) med 260 medlemmer. Han er stadig en dygtig o-løber og tilmelder sig endnu gerne i eliteklassen. Carsten bruger nu meget tid som korttegner og arrangør på klubniveau. "Ja, så der er ikke så meget tid til orienteringsløb, når man skal passe fuldtidsarbejde, sin familie og husbyggeri," siger han.

PRIORITERES I SKOLEN

Ikke desto mindre er Carsten stadig aktiv løber, men bruger nu mere tid som orga-

nisator i klubben. Som udgangspunkt mener han ikke, der er de store forskelle på orienteringssporten i New Zealand og Danmark. Men der er alligevel nogle nuancer. Carsten fortæller, at en stor del af rekrutteringen foregår fra skolerne: "Vi har et fint samarbejde med skolerne, som selv henvender sig. Der er mulighed for fondsfinansiering af o-aktiviteter inden for skolesystemet. Baggrunden er, at kompetencer i at kunne finde vej i naturen er et must på New Zealand, så Outdoor Education anses om en opgave for skolen – faktisk sker der årligt flere dødsfald, som skyldes manglende kompetencer i at færdes i naturen. Det er desuden motiverende for eleverne, at der er chancer for at deltage i lokale, regionale, nationale og internationale matcher og turneringer, som giver rejsemuligheder og for skolede unge. Det er ikke som i Danmark, hvor man bare lige kører hen til naboklubbens træningsløb. Min klub dækker hele Canterbury-regi-

onen – et areal svarende til Danmark, så der er flere hundrede kilometer til naboklubberne.”

SPRINT OG SKOVADGANG

Terrænet i New Zealand er meget anderledes, og det sætter sit præg på sporten. Landet er meget stærkt i sprintdisciplinen, pointerer Carsten: ”Vi kan jo ikke løbe i junglen, så det er oplagt at bruge nærområderne. Her er adgangen let, det er overkommeligt at tegne kort og at arrangere et træningsløb i nærområdet. En meget stor del af New Zealand er dækket af næsten uigennemtrængelig urskov, så uden for byområderne er vi henvist til store nåletræsplantager ejet af kommercielle skovselskaber og *farmland*, dvs. områder med åbne bakkedrag, som bruges til ekstensiv græsning for får og kvæg. Det kniber med adgangen til disse private områder, blandt andet på grund af brandfare en stor del af året. Det er jo deres penge, vi løber rundt i”, siger Carsten.

Fakta om o-løb på New Zealand

New Zealand er cirka seks gange så stort som Danmark og har 4,5 millioner indbyggere. Der er cirka 2000 organiserede orienteringsløbere. Heraf er 35 % ungdomsløbere og 46 % kvinder.

Antallet af o-løbere er vokset med 19 % over de sidste 5 år. Der findes i alt 17 klubber, som i 2012 arrangerede 406 lokale løb med gennemsnitlig 95 deltagere. Klubberne har udsat faste poster i 24 områder på New Zealand.

New Zealand Orienteering Federation (NZOF) svarer til det danske DOF og har kontor i Christchurch. New Zealand gennemførte Oceania World Cup i januar 2013.

Kilde:
Bl.a. Stuart Payne, General Manager ved NZOF

New Zealands skønne natur er offentlig og administreres af Department of Conservation (DOC), som er en semistatlig organisation – en mellemting mellem Dansk Naturfredningsforening og Miljøministeriet. Strenge miljøhensyn gør, at det ofte er svært at få tilladelse til o-løb i disse naturområder, som har status af reservater og nationalparker. Overalt er tendensen, at der kræves betaling for adgang.

ROGAINING VINDER FREM

Som modsætning til den udbredte skole- og sprintorientering i de bynære områder på New Zealand er *rogaining* en mere ekstrem aktivitet, som er stærkt på vej frem. Rogaining er en form for adventure sport, hvor hold á 2-5 deltagere i samarbejde skal gennemføre et pointløb på fx 6 timer med barske udfordringer i naturen. Det blev oprindeligt opkaldt efter tre australiere, Rod, Gail og Neil. Senere er det blevet til Rugged Outdoor Group Activity Involving Navigation and Endurance.

”Det er helt vildt”, siger Carsten, som selv deltager i rogaining sammen med Jenni. - ”Her kan man nå at spise sin medbragte madpakke. Jeg bærer rygsækken for Jenni, så det er fair nok, at jeg også spiser madpakken.”

Carsten fortæller, at det er let at arrangere rogaining. Der bruges topografiske kort 1:50.000, så man slipper for et stort arbejde med at tegne kort i store og svære områder. Og selve afholdelsen er mindre krævende for arrangørerne. Der er et stærkt fællesskab omkring sporten, og måske er det derfor, at rogaining – hvad enten turen er på 3 eller 24 timer – er stærkt på vej frem i New Zealand. Mange unge er også tiltrukket af elementerne i rogaining: Ekstrem sport, strategisk planlægning, individuelle præstationer og gruppesamarbejde – og ikke mindst enestående naturoplevelser og træning i at navigere i øde natur. Måske kan rogaining også kan have en fremtid i Danmark, hvor forskellige former for Adventure Sport også vokser frem.

TIL TRÆNINGSLØB VED TASMAN BAY

Ud over at tale med Carsten Jørgensen får jeg under min rejse i New Zealand også selv en smag på, hvordan det er at løbe orienteringsløb i landet. I Founders Park ved byen Nelson er det 25 graders februarvarme, da starten går kl. 17.00 på græsplænen. Efter løbet sammenligner



Stuart Payne, General Manager hos NZOF.



Carsten Jørgensen har boet i New Zealand siden 2006.

jeg tider med en af de andre seniorløbere, Wayne, og som trøst inviterer han min kone og mig med hjem til en øl på terrassen bagefter. Her er en fantastisk udsigt over Tasman Bay mellem Nordøen og Sydøen. Wayne fortæller, at Nelson Orienteering Club, hvor han selv er formand, har ca. 250 medlemmer, og at man især har godt fat i de unge. Træningsløbet i dag var et led i Summer Series, hvor de unge medlemmer kan kvalificere sig til at deltage i turneringer med chancer for at få en tur til naboklubben, en anden region, deltage i de newzealandske mesterskaber eller det endelige opgør med nabolandet Australien. Under alle omstændigheder chancen for en tur, som er på mange hundrede km væk fra hjembyen Nelson. Mange unge og deres forældre er også motiverede for at prøve o-løb, fordi de færdes i den storslåede, men også øde og ofte barske natur, som præger New Zealand. Her er det er nødvendigt at lære at navigere med kort, kompas og solen i nord.

En meget stor del af New Zealand er dækket af næsten uigennemtrængelig urskov, så uden for byområderne er vi henvist til store nåletræsplantager ejet af kommercielle Forest Companies og farmland, dvs. områder med åbne bakkedrag, som bruges til ekstensiv græsning for får og kvæg. Det kniber med adgangen til disse private områder, blandt andet på grund af brandfare en stor del af året.

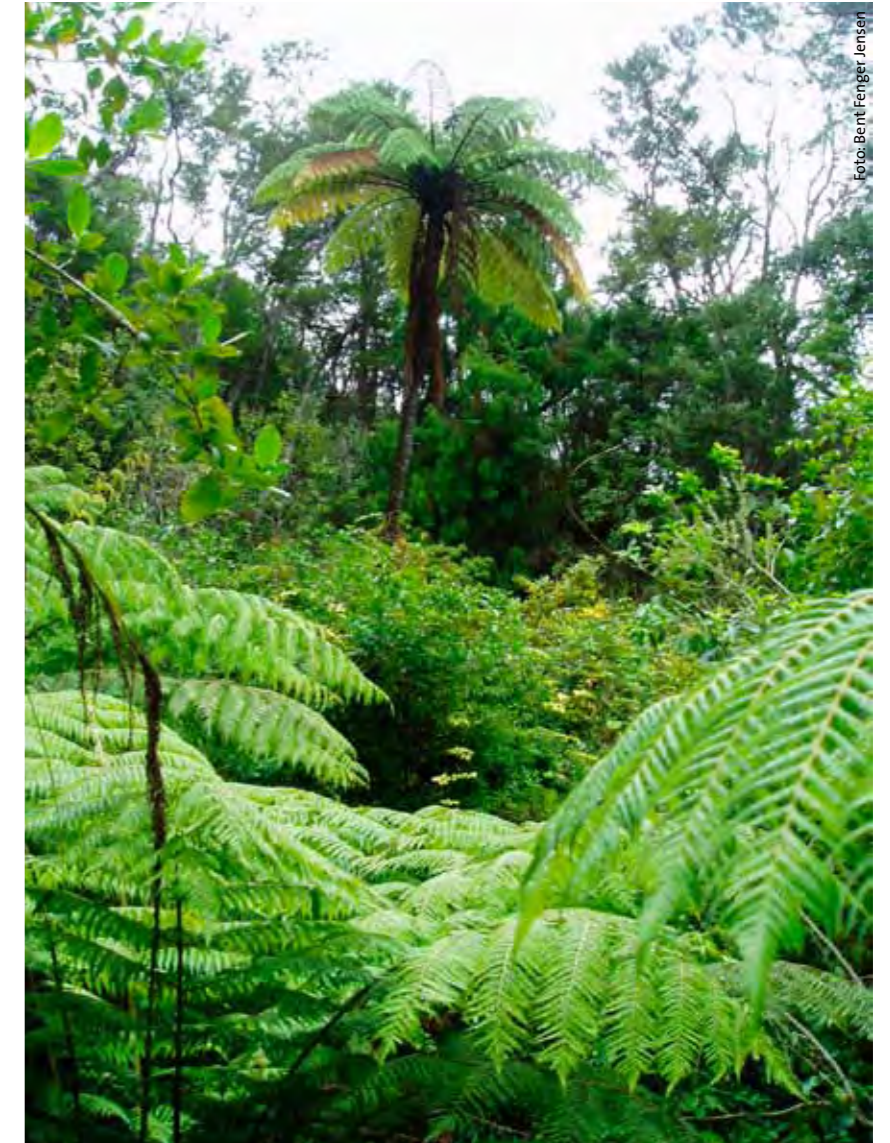


Foto: Bent Fenger Jensen



Foto: Bent Fenger Jensen



Foto: Andrew Johnstone

Carsten Jørgensen løber i sine nye omgivelser.

SKILDPADDES HJØRNE

- nu med 20% flere hjørner (og 75% mere fup)

Kære læser

Forleden da jeg var til træning, fandt jeg i en mose en kuffert indeholdende 1.000.000 danske kroner. Det viser sig, at det er din afdøde onkel, som har begravet pengene der, og at det er dig, som skal arve dem.

Jeg kan overføre pengene til din konto med det samme. Det eneste du skal gøre, er at sende mig dit dankortnummer og de tre tilhørende kontrolcifre, som du finder på kortets bagside, så lover jeg, at du modtager pengene hurtigst muligt.

Skildpadde

P.S. Det er sandt!



Bane 1 øverst og bane 2 nederst.



TEKST: SØREN SKAARUP LARSEN ▶

▷					
1	37	↗	⊠	⊠	⊠
2	38	↘	⊠	⊠	⊠
3	39	↖	⊠	⊠	⊠
4	40	↑	⊠	⊠	⊠
5	41	■	⊠	⊠	⊠
6	43	⊠	⊠	⊠	⊠
7	32	■	⊠	⊠	⊠
8	33	↑	⊠	⊠	⊠
9	31	↗	⊠	⊠	⊠
10	34	⊠	⊠	⊠	⊠
11	35	■	⊠	⊠	⊠
12	36	■	⊠	⊠	⊠
13	44	↑	⊠	⊠	⊠
14	45	◇	⊠	⊠	⊠
15	46	■	⊠	⊠	⊠
16	47	■	⊠	⊠	⊠
17	48	■	⊠	⊠	⊠
18	55	↘	⊠	⊠	⊠
19	67	↑	⊠	⊠	⊠
20	56	⊠	⊠	⊠	⊠
○		175 m			○

▷					
1	58	↗	⊠	⊠	⊠
2	57	↑	⊠	⊠	⊠
3	56	⊠	⊠	⊠	⊠
4	55	↘	⊠	⊠	⊠
5	54	↘	↑	⊠	⊠
6	53	↗	⊠	⊠	⊠
7	51	▲	⊠	⊠	⊠
8	52	↗	⊠	⊠	⊠
9	63	⊠	⊠	⊠	⊠
10	35	■	⊠	⊠	⊠
11	62	↗	⊠	⊠	⊠
12	61	↗	⊠	⊠	⊠
13	60	▲	⊠	⊠	⊠
14	59	⊠	⊠	⊠	⊠
15	67	↑	⊠	⊠	⊠
16	50	◇	⊠	⊠	⊠
17	49	⊠	⊠	⊠	⊠
18	65	↘	⊠	⊠	⊠
19	64	↗	⊠	⊠	⊠
○		125 m			○

OPGAVE

Dagens opgave er simpel. Til højre er der to sprintbaner. Du finder en pen/blyant/tusch og placerer den i start/mål på bane 1. Herefter tegner du vejvalg på banen. MEN: du skal hele tiden flytte tuschen (den må aldrig stå stille), og du må på intet tidspunkt løfte den fra kortet. Vejvalget skal så at sige tegnes ud i en køre. Derefter gentager du det samme med bane 2.

Der er ingen løsninger på dagens opgaver. I stedet bør du selv kigge dine vejvalg igennem bagefter og se, om du fik fundet de bedste løsninger, eller om du finder bedre alternativer, nu hvor du har god tid til at kigge strækkene igennem.

God fornøjelse.

Skildpaddebagmand giver gode råd om træning for de yngste



Minitræning - Et sjovt fundament for orientering
Pris: 50 kr.
Kan rekvireres fra DOF's sekretariat på dof-f.dk.

Søren Skaarup Larsen er måske et navn, der siger dig et eller andet. Hvis vi nu også siger 'Skildpadde', bør der i hvert fald være en klokke, der ringer. Søren er nemlig manden bag de udfordrende og altid underholdende opgaver her i magasinet. Nu står han også bag et nyt træningshæfte med masser af inspiration til træning af de yngste i klubberne. Hæftet er skrevet til den træner eller leder, der har med 5-12 årige orienteringsløbere, at gøre eller til den klub, der gerne vil starte et træningstilbud til de yngste op. Udover en teoretisk baggrund omkring træning af børn er der praktiske råd og idéer til, hvordan man bedst afvikler træning for de yngste. Søren Skaarup Larsen beskriver blandt andet træningsmiljø, forældrenes rolle, træneren, fysisk og orienteringsteknisk træning af børn. Hæftet rummer desuden et katalog med 25 lette øvelser.

COWI
... det sikre kort



FOTO: TORBEN UTZON ▶

PÅ GLATTE STIER

ET ØJEBLIK I ORIENTERING

Årets Danish Spring, der fandt sted d. 16-17 marts, bød på tre intense og meget publikumsvenlige løb. Flot så det ud i Gribskov. Den stædige vinter havde dog ikke helt givet slip. Desværre indfandt foråret sig ikke den weekend, der i stedet bød på lumske, isbelagte skovstier og voldsom blæst. Det handlede om at holde tungen lige i munden, men den slags udfordringer får selvfølgelig ikke o-løbere til at give op.

TEKST: DORTHE SKOVLYST, FAABORG OK ▶

Begejstring

Til påskeløbet i Velling debuterede Dorthe Skovlyst fra Faaborg OK i D35A. Og det blev ren optur. Her forklarer hun sit vejvalg.

Efter tre påskeløb i træk, hvor det ikke var blevet til mere o-løb end hygge med ungerne på børnebanen, var det en fornøjelse igen at stille til start. Denne gang med debut i D35A. Stor var glæden og begejstringen ved startstregen, og da det velkendte 'biiip' havde lydt, var det af sted over stok og sten.

Efter at have fundet de første poster sikkert – de gamle orienteringsrutiner var blevet lidt rustne i kanten efter de mange børnebaner – faldt begejstring i takt med at terrænet steg, og jeg måtte erkende, at indtrædelsen i de voksnes rækker ikke havde givet lettere ben! På strækket 5-6 er jeg med det samme klar over, at jeg ikke skal lige på; det holder min begejstring ikke till! Jeg skal højre om og forlænger stien efter det lysåbne og løber lige ind i posten.

“ Stor var glæden og begejstringen ved startstregen, og da det velkendte 'biiip' havde lydt, var det af sted over stok og sten.

Fra post 11 får jeg ikke helt tjekket udløbsretningen og bliver tiltrukket af en post i slugten før. Jeg ved egentlig godt, at det ikke kan være min post 12, da den skal stå på en udløber.

Til post 15 vælger jeg at løbe højre om det grønne område med mosen. Da jeg tog op mod post 10, var det mit indtryk, at den nordgående sti neden for posten havde dybe traktorspor og løse grene, så den blev valgt fra. Højre om er 30 meter længere, men på god vej.

Mod post 16 følger jeg jernbanen et stykke, inden jeg løber op gennem skoven. Da jeg krydser stien, kaster jeg blikket op gennem slugten og kan tydeligt se en række høje graner stikke op – vækstgrænsen. Jeg løber derop og finder posten.

E 529000
Koordinater: UTM zone 32, WGS 84
E 531000

grafisk forum
skaber svinger der ikke det rigtige
Vejvalg D35A
Dorthe Skovlyst

vola
REMA 1000
Discount med holdning!

N 6211000
N 6210000

COWI
... det sikre kort

Orienteringskort udgivet af
HORSENS OK
under Dansk Orienterings-Forbund.
Kortet er rekognosceret og
rentegnet på Mac af Steen Frandsen.
© Copyright

SNABEGÅRD VELLING

Målestok 1:10 000
Ækvivalens 5 m
2013
Signaturer efter IOFs kortnorm.

Påskeløb 2013, 1. etape

D20A, D35A, H20AM, H21AK

Bane	107	5,6 km		
1	143	↘	●	○
2	147	└┘		
3	158	∩		
4	162	⋯		└┘
5	163	○		○
6	152	∩		
7	145	⊙		
○ < > ○				
8	141	⋯		└┘
9	125	▲		○
10	67	∩		
11	48	∩		
12	44	└┘		
13	37	└┘		∩
14	41	●		○
15	93	∨		
16	127	⋯		└┘
17	113	∩		└┘
18	108	└┘		∩
19	126	∩		
20	121	∩		
21	133	↘		↘
22	200	↘		↘

○ --- 90 m --- ○

www.cordes.net 8.9.42 DOF (Forbundslicens)
Påskeløb 2013, 1. etape

Næsten i mål og alligevel 6 poster tilbage. Jeg sender en tanke til banelæggeren, og lader mig ikke lokke til at miste koncentrationen. Udløbsretningen bliver også omhyggeligt tjekket på de sidste poster – kommer jeg skævt ud fra posterne, er chancen stor for at miste tid.

Efter at have passeret den store sti mod post 18, går det et veltrådt spor op i slugten mod sydøst, og det vimler med o-løbere derop. Heldigvis retter jeg kortet op, og får drejet mod syd uden at blive trukket af det meget fristende spor.

Sikkert i mål og stor begejstring over at have 3 strækvindere i forhold til manden, som løb samme bane i H21AK!



SPØRG O-RAKLET

Du spørger - vi finder svar!

Hvordan får du en bedre teknik? Hvilken orienteringsklub er Danmarks ældste? Hvad skal du spise før og efter træning? Fremover giver O-Raklet svar på alle dine spørgsmål. Her hjælper vi læserne med at finde svar på alle mulige spørgsmål. Vi har ikke et fast ekspertpanel, men finder fra gang til gang den ekspert, der er den helt rigtige til at svare på jeres spørgsmål. Hvis du har et spørgsmål til O-Raklet, kan du skrive til orientering@do-f.dk.

Pollenallergi og orientering - hvad stiller man op?

Omkring hver femte dansker lider af pollenallergi. For mange orienteringsløbere er det en ekstra udfordring at døje med løbende næse, hvislende åndedræt og træthed, når luften fyldes med pollen. Nogle mennesker kan holde sig inden døre, men den går jo ikke for en orienteringsløber. Hvad gør man så? **Vi modtog en mail fra Michael Leth Jess fra OK Roskilde, der foreslog, at vi tog emnet op. Betina Hjorth, rådgivningschef hos Astma-Allergi Danmark, kommer her med nogle gode råd.**

Hvis det er muligt, skal man forsøge at vælge terræn efter det. I modsætning til hvad mange forestiller sig, så er skoven faktisk et ganske udmærket sted at opholde sig, når man har pollenallergi. Træerne virker nemlig som en slags pollenfilter, og derfor er det ofte bedre end at bevæge sig

rundt ude i de åbne landskaber. Trækronerne danner nærmest et tag, så pollenkornerne ikke falder ned i skoven. Hvis man er allergisk over for birkepollen, skal man selvfølgelig helst ikke løbe i en birkeskov, men det er jo heller ikke den dominerende trætype de fleste steder. Ellers er det en god ide at undgå højt, uslået græs. Det er sikkert svært for en orienteringsløber at styre helt udenom den slags, men hvis det er muligt, skal man prøve at gøre det.

Det er bedst at undgå at løbe midt på dagen. Om morgenen holder duggen pollenkornerne nede, og aftenen er også at foretrække frem for midt på dagen. Og det er selvfølgelig altid en god ide at tjekke pollenvarslingerne, inden man tager af sted.

Som pollenallergiker er det en god ide at tørre træningstøjet i en tørretumbler i stedet for at hænge det ud på tørresnoen. Når det hænger ude, opsamlers det pollen, som vil genere en, når man skal bruge det igen. Men lige så vigtigt er det at huske, at man

ikke skal tage tøjet med ind, når man har været ude at træne. For når du har trænet, har dit tøj også opsamlet pollen, og hvis du slæber det med ind i hjemmet, får du ekstra "fornøjelse" ud af det.

Endelig skal man overveje at anskaffe sig et par løbebriller. Det er en lille ting, mange ikke tænker på, men det kan gøre en kæmpe forskel for hvor meget pollen man får ind.

Allervigtigst er det at få den rigtige medicin. Der findes forskellige typer, og man skal finde ud af, hvad der virker bedst for en. Hvis man er hårdt ramt og får den forkerte medicin – eller hvis man slet ikke tager noget – kan det ødelægge en stor del af glæden ved at udøve sin idræt. Ingen af de præparater man får mod pollenallergi er på dopinglisten. Det er kun, hvis man også får astmamedicin, at man skal oplyse om det.

Læs mere om pollenallergi på astma-allergi.dk



TEKST: HELGE SØGAARD, FORBUNDSFORMAND ►
FOTO: KELL SØNNICHSEN

Benzinen der driver frivilligheden

Formanden for Danmarks Idræts Forbund, Niels Nygaard, skrev i et af de seneste numre af magasinet Idrætsliv, at det skal være nemmere at være frivillig i DIF-idrætten. Og faktisk var hele bladet dedikeret til de frivillige med masser af gode historier om frivilliges arbejde, og især hvor stor betydning frivilligt arbejde har for forenings-Danmark.

Sammenhængen med Dansk Orienterings-Forbund er både klar og stærk. Vi har også en vision om at det skal være nemmere, og også vi værdsætter og anerkender betydningen af frivilliges indsats i vores del af idrætsverdenen.



TRODSER GRÅVEJR OG REGN

Ordet 'frivillige' får nogle billeder frem på min nethinde: En lørdag sidst på eftermiddag en af de første dage i marts efter et repræsentantskabsmøde, som igen blev god dag med samhørighed, fællesskab og

konstruktiv debat. I salen i Idrættens Hus sad en stor del af klublederne, som dagligt tager ansvar for, at klubberne i Dansk Orienterings-Forbund fungerer – og rigtigt godt endda.

Ugen efter var der træningsløb i Rold Skov. Et af klubbens medlemmer havde lavet baner, sat poster ud om formiddagen og var bagefter funktionsleder for start, og mål og beregning. Gråt, overskyet vejr, som kastede regnbyger af sig, når den selvsamme person skulle samle posterne ind igen inden mørkets frembrud, mens vi andre kørte hjem og nød følelsen af nogle gode timer i skoven.

Nogle dage senere var der møde i klubben om et kommende løbsarrangement, som nu skulle planlægges i detaljer. Så mens andre lå henslængt foran husalteret hjemme i stuerne og foragedes over den seneste skandale i fødevarerindustrien, investerede nogle mange timer i, at vi kan komme ud at løbe og få gode og sjove oplevelser med orientering.

DET GIVER MENING

Eksemplerne på frivilligt arbejde er talrige. Nogle ordner økonomi, skriver klubbladet, laver løbsarrangementer, gør klubhuset rent eller bager kage til ungdomstræningen. Fælles for dem alle er, at de repræsenterer en stærk drift, som reelt er motoren der driver orienteringsidrætten fremad.

Det er en uforklarlig drift – for hvad er det der driver os? Denne lyst til at gøre noget, at få noget til at lykkes eller bare at hjælpe til. Det at mærke at engagementet blusser og føle begejstringen over de fælles gode ideer.

Der er ingen tvivl om at vores tilgang hertil er forskellig, men jeg tror at værdiladede ord som fællesskabsfølelse, succesoplevelser, identitet, anerkendelse og motiverende ofte vil gå igen i besvarelsene.

Derfor skal vi sætte fokus på disse værdier i vores ledelse af klubber, udvalg og forbund, og betragte dem som den benzin der driver frivilligheden, der en helt nødvendig drivkraft i vores idræt. Uden den – ingen klubber, intet forbund og ingen løbsoplevelser i weekenden. Det hele kan samles i let at gå til – der netop vores fælles vision for dansk orientering.

Eller gøre det nemmere at være frivillig i DIF-idrætten, som DIF-formanden startede med at sige.



POST

PP DANMARK

Magasinpost SMP
ID-nr. 46186

Comeback Queen

Sådan her så Signe Søes ud, da hun deltog i World Cup i 2011. Om alt går vel, kan vi snart se store bedrifter fra hendes side igen, for efter sin barselsorlov er hun nu igen en del af landsholdet. På side 7 kan du læse et lille interview med hende.



Foto: Torben Utzon



Eksklusivt i LØBEREN
Pris kr. 1400,-

adistar boost

adistar boost. a revolution in cushioning

BOOST™ giver et bedre energy return end noget andet støddæmpende materiale i løbekategorien. I kombination med Formotion-teknologien i hælen, som tilpasser sig underlaget i landingen, og den suveræne Continental ydersål giver adistar BOOST™ et hidtil uset blødt men samtidig responsivt løb.

#BOOST

Esbjerg
Børgergade 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 17
7100 Vejle
Tlf. 7572 0900

Aalborg
Vesterbro 89
9000 Aalborg
Tlf. 9816 4148

Aarhus
Vester Allé 20
8000 Aarhus
Tlf. 8612 4148

