



-posten

52. årgang ▣ Nr. 6 ▣ 15. decemer 2003
DANSK ORIENTERINGS-FORBUND





Dansk
Orienterings-
Forbund
Medlem af D.I.F. og I.O.F

Internet-hjemmeside:
<http://www.dk.orientering.org/>

Kontor

DOF v. Charlotte Bergmann Hansen
Team Danmarks Elitecenter
Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum
Tlf: 4345 7730
Fax: 4345 7790
Ekspeditionstid:
Man.-fre.: 8.30 - 12.00
E-mail: DOF@dk-orientering.dk

Formand

Ole Husen
Enghave 28, 2960 Rungsted
Tlf. arbejde: 4557 0777
Tlf. privat: 4586 4416
Fax: 4586 6782
E-mail: ole@ohusen.dk

Sportschef

Karl Kristian Terkelsen
Vinkelvej 1, 7300 Jelling
Tlf: 7587 1705
Fax: 7587 1412
E-mail: karikt@post4.tele.dk

Breddekonsulent

P.t. Henrik Thomsen
Højvangen 7, 7120 Vejle Ø.
Tlf: 7581 4999
Mobil: 4054 5166
E-mail: ht@ht-data.dk

Kortkonsulent

Søren A. Nielsen
Odsvej 7, 3000 Halsingør
Tlf/fax: 4925 1029
E-mail: dof-kort@post4.tele.dk

Landstræner/ TV-kontakt

Jakob Ødum
Ærøvej 3, 4. th
2000 Frederiksberg
Tlf: 3833 2660/ mobil 2144 6454
E-mail: jacob_oedum@hotmail.com

Forsiden

DOFs nye landstræner Jakob Ødum - parat til at begive sig ud på "det dybe vand" - her konkret under strabadser på Grønland.



Lad os se fremad...

Af Ole Husen, formand for Dansk Orienterings-Forbund

Når krybben er tom så bides hestene. Det er et ordsprog vi alle kender til. Der har i det forløbne år været megen debat om DOF's og klubbernes økonomi i takt med, at det blev mere og mere nødvendigt at liberalisere kortpolitikken. Klubberne har allerede taget hul på denne liberalisering. Det ses af, at aktiviteterne ikke er faldet, men det er kortsalget. Andet steds i O-Posten kan økonomiudvalgsformanden Helge Søgaard's kommentarer til dette læses. Det, der har været fremherskende i debatten, har været, hvor stort et beløb mister DOF på det manglende kortsalg. Hvordan skal pengene skaffes? Emnet var også med i lederen af sidste nummer af O-Posten, men det er ikke blevet mindre aktuelt siden. Det er føjet rundt i luften med alle mulige og umulige tal. Hovedbestyrelsen har afholdt et ekstraordinært møde, for at få et budget for 2004 på plads. Det er så sket og vi må kigge fremad.

En anden sag, som også blev berørt i sidste nummer af O-Posten, er udenlandske løberes deltagelse i vore mesterskabstævner. Den har optaget mange og bølgerne er gået højt på stævnepladser og i klubberne. Der er rundsendt skrivelser og klager med meget varieret fokus på små og store ting. Der er ingen tvivl om, at vort reglement på dette punkt åbner for mange fortolkningsmuligheder. Det skal vi have rettet op på. Eliteudvalget er kommet med et godt oplæg, som netop fokuserer på perspektivet i at have udenlandske løbere i Danmark og som anviser et regelsæt, som er nemt at administrere.

En sag om seksuel krænkelse af en ungdomsløber har også optaget mange i en længere periode. Sagsforløbet har været langvarigt. Det har slidt hårdt på de involverede parter. DOF har skullet finde de rigtige ben at stå på i en sag, som vi ikke har fortilfælde for og forhåbentlig ikke får behov for at håndtere igen. Fra DOF's ledelses side har det gennemgående tema været at støtte

den krænkede part, at gentagelsestilfælde undgås og at sikre, at DOF agerer ud fra en politik, som viser forbundets holdning i en sådan sag.

I de tre nævnte sager, har der været en livlig debat. Det er er i sig selv godt, da vi har behov for at kende synspunkter og meninger, når beslutninger for fremtiden skal tages. Hovedbestyrelsen er sig sit ansvar bevidst om at finde frem til løsninger, som skal sikre DOF i fremtiden. Vi behandler sagerne i det tempo, vi kan magte. Vi for midler vore beslutninger ud fra et ønske om, at det væsentlige budskab kommer frem.

Nogle læser så dette budskab med de briller, de nu har på, og kan være mere eller mindre enige. Der er givet formuleringer, som kunne have været bedre i det vi skriver.

“ Vi må lære af fejlene og bringe DOF videre

Her kommer jeg så til flueknepperiet. Vi er mange i HB, der har fået skrivelser fra enkelt personer eller grupper i de tre nævnte sagskomplekser. Nogle udtrykker et ønske om at forstå problemstillingerne samtidig med, at de argumenterer for deres holdninger. Der er imidlertid også en del, der finder formuleringer og andre ting frem, som man så bruger til at forfølge en bestemt holdning til enkeltsager eller personer. Der stilles spørgsmål til meningen med formuleringer ned til mindste detalje. Det mener vi ikke, at vi skal bruge vores tid på.

Jeg beder om, at debatten i fremtiden kommer til at dreje sig om, hvad vi skal gøre for at undgå gentagelse af sager som de beskrevne og for at bringe DOF og vores sport videre. Fejltagelser skal man lære af. Uklarheder skal gøres klare. Vi skal arbejde mod vor fremtidsvision om at få et stærkt og velfungerende forbund, hvor vi tør tage stilling også til ubehagelige sager, og hvor alle vore omgivelser har respekt for os, og de beslutninger vi tager.

Redaktør (ansv.):**Lars Rask Vendelbjerg**

Træffes normalt kl. 9-14 på tlf. 9975 7461

Mobil: 4029 1359. Aften: 9743 5559.

Fax: 9975 7475

email: rask@de-bergske.dk

Lokalredaktør Nordkredsen:

Søren Beukel Bak

Kildevældsvej 2, 9000 Aalborg

Tlf.: 9816 9997

e-mail: 4bak@mail.stofanet.dk

Lokalredaktør Sydkredsen:

Søren Kjær

Rosenvænget 33, 6100 Haderselv

Tlf: 7453 2749

e-mail: soeren.kjaer@mail.dk

Lokalredaktør Østkredsen:

Henriette Hansen

Lupinvej 11, 1.th. 4700 Næstved

Tlf. 5577 7094

e-mail: Henriette.Hansen18@skolekom.dk

Ungdomsredaktionen

Emil Folino Nielsen

Smedievej 69, 3400 Hillerød

Tlf: 4826 1643

e-mail: emilfolino@hotmail.com

O-postens artikelarkiv:www.dk.orientering.org**Indlæg:**

DOFs medlemmer er velkomne til at sende indlæg til O-posten. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere indlæg.

Annoncer:

Kontakt redaktøren. Priser fremgår af DOFs hjemmeside: www.dk.orientering.dk

Abonnement:

Til - og framelding af abonnement sker gennem klubberne til DOF's kontor.

Adresseændring for bestående abonnement sker direkte til postvæsenet.

Tryk:

Grafisk Forum, Horsens A/S

Ormhøjgårdvej 12

8700 Horsens

Tlf. 7561 3344 - Fax 7561 4060

www.grafiskforum.com

Kontaktperson: Carsten Thyssen

O-posten er trykt på Svanemærket papir.

Indhold

4

Styr på forbundets økonomi

**6**

Portræt af DOFs nye landstræner Jakob Ødum

8

Fremragende dansk indsats i Baltic Cup

10

DM sprint og DM nat

**12**

Sådan skabes fremtidens elite

O-service**14**

O-service er kommet godt igang

16

Internettet genialt til O-løb

18

Løbskalenderen 2004

23

Vælg årets O-løber

Næste nr. udkommer ca. 15. februar 2004.

Deadline: 1. februar.



Økonomi og visioner

Af Helge Søgaard,
formand for DOF's økonomiudvalg

En udfordring at få markant faldende kortsalgssindtægter og stigende udgifter og budgetønsker – altså to modsatrettede forhold – til at nå sammen. Løst ved lille stigning i medlemsafgift og en ti'er i løbsafgift. Samtidig viskes tavlen ren og fremtiden sættes til debat.

I gennem 2003 har det stået mere og mere klart, at DOF ganske enkelt ikke sælger de mængder af orienteringskort, som hidtil har udgjort en væsentlig del af DOF's indtægtsgrundlag. Årsagen hertil er kendt for de fleste – nemlig moderne printteknologi.

Dette indlæg skal ikke handle om detaljer omkring en ny kortpolitik, udover at det blot skal nævnes, at en Arbejdsgruppe har bearbejdet de overordnede problemstillinger i relation til frigivelse af kort og økonomiske konsekvenser afledt heraf, samt at Kortudvalget nu er næsten færdige med et gennemarbejdet teknisk oplæg til en ny kortpolitik.

Men i stedet skal det handle om, hvordan vi for 2004, har været tvunget ud i en hastig omlægning af DOF's økonomi, "opfindelse" af nye "her og nu" indtægtskilder, samt nogle visioner for fremtiden.

Påvirker budgettet

Reelt set er der faktisk 2 væsentlige faktorer, som har haft indflydelse på hvordan vi har kunnet skabe balance i DOF's budget. Den ene er allerede nævnt – de manglende kortsalgssindtægter på rundt kr. 6-800.000 (som der i øvrigt kan opstilles mange regnestykker om). Men herud over bør man også huske på, at vore faste kapacitetsomkostninger (udgifter til lys, varme, edb, kontordrift, lønninger m.v.) har det med at stige i takt med prisudviklingen, foruden at alle vore mange udvalg, på glimrende og kreativ vis, ønsker at udvide deres budgetter med nye aktiviteter – og i øvrigt også rammes af stigende kapacitetsomkostninger på udvalgsniveau.

Så udfordringen har faktisk bestået i at få markant faldende kortsalgssindtægter og stigende udgifter og budgetønsker – altså 2 modsatrettede forhold – til at nå sammen.

Nye afgiftsformer

Udover, at de enkelte budgetposter og udvalg, alle er blevet kritisk gennemgået for at notere besparelser, har det været nødvendigt at indføre nye indtægtsformer til forbundet for at skabe balance i budgettet.

Konkret drejer det sig om følgende, som vore klubber og medlemmer vil blive direkte berørt af:

- Den medlemsbaserede klubafgift forhøjes med kr. 20 for både voksne og børn. Dette resulterer i en øget indtægt på kr. 120.000 i DOF's kasse beregnet på 6000 medlemmer.
- Der indføres et nyt aktivitetsbidrag på kr. 10, som pålægges startafgiften på alle "terminslisteløb". Dette resulterer i en øget indtægt på kr. 500.000 i DOF's kasse, beregnet på 50.000 starter (ØK 20.000, SK 7.000, NK 18.000 og Dansk 5-dages 5-7.000).

Tilsammen kan man anlægge den betragtning, at disse to poster kompenserer for manglende kortsalgssindtægter.

De stigende omkostninger (den anden del af de to modsatrettede!!) er finansieret ved "her og nu" besparelser på en lang række konti og udvalg, hvilket altid er en fornuftig proces, som desværre også lægger nogle begrænsninger på udviklingen.

For god ordens skyld skal det understreges, at de kraftigste fortalere for den økonomiske model med aktivitetsbidrag på løbene, netop har været kredsen – der som bekendt direkte repræsenterer klubberne.

Definitionen af terminslisteløb er endnu ikke helt på plads, men tager udspring i, at kredsbestyrelserne på forhånd indrapporterer hvilke løb, der er afgiftsbelagt. Dette gælder som udgangspunkt ALLE løb undtagen deciderede klubtræningsløb, og afgiften træder i kraft pr. 1. januar 2004. Løbsarrangørerne skal derfor straks efterkalkulere startafgifterne og udsende ekstraregninger til klubbernes tilmeldinger af deltagerne til løb i årets første måneder, hvor indbydelserne allerede er udsendt. Urimeligt!!! – vil nogen sige: Ja, på sin vis, - men nødvendigt - for ellers når denne indtægt til DOF ganske enkelt IKKE det økonomiske niveau, som er nødvendigt for at kompensere for bortfaldet af kortsalgssindtægterne.

Bemærkninger omkring nye afgifter

Inden man nu går i "koma" over indførelsen af nye afgifter, skal man være opmærksom på følgende forhold. Klubbernes adgang til kort bliver langt billigere, i kraft af at disse nu kan printes på DOF's kontor, på klubbens printer eller hos venlige klubsponsorere til en pris, der ligger langt under den pris, som man tidligere har købt kortet for hos DOF.

Dette vil sige at, forudsat fastholdelse af niveauet for startafgift, vil pengene som løberne tidligere reelt har betalt til DOF i form af avance på kortsalg/forbrug, nu faktisk komme til at LIGGE SOM EN DIREKTE INDTÆGT TIL KLUBBERNE, hver gang der betales for et kort til et løb eller en anden begivenhed. Må jeg derfor udtrykke ønsket om, at klubberne IKKE benytter lejligheden til at sætte kontingenterne op, men i stedet lade de fremtidigt velspækkede klubkasser betale afgiften til DOF. Løberne kommer jo alligevel til at betale hovedparten af DOF's indtægtskompensation ved tillægget til startafgiften.

Budgettet i hovedtal

DOF's budget for 2004 ser herefter således ud:

INDTÆGTER:

DIF-tilskud m.v.	+ 2.285
Team-Danmark tilskud	+ 1.413
Klub- og medlemsbidrag og aktivitetsbidrag	+ 1.929
Salg, sponsor, renter m.v.	+ 342
Deltagerbetaling m.v.	+ 317 + 6.286

UDGIFTER:

Varekøb	- 60
Kortproduktion, flyvning, fotogrammetri m.v.	- 93
Ledelse, HB, IOF m.v.	- 210
Sekretariatsdrift	- 665
Kortkonsulent	- 423
Breddekonsulent	- 447
O-posten (i ny version)	- 250
Kredsen	-
90	-
Præ-O	-
50	-
Børn og Unge	- 633
Voksen og klubudvikling	- 89
Uddannelsesudvalg	- 10
Kortudvalg	- 84
Konkurrenceudvalg	- 55
Skovadgang (tidl. skovpulje)	- 315
Teknisk Udvalg	- 20
Edb-udvalg	- 8
Økonomi og sponsorudvalg	- 23
Lov og Reglementsudvalg	- 6
Eliteudvalg	- 2.837
Andre udgifter	- 10 - 6.378
Budgetunderskud	- 92

En del af udvalgenes tal er bruttotal, som modsvarer af DIF-tilskud, deltagerbetaling og andre indtægter, som er bevilget i nøje sammenhæng med og forudsat med den anførte udgift.

Sikre driften i 2004

Der vil være fristende for klubber og medlemmer at kaste sig ud i en opslidende debat omkring enkeltposter i budgettet.

Lad det derfor være sagt med det samme og med risiko for at lyde afvisende: Så er lysten til at skulle redegøre for detaljer og besvare endeløse detaljspørgsmål meget lille!!!

DOF's budget SER således ud – det ER vedtaget af HB – og det SIKRER driften af forbundet og vore forpligtelser overfor omgivelser, udvalg og ansatte i 2004.

Budgettet er derfor principielt ikke til debat i relation til ændringsforslag. Dette kan lyde barsk, men vi er nødt til at anlægge en for-

retningsmæssig betragtning, hvor vi sikrer grundlaget for årets drift og forpligtelser – uanset om vi kan lide det, eller om vi har andre meninger herom.

Fremtiden – allerede i 2005

Der imod er det langt sjovere og betydeligt mere konstruktivt, at tale om hvordan vi griber situationen an i 2005.

Derfor har Hovedbestyrelsen sat på dagsordenen, at

- DOF's struktur (udvalgssammensætning m.v.),
 - opgavekompleks (hvad skal løses på fællesskabsplan og hvad skal løses på klubplan), og
 - økonomi (hvilke udgifter skal forbundet have og hvordan finansierer vi dem)
- skal behandles og revurderes i løbet af det kommende år.

Formålet hermed er blandt andet, at

- gå den årlige kamp for at få klubbernes og medlemmernes ønsker om fastholdelse af

afgiftsniveau - og stigende budgetter til at hænge sammen,

- revurdere DOF's forbundsmæssige opgaver i baghjulet på en omfattende omlægning af eksempelvis kortpolitikken, og
- tage et relevant og nødvendigt opgør med gamle vaner og traditioner.

Vi vil med andre ord starte med en blank tavle og tegne et nyt billede af visionært DOF, som kan sikre en fortsat udvikling af orienteringssporten i Danmark, uden at vi skal lade økonomi og andre kedelige forhold være begærende herfor.

Sød fremtidsmusik eller hårdt arbejde???: Hovedbestyrelsen er klar til foretage denne investering!!!. Men det kræver klubbernes opbakning og budgetmæssigt arbejdsro i 2004!!!.

Tæt på ny kortpolitik

Af John Holm, Nordkredsens kortudvalg

Kortudvalget ønsker at rettigheder til kortfiler forbliver hos korttegnere/rekognosører

Den arbejdsgruppe, som HB nedsatte til at formulere den nye kortpolitik har bedt Kortudvalget om at udarbejde et regelsæt som i detaljer beskriver, hvordan den nye kortpolitik skal udmønte sig i den daglige arbejde. Rettighederne til kortfilerne har været et af de kontroversielle punkter. Kortudvalget ønsker at disse rettigheder forbliver hos korttegnere/rekognosører, men at klubberne får det økonomiske udbytte af de fremstillede kort.

Begrundelserne er følgende:

1) Hvis klubberne får mulighed for at tjene penge på salg af kort til andre klubber/eksterne organisationer, får de hermed mulighed for at få dækket de udgifter, der er forbundet med tegningen af kortene.

2) Mange korttegnere har tilkendegivet, at de ikke vil tegne kort, hvis kortfilerne skal stilles frit til rådighed, men gerne vil lade deres klub få det økonomiske udbytte ved salg af kort. Da det allerede i dag er svært at få korttegnere, kan man frygte at det fremover blive nærmest umuligt at få dækket behovet, hvis kortfilerne bliver fritstillet.

3) Juridisk set strider det mod loven om ophavsret at fratage korttegnere/rekognosørers rettigheder til deres kort.

4) Hvordan kan klubberne sikre sig at et udvalg eller en anden klub har indhentet de fornødne tilladelser hos skovejerne, hvis de uden aftale kan benytte en anden klubs kort.

Dette vil meget let kunne give konflikter klubberne imellem. Kvalitetskontrol

Der skal stadig ske en kvalitetskontrol af kort til åbne løb – denne kontrol skal måske gradueres efter løbets status (A, B, C-løb). Det er vigtigt, at kortene fortsat overholder IOF's kortnorm, at kortene er forsynet med de rette oplysninger og ikke mindst at kortene fremstilles i en læsbar form, uanset måden de bliver fremstillet på. Kortvejleder

En arbejdsgruppe bestående af kortkonsulenter har foreslået, at opgaverne for kortkonsulenten opsplittes, således at en kortvejleder medvirker ved opstart af kort, der skal anvendes til åbne løb og besigtiger udvalgte områder, når disse er tegnet. Kortvejlederen må ikke være medlem af den korttegnede klub. Inden kortfilen sendes til trykning skal en korrekturlæser gennemgå kortet med hensyn til overholdelse af kortnorm, pege på åbenlyse tegnefejl og kontrollere lay-out. Tilskud fjernes

Det nuværende system med korttegningsstilskud foreslås fjernet bl.a. fordi det fremover bliver meget svært at administrere. Når man tidligere tegnede et kort, der blev offsettrykt, arbejdede man ud fra en kortlevetid på 3-5 år. Benyttelse af print til kortfremstilling vil betyde at kortlevetiden bliver reduceret i forhold til offsettrykte kort. Hvis man løbende reviderer kortet hver gang, der er fjernet et hegn i skoven eller lignende, hvornår ville man så skulle udbetale tilskud? Ofte reviderer og printer man kun den del af kortet, der skal bruges til det pågældende arrangement. Hvis klubben får indtægten ved salg af et kort, hvorfor skal den så have tilskud ved siden af?

Fotogrammetri

Derimod går Kortudvalget ind for at fotogrammetri fortsat betales af forbundet til A-arrangementer og lignende. Dette er en investering i en høj kortkvalitet, som klubberne næppe vil afholde, hvis de selv skal betale denne udgift. Udsalg af lager DOF's nuværende kortbeholdning foreslås solgt til de klubber, der har tegnet de pågældende kort til 3 kr. pr. stk. Kort, der ikke bliver solgt til den kortfremstillende klub, kan, hvis der er ikke er problemer med skovadgangen (krydsmærkede kort), derefter udbydes til andre interesserede klubber.



John Holm, Nordkredsens kortudvalg

Hjemmebane ikke en sovepude



Attraktivt tidspunkt at træde til som ny landstræner, fremhæver Jakob Ødum, der sidder ved roret fra årsskiftet.

Som træner er det et meget attraktivt tidspunkt at besætte landstrænerjobbet. Med et EM på dansk grund i 2004 og et VM i 2006 forventer jeg at skulle arbejde med en gruppe topmotiverede danske eliteløbere som griber denne enestående mulighed for at forberede sig optimalt og maksimalt. For en stor del af landsholdsløberne kommer denne historiske chance på det helt rigtige tidspunkt i deres karriere hvor de har både det fysiske og erfaringsmæssige fundament til at kunne tillade sig at sigte meget højt.

Dét, at mesterskaberne bliver afviklet på hjemmebane må ikke blive en sovepude. Hjemmebanefordelen bliver kun en fordel hvis vi vælger at udnytte den. Vi skal være bedre forberedt end alle andre nationer, - også når det handler om det tekniske. Omvendt skal vi være opmærksomme på ikke at spænde buen for hårdt eller at "oversatse". Når vi vælger at stræbe efter høje sportslige målsætninger, bliver det en stadig balanceakt mellem villigheden til at bryde personlige grænser og en kontinuerlig fokus på den nødvendige restitution, fysisk som mentalt.

Min fornemste opgave er at inspirere og hjælpe løberne til at foretage de rigtige valg og prioriteringer i hele forløbet frem mod mesterskaberne.

EM og VM på dansk grund

Da der senest blev afholdt et stort mesterskab på dansk grund, VM i 1974, betød det et

kæmpe løft for dansk orientering i almindelighed og for Mona Nørgård i særdeleshed. EuOC2004 og WOC2006 i Danmark kan, hvis vi forstår at udnytte det, blive en tilsvarende succes.

Min og landsholdets opgave er at levere den gode historie, helst i form af ædelt metal. Arrangørklubbernes opgave er at organisere og afvikle "det perfekte" mesterskab. DOF's opgave er at markedsføre arrangementerne både lokalt og nationalt. Klubbernes opgave er at være parate til at servicere og integrere den øgede medlemstilstrømning som må forventes.

Intet af dette sker af sig selv. Der er mange kræfter som skal koordineres og arbejde i samme retning hvis vi skal høste frugten. Eliteløberne og elitetrænerne skal arbejde benhårdt og målrettet for den sportslige succes. Arrangørklubberne skal bestræbe sig til det yderste for at give deltagere, tilskuere og medier en ekstraordinær oplevelse. Markedsføringen, lokalt som nationalt, afkræver personressourcer, - ingen historie kommer i pressen af sig selv. Klubberne skal udføre aktivt rekrutteringsarbejde, før under og efter arrangementerne og opstille det nødvendige serviceberedskab.

Det schweiziske forbund viste os i år hvor godt alt dette kan gøres.

Landsholds- og elite-strategi:

Sportslig succes ved EuOC2004 og WOC2006 bygges på 3 søjler: Løberne, Aktiviteterne, Organisationen

Hvilke kvaliteter skal kendetegne hver af disse søjler

Løberne:

- Helhjernet satsning
- Villighed til at prioritere satsningen højt (højest!)
- Seriøs indstilling
- Grænsedydende træning
- Sammenhængende træning
- Villighed til at udfordre sig selv
- Villighed til nytænkning
- Bidrage til gruppen med:
 - a) Positiv attitude
 - b) Entusiasme
 - c) Respekt for hinanden (løbere som ledere)
 - d) Løfte hinanden gennem åbenhed og positiv stræben

Aktiviteterne:

- WOC2006 har 1. prioritet! - dette vil være en røde tråd i forberedelserne.
- Vores samlinger og træningslejre vil have høj og målrettet kvalitet.
- Vores aktiviteter vil være planlagt efter dem som vil mest!
- Vi vil gennemføre de bedste tekniske træninger.

- Vi vil foretage de bedste tekniske analyser.

Organisationen:

- Velforberedt og velorganiseret
- Indstillet på at udfordre hver enkelt af løberne på et individuelt plan
- Højt informationsniveau
- Højt kommunikationsniveau
- Villighed til at nytænke og udfordre os selv
- Parat til at inddrage ekstern ekspertassistance
- Entusiasme
- Positiv attitude
- Kontinuitet i arbejdet og i bemanningen

Blå bog

Civilt: Træneruddannet i et samarbejde mellem DOF og Team Danmark, - "Projekt kontinuitet i landstræneransættelse". Fungeret som U25-træner de seneste 4 år. Indvalgt i Team Danmarks repræsentantskab som repræsentant for elitetrænerne. Undervisningsassistent ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

Bachelorgrad i Datalogi og Informationspsykologi fra Københavns Universitet. Tidligere arbejdet i 4 år som systemudvikler på Karnovs Forlag. Bor på Frederiksberg sammen med min kæreste Lone.

Blå bog/ orientering

Min far introducerede mig for orienteringsløb i efteråret 1976 da jeg var 8 år gammel.

I 1978 vandt jeg min første DM-titel ved DM-individuelt, (som det hed dengang der kun eksisterede "klassisk" orientering), i klassen "Herrer op til 10 år". Jeg stillede op for OK Øst ligesom jeg gør i dag. I mellemtiden har jeg i forbindelse med stafetklubs-satsninger stillet op for FIF-Hillerød, OK Gorm, IFK Göteborg og senest Farum-Tisvilde OK.

Har vundet en del junior-DM'er og et enkelt senior-DM (Stafet 1988, - som sidsteårsjunior). 2 hold-DM-titler med OK Øst.

Bedste internationale præstationer: World Cup 1998, nr.29 ved 5.afdeling (totalresultat O-ringen, - nr.20 på "konge-etapen"). Skiftede som 1'ste mand efter 4.tur på Jukola 1997 (med IFK Göteborg).

Bedste træneroplevelse: Succeserne ved de 2 afsluttende World Cup-stafetløb i 2002 med EM-bronze og WC-2.plads som resultat.

Anden idræt: Har i de seneste 3 år dyrket adventure-racing på internationalt topplan på Danmarks stærkeste hold, Blend-Tscherning. Sejr i 2003-udgaven af Arctic Team Challenge på Østgrønland.

Dansk Orienterings Forbund søger træner til U25-brutto- landsholdsgruppen.

U25-træneren vil indgå i det ledelses-team som arbejder frem mod WOC2006 i Danmark.

Omkostninger i forbindelse med jobbet dækkes af forbundet, ligesom der kan aftales et mindre honorar.

Interesserede kan henvende sig til Jakob Ødum, jakob_oedum@hotmail.com eller på tlf. 38332660, for nærmere oplysninger.

Jobbeskrivelse kan rekvireres.

Henvendelse ønskes snarest og senest den d. 9/1 2004.



Godt rustet

Af DOFs sportschef K.K. Terkelsen

DOF tror på, at forbundet nu er optimalt rustet til et EM og VM på hjemmebane

Jakob Ødum, nuværende træner for forbundets U-25 gruppe bliver ny landstræner for Dansk Orienterings-Forbund og afløser finske Jari Ikaheimonen, hvis kontrakt udløber den 31.12.03.

Jakob Ødum har de sidste 4 år, som en af to landstrænerkandidater, via et DOF/Team Danmark uddannelsesprojekt, været central omkring arbejdet med landsholdet. Blandt de alternativer, der har været vurderet, har forbundet fundet, at en løsning, der tager udgangspunkt i den kompetence, Jakob Ødum har erhvervet i dette uddannelsesprojekt, samt det opdaterede og tætte kendskab han har til eliteløberne og hele elitearbejdet i DOF, er den løsning, der bedst sikrer de ønsker om kontinuitet forbundet og eliteløberne efterlyser.

Team Danmark, som støtter Dansk Orienterings-Forbund i en Team Danmark godkendt "elitesatsning", står 100% bag denne løsning.

DOF tror på, at forbundet med denne løsning på trænersiden vil være optimalt rustet til et EM og VM på hjemmebane. De danske orienteringsløbere hørte i slutningen af 90'erne til de bedste i verden. Opgaven for den nye landstræner bliver nu at forberede det danske landshold til igen at opnå medaljeniveau, når der afvikles EM og VM på dansk grund.

Jakob Ødum er 35 år gammel. Han har i løbet af sin egen aktivkarriere optrådt på både junior- og senior-landshold, senest i 2001. I perioden 1993-1998 stillede han op for den svenske storklub IFK Göteborg. Siden påbegyndelse af sin trænergerning har han været indvalgt i Team Danmarks Repræsentantskab som repræsentant for DIF-specialforbundenes elitetrænere

Dansk triumf

K.K. Terkelsen og Mads Kjær Ingvarlsen

Danske juniorer dominerede årets Baltic Cup på hjemmebane

- Nu skal jeg vise dem hvad vi kan " var Rasmus Søes' indgangsreplik til årets Baltic junior cup på hjemmebane. Rasmus og de 29 andre viste i høj grad hvad de kunne. Som træner bliver man næsten overvældet når 30 løbere stort set alle præstere på deres niveau. Fem stafethold på startstregen, og stort set ingen fejltagelser. Det hele startede med en holdskål i sponsor Kondi fredag aften, hvor hvert hold lavede egen taktik og lovede hinanden bomfrie løb. De holdt hvad de lovede.

Der blev overhovedet ikke vist nogen barmhjertighed af de unge danske løbere overfor gæsterne fra Sverige, Litauen, Letland og Polen på førstedagen af Baltic Cup i Danstrup Hegn ved Helsingør. Danmark satte sig simpelthen på de tre første pladser. Sådan! Ane Linde, Rasmus Djurhus, Line Søderlind, Christian Bobach, Signe Søes og Rasmus Søes repræsenterede Danmarks førstehold. Godt nok blev Signe Søes på 4.-turen "kun" sendt ud som 2'er, to minutter efter førende Litauen, men Signe viste VM formen, og beviste endnu engang at hun er med i den abso-

lutte verdenselite. Ved passage af radioposten var Signe i front, og der skulle gå 6 minutter før Litauen passerede. I danskerlejren bredte der sig nu en god optimistisk stemning. Det her kunne ikke gå galt. Sejren burde være i hus. Stemningen steg dog hurtigt et par ekstra grader, for kort efter den lithauiske pige dukkede to rød-hvide piger op – først var det Karina B. Knudsen, Danmark 3 og umiddelbart efter hende fulgte Gry Johansen fra Danmark 2. Skulle der i dag skrives Baltic Cup historie – at en nation satte sig på de 3 første pladser. Signe satte lidt tid til på den sidste sløjfe, men ikke noget, der kunne ryste det danske hold og slet ikke Thomas Søes – far til de to Søes tvillinger. Han foreslog såmænd Rasmus, "at som en rigtig sportsmand burde han lægge sig og vente til lithaueren kom i mål". Nu er det jo ikke alt, hvad fædre foreslår, børn skal tage højtideligt. Det gjorde Rasmus heller ikke. Med et sikkert løb og hurtigste tid på sidste tur, kunne han løbe holdet i mål til en suveræn 1. plads, uden nogen form for dramatik. Dramatikken skulle vise sig at udspille sig mellem Danmark 2 og 3, idet den lithauiske pige på sløjfen efter publikumsposten blev passeret af både Karina og Gry. Der var blandt tilskuerne ingen tvivl om, at det ville blive Christian Christensen, der ville komme ind som 2'er. Hans større internationale rutine i forhold til

Ole Andersen ville naturligvis gøre udslaget. Christian lavede imidlertid en "90'er" på sidste posten. Ole udnyttede prompte fejlen og i en hidsig slutspurt kunne han bringe holdet ind på en andenplads. Imponerende weekend for Ole R. Andersen, Farum OK, der ikke i første omgang var udtaget til holdet, men med et afbud fra Mikkel Mørch fik gjort brug af reserverpladsen. Ole Andersen blev i øvrigt næstbedste dansker i H 20 dagen efter, så der var noget at tænke over til træneren. Imponerende dag for danskerne.

Holdet gjorde det næsten lige så flot på søndagens individuelle konkurrence, og det udmøntede sig i en sikker dansk sejr i nationalskonkurrencen. Resultatet i nationalskonkurrencen er summen af den samlede løbstid for de 3 bedstplacerede stafethold lagt til den samlede løbstid for de tre bedste i hver af de individuelle klasser. I dette regnskab sluttede Danmark 65 minutter og 36 sekunder nr 2, Litauen.. Altså en komfortabel samlet sejr i nationalskonkurrencen. Det blev til 7 medaljeplaceringer. Signe Søes i D20 og Ane Linde i D18 tog begge førstepladsen. Begge har udvist utrolig høj klasse året igennem.



*Harald Hermandrud, et talent
- har afleveret stafetten videre.*



Det danske juniorhold leverede en fremragende indsats

I D16 blev det til en andenplads til Line Søderlund og en tredjeplads blev det til Gry Johannsen i D20 og Sofie Sørensen i D18. Stærk dansk indsats på pigesiden kan noteres. Hos herrerne blev det i H20 ikke til nogen medaljeplads, men en ærefuld 4. plads til Rasmus Søes - 6 sekunder efter 3.pladsen. I H18 Blev Rasmus Djurhus nr. 2, og det samme blev Christian Bobach i H16. Så såvel hos herrer og damer var der særdeles positive resultater at fremhæve. Dette viser at danskerne besidder den kapacitet der skal til når løbene går i dansk terræn

. Juniorverdensmesterskaberne næste år går i Polen. En terræntype der minder meget om danske terræner, altså en teknik vi behersker, så det ser utrolig lovende ud. Kapaciteten er der, så nu gælder det vintertræningen, så jeg med glæde igen kan beklage mig til lands-trænerkollegaerne.

" Den ligger lige til højrebenet ". FIF Hillerød var arrangørklub sammen med HSOK og havde lavet et fornemt stævne. Gode baner og fine terræner er vejen til et godt stævne, og klubberne formåede i fin stil at leve op til deres ry som gode arrangørklubber. Løberne og lederne takker for et fint stævne, og ikke mindst for de imponerende præmier.

Resultater

D 16,(25 deltagere)

1. Sanita Sokolava, Letland: 49.01
2. Line Søderlund, Danmark: 51.00
3. Viktorija Zacharenko: 52.03
4. Mette Hjerrild: 53.13
5. Anita Sørensen: 53.16
6. Naria B. Andersen: 54.00
8. Maja Alm: 54.13

D 18, (24 deltagere)

1. Ane Linde, Danmark: 52.16
2. Anna Hunlar Persson, Sverige: 56.06
3. Sofie Sørensen, Danmark: 57.50
13. Maja Bramming: 63.30
17. Henriette Baun: 68.04
- Joanne Thomsen: fejlklip

D 20, (24 deltagere)

1. Signe Søes, Danmark: 62.23
2. Evelina Gregaite, Lithauen: 63.17
3. Gry Johannsen, Danmark
5. Karina B. Knudsen: 68.29
7. Sarah N. Thomsen: 69.10
12. Rikke Stamp: 79.53

H 16, (25 deltagere)

1. Mikael Kristensson, Sverige: 40.23
2. Christian Bobach, Danmark: 44.31
3. Anatolij Tarasovs, Letland: 44.41
4. Casper Wraa: 45.41
5. Harald Hermandsrud: 47.54

7. Rico Mogensen: 49.20
10. Anders K. Olesen: 50.08

H 18 (24 deltagere)

1. Edgars Betuks, Letland: 55.54
2. Rasmus Djurhus, Danmark: 59.29
3. Romualdas Stupelis, Lithauen: 61.07
7. Jeppe Borch: 622.29
12. Ole Grevang: 68.10
18. Jeppe Rud: 74.35
- Tue Lassen, fejlklip

H 20 (24 deltagere)

1. Donatas Stulgys, Lithauen: 64.43
2. Kristaps Jadudzems, Letland: 66.19
3. Paulius Kudriavcevas, Lithauen: 67.26
4. Rasmus Søes: 67.32
5. Ole Andersen: 69.13
8. Christian Christensen: 71.05
9. Emil Thorsen: 71.33
12. Kasper Andersen: 72.28



Fremtidens juniorelite snakker vejvalg

Overraskende sprintmester

Af K. K. Terkelsen, Sportschef

DM sprint i Hillerød

Claus Bloch stod for overraskelse nved at vinde FM-sprint i herreklassen i Hillerød 11. oktober. Som tingene havde udviklet sig i det indledende heat var det ventet, at det ville blive en kamp mellem de to OK Pan løbere Rene Rokkjær og Morten Fenger-Grøn. Men inden de to løberes målgang var først Christian Nielsen, Faaborg OK kommet ind i en særdeles god tid. Det varede dog ikke længe før hans tid blev trykket med yderligere sekunder af en flyvende Claus Bloch. Af de to favoritter var Morten Fenger-Grøn den der kom tættest på, men lige akkurat ikke tæt nok til at han kunne slå Christian Niensens tid. For første gang i dansk orienterings historie er medaljeplaceringen blevet afgjort på tiendedels-sekunder, idet Morten fik noteret en tid der var 2/10 dårligere end Christian Niensens tid.

I dameklassen viste sprintveteranen Dorte

Dahl hvor sprints-kabet skulle stå. I finalen var hun overbevisende et halvt minut foran klubkammeraten Anne Konring Olesen og godt 1 minut foran Yvonne Fjordside, OK Pan.

Resultater:

Damer, 2.950 km, 12 poster (8 løbere)

1. Dorte Dahl, FIF Hillerød, 14.57,6
2. Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, 15.28,0
3. Yvonne Fjordside, OK Pan, 16.04,.

Herrer, 3.050 km, 11 poster (30 løbere)

1. Claus Bloch, OK Pan, 13.15,3
2. Christian Nielsen, Faaborg OK, 13.22,5
3. Morten Fenger Grøn, OK Pan, 13.22,7
4. Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK, 13.29,5
5. Rene Rokkjær, OK Pan, 13.49,5

I juniorklassen var det hos herrerne ren FIF Hillerød opvisning. De 4 første pladser tog Hillerøddrengene sig ubeskedent af. I pige-klassen markerede Ane Linde sig igen som den kommende stjerne ved at henvise Signe Søes og Gry Johannsen til de sekundære placeringer.



Resultater:

H 20, 3.050 km, 11 poster (30 løbere)

1. Kasper Andersen, FIF Hillerød, 14.00,2
2. Jeppe Ruud, FIF Hillerød, 14.11,8
3. Rasmus Djurhus, FIF Hillerød, 14.34,

D 20, 2.950 km, 12 poster (8 løbere)

1. Ane Linde, OK Pan, 15.57,2
2. Signe Søes, Farum OK, 16.43,7
3. Gry Johannsen, 17.13,0

Tog årets sidste DM-medaljer



Af: K. K. Terkelsen, Sportschef

DM nat i Folehaven

Folehaven ved Rungsted dannede som i 1982 igen rammen om årets sidste danske mesterskab - DM Nat. De seneste års natmesterskaber har været domineret af Rene Rokkjær, OK Pan og klubkammeraten, Morten Fenger Grøn. Spørgsmålet til dette års sidste mesterskab var om de to herrer skulle fortsætte dominansen. Den blev brudt, men ikke af et splinternyt navn i natorienteringssammenhæng, men af en gammel kending Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK, der også i 1999 blev mester. Morten Fenger-Grøn bestemte sig først sent for at deltage. Det har måske indvirket lidt på aftenens tænding. Han sluttede på en syvende plads. Rene Rokkjær sluttede dette års flotte DM-præstationer af med at blive diskvalificeret for fejlklip. I dameklassen satte en af favoritterne sig selv ud af spillet ved at klippe forkert. Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, sluttede derfor en fornem sæson på samme vis som Rene Rokkjær ved at blive disket. Medaljekampen kom derfor til at stå mellem de sidste års dominerende damer i denne disciplin: Helene Hausner og Yvonne Fjordside og så lørdagens nybagte sprintmester Dorte Dahl. Bedst ud af den dyst kom Helene Hausner, som dermed sikrede sig sit andet danske mesterskab i år. Hos juniorerne var det hos pigerne kendte navne der tog sig af medaljerne, hvorimod der hos drengene kom et ny navn øverst på skallen i H18, i det Andreas Lyngaa, Herning OK, vandt. I H20 kunne Christian Christensen, årets bedste på junior-ranglisten, notere sig for sit andet DM i år.



Resultater:

D21 (21) 7.425 km 17 K

1. Helene Hausner, OK Øst, 51:16
2. Dorte Dahl, FIF Hillerød, 53:35
3. Yvonne Fjordside, OK Pan, 54:51
4. Tenna Nørgaard, Tisvilde Hegn OK, 55:37
5. Rikke Nygaard, FIF Hillerød, 57:37

H21 (35) 11.375 km 27 K

1. Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK, 1:03:37
2. Jens Knud Maarup, OK Pan, 1:04:54
3. Christian Nielsen, Faaborg OK, 1:06:21
4. Rune Monrad, Søllerød OK, 1:06:37
5. Flemming Jørgensen, Kolding OK, 1:06:53

D-20 (16) 6.650 km 15 K

1. Gry Johannesen, OK Pan, 47:48
2. Signe Søes, Farum OK, 49:26
3. Ane Linde, OK Pan, 50:30
4. Ida Vedel Jørgensen, Farum OK, 53:44
5. Anne-Louise Gadsbølle, OK Esbjerg, 54:09

H-18 (14) 7.425 km 17 K

1. Andreas Lyngaa, Herning Orienteringsklub, 45:08
2. Jeppe Borch, Silkeborg OK, 46:35
3. Phillip Giødesen Lund, Søllerød OK, 47:05
4. Emil Folino Nielsen, FIF Hillerød, 47:29
5. Chr.P. Mac Lassen, OK Mariager, 49:01

H-20 (14) 9.250 km 20 K

1. Christian Christensen, OK Pan, 52:46
2. Yevhen Kandybey, Farum OK, 55:28
3. Kasper Andersen, FIF Hillerød, 58:00
4. Palle Korsbæk, St. Binderup OK, 59:36
5. Bjarne Knudsen, Faaborg OK, 1:00:37

Topsportakademi Orientering

Lørdag den 17. januar i Silkeborg

Søndag den 18. januar i Farum

Så er materialet Topsportakademi Orientering klar til at blive præsenteret!

Carsten Lausten, der har haft det store arbejde med at samle trådene kunne på eliteudvalgets møde den 8. november gøre status og den glade melding var, at Topsportakademi Orientering nu er klar til at blive præsenteret. Beskrivelsen af den "røde tråd fra klub til landshold" er et vigtigt indsatsområde i PLAN 2007 – se bilag.

Eliteudvalget ønsker at så mange som muligt med interesse for træning kan få mulighed for at være med til denne første introduktion. Der vil derfor blive to præsentationer – en vest og en øst for Storebælt.

Præsentationen vest for Storebælt:

Lørdag den 17. januar kl. 13.30 – 15.00 i Silkeborg på TD-centret

Præsentationen øst for Storebælt:

Søndag den 18. januar kl. 13.30 – 15.00 i Farum (Elitecentret)

Ekstra bonus til dem, der møder frem

Den nye landstræner, Jakob Ødum vil også være tilstede. Han vil introducere sine tanker om, hvordan vort landshold skal forberede sig

til VM 2006.

Sæt derfor allerede nu x i kalenderen og planlæg at afsætte et par timer en af de to dage. I Silkeborg vil det endvidere være muligt at komme ud at løbe en sprint-bane før eller efter og hilse på junioreliten. I Farum laver KC-træner Søren Olsen et oplæg til at komme en tur i skoven, Farum Lillevang

Invitationen gælder specielt:

Forbundets gruppetrænere
KC-trænere
TKC-trænere
Tidligere og kommende diplomtrænere
Klubtrænere
... men i øvrigt er alle, der har interesse i træning, særdeles velkomne.

Tilmelding til K. K. Terkelsen
(karlkt@post4.tele.dk) senest mandag den 5. januar 2004

Vel mødt i Silkeborg eller Farum

Carsten Lausten

K. K. Terkelsen

BILAG:

... taget fra PLAN 2007:

Mission:

Dansk eliteorientering skal i fremtiden baseres på et tæt og gensidigt forpligtende samarbejde mellem de klubber, der kan og vil være med til at bringe dansk eliteorientering i verdensklasse.

TOPSPORTAKADEMI, ORIENTERING skal sigte på både den idrætslige og personlige udvikling. En tydeliggørelse af krav på det enkelte niveau skal gøre det muligt for klubber at vælge det niveau, de har kapacitet til at gå ind på og dermed for klubber til at specialisere sig (arbejde med talentudvikling, national elite, international elite).

Afgørende for at sikre dansk eliteorientering i verdensklasse er dygtige leder og trænere. Forbundet skal i det gensidigt forpligtende samarbejde sikre uddannelse af ledere og trænere, der matcher de krav og niveauer, der bliver beskrevet i TOPSPORTAKADEMI, ORIENTERING.

Banelægningskonkurrence 2004

En ny forenklet udgave med skarpt fokus på kvaliteten i banerne
– al tiden kan nu bruges på den kreative proces.

Bedømmere

Kai Ø Laursen, Ålborg OK; Kent Lodberg, OK Pan; Kenneth Skaug, OK Pan og Helge Lang Pedersen, Farum OK.

Opgaven:

Lav en H19-20A bane (10-12 km) i Vester Thorup klitplantage. Vi har valgt ikke at bedømme postdefinitioner, reglements-mæssige forhold og en række detaljer, og ca. 80% af pointsummen stammer fra bedømmelse af selve banen, 10% fra posterne og ca. 10% fra øvrige forhold.

Sammen med opgaven udsendes bedømmernes arbejdsredskab, så det kan ses, hvad der lægges vægt på.

Man kan i år deltage anonymt – d.v.s. man bestemmer selv, om man vil stå i resultatlisten med sit eget navn eller med pseudonym.

Prøv den spændende udfordring nu hvor de lange vinteraftener står for døren.

Præmier

Der er gavekort på i alt 1.500 kr. i præmier, traditionelt til en af de to butikker, der handler med o-udstyr. Præmierne er fordelt sådan:

Nr. 1 Vandrepræmie:

"Oluf Andersens Banelæggerpris"
samt 500 kr.

Nr. 2 400 kr.

Nr. 3 300 kr.

Nr. 4 200 kr.

Nr. 5 100 kr.

Tilmelding

– sker ved indbetaling af 50 kr. på følgende adresse:

Dansk Orienterings-Forbund Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum
Giro-nr: 6 08 15 09Mrk. Banelægningskonkurrence 2004.

Opgaven udsendes fra DOF's kontor fra begyndelsen af december.
Sidste frist for tilmelding er den 1. februar 2004.

Opgaven skal afleveres senest den 10. februar 2004.

Traditionelle tanker giver traditionelle resultater!

Af Mads Ingvarlsen, juniorlandstræner

Hvordan vi fremtidssikrer os selv, og skabe grobund for en endnu bedre elite i fremtiden.

En træners største drøm er gode resultater, et positivt træningsmiljø og glade mennesker der vil lidt mere end blot stille sig om bag i køen. Men det er ligeledes en drøm at vi kan fremtidssikre os selv, og skabe grobund for en endnu bedre elite i fremtiden. Forhåbentlig kan de nævnte drømme på sigt blive til virkelighed.

Disse drømme har affødt en del strukturændringer i orienteringens virkelighed, dette på såvel løber som træner niveau. Baggrunden for ændringerne er at gøre det hele lidt bedre, dette for både de bedste og næstbedste. Det er vigtigt for mig her at nævne at det ikke er på baggrund af manglende resultater og manglende talenter i DOF at ændringerne laves, tværtimod. Vi har en god elitegruppe som træner godt og særdeles fornuftigt. En gruppe der har vokset sig stærk de sidste par år, og forhåbentlig får de indfriet deres høje ambitioner i løbet af dette eller det næste år. Derudover er der en stor gruppe der ligger lige under, og kun lige under, juniorelitens niveau. En fremragende subelite der bider kraftigt fra sig, og sammen med en særdeles talentfuld

H/D 15-16 gruppe udgør de den subelite vi ønsker at få tættere på juniorelitens arbejde. Vi har evalueret på fortiden - tænk tanker i nutiden og skabt muligheder for fremtiden.

Strukturen:

Juniorelitens 2004.

Damer: Ane Linde OK PAN, Karina Knudsen Horsens OK, Sarah Thomsen Horsens OK
Herrer: Christian Christensen OK PAN, Tue Lassen Fåborg OK, Jeppe Borch Silkeborg OK.
Træner: Mads Ingvarlsen og Lone Hansen

Juniorelitens er den faste del af det hold der træner mod juniorverdensmesterskaberne, og som er den kadre der udgør den egentlige juniorelite. Derudover gives der et antal Wild Card's til de enkelte TKC'er. TKC træneren skal således på baggrund af resultater, træningsindsats, fremtidigt potentiale o.lign udtage en eller flere løbere fra det enkelte TKC. Antallet af Wild Cards der gives det enkelte center afhænger af niveauet.

På følgende samlinger skal der således udtages fra TKC'erne:

- JWOC forberedelse 16 -18/1 (6 + 10 løbere)
- Test samling, Silkeborg 6-7/3 (6 + 10 løbere)
- JWOC 2005 forberedelse. 27-29/8 (6+10 løbere)

På de ovenstående samlinger det primært TKC træneren der er ansvarlig for udtagelsen.

Ændrede arbejdsgange

Dette skulle gerne starte en kædereaktion ud til TKC'erne, således flere bliver motiveret til at være eliteløber. Flere får tilbuddet om at være med på juniorelitens aktiviteter, og dermed vil flere formodentligt satse og træne med juniorelitens/ juniorVM som mål. Juniorelitens opgave er således at forberede sig på juniorVM og en Wild Card løbers opgave bliver at udvikle sig til en kommende satsning.. WildCard-systemet skal være en rugekasse for de store talenter, der har potentiale i nær fremtid eller på sigt at løbe juniorverdensmesterskaberne.



Udover der på løbersiden bliver en større udskiftning på samlingerne, så kommer der også en øget kommunikation mellem juniorelitens og den enkelte TKC træner. Som juniorlandstræner har man et begrænset udsyn over den talentmasse der går rundt i de enkelte centre. TKC træneren er specialisten i det enkelte område, og kender til de enkelte talenter. TKC træneren har fingeren på pulsen, og bidrager med det gode udsyn i centeret til at øge talentudviklingen i dansk orientering, og dermed bliver vejen fra talent til verdensstjerne optimeret. På et møde i elitecenteret i Farum d 10 Oktober blev disse tanker præsenteret for samtlige TKC'er, og ændringen blev vedtaget som en køreplan fremad. Fremad mod endnu bedre resultater. Vi ønsker med dette at talentudviklingen skal optimeres og kommunikationen i forbundets trænerstab skal øges. Vi kan ikke tillade os at se bort fra de unge håbefulde talenter der går rundt med en verdensstjerne i maven, det er for dem vi laver dette - vi skal udover rampen og give dem de bedste muligheder for fortsat udvikling. Vi håber at vi med dette tiltag har bidraget med en bedre talentudvikling, og dermed også en bedre fremtid i dansk eliteorientering.

Derudover udtager junioreliteledelsen, efter overvejelser fra TKC træneren, til følgende samlinger

- Team Danmark center, Påsken (6 + 5 løbere)
- Evt. JWOC træningslejr (6 + ?)
- JWOC Polen (6 + 6 løbere)
- Team Danmark center 25/7 - 30/7 (6 + 6 løbere)
- Baltic (6 x 5 løbere)
- TD center, uge 42. (6 + 6 løbere)



Lovende talenter

I efterårsferien var 8 unge lovende løbere i 15-16 årsalderen med Eliten på træningslejr på Det Mobile Team Danmark Center, der i år var henlagt til Åhus i Sverige. Løbernes tur blev betalt af DOF's Venner, og det er 4. år i træk at der på denne måde deltager unge lovende talenter på Efterårscentret.

Umiddelbart efter ankomsten til Åhusgården skulle drengene lige markere deres seriøse indstilling. Så medens pigerne fes den af i deres hule, var drengene ude og snuse til terrænet. Vi joggede i klitter med masser af kurvedetaljer. Underlaget var blødt mos, og bevoksningen var høje fyrretræer. Det så ud til, at ugen skulle blive smækfuld af fart i luksterræn.

Træningen

Mandag bød først på en mellemdistance, som vi "venner" skulle bruge som terræntilvæning, medens eliten skulle fyre den af. Eftermiddagen gik med en sprint af to heat. Vi løb med emit til begge løb, så der blev sammenlignet stræktider og diskuteret vejvalg bagefter.

Om tirsdagen løb vi langdistance i noget lidt skuffende terræn, der blev endnu ringere af, at kortet var fra 1997. Terrænet var lidt å la Silkeborg (dog meget dårligere) med stejle skrænter, og en stor å der delte kortet i to. Det hele blev dog vendt til en sjov oplevelse (i hvert fald for os andre), da Pernille og Maja kom skræmte i mål. De havde mødt en flok køer, der gloede efter dem... Maja var vel og mærke iført rød trøje, uha!

Den fjerde dag var der endnu en mellemdistance efterfulgt af en til sprint, også af to heat. Første heat var i de detaljerede klitter, som drengene havde fortrænet i om søndagen. Der var mange poster, og man skulle hele tiden være skarp i orienteringen. Andet heat var klart mere løbspræget, da banen var lagt i den helt flade del af skoven og næsten kun bestod af langstræk. God variation og med temposkift.

Torsdag var dagen, hvor det ultra-lange løb skulle kæmpes igennem. Det var lavet lidt sjovt med indlagte tekniske momenter, blandt andet linjeløb og kompaskurs. Første del var i flad fyrreskov med en del undervegetation, så der var kompasset uundværligt. Resten af banen foregik i sandede klitter, der mindede enormt om det på Fanø, bare med højere bakker. Blev man først væk, var det svært at komme ind igen, for det hele kunne let komme til at passe med kortet!

Som afslutning var der om fredagen et "one-man-relay". Det indeholdte en masse gaflinger,

og det fandt sted i et svært teknisk terræn. Igen de udfordrende klitter så kortkontakt var virkelig vigtigt. Alternativer blev afprøvet uden succes... af drengene.

Relay'et indeholdte to løb med to sløjfer i hvert løb. Et nord for start og et syd for start. Igen med variation i banen da det nordlige var væsentligt mere kuperet og sandet end det sydlige, hvor bakkerne lå i grupper, og der var et ok stinet. Alt i alt kanon terræn og super banelægning. Hele flokken lærte en masse og synes, det var sjovt (på trods af deres bom)... og det er jo det vigtigste!

De lange timer

Efter måltiderne sørgede vi venner for, at der blev hugget om opvasken. Der gik stor sport i at hugge sig til 11-12 tallerkner plus bestik og så få læsset det hele over til en anden... det gik jo til på en fair måde!

Nogle aftener blev der afholdt møder for junior-eliten og os "venner". Vi blev informeret om, hvilke krav der var for at komme med i eliten og for at komme med til samlinger og lejre som wildcardløber. Der blev holdt foredrag om tørtræning, hvor vi fik at vide, at man bare skulle tænke på intervaller for at komme i bedre form?! Vi blev klogere på, hvordan vi forbereder os mentalt, og vi fik gode tips og tricks til bedre og sjovere kortnørdning.

To aftener blev mødelokalet tryllet om til en

biograf, hvor vi så film på storskærm. Som prikken over i'et nød vi en ordentlig røvfuld svensk "lös godis", og Tut sørgede for nybagt kage... Sådan!

Tak til vennerne

Vi fik ordre på at skrive, at eliten tog sig enormt godt af os, og at vi blev behandlet godt. Maden som Tut (Torben Utzon) stod for hele ugen, var i hvert fald af høj klasse. Han beviste, at han er en sand mesterkok, da han serverede sin berømte lasagne og bjerge af is den sidste dag... præcis som traditionen. Desuden blev han dagens helt, da han kom med nye bordtennisbolde, som vi havde savnet alt for længe. Tak Tut, du havde virkelig styr på det.

Vi vil også gerne sige tak til alle lederne, både for god banelægning og fordi de havde sørget for godt vejr hele ugen. Vi har alle haft en god tur, og frem for alt har vi prøvet kræfter med eliten og fået et indtryk af, hvordan det er på dette niveau. Opholdet var gennemført og seriøst, men der var også plads til fis og ballade. Det håber vi vil gentage sig fremover, så andre håbefulde løbere vil få en lige så god oplevelse som os. Tak til DOF's Venner for en uforglemmelig tur.

De unge talenter - Line, Maja, Pernille, Mette, Anders, Christian, Rico og Harald.



O- service.dk, et internet-værktøj der blev til noget mere ...

Af Carsten Stenberg, udvikler af O-service

O-service et godt på vej til at blive generelt kørt ind som tilmeldingssystem i Danmark. O-posten har bedt folkene bag om at gøre status

O-service blev anmeldt i OPOSTEN 2002 nr 4., på et tidspunkt, hvor det endnu var på prototype-stadiet og det var uvist, hvor stor en opbakning det vil kunne få.

Østkredsen besluttede i efteråret 2002 at benytte systemet som officielt tilmeldingssystem, bl.a fordi man gerne ville forkorte tilmeldingsfristen. På et meget velbesøgt kursus i januar blev østkredsens klubber præsenteret for systemet.

Umiddelbart derefter viste de to andre kredse også interesse for systemet og tilsvarende kursus blev stablet på benene.

Syd-kredsen tog beslutning om at benytte O-service derefter, og efter en målrettet indsats fra kredsbestyrelsen lykkedes det at komme i gang allerede i forårssæsonen.

Nordkredsen tog først beslutningen omkring sommerferien, men enkelte klubber begyndte allerede i foråret at bruge det.

Hvad er der så sket

O-service har ikke grundlæggende ændret form siden sidste efterår :

Kalenderen indeholder arrangementerne for den nærmeste tid eller for en måned som kan vælges i menuen til venstre. Prøv forøvrigt at hoppe mellem årets måneder (. Kalenderen er nok den meste naturlige indgang til håndtering af de forskellige faser af tilmeldingerne.

Klubben indeholder fælles information af

klubben, klubadresseliste samt faciliteter til administration af klubben.

Løberen indeholder tilmeldingsoversigt opdelt på år og evt for familien, personlige oplysning og tilknytning til familie og andre klubber.

Hjælp indeholder udover hjælp også debatforum, manualer og andre dokumenter.

I topmenuens højre side findes nu genvej i form af ikoner, f.eks. udskrivning og hjælp.

Ændringerne består iøvrigt mest af mindre elementerne, der forhåbentligt hjælper i dagligdagen, f.eks. Husk tilmeldinger under menuen Kalender, som viser de mest aktuelle tilmeldingsfrist. Det er også blevet lettere at hoppe rundt mellem siderne f.eks. fra løbers tilmeldingsoversigt til det enkelte arrangement og omvendt.

Tilmeldingsprocessen

O-service er optimeret så indtastning kan ske så tæt på løberen som det er muligt.

Hvis arrangøren ellers fodre systemet med de mest relevante data, nemlig løbstype, klasser og startafgifter, kan løberen ved tilmelding se de klasser der passer til ham/hende, og startafgift bliver beregnet med det samme.

Derefter skal klubtilmelderen blot kontrollerer om alt er korrekt, og ved tilmeldingsfristens udløb sende en mail som bekræftelse til arrangøren. Jeg har derfor er ikke lavet en siden, hvor klubtilmelderen kan indtaste en alle deltagere på en gang, selvom dette har været ønsket af nogle klubtilmeldere.

Mailen skal tjene som dokumentation for tilmelding, dels hos klubtilmelderen som får en kopi i sin egen mailbox, og hos arrangøren som bør bruger den som kontrol når alle data er lagt ind i løbsprogram.

Arrangøren kan downloade tilmeldingerne til brug i løbsprogram, men de kan ikke ændre indholdet mens det ligger i O-service.

Denne begrænsning er valgt, fordi ansvaret for tilmeldingerne ligger hos klubtilmelderen.

Det har givet anledning til en del diskussioner, at klubtilmelderen kan ændre på tilmeldingerne efter tilmeldingsfristens udløb, da det f.eks. kan give anledning til forvirring, hvis arrangøren downloader flere gange.

Løsningen kunne naturligvis være, at der blev låst for systemet i en perioden, men det vil blot medfører at klubtilmelderen så skulle have endnu et system til at holde styr på det ændringer, der næsten altid dukker op.

Hele tilmeldingsprocessen findes beskrevet under menuen Hjælp.

Stævneinformation

På kalenderen findes der et informationstegn, som åbne et vindue med stævneinformation.

Stævneinformation er oprindeligt født af et ønske fra Østkredsen om at have en ensartet indtastning af indbydelse til løbene i kredsen til brug for en trykt brochure.

Min tanke var så at gå et skridt videre, nemlig at opfatte det som et sted, hvor arrangøren kunne indtaste de mest aktuelle informationer.

Traditionelt udsendes en indbydelse og efterfølgende en instruktion, men ofte er indholdet næsten identisk. Når der så sker uventede ting, f.eks. at en mark beregnet til P bliver oversvømmet og gangafstand fra P til stævneplads pludseligt er fordoblet, er der ikke et naturligt sted at informerer om dette.

Som en hjælp til arrangøren er der indtastet en række skabeloner, som passer til forskellige løbsformer.

Senest er der kommer direkte link fra løbskalenderen på DOFs hjemmeside til stævneinformation.





Carsten Stenberg

Næste version

Til den næste løbssæson er det min hensigten at lancere to større ting i O-service:

* Mulighed for at klubberne selv kan oprette arrangementer i kalenderen. Det kan være interne klubarrangementer, som kun skal kunne ses af egne medlemmer, og det kan

være fælles træningsløb (f.eks. Østkredsens karruselløb) samt terminslisteløb.

* En regnskabsfunktion så det enkelte medlem kan se hele sit økonomiske mellemværende med klubben. Dette vil også indbefatte muligheden for at oprette posteringer med der ikke er del af aktiviteter i kalenderen, f.eks. kontingent og indbetalinger.

Kurstilbud

Sydskredsens forventer at holde et kursus for stævneledere i januar 2004.

På klubplan kan det varmt anbefales at bruge en klubaften til at præsentere O-service for medlemmerne. Hvis man mangler inspiration kan manualerne som findes under menuen Hjælp kan sikkert bruges.

Fremtidsvisioner

Det at systemet har en fælles database kom-

bineret med personligt brugeradgang, åbner for en række muligheder.

Som eksempler kan nævnes:

* Planlægning af terminslisten, hvor klubberne kunne indtaste deres ønsker, uden at eksterne parter kan se dem.

* Email-service, hvor det enkelte medlem kunne abonnere på forskellige slags informationer f.eks. referater, kursus eller ungdomstilbud.

* Medlemsindberetning til DOF i et ensartet format og vedligeholdelse af DOFs adressebog.



Samspil imellem klubhjemmeside og O-service

Af Anders Klinting, webmaster FIF Hillerød

Hvordan O-service kan integreres i klubbens daglige liv

O-service har en database over brugere med login navn og kodeord. Såfremt en klubhjemmeside har tilsvarende kan de to systemer bringes til at forstå hinanden, så man ikke behøver at logge på begge systemer selv - det kan ske automatisk.

På FIF Hillerød's hjemmeside er linket til o-service placeret forrest på menuen. Det er ikke et direkte link til O-service, men derimod til en lokal side, som tjekker om man er logget på FIF siden og iøvrigt defineret til automatisk login på o-service. Er det tilfældet udfyldes navn og kodeord automatisk og man sendes videre til O-service på samme måde som hvis man havde benyttet O-service siden "Log på".

Den anden vej er det også muligt, idet linket fra o-service til klubhjemmesiden medsender navn og kodeord fra o-service. Det sker selvfølgelig kun hvis man er logget på O-service. Såfremt klubhjemmesiden er istand til at modtage disse informationer og tjekke dem mod egen database, kan login ske automatisk.

Automatisk overførsel af medlemsdata
Klubhjemmesiden bør være stedet man normalt benytter for at finde klubbens informationer. Det være sig informationer om arran-

gementer, træningstilbud og navne og adresser.

Sidstnævnte er jo noget som ændrer sig hele tiden, og det kan derfor være en stor opgave at rette alle klub hjemmesiderne med nye navne, adresser, telefonnumre og lignende hver gang der sker ændringer i klubbens organisation og medlemskare.

Det er derfor interessant som administrator hvis man kan nøjes med at vedligeholde denne information et sted.

O-service har jo et medlemsregister (ellers vil det ikke være så nemt at melde sig til løb og holde styr på hvem der er tilmeldt hvad osv.). I FIF Hillerød har vi vedtaget at O-service er det register, som skal vedligeholdes for at reflektere vores medlemmer og kluborganisation. Men da denne information også bruges i stort omfang på hjemmesiden er en automatisk tilgang til disse data af interesse.

Det er på FIFs hjemmeside løst ved at hele medlemsregistret automatisk kopieres til en lokal database ca en gang i døgnet (faktisk første gang i døgnet en bruger kontakter hjemmesiden).

Data fra denne database kan så benyttes til en lokal side til opslag i medlemsregisteret (ala funktionaliteten på o-service), men især er det interessant at alle de sider, som benytter navne og adresser, nu kan laves så de trækker information direkte fra denne database. F.eks. er oversigten med navne og adresser over formand, kasserer og bestyrelse

mv helt automatisk opdateret senest 1 døgn efter informationerne er rettet i O-service medlemsdatabasen.

Hvorfor så begge dele ?

O-service kan ikke erstatte en klubhjemmeside:

Klubhjemmeside er en mulighed for at profilere klubben på internettet, samt oplyse om en mængde lokale forhold og arrangementer, som kun vedrører klubben selv og dens medlemmer.

De mange lokale informationer som en klubhjemmeside kan præsentere har ikke noget at gøre i o-service, som så ville blive uoverskuelig og inhomogen.

En klubhjemmeside kan ikke erstatte O-service:

De mange tilmeldingsfunktioner bør ikke ligge i klubregi, idet informationerne netop skal deles imellem klubber, arrangører og deltagere. Afhængigt af hvor udbygget og omfattende en klubhjemmeside er kan der være fra intet til meget overlap i den information, man som internet bruger kan hente de to steder. Det gør ikke noget, så længe informationerne er korrekte/ens begge steder, hvor der må være overlap.

Så O-service og klubhjemmesider kompletterer hinanden glimrende.

Alle løb på internettet, og hvad så?

Af Kell Sønnichsen, DOFs webmaster

2003 blev det år, hvor alle løb på DOF's løbskalender i en eller anden form var at finde på internettet. Efter en spæd start i 1995, hvor blot junior-VM i Horsens var på nettet er samtlige 164 løb i årets løbskalender nu repræsenteret.

År	Løb på internettet
1996	15%
1997	38%
1998	59%
1999	64%
2000	81%
2001	96%
2002	98%
2003	100%

Specielt i de første 3-4 år gik udviklingen stærkt med løb på DOFs internet, både i antal og i form. De første hjemmesider var – efter dagens standard – primitive, men indeholdt alligevel ofte den relevante information: indbydelse, instruktion, startliste og resultatliste. Selv om flere løb i dag ser meget professionelle ud i deres form, så er det fortsat den basale information - indbydelse, instruktion, start- og resultatliste - der gør hjemmesiden brugbar.

De første år var der også flere klubber, der benyttede sig af muligheden for at sende informationen til DOF's hjemmeside og få den lagt på der frem for selv at have en hjemmeside. I dag er der kun en enkelt klub, der benytter sig af den fremgangsmåde, idet de fleste klubber selv har hjemmesider, hvor løbene naturligt hører hjemme. Nogle løb har også fået deres helt eget liv med eget domænenavn, f.eks. Spring Cup.

Det kan blive bedre

Tingene tilstand kan dog forbedres. Ikke sådan forstået at der kan komme flere løb på nettet, men den måde, de findes, kan forbedres med nogle få, enkle overvejelser. Problemet er en tendens til at integrere informationer om løb meget tæt med klubbens hjemmeside.

Før man lægger løbsinformation på internettet bør man tænke på, at det er to forskellige målgrupper, der henvendes til. Klubbens hjemmeside henvender sig til klubbens medlemmer og potentielt nye medlemmer, mens løbets hjemmeside henvender sig til løberne i det konkrete løb samt evt. andre interesserede i løbet.

Ofte ønsker arrangøren at linke fra DOF's løbskalender til klubbens hjemmeside, f.eks. www.klub.dk, idet informationerne om løbet er at finde her. Generelt er det en dårlig ide af flere årsager.



Kell Sønnichsen



Eksempel på et link til klubbens hjemmeside. Det er ikke umiddelbart nemt at finde resultaterne fra løbet i Gedhus Plantage. De er der dog, men hvor lang tid vil de være at finde?



Så enkelt kan det gøres. Instruktionen er brugt som løbets startside, og instruktion, start- og resultatlister er der linket til efterhånden som de er blevet klar.

For det første handler klubbens hjemmeside ikke om løbet. Løbsinformationen kan således være svær at finde og ofte er det blot et link under nyheder til f.eks. indbydelsen eller instruktionen. Selvom det måske er nemt at lave for arrangøren, så er det ikke venligt overfor deltagerne.

For det andet forsvinder linket til informationen meget nemt. Hvis informationen er lagt som nyheder forsvinder de med tiden ud af fokus, og det er set, at resultatlistene er forsvundet fra klubbens hjemmeside blot en uge efter løbets afvikling.

Vores historie forsvinder

For det tredje – og måske vigtigst – forsvinder også selve informationen meget nemt. Når klubbens hjemmeside opdateres fjernes uaktuelle sider, og det går hurtigt ud over afviklede løb. Og det er faktisk ikke så godt, for det er dermed vores historie, der forsvinder!

DOF's reglement forlanger i dag, at resultaterne fra et løb skal være tilgængelige i 6-12 måneder efter løbets afvikling, afhængig af, hvilken slags løb, det er (§§ 6.18.3 og 6.18.4). Men selv efter denne periode er det relevant at gemme resultaterne. Hjemmesiden for JWOC i 1995 har for eksempel stadig besøgende.

Hvor det før var forbundet, der gemte vores historie gennem de resultatlistene, alle arrangører skulle sende til kontoret, så er det de facto i dag overladt til klubbernes hjemmesider.

Leveregler

Ud af ovenstående kan man udlede tre ting, man bør holde sig for øje, når man lægger løbsinformation på internettet:

- Lav en startside for løbet, hvorfra der linkes til den basale information: indbydelse, instruktion, start- og resultatliste. Hvis man overfor deltagerne ønsker at reklamere for sin klub – hvilket sådan set er forståeligt nok – så kan det gøres vha. et link til klubbens hjemmeside herfra.

- Få et link til denne side fra DOF's løbskalender. Her kan det vise sig, at brugen af frames på klubbens hjemmeside er et problem. Så lad være med at bruge frames; de giver også kun problemer, når man vil printe siden.

- Lad være med at slette informationen! Det lyder lidt drastisk, men udviklingen indenfor lagerplads går betydeligt hurtigere end mængden af information fra vores løb. Så ofte er der rent faktisk ikke megen grund til at slette løbene.

Ved at efterleve ovenstående tre punkter sikrer vi os, at løbsinformationerne dels er nemme at finde samt at de forbliver eksisterende.

Den dag i dag kan jeg således se min lidet imponerende indsats ved DM Lang 1997 i Vrågum/Stibjerg ved blot at følge linket dertil fra DOF's løbskalender. Den side er i øvrigt et glimrende eksempel på, hvordan en løbsside indeholdende al relevant information kan opbygges med simple midler.



Spring Cup er et godt eksempel på et løb, der formår at holde fast i sin historie. Resultaterne helt tilbage fra 1997 er tilgængelige på hjemmesiden.

Løbskalenderen 2004

Dato	Kat.	Skov	Kreds	Klub	Bemærkning	Dato	Kat.	Skov
4/1 2004	Ds	Kårup Skov	ØK	Holbæk OK	Nytårsstafet, ØK-SL 1	30/5 2004	D	Egekrattet
10/1 2004	D	Jonstrup Vang / Ll. Hareskov	ØK	OK Øst	Vintercup	5/6 2004	B&U	Hornbæk Plantage
11/1 2004	D	Vestre Pl. / Ølgrøde Pl.	NK	Holstebro OK	Vinterlang	6/6 2004	D	Højen
18/1 2004	D	Søgård	SK	HTF	Langdistance	6/6 2004	Dp	Assens By
24/1 2004	D	Danstrup / Krogenberg	ØK	Lyngby OK	Vintercup	8/6 2004	D	København
25/1 2004	D	Hemmelig	SK	KOK	Fidusløb	11/6 2004	D	Sorø Sønderkov
25/1 2004	D	Silkeborg Østerskov / Kobskov	NK	HNIE	Vinterlang	12/6 2004	D	Grydebjerg
31/1 2004	D	Ravnsholt	ØK	OK Øst	Vintercup	13/6 2004	D	Valdemarskilde
1/2 2004	D	Feldborg	NK	Karup OK	Vinterlang	13/6 2004	D	Marielund
8/2 2004	D	Fejsø / Thorsted	NK	Herning OK	Vinterlang	18/6 2004	D	Sverige
22/2 2004	D	Vrøgum	SK	OK West	Langdistance	19/6 2004	D	Egebæksvang
22/2 2004	D	Tisvilde Hegn	ØK	Ballerup OK	Lyhnes Langfærd	19/6 2004	D	Sverige
29/2 2004	D	Østsjælland	ØK	Herlufsholm OK	Langdistance	20/6 2004	D	Sverige
6/3 2004	C	Vemmetofte Strandskov	ØK	Køge OK	Regional Syd 1	23/6 2004		Ilulissat
7/3 2004	C	Grindsted Plantage	SK	OKE	Divisionsmatch 2. div.	24/6 2004		Ilulissat
10/3 2004	Dn	Buresø skovene	ØK	Kildeholm OK	Kreds, nat	26/6 2004		Ilulissat
13/3 2004	C	Hydesbyskoven	ØK	Maribo OK / Herlufsholm	Regional Syd 2	2/7 2004	Dk	Soldaterskoven
13/3 2004	B	Ålbæk Pl.	NK	Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	3/7 2004	D	Vesterskoven
14/3 2004	B	Tversted Pl.	NK	Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	4/7 2004	D	Stursbøl
14/3 2004	C	Gl. Grønholt Vang	ØK	Pl København	Regional Nord 2	10/7 2004	A1	Hvalsø Skovene
17/3 2004	Dn	Aldershvile / Bønders Hegn	ØK	OK Skærmen	Kreds, nat	11/7 2004	A1	Hvalsø Skovene
20/3 2004	C	Hesbjerg	SK	OO	Divisionsmatch 3. div.	13/7 2004	A1	Grønholt Hegn
21/3 2004	C	Ebeltoft Plantage	NK	Århus 1900	Divisionsmatch, 4. div.	14/7 2004	A1	Sankt Hans / Roskilde By
21/3 2004	C	Brændeskov	SK	Svendborg OK	Divisionsmatch 1. div.	14/7 2004	A1	Sankt Hans / Roskilde By
21/3 2004	B	Ringsjö	SWE	Ringsjö OK	Kreds, klassisk 1	15/7 2004	A1	Skjoldskoven
26/3 2004	Dn	Nyrup Hegn	ØK	FIF / OK ØST	Spring Cup nat	4/8 2004	D	Vesterø Havn
27/3 2004	A1	Rude Skov	ØK	FIF / OK ØST	Spring Cup klassisk	5/8 2004	D	Læsø Klitplantage
28/3 2004	Ds	Grib Skov Nødebo Syd	ØK	FIF / OK ØST	Spring Cup stafet	6/8 2004	D	Læsø
4/4 2004	A1	Stråsø / Ulfsborg Pl.	NK	Holstebro OK	DM Lang	7/8 2004	D	Læsø Klitplantage
8/4 2004	A2	Gyttegård Pl.	SK	OK Gorm / Kolding OK	Påskeløb	8/8 2004	D	Kompedal
9/4 2004	A2	Frederikshåb Pl. Vest	SK	OK Gorm / Kolding OK	Påskeløb	11/8 2004	B&U	Tisvilde Hegn
10/4 2004	A2	Frederikshåb Pl. Øst	SK	OK Gorm / Kolding OK	Påskeløb	14/8 2004	A1	Svinkløv Pl.
17/4 2004	D	Tisvilde Hegn	ØK	Vinderød OK 92	Div match.3+4+5+6	15/8 2004	A2	Kollerup Pl.
18/4 2004	D	Skive Plantage	NK	Skive AMOK	Divisionsmatch, 3. div.	18/8 2004	B&U	Jonstrup Vang
18/4 2004	C	Teglstrup Hegn	ØK	HSOK	Kreds, klassisk 2	20/8 2004	Dp	?
18/4 2004	D	Houens Odde	SK	FROS		21/8 2004	D	Slagelse Vest
21/4 2004	B&U	Ll. Hareskov	ØK	OK Skærmen	B&U karrusel	21/8 2004	Bs	Grund Skov
25/4 2004	C	Døllerup	NK	Viborg OK	Divisionsmatch, 1. div.	22/8 2004	A2	Rosenvold Skov
25/4 2004	C	Als Nørreskov Syd	SK	Sønderborg OK	Divisionsmatch 2. div.	22/8 2004	D	Farum Lillevang
25/4 2004	B	Danstrup / Krogenberg	ØK	DSR	Stifinderløb, Kreds, klass.3	25/8 2004	B&U	Lystrup Skov
28/4 2004	B&U	Bistrup Hegn	ØK	OK Øst	B&U karrusel	28/8 2004	D	Ålum
1/5 2004	D	Tybrind	SK	Melfar		28/8 2004	D	Stenholt Vang
1/5 2004	B	Grib skov Nord	ØK	Lyngby OK	SM, SL, ØK-SL 2	29/8 2004	C	Jørgensgård
2/5 2004	B	Grib skov Mårum	ØK	Farum OK	JRL, SRL	29/8 2004	C	Silkeborg Sønderkov
2/5 2004	B	Kobskov / Vesterskov	NK	Silkeborg		29/8 2004	Ds	Tokkekøb Hegn
5/5 2004	B&U	Ravnsholt	ØK	Allerød OK	B&U karrusel	1/9 2004	B&U	Bøndernes Hegn
7/5 2004	D	Rold Vælderskov / Rebild	NK	Aalborg OK	NJM Klassisk	1/9 2004	Dn	Ålbæk Plantage
8/5 2004	A2	Jægersborg Hegn	ØK	Søllerød OK	KUM - klassisk	4/9 2004	D	Store/Lille Bøgeskov
9/5 2004	A2	Folehave	ØK	Søllerød OK	KUM-stafet	5/9 2004	D	Geelskov
9/5 2004	B	Gribskov Vest	ØK	Herlufsholm OK	Kredsløb	5/9 2004	C	Ørnbjerg Mølle
12/5 2004	B&U	Trørød Hegn	ØK	Søllerød OK	B&U karrusel	5/9 2004	B	Langesø
15/5 2004	D	Kongsøre skov	ØK	Holbæk OK	Divisionsmatch 1+ 2 div.	8/9 2004	Dn	Rold Vælderskov
15/5 2004	D	Nørreskoven	SK	SNAB	Jubilæumsløb	8/9 2004	B&U	Præstevang
16/5 2004	D	Geel skov m. m.	ØK	OK SG	Anemoneløbet holdløb	11/9 2004	D	Viemose skov
16/5 2004	Dp	Brande By	NK	Herning OK	Dansk Park Tour 1	12/9 2004	C	Rømø Sønderland
19/5 2004	B&U	Tokkekøb Hegn	ØK	OK SG	BU karrusel	12/9 2004	C	Vester Thorup
20/5 2004	D	Aabenrå Nørreskov	SK	AAIG	Grænsedyst	12/9 2004	B	Klosterris Hegn m. m.
23/5 2004		Hald Ege by	NK	Viborg OK	Dansk Park Tour 2	15/9 2004	Dn	Uhrehøj/Myrhøj
23/5 2004	Ds	Ravnsholt Skov	ØK	Allerød OK	Allerød stafet, ØK-SL 4	15/9 2004	B&U	Ravneholm
23/5 2004	D	Nystrup	NK	Nordvest OK	Klitløb	17/9 2004	Dn	Jonstrup Vang / Ll. Hareskov
26/5 2004	B&U	Ermelunden	ØK	PI	B&U karrusel	18/9 2004	D	Tølløse Skov

Kreds	Klub	Bemærkning	Dato	Kat.	Skov	Kreds	Klub	Bemærkning
NK	Randers OK	Divisionematch, 2.div.	19/9 2004	A	?	SK	Fåborg OK	DM Klub
ØK	ØK B&UU B&U karrusel, SkovCup		19/9 2004	B	Grib Skov Vest	ØK	Søllerød OK	Kreds, klassisk 5
SK	SNAB Vejlestadefet		22/9 2004	Dn	Lindale	NK	Hadsund OK	NOU klub nat
NK	Mariager OK/Trim	Dansk Park Tour 3	25/9 2004	A1	Haunstrup Plantage	NK	Herning OK	DM Stafet
ØK	Lyngby OK	By løb	26/9 2004	A1	Rønhøj/Oudrup	NK	St. Binderup OK	DM klassisk, WRE
ØK	Herlufsholm OK	EM Test, kort	1/10 2004	Dn	Grib Skov Nødebo Syd	ØK	FIF Hillerød	Kreds, nat SM-2
ØK	Herlufsholm OK	EM Test, middel	2/10 2004	D	Lystrup	ØK	PI København	
ØK	Herlufsholm OK	EM Test, lang	3/10 2004	C	Rold Vælderskov	NK	Rold Skov OK	Divisionsmatch, 4. div.
SK	KOK	Café-Noir stafet	3/10 2004	D	Lystrup skov	ØK	PI København	Regional Nord 6
SWE	HSOK	Parksprint	6/10 2004	Dn	Ryekol	NK	Silkeborg OK	Natugle 1
ØK	HSOK	Parksprint	8/10 2004	Dn	Gl. Grønholt Vang	ØK	Fredensborg	Kreds, nat SM-3
SWE	HSOK	Parksprint	9/10 2004	D	Sonnerup skov	ØK	Vestsjælland SSK	Sandflugtløbet,1
SWE	HSOK	Parksprint	0/10 2004	B	Kullen	SWE	IS Kullen	Kreds, klassisk 6
GL	IOG	AMO, intro	10/10 2004	B	Vestre Plantage	NK	Holstebro OK	KM
GL	IOG	AMO, Grønlandsmesterskab	13/10 2004	Dn	Skelhøje	NK	Herning OK	Natugle 2
GL	IOG	AMO, midnatsløb	17/10 2004	D	Bornholms skove m.m.	ØK	Almindingen OK	Wild East
SK	HTF	Vikingedyst	17/10 2004	B	St. / LI.Hareskov m.m	ØK	Skærmø OK	Kreds, klassisk 7
SK	HTF	Vikingedyst	20/10 2004	D	Vilhemsborg	NK	OK Pan	Natugle 3
SK	HTF	Vikingedyst	22/10 2004	Dn	Aggebo-Græsted	ØK	Tisvilde Hegn OK	Kreds, nat SM-4
ØK	EM klubberne	EM Lang kval., DK 5-D.	22/10 2004	Dn	Stenderup Midtskov	SK	Kolding OK	KM Nat
ØK	EM klubberne	EM Mellem kval., DK5-D.	24/10 2004	B	Thorup Øst	NK	Nordvest OK	NJM-klassisk
ØK	EM klubberne	EM Mellem finale, DK5-D.	24/10 2004	B	Sorø Sønderkov	ØK	Sorø OK	Kreds, klassisk 8
ØK	EM klubberne	EM Kort, DK 5-Dages	27/10 2004	Dn	Buresøskovene	ØK	Kildeholm OK	2-mands nat-stafet
ØK	EM klubberne	EM Lang finale, DK5-D.	27/10 2004	Dn	Hald Ege	NK	Viborg OK	Natugle 4
ØK	EM klubberne	EM Stafet	30/10 2004	A	Nørreskoven	SK	OK Esbjerg	FM sprint
NK	Viborg OK / De Hårdes Klub	Læsø 3-dages	30/10 2004	A1	Aal PI.	SK	OK West	DM Nat
NK	Viborg OK / De Hårdes Klub	Læsø 3-dages	30/10 2004	B	Varperne	ØK	Rønne OK	Höst Open
NK	Viborg OK / De Hårdes Klub	Læsø 3-dages	31/10 2004	B	Segen	ØK	Rønne OK	Höst Open
NK	Viborg OK / De Hårdes Klub	Læsø 3-dages	31/10 2004	D	Kårup skov / Bjergene	ØK	Holbæk OK	Langdistance
NK	Karup OK	Divisionsmatch, 1. div.	6/11 2004	C	Tokkekøb Hegn	ØK	Allerød OK	Klubmesterskabsløb
ØK	Tisvilde Hegn OK	B&U karruse	7/11 2004	D	Kollerup Klitplantage	NK	Aalborg OK	NOU Klub dag
NK	Aalborg OK	DM Kort, WRE	13/11 2004	Ds	Egekrattet	NK	Mariager OK/Trim	Blom-stafet
NK	Mariager OK	Midgårdsormen	14/11 2004	D	Grib Skov Nødebo Syd	ØK	OK 73	Jættemilen
ØK	Ballerup OK	B&U karrusel	4/12 2004	D	Lystrup skov	ØK	OK Øst	Vintercup
NK	Horsens OK	Elite sprint	18/12 2004	D	Tokkekøb Hegn	ØK	Lyngby OK	Vintercup
ØK	OC Slagelse	Regional Syd 4	26/12 2004	D	?	SK	OK Esbjerg	Julenisseløb
NK	Horsens OK	JFM - stafet						
NK	Horsens OK	JFM - klassisk, WRE						
ØK	FKBU	Regional Nord 4						
ØK	Farum OK	B&U karruse						
NK	Randers OK	Jubilæumsløb						
ØK	FIF Hillerød	Div match 2+3 div						
SK	AAIG	Div match 1 div						
NK	Silkeborg OK	Divisionsmatch						
ØK	OK SG	SG-Stafetten						
ØK	OK 73	B&U karrusel						
NK	OK Vendelboerne	NJM-nat 1						
ØK	Køge OK / Haslev OK	Divisionsmatch 1 div.						
ØK	KFIU	Regional Nord 5						
SK	Odense OK	KM Klassisk						
NK	Rold Skov OK	NJM-nat 2						
ØK	FIF Hillerød	B&U karrusel						
ØK	O 63	Regional Syd 5						
SK	HTF	Divisionsmatch 3. div.						
NK	Aalborg OK	Divisionsmatch, 3. div.						
ØK	OK Øst	Kreds, klassisk 4						
NK	Mariager OK/Trim	NJM-nat 3						
ØK	Lyngby OK	B&U karrusel						
ØK	OK Roskilde	Divisionsmatch						

Status

- Stævnet er endelig fastsat
- Enkelte aftaler endnu ikke på plads, og stævnet kan flyttes både i tid og sted
- Rettelser og ændringer til løbskalenderen skal sendes til DOFs kontor (dof@dif.dk).
- Links til løbshjemmeside kan dog sendes til Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk).

DM	Danmarksmesterskab - H21 og D21 får DIF medaljer.	RLS	Løbet tæller til senior-ranglisten.
FM	Forbundsmesterskab.	RLJ	Løbet tæller til junior-ranglisten.
SM	Sjællandsmesterskab.	RL	Løbet tæller til både senior- og junior-ranglisten.
JFM	Jysk-Fynsk mesterskab.	SL	Løbet er en del af stafet ligaen.
NJM	Nordjysk mesterskab.		
KM	Kredsmesterskab.		
KUM	Kredssungdomsmatch.		

Et godt idrætsmiljø for børn!

Af DOFs breddekonsulent Henrik Thomsen

Ind/ Flere DOF-klubber kan være med til i et par-samarbejde at skabe bedre idrætsmiljø for 8-12 årige

Igennem flere år har DIF sammen med en række af organisationens specialforbund stået bag et projekt, "Et godt idrætsmiljø for børn", der skal sætte fokus på børns idrætsverden i en tid, hvor konkurrencen fra computer, TV og "fritteren" er hård. Dette skal ske ved at skabe kvalitet i foreningslivet; kvalitet i form af interesse, engagement og viden. Instruktører, trænere og lederes indsats skal anerkendes og værdsættes, og forældre skal smittes af lysten til at engagere sig og tage medansvar, samtidig med at børnene – i alderen 8 til 12 år – selv må føle deres behov og ønsker opfyldt.

I foråret har DOF ved Formanden for Børne- og Ungdomsudvalget, hhv. breddekonsulenten indgået en aftale med DIF om, at vi som forbund ville deltage i projektet. Efter aftale mellem DIF, undertegnede og Preben gennemføres projektet som parløb mellem 2 klubber, der ligger rimelig tæt på hinanden, geografisk set. Vi prioriterer at udvælge klubber i konstellationer, hvor den ene af klubberne er godt på vej i arbejdet, mens den anden halter noget bag efter – f.eks. fordi børnene har svært ved at finde klubben. Der kunne også være tale om en slags storebror-lillebror forhold. Det er vigtigt, at projektet forankres over hele landet, således at hver kreds har 2 klubber med i projektet hvert år. For klubberne er der



tale om, at projektet skal gennemføres i løbet af et år, første gang i 2004. Herefter vil de – hvis de når målsætningen – få et blåstempel af DIF, herunder modtage et kvalitetsmærke, man kan bruge i markedsføringen af klubben det kommende år.

Projektet løber i 3 år, således at i alt 18 klubber kommer igennem processen.

I den forbindelse vil jeg allerede nu opfordre alle landets klubber til at melde sig til år 2, der afvikles i 2005 – gerne som par. Hvis der melder sig flere klubber, end vi har økonomi til, opfatter jeg det som et positivt problem.

De deltagende klubber skal formulere politikker på følgende 6 fokusområder:

- Børnepolitik. Der skal formuleres en målsætning for børnepolitikken i klubben. Og der skal bakkes op med konkret økonomi og ressourcer til børneidrætten.
- Organisering. Klubben skal nedsætte et børneudvalg samt en anden form for et synligt

"talerør" for børnene.

- Aktivt forældresamarbejde. Forældrene skal inddrages i store og små opgaver i foreningsarbejdet.
- Den gode voksne. Børn har ret til kvalificerede voksne som trænere, instruktører og ledere.
- Aktivitetsniveau. Alle børn skal have tilbud om træning og skal have mulighed for at deltage i stævner, turneringer og lign.
- Det fysiske miljø. Krav skal formuleres til alle dele af det fysiske miljø. Fra faciliteter, rekvisitter – over indretning i "børnehøjde". Endelig stiller vi som forbund krav til, at de to klubber, der indgår i et samarbejde også får samarbejdet til at fungere på det praktiske plan, f.eks. ved fælles aktiviteter/træning for børnene i begge klubber. Dette med håbet om, at et sådant samarbejde også vil fortsætte ud over projektets løbetid.

I 2004 har Århus 1900/OK Pan fra Nordkredsen, Horsens OK/OK SNAB fra Nord-/Sydkredsen samt Allerød OK/OK Skærmen fra Østkredsen takket ja til at ville deltage.



Skoleorientering

Skoleorienteringsprojekt sammen med Dansk Skoleidræt

I forbindelse med VM'06 har DOF har besluttet at sætte et nyt skib i vandet: en eller anden form for et stævne/arrangement i orienteringsløb for landets skoler. Præcis hvilken form det skal tage, er der på nuværende tidspunkt ikke taget stilling til, men vi sigter mod en slags landsdækkende skolestævne. Om vi skal prøve at kopiere konceptet fra Schweiz, hvor mange skoleelever var i skoven samme dag på samme tidspunkt – om vi skal kopiere landsturneringsformen som den praktiseres i Dansk Skoleidræts regi i andre idrætsgrene – eller vi skal forsøge noget helt tredje, ja, det ligger som sagt ikke fast endnu. Projektet vil vi gerne have gennemført

sammen med Dansk Skoleidræt, der har logistikken på plads, når vi snakker kontakt til skolerne. DSI er positivt stemt over for ideen, hvis vi fra DOFs side vil sørge for den arrangementsmæssige side af sagen: stævnet/stævnerne.

I løbet af de næste måneder vil et lille udvalg med undertegnede i spidsen undersøge de forskellige muligheder, og vi vil i den forbindelse gerne høre fra personer eller klubber, der har nogle ideer eller i øvrigt mener at have noget at byde ind med.

Derfor: Har du en idé til et koncept, der kan skabe opmærksomhed om vores fælles sport blandt skolebørn, kontakt da undertegnede inden 1.1.04 – gerne på mail: bredde@htdata.dk



Materiale til "tørtræning"

Mange klubber mangler ofte materiale til en teori-aften i klubhuset. I den forbindelse skal opmærksomheden henledes på et lille o-forlag, Rebård Kartservice, i Sandefjord, Norge, der har flere brugbare materialer på programmet. Der skal i flæng her nævnes O-bingo (dansk instruktion), O-spil (brætspil, norsk) samt 4 småspil: kort-husk, korttegnstafet, kortdomino og postbeskrivelser. Disse sidste 4 småspil forsøges i disse dage oversat til dansk. Endvidere tilbyder firmaet at fremstille puslespil i karton af klubbens kort. Dette sker rent praktisk ved at kortfilen (i OCAD-format) sendes til firmaet, der efterfølgende sender puslespil-let retur.

Firmaets hjemmeside: www.rebard.no
– og mailadresse: leifo@rebard.no

Faste poster i skoven



Se mere på
www.lokstaal.dk

Til opsætning i bl.a. nærskove tilbyder vi at levere poststander i trykimpregneret rundstok til nedgravning.

Beskrivelse:

1 stk. Ø 7 cm x 70 cm rundstok monteret med vandfast bundplade (25 x 25 cm), som ved nedgravning besværliggør oprykning. Der er påskruet refleksmærke (se billede)

Pris pr. stk. 1-50 stk. 54,- kr.

Pris pr. stk. 51-100 stk. 44,- kr.

Ekstra:

1 stk. topplade i alu med post nr. 6,- pr. stk.

1 stk. klippetang påmonteret 35,- pr. stk.

Kontakt os for yderligere oplysninger, vi er også behjælpelig såfremt man selv ønsker at samle/lave faste poststandere.

LOK - STÅL INDUSTRI

Specialopgaver i stål og aluminium.

Industridesign-produktudvikling.

O-løbs materiel.

Industrivej 39, 7470-Karup. Tlf.: 97100103,

mobil 40261844

mail: info@lokstaal.dk. CVR 26 42 77 46

Ta'r vi godt imod?

Er vi gode nok til at tage imod nye medlemmer?

Lad os tage et eksempel: Else og Kent har læst om den lokale klub på klubbens hjemmeside på nettet. De er erfarne motionister, der ofte løber 10-15 km i skoven, når tiden ellers byder sig. Endelig har de taget mod til sig, har ringet til formanden og fået at vide, at de kan komme på lørdag i klubhuset til klubbens træningsløb. Else og Kent møder op. I bedste fald er der et klubmedlem, der henvender sig til dem.

Om de har løbet o-løb før? – Joh da. Og Kent har da prøvet det inden for militæret.

OK. I skal selv tegne bane ind. Kortene ligger der. I kan vælge mellem 9 km svær, 6 km svær, 4 km mellemsvær og 2 km let. Husk at blive skrevet op, inden I løber.

Og hvilken bane er det så lige, Else og Kent skal vælge? Ovennævnte er et tænkt eksempel – for sådan er virkelighedens verden selvfølgelig ikke. I stedet oplever Else og Kent følgende:

De kommer i klubben og opdager, at klubben – som sædvanlig ved sine træningsløb – har en ressourceperson (f.eks. en skadet løber –

som der jo altid findes nogen af i en klub) til at tage imod nye og/eller uerfarne løbere. De får en snak om kort og kompas, deres færdigheder, banerne og alt det andet praktiske. De får også hjælp til at tegne banerne ind. Endelig får klubben Elses og Kents mail-adresse, så "we can keep in touch".

Selvfølgelig er der også en bane til Kent, der er en typisk ny person i en klub: et ungt menneske, der sagtens kan løbe – det er orienteringsevnerne, det kniber med. Kent skal ikke løbe en let bane på et par km., men have fysiske udfordringer på en lang, let bane på f.eks. 7-8 km.

Selvfølgelig får de tilbud om at løbe sammen med en erfaren o-løber – enten at få vedkommende som skygge eller decideret for at løbe "parløb".

Selvfølgelig er der mulighed for at få en eftersnak med andre løbere, der har været ude på samme bane – eller med et klubmedlem.

Selvfølgelig kan Else og Kent efter løbet gå på nettet og se deres resultat fra dagens løb, måske endda også nogle billeder. Og via deres mail modtager de indbydelse til næste uges træningsløb.

Faste poster

Med et EM og VM forude er det vel ved at være på tide at klubberne er klædt på til at modtage de – forhåbentlig mange – nye medlemmer, som O-sporten kan tiltrække på den bekostning. En af de ting, man kan fokusere på, er opsætning af faste poster i ikke bare nærskovene, men i skove over hele landet. Klubberne skal herfra opfordres til at tage initiativer i den retning.

Først og fremmest vil poster i nærskovene give motionsløbere, der vil lidt mere end bare at løbe, mulighed for at prøve kræfter med orienteringsteknikken uden nødvendigvis at skulle være medlem i en klub, endside stille til organiseret (o-teknisk) træning. Det er en trend i dag at løbe, når man har tid – dvs. når det passer ind i en fortravlet hverdag – og lyst.

Dernæst giver poster i skovene nær skoler idrætslærerne et godt redskab i hænde: nu kan han/hun arrangere o-løb i idrætstimerne uden det ofte uoverskuelige forarbejde med udsætning af poster – samt efterarbejdet med at hente dem ind igen. Alt for ofte "syltes" en disciplin som orienteringsløb i idrætstimerne, fordi læreren finder det for besværligt eller tidskrævende at arrangere.

Sluttelig giver det også alle, o-løbere som "almindelige" motionister, mulighed for en tur i en ukendt skov, hvis man en dag – langt hjemmefra – får lyst til en tur i naturen.

For at hjælpe klubberne med den praktiske side af sagen, har jeg haft kontakt med LOK-STÅLINDUSTRI, der har påtaget sig at fremstille faste poster på bestilling efter en prototype udviklet af Preben Schmidt. Prisen for en post til nedgravning med modholdsplade og refleksbånd (se foto) vil blive 54,- kr pr. stk. Mod ringe merbetaling kan posterne også leveres med topplade i aluminium med postnummer, hhv. klippetang monteret.



Vigtigt at spise rigtigt

Af Bjarne Hoffmann, dametræner og DOF's kontaktperson på ernæringsområdet.

DOF inviterer til kurser om ernæring i alle tre kredse i foråret

I løbet af første kvartal 2004, vil der blive indbudt til ernæringskurser i de 3 kredse. Foreløbig er der planlagt 2 kurser - jævnt geografisk fordelt - pr. kreds. Den endelige indbydelse vil blive lagt på DOF's hjemmeside og tilgå kredsformændene.

Baggrunden er, at et udvalg under DOF, i samarbejde med Team Danmark, har udarbejdet en ernæringspolitik for forbundet, da det er et krav fra Team Danmark, at elitesatsningsforbund udarbejder en politik på ernæringsområdet. Ernæringspolitikken blev vedtaget af hovedbestyrelsen i foråret 2003.

Ernæringspolitikken bygger på:

- at DOF, har haft flere tilfælde af spiseforstyrrelser og i denne forbindelse arbejdet forebyggende i elitegrupperne.
- at kravet til DOF er forstærket, fordi vi som udholdenhedsidræt tilhører gruppen af risiko-idrætter m.h.p. at udøvere kan udvikle spiseforstyrrelser.

Hovedtrækkene i ernæringspolitikken er:

- hård træning og selvdisciplinering kan føre til overtræning og spiseforstyrrelse.
- uanset alder og idrætslig niveau bliver man kun bedre gennem mere træning - og mere træning kræver mere mad.
- information om fornuftig kost i forbindelse med træning og konkurrence skal udbredes til både bredde og elite, herunder trænere, ledere og forældre/pårørende til børn og unge. Indtil videre har meget af arbejdet koncentreret sig om elitegrupper, hvor der har været gennemført målrettet undervisningsforløb og ernæringscreening, men det er også en vigtig opgave, at få udbredt kendskabet til

sund kost, til alle o-løbere. Ernæringspolitik, delmål og målsætninger gør det ikke alene. Det er også vigtigt med aktiviteter målrettet mod den almindelige orienteringsløber ude i klubber, særligt børn og unge samt deres forældre/pårørende.

Spiseforstyrrelsesproblematikken har DOF haft "inde på livet" de seneste 10 år og med den uheldige udvikling vi ser i antallet af spiseforstyrrelser i befolkningen generelt, er der bestemt ikke grund til at tro, at problemerne i risikoidrætter, som orientering, bliver mindre. Snarere tværtimod. Henover sommeren har der været et par eksempler på spiseforstyrrelser blandt unge udøvere i forbundet, så problemet er høj-aktuelt og behovet for undervisning om sund kost til stede. Det er derfor mit håb, at rigtig mange vil benytte sig af dette undervisningstilbud.

Undervisningen i denne omgang henvender sig primært til børn og unge i alderen 10-23 år og deres forældre/pårørende, herunder TKC-løbere og deres forældre/pårørende. Vi håber dog, at også rigtig mange andre løbere, ledere, trænere ude i klubberne vil benytte sig af dette tilbud.

En undervisningsaften vil typisk behandle flg. emner:

- energibehov ved orienteringsløb
- hvordan sikrer du dig, at du får energi nok?
- de energigivende næringsstoffer: kulhydrat, fedt og protein
- energifordeling
- Måltids sammensætning
- måltidsmønstre
- restitutionmåltid
- måltidsplanlægning i forbindelse med konkurrencer
- væske
- vitaminer og mineraler
- kosttilskud
- dagkosteksempler

Undervisningen forestås af Rikke Schwaner, som DOF har fået anbefalet af Team Danmark til denne opgave. Prisen for et foredrag af 2-3 timers varighed er 2600 kr.(standard) og rejseomkostninger (tog). Rikke er bosiddende i København. Udgifterne skal dækkes af de arrangerende klubber. Skulle der være klubber, der selv er interesseret i at afvikle en undervisningsaften, er man velkommen til at meddele dette til undertegnede, der så formidler kontakten til Rikke Schwaner.



Voksen- og Klubudviklings Udvalget

Af breddekonsulent Henrik Thomsen

Vi står i øjeblikket i den situation, at VKU de fleste steder i landet (i 2 ud af 3 kredse) fungerer på vågeblus, desværre. Hverken i Østkredsen, der til sommer som bekendt er arrangør af EM, eller i Nordkredsen, der arrangerer VM i 2006, har man et fungerende udvalg. Dette er jo – netop nu – temmelig uheldigt! Det er jo netop et af udvalgets store arbejdsområder: at tage vare på

de nye, voksne, medlemmer, der dukker op i klubberne efter ovennævnte arrangementer. Derfor må det være en alvorlig opgave for kredsbestyrelserne i de to kredse at tage hånd om problemet og sørge for at der snarest muligt bliver nedsat et VK-udvalg. Undertegnede skal gerne være behjælpelig med ideer til aktiviteter, ligesom jeg gerne skal tage del i det praktiske

arbejde med at få udvalgene sat i gang. I Sydkredsen har man i mere end et år haft et velfungerende udvalg med mange ideer og meget initiativ. Der afvikles således en række voksentræf, kurser, langdistanceløb og træningsløb, ligesom udvalget har en dynamisk hjemmeside: <http://www.orientering.dk/sydkredsen/>.

Vælg årets O-løber 2003

Eliteudvalget indstiller Signe Søes og Carsten Jørgensen som kandidater til Årets O-løber 2003. DOFs medlemmer kan stemme på hjemmesiden



Signe Søes,
Farum OK

Signe Søes har op igennem ungdomsklasserne vist et klart talent og har de sidste 3 år været vores bedste damejuniorløber.

International klasse har Signe Søes fået i 2003 ved først ved NOM (de åbne nordiske mesterskaber) at blive nr. 7 på kortdistance i et svært svensk terræn, og det afgørende internationale gennembrud skete, da hun blev nr. 2 og sølvmedaljevinder på kortdistancen ved dette års Junior VM i Estland.

Signe er fra 2004 senior og er blevet optaget i forbundets Elitegruppe.

Resultater fra 2003

Internationalt:

- Nr. 2 til JWOC-kort
- Nr. 35 til JWOC-klassisk
- Nr. 7 til NOC-kort
- Nr. 26 til NOC-klassisk
- Nr. 1 til Baltic Cup i D 19-20

Nationalt:

- Nr. 1 til DM-lang
- Nr. 2 til DM-kort
- Nr. 1 til DM-klassisk
- Nr. 1 på juniorranglisten



Carsten Jørgensen,
Tisvilde Hegn OK

Carsten Jørgensen har i 2003 boet det meste af tiden i New Zealand og har derfor ikke været meget synlig på dansk grund i 2003. Han har således i 2003 overhovedet ikke deltaget i noget dansk mesterskab og var også fraværende ved de nordiske mesterskaber i maj måned.

Carsten var til gengæld særdeles nærværende ved VM i Schweiz, hvor han repræsenterede Danmark på langdistance og i stafetten.

Her viste Carsten igen, at han trods alderen (32 år) stadig hører til i den absolutte verdenstop. Carsten var før start noget usikker på sin position på grund af den meget fravær fra europæiske og nordiske konkurrencer grundet ophold i New Zealand. Men i kvalifikationen til langdistancen blev han 2'er og i umenneskelig hård VM-finale blev han nr. 4 - kun 34 sekunder fra en Bronzemedalje. I stafetten løb han på sidste turen op med de bedste.

Resultater fra 2003

Internationalt:

- Nr. 2 VM-kval, langdistance
- Nr. 4. VM-finale langdistance
- Nr. 37 på verdensranglisten

Stem senest 26. december

Afstemningen om Årets O-løber 2003 foregår på forbundets hjemmeside. Du skal stemme senest 20. december og der kan kun afgives 1 stemme pr. person. Blandt de, der stemmer, trækkes lod om 5 gavekort a 100 kr.

Har du kontakt...

Som O-løber ved du, at Orienteringsløb og DOF bl.a. står for

- naturoplevelse
- god motion
- organisationstalent
- en ren sport
- international slagkraft

Har du kontakter i erhvervslivet, som kan se en ide i at blive knyttet sammen med disse positive begreber, så kontakt venligst DOF's sponsorudvalg via DOFs kontor eller O-postens redaktør

O.K. Gorm, Jelling og
Kolding Orienterings Klub inviterer til



- 8. april - 1. etape - Gyttegård
- 9. april - 2. etape - Frederikshåb Vest
- 10. april - 3. etape - Frederikshåb Øst

Voksentræf i Sydkredsens – også for de garvede

Det er både hyggeligt og opbyggeligt når veteraner hjælper begyndere i kredsens voksentræf. Der er flere voksentræf i vente i Nord- og Østkredsens.

Af Søren Kjær

Lige noget for mig, tænkte jeg da jeg så annoncen for Sydkredsens voksentræf i sidste O-post. Man henvendte sig til voksne løbere med ondt i orienteringen. "I vores sport er det bestemt ikke nok bare at have det i benene," stod der, og jeg kunne bare nikke og samtykke. Ak nej, at hurtige ben sagtens kan føre alt for hurtigt på gale veje i tossede bom med både 90- og 180-graders fejl, det har jeg bare oplevet alt for tit. Rekordene i år måtte være et åbent løb på Fyn, mindedes jeg sørgmodigt, hvor jeg efter tre kvarter ikke engang havde fundet første-posten og heller ikke fandt den siden. Nej, jeg ville ikke have noget imod også at blive lidt hurtigere i hovedet, som annoncen måske lidt uforsigtigt lovede.

Så en regntung novembermorgen troppede jeg op på Haderslev Realskole, der lagde lokaler til de indendørs syssler. Her var der hygge og afslappet stemning med kaffe, rundstykker og gammel dansk. Det her var for de voksne. Der var mange mandfolk i deres bedste alder, men også nogle damer. Noget forbløffet slog jeg mig ned ved et bord hvor der allerede sad adskillige klubkammerater. De var ikke ligefrem det jeg ville kalde begyndere – tværtimod hørte de til de rigtig garvede. Hvad de gjorde her? – Nå ja, blev der sagt, man kan da altid blive en smule dygtigere og klogere. Og så er det hyggeligt!

Straks blev jeg bekymret for at det hele enten var meget hyggeligt, eller også ville det måske være meget svært, en slags orienteringsprofessortræf. Heldigvis havde de to instruktører, Kjeld Thomsen og Karsten Jøhnk, sat et teori-program sammen hvor der var lidt såvel til de uerfarne som de gamle rotter. Karsten lagde ud med kompasbrug, og der blev lyttet godt efter hos de otte nybegyndere, som kun havde været med til enkelte træningsløb indtil videre. Jeg syntes heller ikke det gjorde noget at få

tingene forklaret ordentligt.

Kjeld Thomsen tog sig til gengæld af vejvalgets raffinementer, og vi fik gode råd om hvordan posten "forlænges" så man kan finde sikker vej det sidste svære stykke ind midt i den røde cirkel. Der blev fulgt op med øvelser på en række små kortudsnit, og jeg var glad for at sidde i selskab med drevne folk som kunne give hints til løsninger der også ville virke ude i terrænet.

Og så var der ellers ingen kære mor. Ud i det fugtige vejr. Alle 21 blev sendt ud på en lille bane i Haderslevs Vesterskov, så de nyvundne færdigheder kunne prøves af i praksis. Hver i sit tempo, nogle med skygge, men der gik selvfølgelig konkurrence i det alligevel. Dejligt at være på hjemmebane. Det gik nu ikke meget anderledes end det plejede, måtte jeg erkende. Hovedet virkede ikke meget hurtigere end det havde gjort om morgenen – jo, måske lidt. Og så hjem til tørt tøj og afsluttende, også meget hyggelig, madpakkespisning.

Deltagerne blev sendt på skovtur af Kjeld Thomsen - alle kom hjem igent





De drevne hjælper de øvede

de med mellemrum under meget selskabelige former.

Karsten var alligevel meget tilfreds med den pæne tilslutning til deres arrangement. Det kunne han også roligt være. Ganske vist kom de fleste af de 21 deltagere fra de lokale klubber, men der var også en bilfuld fra Gorm og endnu en bilfuld helt fra Faaborg. Og alle var glade og tilfredse. Det gjorde heller ikke noget at HTF kunne tilbyde almindeligt træningsløb oven i hatten i Vesterskoven om eftermiddagen, et tilbud de fleste tog imod. Så til banelæggerens fornøjelse blev det træningsløb benyttet af langt flere end man er vant til på disse kanter.

Ja, som de kan i Sydkredsen, tænker en og anden nordjyde og sjællænder måske misundeligt. Bare rolig! Jeres tur kommer også! Der er allerede afholdt endnu et voksentræf i Region Midt den 20. november, og både i Region Øst og Region Vest bliver der et til maj næste år.

Lidt overrasket over at så mange rutinerede løbere var med til kurset, spurgte jeg Karsten Jøhnk om det var sådan det plejede at være til kredsens voksentræf. Det gjorde det, fortalte han. De rigtig voksne løbere synes det er hyggeligt at være med, og så er det en god anledning for dem til at tage sig lidt af sportens nybegyndere. Faktisk plejede der at være

endnu flere af de gamle gubber, men nu lå det sådan at lige i denne weekend var der skovkarletræf. Og Skovkarlene, det er en slags æresgarde af sportens veteraner, eller måske snarere en garderforening, for samtlige medlemmer har for længst udtjent deres værnepligt på hæderfuld måde forskellige steder i sportens organisationsarbejde, og nu mødes

Ove Petersen fra OK-Syd tog sin datter med til voksentræf. Hun tog ingen skade af at høre på de voksnes snak."



14 holdninger til kort og penge

Af Troels Bent Hansen, formand Allerød OrienteringsKlub

Vi skal tænke helt anderledes om kortpolitik og finansiering, mener klubformand

Hvad er det vi gerne vil opnå ved en ny kortpolitik?

- Det skal være nemmere at være arrangør
- Det skal være nemmere at lave kvalitets-træning
- Det skal være nemmere at komme ind i sporten
- Det skal være nemmere at udnytte eksisterende kort bedre

- ikke noget med at spare penge, flytte penge, tjene penge – Orienteringsløb er utrolig billig sport at dyrke sammenlignet med alt mulig andet.

Er der forskel på folk?



Ja det er der. Der er dem der har lyst til at være med og som gerne vil gå med rygmærker (A-medlemmer) og så er der nogle hangarounds – B-medlemmer og så er der dem med endnu løsere tilknytning.

Skal alle have adgang til frie kortfiler?

Nej det skal de ikke. De der yder og som er en del af fællesskabet (A-medlemmer) skal have adgang til frie kortfiler. Alle andre kan kun få kort på en måde - nemlig ved at indkøbe trykte/printede kort fra DOF.

Hvad skal man med frie kortfiler?

- Dem skal vi bruge når vi arrangerer løb. Det er 100 gange nemmere at få filerne, rette dem til i den rigtige størrelse (det er sjældent man har brug for mere end et A-4 ark) lægge banerne på med PC'eren, justere om nødvendigt og at printe kortene end at tegne ind og/eller kopiere.

- Dem skal vi bruge når vi vil lave kvalificeret træning. Vi tager tit af sted på træningstur rundt om i landet med vore ungdomsløbere. Vi skal kunne printe baner ud let og uden besvær. Vi skal kunne fjerne stier eller andet – i det hele taget kunne tilpasse kortet efter træningsmomentet.

- Dem skal vi bruge når vi vil lave nye kort, der overlapper eksisterende skove – f.eks. Tokkekøb og St. Dyrehave. Det giver nye vinkler og muligheder for at udnytte eksisterende kortmateriale langt bedre.

Hvor skal man så købe kort?

Hos DOF. Vores medlemmer skal dyrke deres idræt, ikke lege telefonsælgere og pakkere. DOF skal også have indtægten og for min skyld kan DOF stoppe hele provenuet i lommen ved salg af kort til B-medlemmer og andre hangarounds. Det kan være kortejernenes lille bidrag til fællesskabet. Og det er småpenge i denne sammenhæng - et kvalificeret bud er max 3000 stk. (det er 30.000 kr efter omkostninger). Ift hvad det vil koste i administration, at indføre millimeter-retfærdighed tror jeg vi alle er bedst tjent med at DOF bare beholder pengene. Og det kunne måske være med til at finansiere mit næste lille punkt :

Hvem skal så administrere kortfilerne ?

Det skal DOF. Vores medlemmer skal dyrke deres idræt, ikke lege filadministratorer og mailjonglører. Når vores rentegner er færdig sender han filen til DOF, som så på forhåbentlig smart og moderne vis og uden de store omkostninger, sørger for at de er tilgængelige for relevante personer (hver klub udpeger de få personer, der skal have adgang til materialet).

Kortejere – hvad er nu det?

Ja, den fik jeg lige flettet ind ovenfor. Det er enkeltpersoner, firmaer, klubber, kredse, forbund og andre der enten selv eller sammen med andre laver et kort. Det er de enheder, der har ophavsretten, enten fordi de har lavet arbejdet selv fra scratch eller fordi de har betalt for det. Dermed også sagt at der er mulighed for hvad som helst. Jeg kan ikke se det er et problem at f.eks. østkredsen "ejer" nogle kort i yderområder i fællesskab. Eller at DOF ejer et helt specielt DM kort der kun må løbes på en gang i løbet af en dekade. Er der enkeltpersoner eller firmaer, der kan se en levevej i at lave kort – jamen så værsgo!

Hvad nu hvis der er nogen der misbruger filerne?

Man kan ikke forhindre pirateri, der er heller ikke noget til hinder for at folk fotokopierer kortene i dag. Men det vi skal være bedre til, er at lave små kampagne kort, der frit kan downloades fra vores hjemmesider og som giver en nem tilgang til sporten. Ligesom det er gratis og uforpligtende at spille fodbold på græsplænen omme bag skolen. Men stadion kommer man ikke lige ind på og da slet ikke i Parken uden at betale. Men derudover tror jeg ikke vi skal holde os tilbage for en tur i retten, der er rigeligt på spejdernes tips-og-lotto-millionærkonto.

Skal man betale ekstra fordi man løber på kvalitetskort og i kvalitetsskov?

Det sidste først. 130.000 kr. for to løbsdage, det var overskriften i en af artiklerne i det sidste nummer af O-posten om DM. Derudover betalte DOF for fotogrammetri og korttegningstilskud. Vi skal naturligvis vænne os til at betale, hvad tingene koster. Dvs. startgebyret skulle nok ikke have været 125,- men snarere 190,- kr. pr mand. Hvis man som DM deltager værdsætter den luksus, det er at løbe i jomfruelige skove på kort der skal afskrives med det samme, ja så må vi også betale prisen. DOF skal ikke betale. Vi må som klubber hægte et tilskud på de medlemmer vi ønsker at sende af sted, hvis beløbet kommer for højt op. Jeg mener det er et sundt princip, at betale hvad det koster. Det er den eneste valide måde at syreteste på om tingene er det værd de koster.

Skulle man så også betale ekstra fordi man løber på et kvalitetskort?

Ja selvfølgelig. Er det nødvendigt (noget vi er enige om) at et mesterskabskort er ny-tegnet og godkendt af en kortkonsulent, så skal de udgifter selvfølgelig sendes videre – og de kan kun sendes et sted hen: til deltagerne – igen, bliver det for dyrt så må den enkelte klub støtte de medlemmer det er relevant at sende af sted til et mesterskab.

Skal man så også betale ekstra for at løbe i en "betalingskov"?

Tjah, det kunne måske være meget sundt. Hvorfor skulle DOF betale? Hvis man satte sagen helt på spidsen – kunne man jo sige at der er nogle idrætsfaciliteter, der er tilgængelige i nogle geografier og andre ikke. Der er da masser af idrætsgrene vi ikke har i Allerød. Politikerne i Allerød synes ikke vi skal have en skøjtehal. Skal Danmarks Ishockey Union (DIU) så købe en skøjtehal til os? Jeg synes det er en sag for lokalpolitikere, at betale for de idrætsanlæg borgerne efterspørger. Det er et skråplan at DOF betaler, presset går væk fra politikere og de, der arrangerer løb i betalingskove, mister incitamentet til at søge andre løsninger.

Hvor meget kommer der så til at mangle i DOF's kasse?

Jeg har taget udgangspunkt i det regnskab, der blev forelagt ved sidste repræsentantskabsmøde. Omsætning på kort var næsten en million; men herfra skal naturligvis fratækkes omkostninger og afskrivninger. Regnskabet udviser herefter et plus på 605.989 kr. Det er de penge DOF kommer til at mangle, som udgangspunkt.

Hvor meget mere skal vi så betale i kontingent til DOF?

Et rimeligt princip må være at udgiften skal følge indtægten. Har du en indtægt, så er udgiften for at skabe indtægten også din. Det betyder, at får klubberne indtægten på kortene (og det gør vi på den ene eller anden måde), ja så må kortejerne betale hvad tingene koster. Dvs. kortejerne skal betale hvad kortkonsulent, overflyvning og andre DOF-relaterede kortudgifter i dag omfatter. I praksis betyder det at hvis Allerød OK skal bruge et konsulent-godkendt kort ifm et A-stævne eller i øvrigt, ja så skal vi betale kortkonsulent direkte. DOF skal IKKE betale. Bliver et A-stævne-kort der kun benyttes en gang i løbet af 10 år så dyrt? – ja det gør det, og så bliver det så meget dyrere at stille op til A-stævner. Er der ingen der gider løbe på et Tokkekøb Hegn kort uden en kortkonsulent-godkendelse – ja så må vi (Allerød OK) betale hvad det koster. Princippet her er: at folk er villige til at betale mere for et kvalitetsløb på kvalitetskort. Vi må som arrangører finde den rette balance. Følger vi dette princip vil DOF således mangle 605.989 kr minus kortkonsulent 342.979,- (minus er sjat af 64.699, som er det kortudvalget "sluger" i løbet af et år – men lad det ligge for

nemheds skyld) = 263.010 kr. . Regner vi med 6000 medlemmer så er vi nu nede på 44 kr pr mand.

Sender vi skovpuljeregningerne direkte videre til deltagerne får 263.010 kr minus 153.466 kr (realiseret i 2002 – jeg ved ikke hvor vi befinder os i dag) = 109.544 kr eller 18 kr pr mand!

- der er mange andre store og uforståelige poster i DOF's budget (hvad er det lige der begrunder at hver eliteløber "sluger" 100.000 kr og hver pre-o-løber 10.000 kr af budgettet?) . Dette er kun for at illustrere, at det bør være muligt at holde en eventuel kontingent forhøjelse langt nede.

Hvordan skal pengene samles ind?

Hvis vi kunne komme ned på en manko på budgettet i ovennævnte størrelsesorden, ville de fleste nok kunne acceptere en stigning i medlemsafgiften. Er beløbet meget større må pengene – gud forbyde det – hentes hjem gennem det dyre, besværlige, administrative tunge løbsafgift system, som vi lige har fået aflivet! ØV! ØV! ØV!

Man gjorde et barn fortræd

Af DOFs formand, Ole Husen

DOF kommer snarest med en præcisering af den politik, vi mener, skal føres i vores arbejde med børn og unge

Det er titlen på en bog af Lise Nørgaard, som førte til en TV-serie. Det kunne også være overskriften på en af de sager, hvor et barn eller ung person bliver krænket seksuelt. Der findes desværre mange sager i dagens Danmark, hvor der er tale om pædofili eller hebefili. Sidstnævnte handler om en krænkers seksuelle interesse for unge, der er påbegyndt puberteten, men ikke er fyldt 18 år. Det danske retssamfund har en paragraf (§223) i straffeloven, der udvider voksnes ansvar over for unge, der er under deres indflydelse i et uddannelses/opdragelses forhold. Loven fastslår at seksuelle relationer er strafbare, hvis den unge er under 18 år. Der er paragraffer i straffeloven som har højere straf, hvis den krænkede er under 15 år eller under 12 år. Mange sager er uden for idrættens verden, men desværre er der også en del sager inden for. Idrætsklubber og –forbund må derfor tage stilling til, hvordan de vil håndtere en sag indenfor disse områder. Vi har et ansvar i forhold til de børn og unge, som deres forældre overlader til os i idrætten. Forældrene skal trygt kunne overlade deres %børn/unge i vor

varetægt. De børn og unge udgør også vor sports fremtid. Orienteringssporten er ikke i så stor risiko for pædofili, som den er for hebefili. DOF finder at alle seksuelle relationer mellem trænere og ungdomsudøvere er etisk forkerte og som sådan bør medføre reaktioner og/eller sanktioner fra klub eller forbund.

Hvad sker der i et sådant forhold?

Det typiske forløb er, at en træner/leder benytter sig af sin situation som den, der kan bestemme er du med eller ikke. Der indledes med tilnærmelser fra opmærksomhed, gaver, tilbydelse af massage, befaling til samleje. Udøveren oplever, at blive bedre, opnå fordele, hvis man gør træneren glad. Og det modsatte, hvis det ikke sker. Der lægges typisk et hemmelighedsforhold ind i forløbet. Resultatet er indhylning i et spind, det er svært at komme ud af. Teenageusikkerhed spiller ind i, at udøveren i visse tilfælde går med til mere, end vedkommende egentlig selv har lyst til eller kan overskue. Når eller hvis man så når til erkendelsen af forholdets uholdbarhed, eller træneren mister interessen, kan det være svært at overbevise sig selv og omgivelserne om, at der er foregået noget ufrivilligt. Følelsen af afmagt opstår, når den uoverskuelige proces med at få det fortalt, endelige involvere retsmaskineriet, går op for en. Mange vælger derfor ikke at anmelde krænkeren og må leve med den psykiske belastning, det medfører. Oftest forlader man de omgivelser, som krænkeren færdes i. Vælger man at

stå frem, viser den psykiske belastning sig som regel at være endnu større og uoverskuelig. Fra sagen politianmeldes til der falder afgørelse går der ofte _ til 1 _ år, hvilket er en belastende proces for udøveren der skal gennemleve det hele en gang til og til sidst konfronteres med krænkeren i en retssal. Blot tanken om skulle gennemgå dette retsmaskineri kan være en belastning. Der er eksempler på selvmordsforsøg. Der er i alle tilfælde tale om behov for betydelig psykologhjælp for at sikre barnet/den unge kan få bearbejdet det, når en person i en vigtig tillidsrelation har svigtet udøverens tillid.

Hvordan skal vi i klubber og forbund agere?

Vi skal sikre at forældre finder, at de trygt kan overlade deres børn og unge til os. Det gør vi ved at sikre bedst muligt, at vore trænere og ledere, der har med børn og unge at gøre, er bevidste om det u hensigtsmæssige og skadelige oven for beskrevne mekanismer. Vi skal omgående reagere, hvis vi får kendskab til tilfælde, hvor reglerne muligvis ikke bliver overholdt. Danmarks Idræts Forbund ønsker i fremtiden, at en person ekskluderes af en klub, hvis der rejses sigtelse i en sag af oven for beskrevne karakter.

DOF kommer snarest med en præcisering af den politik, vi mener, skal føres i vores arbejde med børn og unge. Det står fast, at vi altid vil handle for at hjælpe en krænket part til at komme videre i sit liv og med sin sport.

Dansk mester på turistvisum!

Lars Borch og Inga Jager, Silkeborg OK

Ind/ Ønsker klare regler for udenlandske deltageres mulighed for at stille op ved danske mesterskaber.

I lederen på O-posten nr. 5 kommenterer DOFs formand nogle unavngivne sager omkring udenlandske løberes start til DMer samt aspekter omkring dette. Bl.a. om det at få udenlandske løbere til Danmark og om der burde være etiske regler for, hvornår man nedlægger protest.

Baggrunden for nærværende indlæg er at fortælle, hvorfor Silkeborg OK valgte at nedlægge protest mod to af Farum OKs udenlandske løbere til DM for klubhold: En seniorløber og en juniorløber. Desuden vil vi gerne starte en debat om udenlandske løberes deltagelse ved danske mesterskaber. I forbindelse hermed kommer vi med et forslag til vedtægtsændringer, som indeholder en skærpende og en præcisering af reglerne.

Vores protest var den hidtil sidste i en række af protester mod udenlandske løbere fra Farum OK.

Hele forløbet starter tilbage i 2002 til DM-lang, hvor en ukrainsk løber vinder H 17-18. Han får medaljen, men bliver efter en protest diskvalificeret og får frataget medaljen. Ved DM-lang i 2003 deltager samme løber i H 19-20 og vinder. Denne gang bliver protesten nedlagt så tidligt, at han diskvalificeres inden præmieoverrækkelsen.

Til DM klassisk 2003 er situationen den samme. Her bliver den samme løber nr. 3. Der nedlægges protest og han diskvalificeres af stævneledelsen. Denne diskvalificering stadfæstes af juryen ved DM. Juryformanden er i øvrigt medlem af DOFs hovedbestyrelse.

Farum OK indklager afgørelsen for DOFs amatør og ordensudvalg, hvor sagen stadig ligger her i starten af november.

Ved DM for klubhold valgte Silkeborg OK som nævnt ovenfor, at nedlægge protest mod to udenlandske Farum-løbere, der efter vores bedste overbevisning ikke levede op til reglementets krav til startret ved DM. Protesten blev afvist af stævneledelsen og juryen, fordi Farum OK forinden havde forespurgt DOFs formandskab, om disse to løberes startret. To mand i formandskabet havde egenhændigt afgjort sagen til Farums fordel. Herefter valgte vi ikke at anke videre.

Vi er i Silkeborg OK vidende om, at de to løbere i løbet af år 2003 har opholdt sig i Danmark i alt ca. 2_ måned på turistvisum på tidspunk-

tet for DM for klubhold. Vi mener ikke, at 2_ måneds ophold i Danmark spredt over forårs- og efterårssæsonen, er nok til at give startret til DMer. Vi mener ikke, det er intentionen med vores nuværende reglement. Vi mener heller ikke, at aftaler om længere ophold og evt. mere permanente visaer tæller, før disse aftaler er ført ud i livet.

Men hvad siger reglerne?

Herunder er gengivet DOFs reglement med det afsnit, der omhandler startret til de danske mesterskaber.

11. DANMARKSMESTERSKABER

11.1 Deltageberettigelse og medaljeregler

11.1.1 Deltageberettiget er ethvert medlem af en dansk orienteringsklub, som er dansk statsborger og som opfylder bestemmelserne om klubtilhørsforhold og kvalifikation.

11.1.2 For ikke-danske statsborgere i klasserne D 21 og H 21 gælder yderligere: * De kan kun deltage i individuelle danmarksmesterskaber, såfremt de har haft fast bopæl i Danmark i mindst 2 år. * De kan kun deltage i DM-stafet og divisionsturneringens landsfinale, forudsat at de har haft fast bopæl i Danmark siden begyndelsen af den forårs- og efterårssæson, hvor mesterskabet afvikles. * Såfremt et World Ranking Event (WRE) indgår i et DM-stævne, har udenlandske løbere startret uden at indgå i konkurrencen om det danske mesterskab.

Bemærk i øvrigt at reglementet her siger "...siden begyndelsen af den forårs- og efterårssæson...."

11.1.3 For ikke-danske statsborgere i øvrige aldersklasser gælder yderligere (i forhold til § 11.1.1), at de kun kan deltage i danske mesterskaber, såfremt de har haft fast bopæl i Danmark siden begyndelsen af den forårs- eller efterårssæson, hvor mesterskabet afvikles.

Her er der 2 uklare punkter. 1) Hvad vil fast bopæl sige og 2) Hvornår begynder en forårs- eller efterårssæson?

Mon ikke en stor del af DOFs medlemmer har den opfattelse, at med fast bopæl forstås, at man er tilmeldt folkeregistret? Alt andet vil bero på en tolkning og kan i øvrigt være svært at efterprøve. Det andet uklare punkt er hvornår forårs- eller efterårssæsonen starter. Her regner vi med det er d. 1/1 og d. 1/7, som også gælder i forhold til klubsifte.

Hvad så fremover?

Man kan stille flere spørgsmål omkring dette. Er intentionen med vores Danske mesterskaber ikke at kåre den bedste dansker i sin klas-

se?

Vil det være rimeligt at en udlænding kan være både dansk mester og mester i sit hjemland på samme distance?

Bør man ikke præcisere reglementet på dette område?

Hvorfor er de så vigtigt at hente udlændinge til DK netop til DMer?

Vi kunne godt tænke os, at forbundet - her tænkes på Hovedbestyrelsen - præcisere og kommer frem med, hvad de gerne vil med udlændinge ved DMer.

Præcisering af reglementet

Vi ønsker fra Silkeborg OK at starte en debat om reglementet og vi vil gerne lægge for med disse forslag til præciseringer af reglementet:

11.1.2 første* (tilføjelse) Ved fast bopæl i Danmark forstås en tilmelding til folkeregistret. Datoen for tilmeldingen til folkeregistret tæller som starten af den faste bopæl i Danmark. Dette skrives ind i

11.1.2 anden *De kan kun deltage i DM-stafet og i divisionsturneringens landsfinale, forudsat at de har haft fast bopæl i Danmark i mindst 12 måneder før mesterskabet afvikles.

11.1.3 For ikke-danske statsborgere i øvrige aldersklasser gælder yderligere (i forhold til § 11.1.1), at de kun kan deltage i danske mesterskaber, såfremt de har haft fast bopæl i Danmark i mindst 12 måneder før mesterskabet afvikles. Udlændinge kan stille op udenfor konkurrence, hvis der er plads i startfeltene. De starter først eller 15 min efter sidst startende

Et aspekt ved hele dette langstrakte hændelsesforløb er, at det næsten ikke har været diskuteret offentligt i forbundet. Vi tror at der er mange af DOFs medlemmer, der intet ved om hvad der egentlig er foregået. Vi mener, at den enkelte klub har et etisk ansvar ved tilmeldingen, som handler om at leve op til DOFs reglement. Der er tilfælde, hvor der ingen tvivl er om, at en udenlandsk løber ikke har startret til DM. Her tænkes direkte på diskvalifikationen af juniorløberen ved de to sidste DM-lang. Med tanke på etikken er vi enige med Ole Husen: Vi kan ikke være tjent med de mange protester overfor udlændinge, hvis deltagelse i DM kan drages i tvivl.



Stævnekontrollant med licens

Af Jens-Jørgen Lyngaa, fmd. Herning OK

Både stævneledere og stævnekontrollanter klædes for dårligt på til opgaven.

Krav om weekendkursus og licens bør være minimum

Da jeg blev bedt om at skrive et stykke om mit syn på DOF's kontrollant -ordning, var det første, der slog mig: Hvor finder du egentlig regler og vejledninger for stævnekontrollanter?

Selvfølgerne er der §8.4 i reglementet, og så er der egentlig ikke mere. Der står lidt i den gamle Arrangementshåndbog fra 1994, men eller kan jeg ikke finde noget. Arrangementshåndbogen er i øvrigt et ganske glimrende skrift, der dog trænger til en kraftig revision. Jeg kan finde hæfter med vejledninger for banelæggere, banekontrollanter, løbere mm, men intet, der kan hjælpe en ny eller for den sags skyld rutineret stævneleder og stævnekontrollant. Gør DOF for lidt for at hjælpe og uddanne disse personer. Mit svar må blive et klart ja. Ser man på andre sportsgrene, er der klare krav med hensyn til kurser, dommerkort osv., hvor man fra forbundenes side har sikret sig et vist minimum af viden til reglerne.

Godkendte kontrollanter

Selvfølger har teknisk udvalg hånd i hanke med hvem, der udpeges til A1 og A2 stævner. Her kunne jeg dog godt tænke mig, at man ændrede reglerne, så det var teknisk udvalg, der ud fra en liste med godkendte stævnekontrollanter, udpegede disse uden hensyn tagen til den arrangerende klub eller kreds. Min erfaring er, at man forventer at klubben selv kommer med et emne, der så i øvrigt bliver godtaget op gennem hele systemet uden indvendinger. Jeg håber jeg tager fejl.

Det næste man kan diskutere er, om det i det heletaget er nødvendig med en stævnekontrollant til D-løb og til visse C-løb. I vores område har vi en lille natløbs turnering kaldet Natuglen. At bruge resurser på at finde en stævnekontrollant til sådanne løb er efter min mening spild af tid. Oftest er det et klubmedlem, der ikke selv vil løbe natløb, der kommer til at stå på papiret, for der skal jo stå et navn.

Licens-ordning

Mit forslag vil være, indfør en "licens" ordning, så de personer der har interesse og evne til at være stævnekontrollanter, kommer på et weekendkursus og så får et bevis på, at man har lov til at være stævnekontrollant. Her ville man så kunne graduere "licensen" så nogen må være stævnekontrollant til C-løb, nogle til B-løb og de bedste og mest erfarende kunne så få en "superlicens" og måtte være stævnekontrollanter til A-løb.

Hvis klubberne vidste, at de og de personer er uddannede til jobbet, og at det kun var fra denne liste man måtte finde kontrollanterne, tror jeg på, at man vil få en mere ensartet holdning til jobbet som stævnekontrollanter. Min erfaring er at man helst ikke skal blande sig i det, stævnelederen gør, det kunne jo være at man selv næste gang var stævneleder, og så var det jo træls hvis nogen blandede sig.

Kursus

En anden fordel ved et samlet weekendkursus for kontrollanter var, at man kunne få diskuteret forskellene mellem Øst- og Vestdanmark på menigmedlems-niveau, til fælles glæde for alle. Herudover kunne DOF præge udviklingen ved at fortælle kontrollanterne, hvad det var, man skulle være særlig opmærksom på med hensyn til stævneafviklingen, og at man sørgede for at kontrollanterne var opdateret med hensyn til reglementet. Man kunne også få lavet en vejledning med tjekskemaer, der så kunne bruges af stævnelederen. For ham er der øjensynlig ingen hjælp at finde nogen steds ved DOF, udover reglementet. Mange klubber har garanteret en elektronisk stævnehåndbog liggende. Hvorfor ikke tage det bedste fra dem og så lægge en sådan "officiel" stævnehåndbog ud på nettet, så nye stævneledere kan finde hjælp. Så har man da i det mindste noget at gå ud fra, som nybegynder i jobbet.

Indbydelse til A-stævne kursus 2004

Traditionen tro indbyder Uddannelsesudvalget samtlige stævneledere, stævnekontrollanter, banelæggere, banekontrollanter samt juryformænd ved A1- og A2-stævner med afholdelse i år 2004 til A-stævne kursus.

Dette sker lørdag d. 31. januar fra kl. 10.00 – 16.30 på Odense Danhostel Kragssbjerggaard.

Begrundelsen for at indkalde til kurset er, at DOF ønsker at give de ledende funktioner ved årets A-stævner den bedst mulige baggrund for at kunne gennemføre A-stævner med en høj kvalitet. Hovedbestyrelsen lægger stor vægt på, at arrangørerne benytter dette tilbud for at være bedst muligt klædt på til at løfte opgaven som arrangører af stævnerne, således at vi kan få et ensartet, højt sportsligt niveau - og således at elementære fejl elimineres.

Kurset falder i 3 dele: De første 2 er undervisning/diskussion/dialog/erfaringsudveksling i emnerne stævneledelse, mens det andet tager udgangspunkt i banelægningen. Kursets 3. del står eliteudvalget for. Her fokuseres på rangliste, stafettiga, seedning, sponsorer, pressetjeneste, mm.

Emner der vil blive belyst:

Hvor er grænsefladerne i hvad stævnelederen/stævnekontrollanten foretager sig? Hvor er grænsefladerne i hvad banelæggeren/banekontrollanten foretager sig? Hvad kan juryformanden/overdommeren få/have indsigt i inden en mulig skriftlig protest lander på dennes bord? Forholdene omkring 1) Klage(til stævneledelsen) 2) Skriftlig protest (til juryen/overdommeren) 3) Skriftlig anke (til Amatør- og Ordensudvalget) Hvordan er seedningsreglerne? Hvilken kontakt bør der være til pressen? Hvilke aftaler er der med forbundets sponsorer? ... mm.

Det er gratis for klubberne og deltagerne at deltage i dette kursus. Transporten til kursusstedet... koordineres efter udløbet af tilmeldingsfristen og ... betales af konkurrenceudvalget.

Sidste tilmelding til kurset er 10. januar 2004 med oplysning om personer og deres funktion til DOF's kontor, Ryttergårdsvej 118, 3520 Farum.

Royalt håndtryk og 15.000 kr

Af: K. K. Terkelsen, Sportschef

Hæder og kontanter til ung dansk mester

Anne Konring Olesen, FIF Hillerød, var med i rækken af unge lovende idrætsudøvere i alderen 16 - 24 år, da Hydro Texaco for 28. gang uddelte deres idrætslegat. Uddelingen fandt sted på Hydro Texacos domicil på Buddingevej 195 og selve prisoverrækkelsen og medfølgende håndtryk blev foretaget af HKH Prinsesse Benedikte. Anne var en af i alt 11 idrætsudøvere, der modtog en kontant håndsrækning til sin fortsatte idrætsuddannelse. Anne modtog 15.000 kr. I alt blev der uddelt 160.000 kr. 9 udøvere fik hver 15.000 kr. og danseparret Liza Lebedeva og Sune Hartmann modtog sammen 25.000. "Vi vælger at støtte de unge mennesker tidligt i deres karriere. Her er midlerne typisk meget små og kravene store. Legatet skal være en håndsrækning til talen-

ernes fremtidige karriere og udvikling via træningsophold eller studierejser", sagde Hydro Texacos administrerende direktør, Karsten M. Olesen i forbindelse med prisoverrækkelsen. Under den efterfølgende reception for prismodtagere, presse og gæster blev der uddelt lister over tidligere modtagere af dette idrætslegat. Man må sige, at der er ved at være skabt en god tradition for at orienteringsløbere er repræsenteret.

Her en liste over de orienteringsløbere, der har modtaget legatet:

2003: Anne Konring Olesen

2002: Mikkel Lund

2001: Christian Christensen

2000: Mikkel Mørch

1999: Rene Rokkjær

1998: Bjarke Refslund

1995: Christina Grøndahl

1989: Lone Hansen

Årets rangliste

Af: K. K. Terkelsen, Sportschef

FM Sprint var sidste afdeling af seniorernes og juniorernes ranglisteserie. Seniorranglisten har hele året været sponsoreret af Trimtex og derfor båret navnet TRIMTEX CUP. Juniorernes rangliste har ikke haft nogen sponsor, men til stor glæde for de unge løbere, havde LØBEREN til denne sidste afdeling sponsoreret præmier til de samlede vindere. Dagens mesterskab gav ikke nogen større omvæltning i toppen i forhold til stillingen før dagens løb. Men kampen var dog intens og tæt til det sidste, således var Morten Fenger Grøn kun 2 tiendedel sekund fra at blive samlet vinder. Morten skulle forblive endelig vinder i stedet for Rene, dels slå Rene og dels blive bedre end nr. 3 i dagens sidste afdeling. Morten slog Rene, men blev "kun" nr. 3, sølle 2/10 sekund efter. Hos damerne havde Anne Konring allerede sikret sig sejren i den samlede rangliste inden dagens løb. Helene bevarede sin 2. plads uden at løbe, mens Yvonne Fjordside cementerede sin 3. plads med dagens bronze. I herrejuniorklassen ændrede stillingen sig heller ikke med dagens løb. Christian Christensen vandt således foran Mikkel Mørch med Rasmus Søes på 3. pladsen. Dagens eneste ændring i top 3 kom i damejuniorklassen, hvor Gry Johannsen med dagens 3. plads gik forbi Karina B. Knudsen, og dermed sikrede sig den samlede 3. plads. Vinder blev Signe Søes foran Ane Linde.

Samlet top 3:

TRIMTEX CUP 2003

H21: 1. René Rokkjær 291 point

2. Morten Fenger-Grøn 289 point

3. Chris Terkelsen 268 point

D21: 1. Anne Konring Olesen 297 point

2. Helene Hausner 291 point

3. Yvonne Fjordside 273 point

DOF JUNIOR CUP 2003

H20: 1. Christian Christensen 239 point

2. Mikkel Mørch 238 point

3. Rasmus Søes 227 point

D20: 1. Signe Søes 250 point

2. Ane Linde 244 point

3. Karina B. Knudsen 228 point



Anne og René - vinder Trimtex Cup



Fredsommelig eftersnak i Sydkredsen...

Af Søren Kjær

Bred enighed og fælles fodslaw i Sydkredsen – men også skepsis over for forbundets forslag til kortpolitik.

Det emmer af historie og tradition på Staldgården i Kolding hvor Sydkredsen vanen tro afholdt sæsoneftersnak 10. november. Den tidligere staldbygning ligger i ly af Koldinghus, og den militære fortid fornægter sig ikke. Væggene er prydet med sabler og geværer, men der blev ikke kæmpet med blanke våben blandt klubrepræsentanterne. Tværtimod blev sagerne ordnet i fred og fordragelighed klubberne imellem. Venligheden strakte sig dog ikke så langt som til ukritisk accept af den nye kortpolitik som forbundet ønsker. Tværtimod.

Trætte arrangører?

Men inden det kom så vidt, startede man forsigtigt ud med eftersnak om afvikling af årets stævner og terminslisten for stævnerne til næste år. Flere arrangører indrømmede gerne begåede fejl. Kredssekretær Gert Pedersen beklagede det faldende deltagerantal ved B- og C-stævner. Arrangørerne er ikke uden skyld i det, mente han. Han sagde: "Der er afviklet en række pligtarrangementer, og det var så det. Når vi ikke holder mere end mindstenormen, kommer der i hvert fald ikke flere deltagere. Løberne skal føle at de er velkomne!" Han efterlyste lidt mere begejstring og fantasi hos arrangørerne. Og den tog man til sig, også selv om en enkelt måske nok mumlede at man bestemte ikke får mere for pengene hos arrangører andre steder i landet. Per Eg fra Kolding OK opfordrede til at fokusere på det positive: "Hvorfor kritisere et stævne hvor der er masser af ekstra, men så mangler der en snodet papirlap med internationale symboler..." Punktet blev rundet af med en bemærkning om at det ingenting koster at sende en arrangør et par rosende ord pr. e-mail når det er velfortjent.

Den efterfølgende behandling af næste års terminsliste tydede nu også på at stemningen er lidt trykket hos arrangørerne. Mogens Nielsen kæmpede som terminslisteansvarlig en heroisk kamp for at fylde de lidt for mange huller, men uden videre held.

Kortpolitikken stod for skud

Folk rettede sig i stolene, for efter de indledende øvelser var turen nu kommet til det aller vidste var aftenens hovedemne: forbundets oplæg til ny kortpolitik. Knud Erik Thomsen, Sydkredsens repræsentant i kortudvalget, var ene mand om at forsvare forslaget, og han bemærkede skyndsomst at det bestemt ikke



var udvalgets kop te at skulle tumle med beløb med så mange nuller efter sig. Det havde længe været kortudvalgets ønske at få det tekniske skilt fra det økonomiske, sagde han.

Han kom straks i modvind. Forbundets forslag havde fået en positiv modtagelse da Sydkredsen holdt ledertræf sidste gang i juni, men siden er tallene blevet gransket nøjere, og Thomas Lindschouw fra Faaborg OK satte et kraftigt spørgsmålstegn ved rigtigheden i forbundets regnestykke:

Ifølge forbundets oplæg vil en overdragelse af kortene til klubberne betyde et provenutab for forbundet på 950.000 kr., men Lindschouw kunne efter en gennemgang af forbundets regnskab gennem de sidste fire år ikke få øje på et tab på mere end 600.000 kr. Bent Nielsen fra Gorm supplerede med et mere præcist tal: 620.000 kr. Tallene kom ikke helt bag på tilhørerne, for Lindschouw havde allerede sendt Faaborgs alternative forslag ud til klubberne, men der var udbredt undren over misforholdet mellem forbundets tal og det tal han var kommet frem til.

Forbundets forslag til finansiering gik ud på en kraftig forhøjelse af medlemsafgiften, men det syntes ingen af klubrepræsentanterne var en god ide. Ganske vist ville der komme penge ind fra kortsalg, men ikke i en størrelsesorden som kunne forhindre kontingentforhøjelse og dermed muligt medlemstab. Thomas Lindschouw sagde at Faaborg OK foreslog at sætte medlemsafgiften op med mere beskedne 65 kr. for voksne og 20 kr. for unge, og så ellers hente de sidste 250.000 kr. der manglede for at dække provenutabet efter hans regnestykke, gennem en løbsafgift ved de store stævner. "De store stævner har 20-25.000 starter om året. Læg

10 kr. på i løbsafgift pr. deltager, og pengene er hjemme," sagde han.

Lars Jeppesen fra Odense støttede det forslag: "Jeg føler der sker nogle ting i DOF nu som er usolidariske. Jeg tænker på store nordjyske stævner hvor der kommer masser af nordmænd, men hvor man ikke betaler noget af overskuddet til forbundet."

Det var tydeligt at man var enige om at være uenige i forbundets oplæg til finansiering. Knud Erik Thomsen fra kortudvalget sagde afsluttende at forbundet ikke var fikseret på at pengene skulle komme udelukkende fra medlemsafgiftsforhøjelse.

Forbundet kan jo også spare, sagde Bent Nielsen fra Gorm. Og med det som stikord var flere i lokalet ude med riven efter breddekon-sulenten, som efter deres mening åbenbart ikke helt har leveret varen.

Heller ikke de andre sider af forbundets oplæg kom helskindet igennem. Ved junimødet havde klubberne været ganske venligt stemt over for kortudvalgets forslag om at naboklubber skulle have lov til at bruge kortfilerne kvit og frit til træningsløb, men som det også fremgik af sidste nummer af O-posten, er stemningen nu vendt. Klubberne vil have fuldt udbytte af korttegnernes arbejde, også økonomisk.

Så forbundets kortpolitik fik hårde knubs ved mødet i Kolding, men stemningen var egentlig ganske venesæl blandt deltagerne da de brød op fra det lange møde. I fælles fodslaw.

DM-stafet-skov til påskeløb

Fælles stævneplads til de to sidste etaper

Påskeløbene 2004 arrangeres i et samarbejde mellem OK GORM og Kolding OK i nogle af de bedste løbsområder, de to klubber disponerer over, nemlig Gyttegård, som blev brugt til DM-Stafet 2002 og Frederikshåb, hvor 2. etape afvikles i Vest-delen, som er udvidet med et stykke af den kendte Randbøl Hede - et nyt og jomfrueligt område.

Den resterende del af Frederikshåb Vest er mere kendt, men er meget forandret efter orkanen i 1999 og plantagepræget er ikke længere så udpræget. De berømte Syvårs-søer, som er periodisk oversvømmede moseområder, er netop nu helt tørlagte, og det forventes også til påske.

Jagtstartsetapen bliver i Frederikshåb Øst, hvoraf en del ikke har været tegnet og anvendt i en årrække. Der var DM-Nat i 1994.

De to sidste etaper får fælles stævneplads, så løbere og arrangører skal kun "flytte" en gang. Begge stævnepladser er store græsarealer helt op til skoven og der bliver parkering umiddelbart op til målpladsen.

Alle kort vil være nyreviderede - Frederikshåb på grundlag af en ny fotogrammetri udarbejdet efter orkanen. Der tilbydes det sædvanlige antal baner - ingen særskilte elitebaner.

Alle begynderbaner og de fem åbne baner vil gå start efter "put and run" metoden, altså frit valg af starttid.

Årets kort 2003

I lighed med sidste års afstemning foregår dette års afstemning om årets kort på DOF's hjemmeside. Der vil være 9 kort, 3 fra hver kreds, som der kan stemmes på og man kan kun stemme engang. Har man desuden en god begrundelse, hvorfor det lige skal være netop det kort man stemmer på, er der også mulighed for at skrive i et tekstfelt ifb. med afstemningen. Bedste begrundelse vinder en flaske god rødvin. I sidste års afstemning deltog 73 personer, vi håber at flere vil være med i år og derved udvise interesse for korttegnernes store indsats. Uden kort intet O-løb.

Kortudvalget



Løberen i Vejle

Løberen Århus og Løberen Lyngby fik 17. november en aflægger i Vestergade 36 i Vejle. Steen S. Christensen er medejer og daglig leder. Han er tidligere eliteløber, uddannet fysioterapeut og har fire års erfaring med råd og vejledning til løbere fra sit tidligere job i Løberen Lyngby. Han flankeres her af Claus Stallknecht, Lyngby og Ebbe Nielsen, Århus.

Smid etape ud - og kom i jagtstart

Alle inviteres til aktiv deltagelse ved EOC 2004

I forbindelse med Europamesterskaberne 2004 får alle orienteringsløbere fra Danmark og udlandet i dagene den 10. -17. juli 2004 en enestående mulighed for i "Dansk 5-dages" at løbe orienteringsløb i nogle gode skove og samtidig opleve hele Europas elite kæmpe om medaljer.

Vi har som arrangører lagt en plan, der gør det muligt at deltage i jagtstarten den sidste løbsdag, også selv om man kun har gennemført 3 af de 4 indledende løb. Alle kan således kassere det svageste resultat. Dermed har vi også taget hensyn til, at de der tager til veteran WM i Italien kan deltage i jagtstarten, selv om de ikke kan nå frem til den første løbsdag den 10. juli.

Programmet med information om løbsområder, tilmeldingsprocedure og klasser kan læses på vores hjemmeside: www.eoc2004.dk, hvor vi løbende opdaterer nyheder om arrangementet.

Vi håber, at mange vil benytte denne mulighed til en pragtfuld uge med orienteringsløb af høj kvalitet og mange spændende løb.

EMIT opdaterer

Møller Sport tilbyder gratis opgradering af Emit Ver. 3 brikken til versions nummer 3.15.

Er man i tvivl om ens versions nummer så kan man checke i displayet. Versions nummeret vises i displayet umiddelbart efter brikkenummeret når trykknappen aktiveres.

Opgradering betyder at den seneste teknologi lægges ind, bl.a. at brikkenummeret kan kaldes frem i displayet når man ønsker det ved at dobbelt klikke på tryknap. Tidligere har man ikke kunnet det hvis brikken ikke senest havde været aflæst på en aflæserenhed (250-enhed).

Brikkerne sendes til Møller Sport senest den 19. december 2003. Brikkerne vil blive returneret til klubben omkring den 14. januar 2004.

Konsulenten

Efter en længere sygdomsperiode er DOF's breddekonsulent, Preben Schmidt, på vej tilbage til jobbet. Fra 3. december 2003 er arbejdet genoptaget på deltid og fra 1. februar 2004 vil Preben atter stå til rådighed for klubber, kredse og udvalg i fuldt omfang. Henrik Thomsen, der er ansat som vikar, vil fortsætte den aftalte ansættelsesperiode ud og slutter således vikarjobbet af den 1. marts 2004. Preben træffes i december og januar hver formiddag alle hverdage fra kl. 9.00 på telefon 75 45 15 63 eller mobil 22 96 08 47 samt døgnet rundt til email - ps@schm.dk.

Indbydelse til Nordkredsens Vinterlangdistanceløb 2004

Dato	Løbsområde/ stævnecenter	Tidtagning	Banelægger	Tilmeldingsfrist
11. januar	Vestre Plantage og Ølgryde Plantage SC: Holstebro Kaserne	Emit	Michael Lindholm	3. januar
25. januar	Silkeborg Østerskov og Sønderskov SC: Himmelbjergegnens Natur og Idrætsefterskole	Kontrolkort	Ove Gasbjerg og elever fra HNIE	17. januar
1. februar	Nordre Feldborg Plantage SC: Haderuphallen	Emit	Lars Ole Kopp	24. januar
8. februar	Fejsø og Torsted Plantager SC: Torsted-Hover Friskole	Kontrolkort	Ole Andersen	31. januar

Fælles oplysninger:
Banelængderne er de sædvanlige 10, 12, 16 og 20 km. Samlet start/afgang til start er kl. 10.

som derfor må finde sig en anden at løbe sammen/dele kort med.
Startafgift kr. 50,- og eftertilmelding kr. 60,-. Leje af Emit-brik kr. 10,-. Nummer på egen brik oplyses ved tilmeldingen.

Klubvis tilmelding til:
Jørgen Jørgensen, Hybenstien 6, Birgittelyst, 8800 Viborg, tlf. 8663 8707 eller på mail: hybenstien@mobilixnet.dk.

Betaling til:
Girokonto 1 684 6708, Nordkredsens Langdistance, c/o Jørgen Jørgensen, Hybenstien 6, 8800 Viborg.

Det vil som sædvanlig være muligt at eftertilmelde sig på løbsdagen indtil kl. 9.30, men der er ingen garanti for, at der er kort til alle eftertilmeldte,

Ved løbet d. 1. februar er der mulighed for "børneparkering"

Stræber efter det perfekte

Af Camilla Ryge

Helt nyrevideret kort over Rude Skov klar til den klassiske distance i Spring Cup

Indbydelsen til det 14. Spring Cup er i disse dage på vej ud til klubberne. For en del er dette måske forbundet med et "nå – nu det igen" – en stor del af indholdet er heldigvis også skåret over den samme læst som de forrige mange Spring Cup.

Igen i år er vores absolut vigtigste område banerne og afviklingen af det orienteringsmæssigt "perfekte" stævne. Det er os meget magtpåliggende at der ikke må være fejl i dette helt centrale område indenfor vores sport!

En anden ting er at skovene stadig ligger i Nordsjælland – de der på forhånd mener at dette er en kedelig ting bør overveje om de trods alt ikke skulle komme forbi og fornemme stemningen alligevel.

Klassisk terrænet i Rude Skov byder på et helt nyrevideret kort. Det gamle kort var ved at være 6 år gammelt og der er sket en del i skoven – især de sidste måneder – det nye kort bliver derfor ganske anderledes og betydeligt grønnere end det hidtil kendte, så løberne skal belave sig på at se sig godt for.

Stafet-terrænet er på et nyt kort, det er en blanding af det over 10 år gamle Grib Skov Syd kort og Grib Skov Nødebo kortet – altså i praksis et nyt område dog med det gammelkendte navn Grib Skov Syd. Stævnepladsen er beliggende midt i skoven i et område hvor det ikke er muligt at parkere, men til gengæld med muligheder for en meget dejlig stævneplads. På grund af de umulige pladsforhold bliver der shuttle-bus fra Hillerød Stadion, dette til irritation for nogen men til glæde for andre. Der vil igen i år være bademuligheder på stævnepladsen efter stafetløbet.

MEN – derudover er der flere interessante nyheder.

Vi har i år valgt at afskaffe holdkonkurrencen for eliteklasserne, denne konkurrence har været lidt svær at gennemskue for nogle og andre har kritiseret at det er for hold – og ikke for klubber. Vi mener tiden er til at fokusere på det den klassiske konkurrence egentligt handler om – nemlig at vinde for den enkelte. For at gøre det endnu mere attraktivt for eliten, er pengene fra holdkonkurrencen nu omfordelt så der i stedet er flotte individuelle pengepræmier til både junior og senior eliteklasserne. I stafetten er der de kendte præmiepenge. Stævnets øvrige præmier er i år desuden et indsatsområde.

Vi har i år valgt at se på nogle af de ideer vores løbere fra både ind og udland har sendt til os.

Af dette er kommet en "gubbe" klasse i stafetten – nemlig H/D 175 med 3 sløjfer af 3,5 km. Flere udenlandske løbere har efterspurgt denne klasse – argumentationen er at vores sport har en voksende gruppe af ældre løbere i forhold til for få år siden. I den anden ende af aldersspektret er der heldigvis også grøde i sporten – sidste år havde vi en meget glædelig fremgang i stort set alle ungdomsklasserne incl. junioreliteklasserne – som konsekvens deraf har vi i år indført en D-14 på natløbet – sidste år var vinderen i D-16 faktisk kun 14 år. En anden lille forbedring er udvidet tid i børneparkeringen.

Da vi på Sjælland i sommeren 2004 jo har EM, tilbyder vi fortræning i hele ugen op til Spring Cup. Hold der ønsker træning op imod EM kan udnytte deres ophold i Danmark i forbindelse med SC. Som nogle måske har bemærket har vi et godt samarbejde med EM arrangørerne – der sker en livlig udveksling af know-how og materiel allerede – og som nogle vil bemærke har vi valgt at reklamere for hinanden på vores hjemmesider. Dejligt når vi inden for sporten hjælper hinanden i stedet for at prøve at udnytte hinanden!

Hvis du er interesseret i at vide mere om årets Spring Cup kan jeg opfordre dig til at gå på vores hjemmeside www.springcup.dk og tilmelde dig vores nyhedsbrev. Ved at tilmelde dig dette får du ud over de nyeste tips desuden mulighed for at deltage i den månedlige trækning af frie starter til SC og desuden være med i den store sluttrækning om en attraktiv præmie blandt de tilmeldte.

På gensyn til det 14. Spring Cup

Voksen- og Klubudviklings Udvalget

Vi står i øjeblikket i den situation, at VKU de fleste steder i landet (i 2 ud af 3 kredse) fungerer på vågeblus, desværre. Hverken i Østkredsen, der til sommer som bekendt er arrangør af EM, eller i Nordkredsen, der arrangerer VM i 2006, har man et fungerende udvalg. Dette er jo – netop nu – temmelig uheldigt! Det er jo netop et af udvalgets store arbejdsområder: at tage vare på de nye, voksne, medlemmer, der dukker op i klubberne efter ovennævnte arrangementer. Derfor må det være en alvorlig opgave for kredsbestyrelserne i de to kredse at tage hånd om problemet og sørge for at der snarest muligt bliver nedsat et VK-udvalg. Undertegnede skal gerne være behjælpelig med ideer til aktiviteter, ligesom jeg gerne skal tage del i det praktiske arbejde med at få udvalgene sat i gang.

I Sydkredsen har man i mere end et år haft et velfungerende udvalg med mange ideer og meget initiativ. Der afvikles således en række voksen-træf, kurser, langdistanceløb og træningsløb, ligesom udvalget har en dynamisk hjemmeside: <http://www.orientering.dk/sydkredsen/>. Breddekonsulent Henrik Thomsen

Indbydelser

4. januar 2004.

Kårup skov, Odsherred
1.afd. Østkredsens Stafetliga
Arrangør: Holbæk OK
Første start: Kl.1000
Stævnecenter: "Skolen på Fjorden",
Risgårdsvej, Fårevejle Stationsby
Afstand: Stævnecenter – parkering skov,
7 km, op til 1200 m gang
Kort: Kårup skov 1:10000, ækv.2,5m, rec/teg-
net foråret 2003, rettelser efteråret 2003.
Baner: 7 stafetbaner efter særlige regler, 6
"put and run" baner
EKT: SportsIdent benyttes
Startafgift:Pige/Ungdom kr. 105,- pr. hold
Øvrige hold kr. 180,- "P-a-R" bane 5 og 6 kr.
35,- øvrige kr.60,-
Klubvis tilmelding:
senest den 23 december via O-service
eller mail.

29. februar 2004

"I Troldens fodspor" - Langdistance
Arrangør : Herlufsholm OK / "De Barske"
Mødested : Roklubben Viking – Fakse
Ladeplads. Afmærkning fra hovedgaden i
Fakse Ladeplads
Mødetid : kl. 08.15 – 08.45
Omklædning og bad : Ja – mødestedet
Baner : Kun 2 baner - ca. 12 og 23 km
Skov og kort Diverse fra området omkring
Fakse Ladeplads
Ekt. : ingen
Start : Samlet afgang kl. 08.45. til start
Startafgift : 80,- kr. incl. forplejning og mad
efter løbet
Tilmelding : Samlet klubvis - senest den 21.
Februar.
• Eftertilmelding på løbsdagen (+ 20,- kr.)
e.mail : - leneha @ get2net. dk

26. marts 2004

Nyrup Hegn, Dn, Spring Cup Nat
Arrangør: FIF Hillerød & OK Øst
Første start: 20.00
Mødested: Espergærde Gymnasium
(Krak 47H3). Stævnecenter indendørs.
Kort: Nyrup Hegn 1:10.000
Baner: Aldersinddelte
EKT: Sportident. Nummer på evt. egen brik
oplyses ved tilmelding.
Startafgift: Ungdom - H/D20: 50 kr, Senior
H/D21- : 80 kr, Elite: 100 kr, Leje af brik: 10
kr.
Børnebane: Ingen
Børneparkering: Ingen
Omklædning og bad: I stævnecenteret
Klubvis tilmelding: Senest 24.2.04.
Internet: www.springcup.dk

27. marts 2004

Rude Skov, A1, Spring Cup Klassisk
Arrangør: FIF Hillerød & OK Øst
Første start: 10.00
Mødested: Svaneparken i Birkerød. Afvisning
fra rundkørsel på Ravnsnæsvej, (Krak 86J7)
Stævneplads på mark nord for Svaneparken.
Kort: Rude Skov 1:10.000
Baner: Aldersinddelte
EKT: Sportident. Nummer på evt. egen brik
oplyses ved tilmelding.
Startafgift: Ungdom - H/D20: 65 kr, Senior
H/D21- : 95 kr, Elite: 125 kr, Leje af brik: 10
kr.
Børnebane: Gratis ved stævnepladsen, 9.00 -
14.00
Børneparkering: Gratis ved stævnepladsen,
9.00 - 14.00, tilmelding med antal og alder
med den øvrige tilmelding.
Omklædning og bad: I Hillerødholmskolen
Klubvis tilmelding: Senest 24.2.04.
Internet: www.springcup.dk

28. marts 2004

Grib Skov Syd, Ds, Spring Cup Stafet
Arrangør: FIF Hillerød & OK Øst
Første start: 9.00
Mødested: Hillerød Stadion - (På Selskovvej
nord for Hillerødholmskolen). Herfra tvungen,
gratis bustransport til stævneplads beliggen-
de midt i skoven.
Kort: Grib Skov Syd, 1:15.000 og 1:10.000
Baner: Aldersinddelte. Individuelle åbne
baner, salg 9.00 - 12.00 på stævneplads.
EKT: Sportident. Nummer på evt. egen brik
oplyses ved tilmelding.
Startafgift: Stafetklasser pr. hold: Åben herre
540 kr; Åben dame 405 kr; Ungdom - H/D18:
225 kr; D/H 130, D/H 175, Motion: 330 kr.
Indiv. Åbne baner: D/H -20 50 kr, D/H 21- 80
kr, leje af brik 10 kr.
Børnebane: Gratis ved stævnepladsen, 9.00 -
14.00
Børneparkering: Gratis ved stævnepladsen,
8.30 - 14.00, tilmelding med antal og alder
med den øvrige tilmelding.
Omklædning og bad: På stævnepladsen
Klubvis tilmelding: Senest 24.2.04.
Internet: www.springcup.dk

Torsdag, fredag og lørdag

8. – 10. april 2004

Gyttegård og Frederikshåb, A2, Påskeløb
2004

Arrangører: Gorm, Jelling, og Kolding OK
Første start: Torsdag kl. 11.00, fredag og lør-
dag kl. 10.00

Mødested: Torsdag – 1. etape Gyttegård:
Stævneplads og parkering på mark sydvest
for plantagen. Afmærkning fra hovedvej 28
mellem Billund og Grindsted.

Fredag og lørdag – 2. og 3. etape
Frederikshåb:

Stævneplads og parkering på mark syd for
plantagen. Afmærkning fra rute 176 mellem
Egtved og Billund.

Kort: 1. etape: Gyttegård, 1:10.000, 2004,
ækvidistance 2,5 m

2. etape Frederikshåb Vest, 1:10.000, 2004,
ækvidistance 2,5 m

3. etape Frederikshåb Øst, 1:10.000, 2004,
ækvidistance 2,5 m .

Baner: Iflg. reglement for B-løb samt 5 åbne
baner.

Særlig startprocedure for klasserne D-10B, H-
10B, D-12B , H-12B, Beg I og Beg II:
fri starttid (put and run) torsdag kl. 11 – 14,
fredag og lørdag kl. 10 – 13. For åbne baner
er der ligeledes fri starttid i samme tidsrum.
For klasserne D-10A, H-10A, D 11-12A, H 11-
12A, D 13-14B, H 13-14B og H/D 15-C
anvendes normal startprocedure alle tre dage.
For alle øvrige klasser er der jagtstart på 3.
etape.

Ekt: Emit, nummer på egen brik oplyses ved
tilmelding.

Startafgift: Ungdom - 20 år: 225 kr. + 30 kr.
for leje af brik.

Senior 21 - år: 315 kr. + 30 kr. for leje af brik.
Pris for åbne baner: ungdom -20 år: 80 kr.
+ 10 kr. ved leje af brik, senior 21- år: 110 kr.
+ 10 kr. ved leje af brik.

Børnebaner: Ved alle tre etaper. Start og mål
på stævnepladsen. Gratis.

Børneaktivering: For tilmeldte børn på stæv-
nepladsen ved alle tre etaper.

Omklædning og bad: Hejnsvig skole.

Overnatning: På hårdt underlag på Hejnsvig
skole, se internet.

Fortræning: Mandag 5. april og tirsdag 6.
april, se internet.

Tilmelding: Klubvis senest mandag 9. februar
via O-service

Eftertilmelding Indtil fredag 19. marts 2004
mod et ekstra gebyr på 50 kr. pr. løber.

Indbydelser

Skovlukninger

Dato	Arrangement	Skov	Arrangør	Lukning fra
2006	WOC 2006	Flere (bruttoliste inkl. reserve - se DOF-web)	Dansk Orienterings-Forbund	1/2 2003
2004	EM Lang, kvalifikation (E)	Hvalsøskovene inkl. Skjoldenæsholm, Ny Tholstrup og Valborup	Dansk Orienterings-Forbund	1/10 2002
2004	EM Medium, kvalifikation (E)	Hvalsøskovene inkl. Skjoldenæsholm, Ny Tholstrup og Valborup	Dansk Orienterings-Forbund	1/10 2002
2004	EM Medium, finale (E)	Grønholt Hegn	Dansk Orienterings-Forbund	1/10 2002
2004	EM Lang, finale (E)	Møn - Klinteskoven (privatdel + statsdel)	Dansk Orienterings-Forbund	1/10 2002
2004	EM Stafet (E)	Hvalsøskovene inkl. Skjoldenæsholm, Ny Tholstrup og Valborup	Dansk Orienterings-Forbund	1/10 2002
2004	EM Testløb, lang (E)	Valdemarskilde	DOF	1/9 2003
2004	EM Testløb, medium (E)	Sørø Sønderkov, norddel	DOF	1/9 2003
2004	EM Testløb (E)	Grydebjerg, vest for Sorø	DOF	1/9 2003
2004	EM Sprint, finale (E)	Roskilde by **)	DOF	1/9 2003
2004	DM-Stafet	Haunstrup Brunkulslejer	Herning OK	1/1 2003
2005	DM-Stafet	Holstenshuus	Fåborg OK	1/12 2002
2006	DM-Stafet (***)	Skjoldenæsholm	OK Roskilde	1/12 2003
2004	DM-Klassisk	Rønhøj/Ordrup Plantage	St. Binderup OK	1/12 2001
2005	DM-Klassisk	Brahetrolleborg	Odense OK	1/12 2002
2006	DM-Klassisk	Borupskovene	Køge OK / Herlufsholm OK	1/12 2003
2004	DM-Nat	Aal Plantage #)	OK West	1/12 2001
2005	DM-Nat	Stendal/Ulvedal	Karup OK	15/7 2003
2006	DM-Nat	Valby Hegn	Tisvilde Hegn OK	1/12 2003
2004	DM-Kort	Svinkløv Plantage	Aalborg OK	1/12 2001
2005	DM-Kort	Grib Skov Esrum	OK SG	1/1 2003
2006	DM-Kort	?	? (SK)	1/12 2003
2004	DM-Lang	Stråsø / Ulfborg Plantage	Holstebro OK	1/12 2002
2005	DM-Lang	Jægerspris Nordskov	Farum OK / Kildeholm OK	1/12 2003
2004	Divisionsfinale	Trente Mølle	Faaborg OK	1/12 2002
2005	Divisionsfinale	Vindum Skov	Viborg OK	1/12 2003
2004	KUM-Individuelt	Jægersborg Hegn	Søllerød OK	1/9 2003
2005	KUM-Individuelt	?	? (SK)	1/12 2003
2004	Midgårdsormen *	Kollerup Plantage	Mariager OK	1/12 2002
2005	Midgårdsormen *	St. Dyrehave	Allerød OK	1/12 2003
2004	Spring Cup * (E)	Grib Skov Nødebo (stafet)	FIF Hillerød / OK Øst	1/12 2002
2005	Spring Cup * (E)	Tisvilde Hegn Øst /Grib Skov Nord	FIF Hillerød / OK Øst	1/12 2003
2004	Påskeløb * (E)	Gyttegård / Frederikshåb / Frederikshåb	Kolding OK / OK Gorm	1/12 2002
2005	Påskeløb * (E)	Tingskoven / Kollerup Skov /Svinkløv	Aalborg OK	1/12 2003
2004	5-dages * (E)	EM-skovene som ovenfor anført	DOF	1/12 2002
2005	3-dages * (E)	?	?	1/12 2003

#) Deltagelse i Wild West 11/5 2003 er dog tilladt.

* For skove til disse stævner gælder, at der i lukningsperioden evt. kan afvikles ét terminslisteløb inden selve arrangementet

(E) Lukningen til disse stævner gælder kun for eliteklasserne

? Skov eller arrangør er endnu ukendt

** For Roskilde By gælder, at det for potentielle løbere til EM Sprint fra 1/9 2003 er forbudt at bevæge sig rundt i byen med et bykort eller et orienteringskort.

*** For Skjoldenæsholm gælder, at der tillades afviklet EM-kvalifikation long (klassisk), middle (mellem) og relay (stafet) i juli måned 2004.

Noter

Nyt format

Fra og med næste nr. skifter O-posten format og trykke-teknik. Bladet går over til rotationstryk på avispapir i magasin-størrelse. DOF sparer ca. 200.000,- kr. ved ændringen. Red.

Reglementet

DOF's reglement kommer først på dagsorden på HB-mødet den 28. januar 2004. Der informeres via DOF's hjemmeside.

Skawdstyret igen i 2005

På grund af sammenfald med EOC har Skagen OK valgt at aflyse Skawdstyret 2004. Men klubben forventer at være på banen igen anden weekend i juli 2005.

Ferielukket

DOF's kontor holder lukket i julen fra 22. dec - 2. Jan (begge dage inkl..)



Udgivet af
Dansk
Orienterings-
Forbund

Ryttergårdsvej 118
3520 Farum

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 49149809
Fax.: 49149801
E-mail: O-Butikken@mail.dk

Din O-butik
ved åbne løb,
mandag fra 17-19
samt efter aftale og postordre.
Vi sender gerne en prisliste.

Salg og leje af **SPORTident**



ORIENTERING
ALT TIL O-LØB & TRÆNING



MØLLER SPORT

Egermøvej 18 • 8560 Ry • Tlf.: 8689 1996 • Fax: 8689 3348 • e-mail: guld@vip.cybercity.dk

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb



Hos Løberen har vi specialiseret os i at give vores kunder en grundig og seriøs vejledning, uden det bliver dyrt.



Løberen åbnede i 1996 og ejes af de to aktive orienteringsløbere Ebbe Nielsen OK Pan og Claus Stalknecht Balleup OK.

Se mere på:

loberen.dk

Vi har åbnet ny butik

Vestergade 36 - 7100 Vejle



Steen S. Christensen er medejer og daglig leder. Steen er tidligere eliteløber, uddannet fysioterapeut og har 4 års erfaring fra Løberen Lyngby.



Få gode ideer til julegaverne på:

www.loberen.dk/jul

SILVA



kr. 800,-

Komplet sæt:

Hoved, stort batteri, lader og sele
kr. 1600,-

Med lille batteri kr. 1350,-



kr. 400,-



kr. 700,-



Clima F.I.T. Jakke

Yderlaget skal være åndbart, vind- og vandafvisende. Clima-F.I.T. jakkens meget høje kvalitet lever til fulde op til dette.

Fås både i herre- og damemodell.

Herre kr. 650,- Dame kr. 700,-

Fewline Vinter Tight

Indersiden er kradsæt op, hvorved tight'en isolerer rigtig godt mod kulde.

Med vind- og vandtæt forside.

kr. 550,-

Standard vinter tight (uden V.&V. forside)

kr. 400,-



Lyngby Torv 10 - 2800 Kgs. Lyngby - Tlf. 45 93 18 16 - lyngby@loberen.dk
Vestergade 49 - 8000 Århus - Tlf. 86 12 41 48 - aarhus@loberen.dk
Vestergade 36 - 7100 Vejle - Tlf. 75 72 09 00 - vejle@loberen.dk