

Generalforsamling 19. februar 2013

Formandens beretning 2012

Så gik endnu et år hvor klubben markerede sig med flotte velgennemførte stævner, flotte sportslige resultater og et voksende socialt aktivitetsniveau.

Stævner

På stævnefronten er det først og fremmest den store satsning DM-Ultralang i Jægerspris Nordskov, som prægede billedet. En stor og tung opgave, som vi lykkedes flot med. Vi havde med hiv og sving fået skaffet skovtilladelse i denne privatejede skov, som vi sjældent har lejlighed til at løbe i. Et af landets bedste o-løbsterræner med varieret vegetation og kurvebillede var den perfekte arena for o-sportens svar på maratonløbet.



Forberedelserne havde stået på år i forvejen, begyndende med en nyttegning af kortet. Dette arbejde havde vi hyret Slava fra Ukraine til. Et stort arbejde som strakte sig over adskillige ophold for Slava i diverse lejede sommerhuse. Det var tidligt på året, den 1. april, og vi havde derfor lejet en lokal entreprenørs lagerhal til stævnecenter, og da vejret samtidig artede sig, udgjorde stævneplads og stævnecenter alt i alt en flot ramme for et velgennemført stævne. Trac-trac sendere monteret på ryggen af eliteløberne gjorde det muligt at følge slagets gang på storskærm i stævnecentret, og vi har efterfølgende haft stor glæde af disse trac-trac optagelser til undervisningsformål.

Et stævne som har været med til at fastholde klubbens høje profil i O-løbsmiljøet, men som ikke ligefrem bidrog til overskud i klubkassen, primært på grund af store omkostninger til korttegning. Vi håber at der med det nytegnede kort er lagt lidt i banken til fremtiden. Vi har således skaffet skovtilladelsen til DM-nat sidst i marts næste år på det samme kort.

DM-Ultra var dog ikke det eneste Danmarksmesterskab, som klubben stod for i 2012. Således arrangerede vi DM i MTBO-stafet i Buresøskovene den 9. september. Skoven bliver bedre og bedre til MTBO for hvert år der går, pga. de mange mountainbikespor i skoven. Dette var udnyttet til gode baner, og et avanceret skiftesystem, som sikrede masser af action i skiftezone. Der var i alt ca. 200 ryttere i skoven og vejret viste sig fra sin gode side. Selvom arrangementet trak på de fleste af klubbens MTBO-ressourcer, var det planlagt således at klubbens D21-damer (Anna, Ann-Dorthe og Malene) også kunne køre, og de hev som forhåndsfavoritter en sikker guldmedalje i land for 4. år i træk.

15. august stod vores ungdomsudvalg for afholdelsen af Østkredsens SkovCup. Som denne gang blev afholdt i Farum Lillevang.

Farum OK har også i 2012 været en hovedkraft (ikke mindst takket være Kai) i at arrangere Østkredsens karusselløb.

Den 24. november stod Farum OK for afholdelse af Østkredsens voksenkursus i orientering med deltagelse af knapt 50 orienteringsløbere fra hele Sjælland.

Formand:
Peter Reinholdt
Anekæret 19
3520 Farum
2145 7046
p.reinholdt@gmail.com

Kasserer:
Steen Stausholm
Bastholmen 49
3520 Farum
44 95 53 77
stause@post11.tele.dk

Bank:
Nordea Bank
Reg. 2413
Konto 5030 007 997

Klubhus:
Ryttergårdsvej 104
3520 Farum

Afsender:
Formanden

Endelig skal det her indskydes at der i 2012 blev etableret et samarbejde imellem Farum, Tisvilde Hegn og Søllerød OK med det formål at opnå værtskabet for World Masters Orienteering Championships i 2016.

Motionsløb

Foruden o-løbsstævnerne har vi i årets løb også afholdt vore to store traditionsrige motionsløb.



Den 4. november afholdte vi for 17. gang Skovmarathon i Store Dyrehave. Vejrguderne var med os og sørgede for opklaring ligesom første start gik efter en ellers noget våd start på dagen. Som en nyskabelse havde vi denne gang et tilbud til børn om at løbe en fuldsnitzlet o-løbsbane med kort. Det var med SI-tidtagning og rigtige brystnumre som de voksne. I mål fik de både frugt, drikkedunk og diplom. Børnene var begejstrede, og det var deres forældre også. Med 2500 tilmeldtefastholdt vi niveauet fra tidligere år.

I år arrangerede vi løbet sammen med Tisvilde Hegn OK efter at vi i løbet af året var nået til enighed med Allerød OK om ikke at videreføre de foregående 3 års samarbejdet om dette arrangement.

Arrangementet blev på trods af diverse materielanskaffelser igen i år en økonomisk succes, som fortsat udgør det økonomiske fundament under Farum OK's venner, og dermed sikrer klubben tilskud til diverse aktiviteter og anskaffelser, som vi ellers ville have svært ved at løfte. Dejligt at konstatere at det blandt klubbens medlemmer ikke er svært at skaffe alle de hjælpende hænder som er nødvendige for afviklingen af et så stort arrangement.



Farum Sø løbet blev vanligt afholdt den første søndag i juni; men denne gang i lidt anderledes rammer end sædvanligt. Stadion var under ombygning til kunstgræsplæne, og stævnepladsen var derfor forlagt til området udenfor. På trods af denne udfordring lykkedes det at afholde et godt arrangement med tilfredse deltagere. I alt 1022 var forhåndstilmeldt. Blandt deltagerne var hele 3 borgmestre - fra Furesø, Fredensborg og Allerød, der tog turen iført T-shirts med "Nej tak til Ring 5".

Det er på arrangementsiden en stor udfordring at skulle løfte to store motionsløbsarrangementer ud over vore o-løbsstævner. Medlemmerne er flinke til at stille op i stort tal på dagen; men det tunge seje træk med at forberede et sådant stævne trækker store veksler på nogle få. Vi har derfor med virkning fra 2013 indgået en samarbejdsaftale med Ssport Aps. om afvikling af Farum Sø Løbet. Ssport overtager hermed det praktiske og økonomiske ansvar for stævnet. Farum OK står stadig som ejer af stævnet, og som en del af aftalen skal vi som hidtil levere arbejdskraften på dagen, foruden at vi fortsat står for selve ruten og indhentning af tilladelser. Til gengæld er vi sikret en fast betaling per løbsdeltager uafhængigt af stævnets økonomiske resultat. Aftalen er indgået for foreløbig ét år; men det er vores håb at Ssport med deres større netværk og mere professionelle tilgang til sponsorpleje og annoncering kan sikre at arrangementet vil vokse. Går det som vi forventer agter vi at forhandle en fortsættelse af aftalen efter næste stævne.



Ungdom

Hos ungdommen har vi i 2012 arbejdet målrettet videre efter ATK (Aldersrelateret Træning Koncept). Det egentlige 3-årige ATK projekt i DOF-regi blev afsluttet i november 2011, men der har været så gode erfaringer med måden at sætte træning i system og ikke mindst sparring og erfaringsudveksling på tværs af klubber, at DOF fremover vil fortsætte med en årlig inspirations-weekend.

Antallet af aktive ungdomsløbere er, og som det har været de sidste mange år, nogenlunde stabilt. Der er til stadighed en større gruppe af 'små' løbere < 10 år, omkring 10 løbere mellem 10 og 14-15 år, men kun ganske få af de ældste ungdomsløbere. Fastholdelse af teenagere er hos os, såvel som i andre klubber, den helt store udfordring.

De yngste (6-10 år) har stor glæde af at løbe til SkovCup arrangementerne om onsdagen. Derudover har ungdomsudvalget, med hjælp fra nogle lidt ældre ungdomsløbere, haft succes med at arrangere 3-4 forberedende træninger før SkovCup-serien i foråret, og 3-4 afsluttende træninger efter SkovCup-serien i eftersommeren. Det er sjovt at lege læringen ind med forskellige O-legs.

Vi har træningsnetværk med Allerød OK hvor vi i årets løb har arrangeret ca. 40 ugentlige målrettede træninger. De tilbyder den enkelte løber udvikling på hver sit niveau. Ballerup OK deltager stadig og bidrager med Ballerup SommerCup som relevant konkurrencetræning og arrangerer vintertræning på lørdage, hvor der ikke afvikles VinterCup. Som en del af dette samarbejde arrangeres fra april til oktober ugentlige torsdagstræninger på o-baner i skoven. I sæsonen 2012 delte Masha arbejdet med Andreas fra Allerød OK, men fremover vil Masha være den bærende kraft, i selve planlægningen og udarbejdelsen af baner og tekniske momenter, så disse træninger bliver lærerige for alle målgrupper.

Her vil vi gerne indskyde en lille reklame: Klubbens voksne medlemmer opfordres til også at deltage i disse træninger, som ikke kun er målrettet begyndere og ungdom. Det er gode træninger, der bliver planlagt så der altid er tekniske momenter i træningen, som alle kan lære noget af. Det er med fælles afgang fra klubhuset torsdage kl 17-17:15.

I vinterhalvåret fortsætter vi torsdagstræningen for ungdommen i klubhuset med ½ times tørtræning - ½ times styrketræning - ½ times o-løb/løb og/eller løbelege. Derudover minimum 2 årlige læringsture i terræn der modsvarer træningens fokusemner.

Ungdomsudvalget lægger megen vægt på, at det frem for alt skal være sjovt at løbe orientering og at klubben skal være et sted man glæder sig til at komme. Vi laver derfor også arrangementer af mere social karakter. Gennem året har vi haft 6-7 hyggelige fælles spisninger og/eller overnatninger.

Et fokusområde har været rekruttering og fastholdelse af trænere og ledere, og det arbejder vi videre med. Bestyrelsen støtter op, men det er endnu ikke lykkedes at udvide træner- og ledergruppen omkring ungdommen. Vi er en lille, fast gruppe, der arbejder målrettet med vores unge talenter, men vi bør også være mere fremsynede og få fat på nogle flere, der har lyst til at støtte op om ungdomsarbejdet.

Ungdomsudvalget har også arbejdet med mere udadvendte opgaver, og vi har således afholdt Sommerferieaktiviteter for Furesø kommunes børn i uge 32 (den sidste skoleferieuge), et SkovCup-arrangement i eftersommeren, og Furesø Sommerlege. Derudover et antal mindre arrangementer i samarbejde med enkelte idrætslærere/klasser fra kommunens skoler.

Masha blev i november udnævnt til Årets Træner i DOF. En titel Masha virkelig fortjener. Masha yder en stor indsats, ikke kun i klub-regi, men også som TC-Træner i samarbejde med Søren (OK Øst) og som leder på kredsens U2-kurser. Sideløbende er Masha i gang med at uddanne sig til Diplomtræner i DIF-regi.

Sociale aktiviteter

Vi har i 2012 fortsat en god tendens med øget vægtning af aktiviteter, som skal skabe mere klubliv og kammeratskab. Vi har således oplevet stigende tilslutning til vores Furubodatur til Sydsverige sammen med Tisvilde Hegn OK



og vores klubsommerlejr også i det svenske. Således var rekordmange 70 deltagere, hvoraf 39 fra Farum, på årets Furubodatur i november og i juli måned var vi 35 på sommerlejr i Mullsjø's klubhus. Spændende terræner lige uden for døren, og kanotur og den traditionsrige lejrstafet blev det også til.

I anledning af klubbens 40 års jubilæum blev alle sejl sat til lørdag d. 25. februar sidste år med et brag af en gallafest med op mod 70 deltagere i alle aldre. Der blev serveret masser af dejlig mad, og da det jo var et rigtigt bal, blev der siden danset Les lanciers efter anvisning af en lærer fra Marie Kruse Skole, så det var en fornøjelse at se på. 10 medlemmer blev yderligere dekoreret med en jubilæumsnål, fordi de havde været medlem uafbrudt siden klubbens start i 1972. Der var personale i køkkenet, så festkomiteen kunne feste med til denne vigtige begivenhed. Kjeld havde lavet en fin udstilling med sine scrapbøger og fotoalbums, der fortalte klubbens fantastiske historie i ord og billeder. Der lød mange ”hvem er det?” ”det er vel ikke mig?” ”kan du huske, da vi vandt stafetten?” ”hvor ser jeg ung ud på det billede!”. Vi var helt rørte over alle de gode minder og oplevelser, vi har haft sammen i Farum OK.

Siden sidste generalforsamling har vi faktisk afholdt hele to klubfester. Den sidste for en lille måned siden, men omtalen af den må vi hellere gemme til formandsberetningen 2013 til næste generalforsamling.

Under vores sædvanlige slogan *Inspiration til konkurrencer - aktiviteter og hyggeligt samvær* afholdtes 2012's første klubaften for alle voksne samt ungdomsløbere fra ca. 14 år torsdag d. 19. april. En af klubbens D21 eliteløbere Lea Reime holdt et meget spændende oplæg om *motivation*. Hvordan motiverer man sig selv til at fortsætte på o-banen efter et kæmpe bom? Hvordan finder man motivationen til at komme afsted til træning efter en lang arbejdsdag? Lea satte os på arbejde med at udfylde et bevidstgørelsesskema og opstille personlige mål for næste o-løbssæson. Dette var superinspirerende sammen med udvekslingen blandt de ca. 20 fremmødte af gode ideer til at holde motivationen ved lige. Vi konstaterede at regnvejr er den værste fjende mod at tage ud og træne! Og at tanken om varm kakao bagefter kan motivere nogen, mens det for andre er nok at tænke på naturoplevelsen uanset vejret.

Årets anden klubaften afholdtes torsdag d. 13. september. Der blev arbejdet med trac trac på elitebanerne fra vores DM Ultralang i foråret. Deltagerne skulle planlægge deres vejvalg på kortet og kunne så sammenligne det med de bedste løberes vejvalg ved hjælp af trac trac. En meget lærerig øvelse, der også førte til interessante diskussioner om det ene og det andet vejvalgs fordele og ulemper for den gode løber og for den gode kortlæser.

Og skulle vi så lige nævne at ved årets juleløb den 9. december erobrede Kildeholm juletrolden.

Hjemmeside



Vores hidtidige hosting-leverandør for vores hjemmeside, orientering.dk, har i årets løb opsagt aftalen med os, og vi har flyttet hjemmesiden til en ny

leverandør. Det har imidlertid ikke været muligt at finde en leverandør, der kan understøtte den teknologiske platform, som vores hjemmeside er bygget på. Så derfor har vi lagt hjemmesiden ud i en nødversion, som ikke har al den funktionalitet, som vi ellers er vant til (der mangler blandt andet automatisk opdatering af kalender fra O-Service og login-funktionalitet). Det har aktualiseret vores ønske om at udvikle en ny version af hjemmesiden, og det arbejde har bestyrelsen derfor sat i gang i 2012. Det skulle medføre at vi både får baseret hjemmesiden på en tidssvarende teknologi, og får lettere

adgang til at tilføje og redigere indhold. Indtil den nye hjemmeside er på plads, opdateres vores eksisterende hjemmeside manuelt af Kit.

Korttegning

I 2012 var den største kortopgave først på året at afslutte nytegning af Jægerspris Nordskov, som blev anvendt til DM Ultralang den 1. april. Det var lidt med kniven på struben, at vi blev helt færdige, da det skulle passes sammen med, at Slava kunne komme til Danmark for at rekognoscere. Men heldigvis kom der ikke de store snemængder, så kortet blev færdigt i tide, det blev et godt kort, og det nåede at få kortkonsulentens godkendelse. Næste udfordring på Jægerspris kortet er at få det opdateret til DM nat, som vi afholder næste år.



Poul Hansen har i årets løb færdiggjort Ganløse Egede – Krogenlund kortet, og det er der også kommet et godt og nyrevideret kort ud af. Poul har endvidere lavet opdateringer på Lystrup kortet, som skal bruges til natcup i næste uge, og han skal nu i gang med at få lagt Uggeløse kortet over på COWI kurver, så det bliver den store opgave for ham i 2013.

Og så har Kurt Christensen med udgangen af 2012 startet en fuldstændig tætheds rekognoscering af Gl. Grønholt, som netop er blevet færdigt. Det er faktisk blevet til et helt nyt kort, som får sin premiere ved Helsingørs påskecup. Gl. Grønholt er heller ikke blevet lagt over på COWI kurver endnu, og det er endnu en udfordring, som vi går i gang med i 2013. Når det er sket, er alle vore kort med COWI kurver og i såkaldt RWC (real world coordinates), dvs. at man også kombinerer rekognoscering med anvendelse af GPS.

For 2013 har vi planer om at fremstille et sprintkort over Nattergalelunden til anvendelse ved et sprintarrangement til efteråret, og det er noget Kai og Helge skal i gang med. Vi har netop rekvireret COWI materiale over hele Farum By, så vi også er klædt på til at lave andre sprintkort, hvor vi blandt andet taler om at lave et sprintkort over den nordlige del af det østlige Farum omkring Lyngholm skolen.

DOF har indgået aftale med COWI om, at klubber, der tidligere har købt COWI-materiale, nu gratis kan få optateret orthofotos til 2012 udgaver, og det har vi selvfølgelig takket ja til.

Farum OK's Venner

Farum OK's venner har i 2012 uddelt tilskud til eliteløberes løbsudgifter, et tilskud til trøjer til deltagerne ved den sidste divisionsmatch og et tilskud til Mashas løn.

Rekruttering og fastholdelse

Vi har i 2012 haft en medlemstilbagegang fra 183 til 171 medlemmer, heraf 155 aktive. Det er nettoresultatet af både en del udmeldelser og indmeldelser. Det er dog ikke indtrykket at antallet af aktive medlemmer, som deltager i vore stævner og arrangementer er faldet, og vi har endda i årets løb fået et diplom af DOF for i en måned at være den klub i landet med størst medlemstilgang. Ikke store tal, men lidt har også ret.



Som en del af vore bestræbelser på at få nye medlemmer, har vi i 2012 gennemført et par Findveji-arrangementer baseret på vores faste poster. Det var på den landsdækkende Findvejdag den 28. april i Nyvang og den 25. august i Farum Lillevang. I 2012 har vi også fået færdiggjort vore faste poster i Uggeløse Skov og fået trykt den tilhørende folder.



Den 18. august havde vi en stand ved Sundhedsdagen på Farum Bytorv.

Ny udvalgsstruktur

En lørdag i januar 2013 holdt bestyrelsen et heldagsseminar, hvor vi fastlagde en ny struktur for klubbens udvalg. Det er målet at skabe en klarere fordeling af ansvar og beføjelser, som skal gøre det mere overskueligt og overkommeligt for klubbens medlemmer at påtage sig afgrænsede opgaver. Denne nye struktur vil blive fuldt implementeret i løbet af 2013.

Elite og sportslige resultater

Også på det sportslige plan markerer Farum OK sig fortsat som en eliteklub med fornemme resultater. Årets flotteste var Mikkels gentagelse af sejren til Europamesterskaberne (EYOC) i H16 på den lange distance, og sølvmedaljen i stafetten, hvor han løb hurtigste sidste tur.

Ved DM lang stod Mikkel og Malte for en magtdemonstration ved at løbe med guld og sølv, og i stafetten blev det til bronze sammen med Vitus. Masha løb med bronze i lang og sølv i sprint. I vores eget DM-ultralang fik Line Søderlund bronze i D21 og det samme gjorde Malte i H16.

Herudover fik vi adskillige medaljer ved DM'er i de øvrige klasser, som ikke skal opremses her.



Med Copenhagen-O har vi sammen med 6 andre store sjællandske klubber fået etableret et stærkt miljø for vore eliteløbere. Vi har fået synligt klubbetøj og flotte flag til stævnepladserne samt en

velfungerende hjemmeside. Der har været et fint aktivitetsniveau i klubben det første år, med mange gode resultater specielt på ungdomssiden og hos damerne. Ved Tio Mila i foråret blev de unge med Mikkel Aaen i spidsen nr. 2 og ved U-Tio blev klubben nr. 8 med 4 løbere fra Farum OK på holdet. Ved Jukola havde vi 4 hold med, hvor pigerne på første turen var de helt med fremme på en 2. plads.

Ved årets sidste divisionsmatch måtte vi afgive vores plads i første division til OK Øst, som vi med ligeså snæver margin havde vundet pladsen fra året før. En enkelt pointgivende løber mere havde gjort forskellen, men det er jo de samme betingelser som de øvrige klubber også slås med. Vi havde en meget fin opbakning fra medlemmerne og var godt repræsenteret i de fleste klasser. Nu skal det vise sig hvordan det påvirker magtbalancen, at der i den kommende sæson indføres et nyt reglement (pointregler) for divisionsmatcher.

Farum den 19. februar 2013
Peter Reinholdt