
Generalforsamling 24. februar 2015

Formandens beretning 2014

Denne beretning er disponeret i overensstemmelse med klubbens udvalgsstruktur, som efterhånden er ved at have et par år på bagen og efterhånden er i en god gænge.

Løbsudvalg (LU)

Vi arrangerede natløb i Farum Lillevang den 26. februar med Kai Beck Andersen som banelægger. Der var en positiv kritik af banerne, og som sædvanlig var der en god stemning efterfølgende i klubhuset, hvor de 150 løbere blev bespist.

DM-nat blev afholdt 29. marts i Jægerspris Nordskov med 320 tilmeldte. Banelægningen lå i gode hænder hos Ole Husen. Søren Færch og Bendt Frandsen var Stævneledere. Selve arrangementet blev som udgangspunkt noget af en udfordring. Stormene Bodil og Egon havde lagt væsentlige områder af skoven ned, men med fantastisk hjælp fra skovejeren – ved Niels Sættem – som selv løber orienteringsløb for Kildeholm OK, lykkedes det at få ryddet op i skoven. Det var således at kortet, fra at være næste helt rødt med markeringer for væltede træer, blev til et absolut brugbart kort, ikke mindst takket være en stor indsats fra Poul Hansen med flere, som rekognoscerede og reviderede kortet.

Vi have lånt hallen ved det gamle savværk, og det var en god ramme for afviklingen af løbet. Helge Lang som var speaker, havde fået udvirket, at de bedste dame- og herreløbere var udstyret med systemet Trac/ Trac, så man på en storskærm kunne følge deres færden i skoven. Det blev modtaget meget positivt af de der fulgte med.

Det skal i øvrigt med, at vejret den aften var perfekt. Stjerneklart og 6° Celsius og vindstille. Selve præmieoverrækkelsen fandt sted på Sogneskolen i Jægerspris, hvor vi også serverede lidt natmad. Vi havde også sørget for, at resultaterne blev indrapporteret til skolen, så alle løbende blev orienteret om status for løbet. Vi fik mange positive tilbagemeldinger fra løberne, så Farum OK kan endnu en gang glæde sig over et velarrangeret løb.

Søndag den 14. december arrangerede vi Vinterlangdistance fra klubhuset i Farum Lillevang-Ganløse Ore-Ryget-Nørreskoven-Fredtofteparken. Her var 77 forhåndstilmeldte. Bendt stod for arrangementet og Ole sørgede for teknikken inklusiv løbende resultatformidling på storskærm i klubhuset. Holger og Kirsten havde sørget for at Irma havde lavet en fremragende suppe til alle at varme sig på.

Foruden løbene i 2014 har der været arbejdet med planlægning af og ansøgning om værtsskabet for WMOC i 2018, som blev indleveret sidst på året.

Formand:
Peter Reinholdt
Pionervej 2, 3.1
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

Motionsløb

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

Den 2. november afholdte vi for 19. gang Skovmarathon i Store Dyrehave. Vi nåede lige over de 2600 forhåndstilmeldte, hvilket er tæt ved deltagerrekord. Dette er ikke mindst imponerende i lyset af det øgede udbud af motionsløb, og kan nok tilskrives vores strategi med at finde og gennemføre mindst et nyt forbedringspunkt hvert år. Som sidste år arrangerede vi løbet i et eksemplarisk samarbejde med Tisvilde Hegn OK. Den snitzlede børne-o-løbsbane med SI-tidtagning var en succes med over 100 deltagere. Det er meget populært både blandt børnene og deres forældre, og efter at vi nu har tilbudt nogle år er deltagerne mere bevidste om, at vi har dette tilbud.



Farum Sø løbet blev afholdt 1. juni. I år i samarbejde med Blovstrødløverne, som vi har valgt at indgå et fifty-fifty samarbejde med om løbet.

Arrangementet har endvidere skiftet navn til Sydbank Farum Sø Løb efter at vi har indgået en 3-årig hovedsponsor aftale med Sydbank.



Det haltede lidt med markedsføringen, og vi kom for sent ud af starthullerne. Så kort tid inden løbets afholdelse, så det ikke godt ud med tilmeldingerne. På tidspunktet for bestilling af brystnumre valgte vi derfor kun at bestille 600, hvilket på daværende tidspunkt forekom rigeligt. En markedsføringsslutspurt ikke mindst via Facebook bragte os imidlertid op over de 600 deltagere, så vi måtte printe nødnumre på dagen. På trods af et lavere deltagerantal kun lidt over 2/3 af det sædvanlige gav arrangementet et pænt overskud til deling imellem Blovstrødløverne og os. Halvdelen af overskuddet hidrørte fra hovedsponsoratet.

Farum Sø løbet er fortsat meget afhængigt af frivillige hjælpere fra Farum OK, og vi er også kraftigt overrepræsenteret på funktionslederposterne, men med samarbejdet med Blovstrødløverne er vi på vej til at give mere og mere fra os, så vi ender med at opnå en ligelig deling af arbejdet, både forberedelserne op til, stævneledelse, funktionsledere og hjælpere på dagen.



Ungdomsudvalget (UU)

Hos ungdommen arbejder vi videre med to ugentlige træninger. Det er delt op, så de ældre træner om torsdagen, hvor også nogle af Allerøds løbere er med, mens de yngste (8-12 år) har deres egen træning om fredagen. Dette er gjort for at understøtte den yngre aldersgruppe, da den efterhånden var blevet en god, stor, fast gruppe. Om fredagen lægges der lige stor vægt på, at der er tid til at hygge sig sammen, som at der skal læres noget. To ældre juniorer, Nicklas og Daniel, er med som assisterende trænere om fredagen, hvilket er en stor succes. Opdelingen gør samtidig, at principperne i ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept) bliver efterlevet. Nogle af træningerne udvides med hyggelig fællesspisning og/eller overnatning. De yngste løbere (< 12 år) har desuden stor glæde af SkovCup arrangementerne i sommerhalvåret.

Vi har fortsat trænings-netværk med Allerød OK og Ballerup OK, hvor der arrangeres tekniske træninger torsdage på skoledage mellem Påske og efterårsferien. Sammen med vintertræningen fra klubhuset bliver det til træninger i 40 af årets uger. Ligesom 2013 har Masha også i 2014 stået for alle de tekniske træninger og det er også fortsat med stor succes, idet det har været nogle gode, udfordrende, lærerige og sjove træninger, som er målrettede og velovervejede. De følger dermed en rød tråd i løbernes udvikling og læring. Der er træning på alle niveauer, så både nye og rutinerede løbere får fuldt udbytte af træningerne. Ungdomsudvalget kan kun opfordre til, at flere voksne orienteringsløbere møder op til vore tekniktræninger om torsdagen.

Masha er stadig, ud over klubtræner, også TC-træner (Talent Center) og ulønnet hjælpetræner på Juniorlandsholdet, hvor Mikkel Aaen er tilknyttet som løber. På U16-landsholdet er Mikkel Lyskjær netop blevet optaget.

Antallet af ungdomsløbere er så småt ved at stige. Der er specielt gruppen af yngre løbere < 12 år, der vokser og samtidig har vi omkring 10 aktive løbere mellem 12 og 19 år. Det ser ud til, at det er fredagstræningen, der trækker flere nye løbere til og vi håber, at dette kan blive en selvforstærkende effekt. Samtidig håber vi, at de arrangementer, som vi afholder i 2015 vil kunne lokke nogle flere løbere til. Fastholdelsen af teenagere er, hos os og generelt i DOF, den helt store udfordring.

Vi havde en lille flok ungdomsløbere med til DM-weekenden ved Kolding og deltog med tre hold til DM-stafet. Det er altid meget positive ture, som vi vil gentage til DM-weekenden i 2015.

Ungdomsudvalget arbejder også med mere udadvendte opgaver. Vi afholder årligt Sommerferieaktiviteter for Furesø Kommunes børn, et SkovCup arrangement og er medarrangør af Furesø Sommerlege. Derudover et antal arrangementer i samarbejde med idrætslærere fra kommunens skoler. I øjeblikket arbejder vi på at få lavet et samarbejde med Solvangskolen, så der kan blive sat faste poster (skilte) op på Solvangskolens og det nærliggende fritidshjems områder. Disse skal blive til glæde både for Solvangskolens og fritidsklubbens elever og også vores egne ungdomsløbere, da dette område ofte benyttes om fredagen.

Kortudvalget (KU)



2014 har igen været et aktivt korttegningsår.

Vi lagde hårdt ud med at tilrette Jægerspris Nordskov efter ”Bodil”s hærgen, hvor de sidste streger blev slået 17. marts inden kortet blev sendt til trykkeriet, da det skulle bruges ved DM nat den 29. marts.

Vi udlånte vores ”ejerskab” af Nørreskoven til Søllerød og OK Øst, som nytegnede skoven øst for Frederiksborgvej til brug ved DM mellem, hvorefter vi fik kortet overdraget. Efterfølgende har vi flettet kortet sammen med vores Nørreskov Vest kort, og Kai B-A har rekognosceret vest-delen og Jens Korsholm rentegnet en opdatering af dette til anvendelse ved en etape i Vinterlangdistancen, så vi nu har et helt nyt Nørreskovkort.

Uggeløse var aldrig blevet lagt ind i COWI kurvesystemet, men det er nu sket, idet Poul Hansen har rekognosceret og Ole C rentegnet et helt nyt kort, som skal anvendes første gang ved Natcuppen den 25. februar (i morgen).

I april 2015 afholder vi en divisionsmatch i Gl. Grønholdt, hvor vi også tegner et helt nyt kort. Kurt Christensen er i fuld gang med at rekognoscere og Ole C rentegner. I skrivende stund er hele det lineære billede samt kurvebilledet færdigt og Kurt er i fuld gang med tæthedsrekognosceringen.

Endelig har vi ved skrivebordsarbejde samlet 7 O-kort i et Farum Sø kort – nemlig Lillevang – Ganløse Ore – en gammel udgave af Ryget og Præstevang – Nørreskoven – Fredtofteparken og Farum Park til anvendelse ved en afdeling af Vinterlangdistance i december, hvor den lange bane gik hele vejen rundt om Farum Sø. Vi har nu fået helt opdateret grundmateriale af hele området, så vi i fremtiden kan lave et ”rigtigt” Farum Sø kort, og Jens Korsholm er så småt i gang med at opdatere det gamle kort over Ryget og Præstevang fra 1994.

Informationsudvalget (IU)

Informationsudvalgets opgave er at sikre en effektiv information og kommunikation både eksternt og internt. I 2014 har vi forsøgt at blive mere synlige i den lokale presse; men der er rum for forbedring både med hensyn til at skabe eksterne pressekontakter og betjene dem.

Det vigtigste omdrejningspunkt for information og kommunikation er vores hjemmeside. I flere år har den kørt i en nødtil-



stand efter at vores hidtidige host orientering.dk stoppede. Takket være Kit er der nok mange i klubben der dårlig har bemærket nogen ændring; men det har Kit i hvert fald, idet hun må sidde og manuelt opdatere alt det som tidligere skete automatisk samt det som en kreds af klubmedlemmer hidtil selv har kunnet lægge op på hjemmesiden. Arbejdet med en ny hjemmeside har desværre ikke gjort fremskridt i 2014, og må være et prioriteret område i det kommende år.

Økonomiudvalget (ØU)

Igen i år kan formanden for ØU, klubbens kasserer, præsentere et regnskab med et lille budgetteret underskud. Vi er en klub med en sund økonomi.

Introduktion- og fastholdelsesudvalget (IFU)

Denne tekst fra sidste års formandsberetning kan stå uændret: "Vores medlemstal ligger stabilt på 180, hvoraf 146 aktive". Det dækker over at afgang og tilgang har været lige store. Trenden lige efter årsskiftet 2015 ser ud til at pege lidt opad.

Vi har i 2014 arrangeret hele 10 karruselløb. Desværre med et vigende deltagerantal. Vi bør overveje hvordan vi får større interesse, evt. ved at justere på konceptet. Det er vigtigt at vi har nogle tilbud også til nye og o-løbsinteresserede uden for den egentlige o-løbssæson.

Udvalget abonnerer også på ungdomsudvalgets torsdagstræninger sammen med Allerød og Ballerup OK. Disse er både tekniktræninger for de rutinerede, orienteringsløbstræning for børn og unge, samt et tilbud for voksne begyndere, som ønsker at stifte bekendtskab med sporten.

En lørdag i oktober arrangerede vi på vegne af Østkredsen voksenkursus i 3 niveauer for begyndere og mindre og mere rutinerede o-løbere. Stor tilfredshed blandt de ca. 30 deltagere.



Den 5. april på Danmarks Findvejdag arrangerede vi løb i Farum Lillevang med start fra Garnisonsparken.

Udvalget har efterfølgende planlagt at skrue op for denne type arrangementer, og i 2015 lægge ud umiddelbart efter Nytår for at fange motionister med friske uspolerede nytårsforsætter.



Eliteudvalget (EU)

Vi forblev i 2. division i 2014 og måtte ud i op- og nedrykningsmatch. Her var vores plads i 2. division langt fra at være i fare. Da ungdomsløbere tæller dobbelt er det ekstra vigtigt at få dem med. Divisionsmatchernes pres for at få mange med bevirker også at de er nøglebegivenheder i klubbens årskalender, hvor vi kan møde hinanden samlet. På den måde går det sportslige og resultatmæssige hånd i hånd med det sociale.

Vore unge eliteløbere deltager i store stævner udenlands, oftest som en del af Copenhagen-O.



Resultatmæssigt blev Jens Knud Maarup som vanligt vores medaljesluger i 2014, hvor han vandt guld i H45 i alle de discipliner han stillede op i. Det blev også til en flot guldmedalje ved DM Stafet i D45 til Bodil, Anette og Lise, samt sølvmedaljer til Bendt og Holger i H75. Endnu en sølvmedalje til Bendt ved DM Lang og en bronzemedalje ved DM Ultra. Jesper Jensen løb en bronzemedalje hjem i H40 ved DM Mellem, hvor Annlou tog bronze i D60. Annlou fik også en sølvmedalje i 2014, nemlig ved DM Sprint. Endelig fik Lea en flot bronzemedalje i den hårde D21-klasse ved DM Nat.



Aktivitetsudvalget (AU)

I 2014 har der været mange forskellige aktiviteter i klubben - ud over o-løb - at deltage i for medlemmer i alle aldre, begyndere som elite, lidt aktive og meget aktive. Målet med aktiviteterne er at styrke klub-sammenholdet og lysten til at være med i klublivet.

Klubfesten i marts bød bl.a. på en præmieoverrækkelse med et ualmindeligt stort antal præmier til såvel natmestre som dagmestre. Mange gik hjem fra festen med en af de lækre klubtrøjer eller et par smarte klubsokker. Der var som sædvanligt god opbakning til den traditionsrige fest med fælles buffet, o-sange, bordfodbold, dans og hygge.

I april havde alle deltagerne i divisionsmatchen mulighed for at fejre deres indsats med et stykke hjemmebag og en kop varm kaffe/te i klubbeltet. Andre deltog også i påskeløbene på Fyn og/eller i DM-sprint og DM-Ultralang ved Herning, hvor Kai havde arrangeret fællesovernatning mm.

En skøn varm majaften holdtes forårets klubaften ved grillene uden for klubhuset efter en af Mashas spændende tekniktræninger – og der blev spist MANGE pølser den aften!

Klubsommerlejren blev desværre ikke det store tilløbsstykke, bestyrelsen havde håbet på. Kun et fåtal tog til O-ringen og boede på Furuboda. Men det var et flot arrangement.

Igen i august og oktober var der i forbindelse med divisionsmatcherne arrangeret fælleshygge i klubbeltet efter o-løbene. Men alt skal jo ikke bare gå op i kager, så til klubaftenen i september havde vi entreret med to friske adventuretøser, som var lige ved at få de 20 deltagere til at blive omvendt fra o-løbere til adventuretøser! Det var meget interessant at høre om den vilde sport, hvor orientering spiller en temmelig stor rolle.

Til DM-stafet og -lang havde Kai, vanen tro, sørget for indkvartering, morgenmad og frokost af høj klasse. Campinghytterne på Kolding Campingplads tog imod klubben sidst på eftermiddagen, hvor der blev hoppet i trampolin, drukket eftermiddagskaffe og råhygget i solen indtil turen gik til Koldings bedste pizzeria. En rigtig dejlig tur, der styrkede sammenholdet på langs og på tværs!!!

I november var vi så for 6. gang på efterårstræningsweekend til Furuboda ved Åhus i Sverige. THOK har meldt fra til denne tur, men vi kan da også bare selv!! 19 ungdomsløbere og 26 voksne deltog og fik nogle gode træninger i det udfordrende klitterræn, endda i mildt og fint vejr. Lørdag eftermiddag konkurrerede alle ungdomsløberne på hold i det barske og sjove adventuretøser og kunne bagefter lege i svømmehallen. Om aftenen stod Malthe G. for en tipskonkurrence, hvor man fx. skulle forudse, hvem der bliver bedst placeret i DM-mellem 2015: Jens B., Nicolai eller Anette. Det bliver spændende, hvem der var bedst til at spå, når vi mødes i Furuboda igen i november. Helge underviste bagefter på meget inspirerende vis i kurver og andet, deltagerne ønskede at lære noget om, med stort udbytte for alle.

Året skulle være sluttet med Juleløb, men dette måtte desværre aflyses pga. manglende arrangører. I år er det Farum OK's tur til at stå for det, så vi må prøve at finde en arrangør, så denne meget gamle tradition kan bevares.

Farum den 21. februar 2015
Peter Reinholdt