

## Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[O-FOKUS skifter redaktør.](#) 2

[Klubhus.](#) 2

[Kraftcenter og Talentkraftcenter hos Farum OK..](#) 3

[Deaflympics 2001 i Rom..](#) 3

[Smålandskävlen.](#) 5

[Flot landskampresultat af Signe Søes.](#) 6

[EM 2004.](#) 7

[Fiduspokalen 2001.](#) 8

[mOtion og Bredde.](#) 8

[Terminslister.](#) 12

[Indbydelser til løb.](#) 13

[Kalender.](#) 16

[Overnatning til Påskeløbene.](#)18

[Farum-OK Træningsløb.](#) 18

[Løbetræning og Gymnastik er startet.](#) 19

[Løbeture fra klubhuset hver tirsdag kl. 18:00.](#) 19

[Gymnastikken er for alle.](#) 20

[Opdateringer til adresselisten.](#) 20

[Generalforsamling.](#) 20

[Klubmesterskabet 2001.](#) 21

[Ungdomssiderne.](#) 23

[Farum OK's ungdomsafdeling søger børne/ungdomstræner.](#) 27

## O-FOKUS skifter redaktør

Den ”gamle” redaktør, Annlou, har alt for meget at lave i sin normale hverdag, og har derfor ikke tid til at føre både O-FOKUS og arbejde samtidig.

O-FOKUS har derfor fået ny redaktør, Flemming Bruun, og håbet fra mig er at kunne føre standarden videre i de kommende numre.

Klubbens blad betragtes ofte som klubbens ansigt. Det er her de store og små betragtninger kaldes til orde og det er her nyheder, invitationer og andet godt samles.

Jeg har gravet lidt tilbage i de gamle numre for at få inspiration til, hvad vi kan lave bedre eller gøre for at virke mere inspirerende. Noget der slog mig var, hvor få medlemmer, der lader deres stemme komme frem i bladet. Derfor kommer her en stor opfordring til vores medlemmer til at indsende deres meninger, oplevelser og andet om hvad der rør sig i orienteringssporten. Jo flere artikler, jo bedre blad. Ligeledes skal det ikke være en hemmelighed, at bladet er medlemmernes eget blad og i har derfor stor indflydelse på udseendet, indholdet og holdningerne i bladet.

Derfor opfordres alle medlemmer til at bruge bladet som et aktivt medie.

Hvad vil så være nyt i forhold til det oprindelige blad? Foreløbig ikke ret meget, men noget sker der. Layoutet er det sædvanlige A4-format, men skrifttypen er blevet ændret til en mere læsevenlig type og formatet er blevet mere gennemgående.

Alle indsendte indlæg vil blive omformateret til bladets standard for at opnå en helhed i læsbarheden. Men har et indlæg en sådan karakter, at det kræver sit specielle layout, så bibeholdes det selvfølgelig i sin oprindelige form.

Af andre mere synlige detaljer er, at bladet vil blive lagt ud på vore hjemmeside, så alle med adgang til Internettet vil kunne læse bladet. Indtil videre vil bladet blive lagt ud som en almindelig side, men hvis behovet er tilstede, vil vi lægge det ud som PDF-format

Men som altid, har i ris eller ros, noget på hjertet eller blot en god historie, så send det ind til O-FOKUS' redaktion. Det er jeres blad!

*/Flemming Aa. Bruun*

*e-mail: [fbruun@get2net.dk](mailto:fbruun@get2net.dk)*

*Lillevangsvej 53, 3520 Farum, tlf. 4499 8914*

## **Klubhus**

Som det er fremgået af tidligere indlæg, så skal vi med al sandsynlighed flytte klubhus. Vi har indsendt et forslag til kommunen om et nyt klubhus kombineret med en Friluftsgård efter svensk mønster. Det vil medføre at vi får et større og bedre klubhus placeret perfekt lige ved skoven.

Det ideelle sted for vores forventede nye klubhus er i nordkanten af det nuværende kaserneområde, så derfor vil der gå et stykke tid inden planerne kan realiseres. Der vil formodentlig gå i størrelsesordenen 2 år, før vi flytter.

Når I læser dette er parkeringsarealet foran klubhuset forhåbentlig ved at være reetableret, men der er under alle omstændigheder supplerende P-pladser, hvis I kører ind ved indkørslen til svømmehallen, kører nord om fodboldstadium og Parkerer nord for klubhuset. I kan så gå af stien ned til klubhuset.

*/Lars V. Jørgensen*

## **Kraftcenter og Talentkraftcenter hos Farum OK**

Dansk Orienteringsforbund har besluttet at etablere det nye elitecenter i Farum i forbindelse med den nye TeamDanmark landsby. Der er også planer om at flytte hele DOF's sekretariat samme sted hen.

I forbindelse med den nye plan 2007 oprettes også to kraftcentre i Danmark, heraf det ene i Farum. Vi er også udpeget til at kunne være talentkraftcenter, hvis vi kan opfylde betingelserne.

Disse nye muligheder stiller nye krav til Farum OK og specielt til Farum OK's eliteafdeling. Vi skal bl.a. skaffe sponsorindtægter til at ansætte en fuldtidstræner, som delvist er betalt af midler via DOF. Denne træner skal formodentlig både være både elitecentertræner, kraft- og talentkrafttræner, samt klubtræner for Farum OK.

Det er en meget spændende udfordring at kunne etablere et så stærkt træningsmiljø i Farum, og de positive effekter af dette har alle muligheder for at kunne smitte positivt af på vores ungdoms- og breddearbejde, hvis vi gør en indsats for det. Der er nedsat en styregruppe i klubben til at lave det indledende arbejde med ansøgning, jobbeskrivelser osv.

*/Lars V. Jørgensen*

## **Deaflympics 2001 i Rom**

### **Hvorfor har døve deres eget OL?**

Døve er ikke med til Paralympics fordi de hverken har fysiske handicaps eller kommunikation; derfor holder døve deres eget OL: Deaflympics. Årets udgave blev afholdt i Rom, Italien fra den 22. Juli – til 1.

August 2001. Der deltog ca. 3.000 aktive døve fra 68 lande. Der var orienteringsløb på programmet, og o-holdet bestod af:

**DAMER:**

Simona Hagel, Søllerød OK  
Louise Peitersen, Farum OK  
Kristina H. Nielsen, KDI Døvania

**HERRER:**

Allan Christensen, Odense OK  
Bruno Ottesen, Ballerup OK  
Lars Ryberg, Ballerup OK

**TRÆNER:** Carsten Lausten, Odense OK

**HOLDLEDER:** Mette Riis, Odense OK

Deaflympics arrangementet var utroligt dårlig informational og kaos. Åbningshøjtideligheden foregik på Stadio Olimpico, og vi aktive måtte vente 3 timer for at komme ind. Men arrangementer ved orienteringsløbere var i helt i top.

### **Fortræning og transport**

Vi tog af sted til fortræning d. 24/7. Allerede kl. 8.00 om morgenen blev vi hentet i bus, hvorefter vi kørte igennem det halve af Rom til en busholdplads. Her var o-løbere fra andre lande. I to fællesbusser blev vi kørt til Monte Livata, hvor vi ankom kl. 12.30, ca. 90 km fra Rom.

Det var et fantastisk terræn med høj åben bøgeskov, en masse sten og ingen undervegetation oppe i ca. 1600 meters højde. Temperaturen lå mellem 22-28 graders varme og luften var langt friskere end i Rom, hvor der var 35-40 graders fugtig hede!

Efter fortræningen skulle vi tilbage til Rom. Nogle af løberne skulle tisse fordi de havde drukket meget vand. Men chaufføren nægtede at holde tissepauser!

### **Kortdistancen**

Næste dag fik vi lejet to biler, og det tog kun ca. 1.45 t med pauser til Monte Livata fra vores hotel. Så vi kunne slappe lidt af i bilerne.

Den første konkurrence: kvalifikation til kortdistance. Alle tre damer og to af herrerne gik videre til A-finalen, Hvor Simona og Allan TC udmærkede sig blandt toppræstationerne. Dagen efter var der finale, og de danske løbere havde en mindre vellykket dag. Jeg fik mit internationale gennembrud med en 6. plads – kun 1.40 min. fra bronze.

Vinderne skulle have modtaget medaljerne og diplomerne, med de dukkede aldrig op. Imens ventede vi 1½ time. Til sidst blev det besluttet at udsætte ceremonien, så vi kunne vende hjem til hotellet!

D21: 2390 meter med 7p/90 m. stigning		H21: 3770 meter med 13p/170 m. stigning	
1: U. Kostamoinen, FIN	16.50	1: T. Kuzminskis, LTU	23.21
6: L. Peitersen, DEN	19.54	11: A. Christensen, DEN	29.53
14: K. Nielsen, DEN	23.46	17: B. Ottesen, DEN	31.51
15: S. Hagel, DEN	24.58	<b> B-finale:</b>	
		18: L. Ryberg, DEN	43.22

Fredag, der var vores hviledag, brugte vi tiden på at se lidt nærmere på det indre af Rom og heppe på andre danskere, f.eks. håndbold, svømning m.m.

### Klassisk

Der var i gang igen med kompas og o-sko, og der var klassisk: Simona blev dansker som nr. 14, hvor hun havde ført frem til plads nr. 6. Pludselig hun fik en masse bom undervejs. Selv havde jeg ikke en god dag på klassisk, idet jeg udgik. Måske jeg blev nervøs efter mit gode løb på kortdistancen. Løbet hos herrerne blev påvirket af at stemplingsenheden var kamufleret i naturen. Alle herrer havde tabte meget her. Vi indgav en protest, som blev afvist.

D21: 5900 meter med 15 p/230 m. stigning		H21: 8600 meter med 21p/330 m. stigning	
1: O. Doula, RUS	73.59	1: T. Kuzminskis, LTU	54.39
14: S. Hagel, DEN	109.26	14: A. Christensen, DEN	80.30
15: K. Nielsen, DEN	125.27	21: B. Ottesen, DEN	88.38
L. Peitersen, DEN	udgå.	27: L. Ryberg, DEN	100.35

Søndag, der igen er vores hviledag, brugte vi ligesom fredag til sightseeing og hepning.

### Stafet

Den sidste konkurrence: stafet! Her havde vi sat næsen op efter en medalje, specielt til damerne. Jeg plejer at løber på den første tur i stafet, og det gik godt i starten. Desværre havde jeg et forkert vejvalg til den næstsidste post, men jeg gjorde mit bedste for at komme til målet som nr. 4. Men på anden tur bommede vi, og så var det løb kørt. Simona løb alligevel den tredje tur, og fik hurtigste tid af alle damerne med 3 min. ned til den næstbedste! Hvis den anden tur ikke var bommet, skulle vi have haft bronzemedaljen med hjem.

Hos herrerne: Allan løb første tur, og kom til målet som nr. 5. På anden tur løb Bruno, og han havde sin

helt store dag. Han kom til målet som nr. 2! Den sidste tur: Lars gjorde sit bedste, og de blev nr. 6. De herrer var enige om at de acceptere, at de andre var bedre, og at det er vores tur næste gang!

D21: 3x 3200 m. 7p/100 m. stigning.		H21: 3x 4800 m. 9p/220 m. stigning	
1: Rusland	1.29,39	1: Ukraine	1.32,43
Danmark	Diskv	6: Danmark	1.58,50

Der er stadig nogle dage tilbage til at se Rom og deltage i afslutningsceremonien. Denne gang var ventetiden: KUN 1 time!!!! Det var ultrakort med taler og fyrværkeri og overrækkelsen af flaget til næste vært. Det er Australien, som arrangerer den næste Deaflympics; i Melbourne i Januar 2005. Vi håber at det australske dødeidrætsforbunds arrangement bliver bedre end i Rom!

*/Louise G. Peitersen*

## Smålandskävlen

D. 27-28 oktober var det atter tid til at Smålandskävlen skulle løbe af stablen. I den anledning drog 4 Farum-Tisvilde hold lørdag middag mod Sveriges land.

For dem der ikke skulle vide det, er Smålandskävlen en stafet der hvert år afholdes i Småland, og er en af de største orienteringsstafetter.

Den lange køretur kom imidlertid bag på nogle af deltagerne, hvilket resulterede i en mere eller mindre flyvende start for D-18 holdet, hvor undertegnede løb naturen. Efter nogle vanskeligheder ved de første par poster gik det dog fint, og jeg var generelt godt tilfreds med mit løb.

Rie Baun Christensen løb naturen for 1.-dameholdet, og Karina Hansen løb samme tur for 2.holdet. De løb på henholdsvis 1.09 og 1.30.

På herreholdet var der to nature. Disse blev løbet af Rune Olsen og Christian Hansen, på henholdsvis 1.44 og 1.27, hvilket var et stykke efter det førende hold.

Da alle naturene havde løbet tog vi hen til skolen hvor vi skulle overnatte. Meget praktisk lå denne under 1 km fra stævnepladsen, hvilket må siges at være en overkommelig gangafstand.

Morgenmaden der blev serveret på skolen var der vist delte meninger om... Jeg skal ikke kunne udelukke at sortimentet har været udmærket kokken 5 da de første løbere stod op, men for os der havde løbet natur eller havde en af de sidste ture og tillod os den luksus at sove til omkring 7.30, stod den på cornflakes og filmjök (tykmælk) for de heldige og ellers udelukkende brød og ost (mælken var forlængst sluppet op).

Enkelte kunne mindes bedre morgenmad til 45 kr...!

Så begyndte dagturene hvor Farum-Tisvildes hold måtte erkende at være lidt bagefter. Sofie Lange startede ud på D-18 andturen ca. 8 min efter det førende hold, og Signe Søes og Julie Larsen løb 2.turene på D-21 1. og 2. holdet. De startede ud 25 min og 45 min efter de første. På herreholdet var det Jesper Damgårds tur til at komme en tur i skoven, også han startede et stykke tid efter teten.

Sofie løb en god tur og sendte Lisa i skoven til en lidt længere og sværere bane. En god time senere blev Ann-Dorte sendt i skoven, og trods et flot løb af hende endte holdet som nr. 40 ud af 51 - men bedste danske hold (og eneste).

På D-21 1.-holdet løb Signe en flot tur. Efter hende løb Iryna Kupriyanova, som sendte Olena Zabrodska ud på sidsteturen. Holdet endte som nr. 31 ud af 77. I samme klasse blev 2.-holdet placeret lidt længere nede i rækkerne (nr. 75) hvilket jeg nok må tage min del af skylden for (jeg var vist lidt træt efter natten.)

På herresiden skiftede Jesper til Oleksandr Mykhaylov, hvorefter Mads Ingvarsen løb ud på sidsteturen. Holdet endte som nr. 89 ud af 173.

<b>D-18</b>		<b>H-21</b>	
Ida V Jørgensen	0.52	Rune Olsen	1.44
Sofie Lange	0.43	Christian Hansen	1.27
Lisa V Jørgensen	1.05	Jesper Damgård	0.55
Ann-Dorte Lisbygd	0.49	Oleksandr Mykhaylov	1.16
		Mads Ingvarsen	1.30

<b>D-21 1</b>		<b>D-21 2</b>	
Rie B Christensen	1.09	Karina Hansen	1.30
Signe Søes	0.40	Julie Larsen	1.07
Iryna Kupriyanova	0.49	Kit L Jørgensen	1.04
Olena Zabrodska	0.56	Ida V Jørgensen	1.28

Alt i alt var det, på trods af nogle måske lidt skuffende resultater, en hyggelig tur med en god stemning og et fedt terræn. Håber endnu flere vil deltage næste år, så vi kan stille flere hold i de forskellige klasser.

*/Ida Vedel Jørgensen*

## Flot landskampresultat af Signe Søes

Trods sine kun 18 år og med to hele sæsoner tilbage som junior, så blev Farum OK's Signe Søes bedste dansker på sprintdistancen til seniorlandskampen Euromeeting i Schweiz, hvor mange af verdens allerbedste løbere deltager.

Med en løbstid på 12.51 min var Signe mindre end 1 minut efter vinderen. Maria Høyer blev nr. 69.

Mads Ingvarlsen blev bedste danske herre som nr. 33 og Jacob Grønnegaard blev nr. 57.

1	Engstrand Emma Sweden	11:52		
	2	Mikkola Marika Finland	12:09	
	3	Wolf Brigitte Switzerland	12:18	
	15	Søes Signe Denmark	12:51	
	69	Høyer Maria Denmark	15:11	
<hr/>				
1	Omeltschenko Juri Ukraine	13:47		
	2	Bjugan Marius Norway	14:08	
	3	Müller Urs Switzerland	14:14	
	33	Ingvarlsen Mads Denmark	15:12	
	57	Grønnegård Jacob Denmark	15:41	

## EM 2004

DOF er blevet tildelt Europamesterskaberne i orienteringsløb i 2004, og det er planlagt til at ligge i Østkredsen.



Det er sandsynligt, at Farum bliver stævnecenter for arrangementet, som vil løbe over 8-9 dage, men løbene vil være spredt over hele Sjælland og måske Møn. Arrangementet er planlagt til starten af juli måned, og Sjællandsk 3-Dages vil blive indbygget i arrangementet som følgeløb.

## **Fiduspokalen 2001**

Som altid uddeles den årlige vandrepokal, Fiduspokalen, til den person i klubben, som har lagt mange ideer og timer klubben. I år går pokalen til en af Breddeprojektets frontkæmpere, idet hun udover at have været med helt fra starten af det landsdækkende projektarbejde, har givet mange gode timer til nye medlemmers opstart i klubben.

Årets Fiduspokal 2001 går velfortjent til

**Anette Holm**



## mOtion og Bredde

Breddeprojektet har vist, at alle klubber, uanset sportsgren, i hele Danmark har haft en stor tilbagegang i medlemstallet. Det er altså ikke fordi o-sporten er uinteressant, at nye medlemmer holder sig væk.

Projektet har set på de forskellige muligheder for fastholdelse af medlemmer i klubberne og alle erfaringer viser, at nye medlemmer skal have en fast tilknyttet person, som indgang til klubbens arbejde og virker. I projektet beskrives denne person som en holdleder, hvilket kan være godt ved større gruppers optagelse i klubben.

Men hvad med de nye medlemmer, der kommer ”sivende” ind hen over året? De skal i og for sig samles op på et nyt hold, hvilket igen kræver, at der lægges en plan for hvert hold, for de nye medlemmers uddannelse i sportens velsignelser. Alt dette kræver en meget ihærdig indsats af klubbens egne medlemmer for at kunne lykkes.

Og som alle ved, så er det et frivilligt stykke arbejde, der lægges for dagen. Mange medlemmer har ikke tid, idet de arbejder længe eller har skæve arbejdstider i forhold til tidspunkterne for træning. Andre medlemmer bruger klubben som udgangspunkt til kun at deltage i løb og karruseltræningerne. Andre igen har ikke lyst til at stille sig op og undervise andre.

Alle argumenter er helt rimelige og i orden. Det er som sagt et frivilligt stykke arbejde, som næsten klicheagtig ”bærer lønnen i sig selv”.

Hvad skal vi så gøre med alle vores nye medlemmer, hvis kræfterne i klubben ikke er store nok?

For det første skal vi alle være bevidste om, at vi ikke alle kan være elite-løbere. Selv eliteløberne går på et tidspunkt hen og bliver til super-motionister, med interesse for o-sporten.

For det andet skal vi være opmærksomme på, at nye medlemmer som regel kommer med en baggrund som motionsløber på et eller andet plan. Nogen kommer endda kun for at lære noget om kort og kompas og bruger sporten mere som en grund til at komme i skoven, end for at løbe regelmæssigt. Det er med andre ord motion det hele starter med og det er med baggrund i motion vi skal tænke på vores nye og gamle medlemmer i klubben.

Som udgangspunkt i optagelse af nye medlemmer i klubben benytter vi derfor motionen og dette er grunden til at vi benytter mOtion som synonym for Bredde fremover.

Vi vil stadig tale Breddeidræt, men med udgangspunkt i motion. Den 24-okt-2001 afholdt vi et møde mellem en række udvalgte medlemmer i klubben for at tale om, hvad vi kan gøre for klubben. Det oprindelige oplæg var, at samle et idekatalog, hvor vi skulle undersøge, hvad vi som klub skulle satse på. Heldigvis var medlemmerne til mødet mere iderige og kreative, så det endte op med følgende referat:

## **Beslutningsreferatet af Idemødet den. 24-okt-2001 kl.20:00**

### **Deltagere:**

Flemming Bruun, Ole Christiansen, Ulrik Danneskiold-Samsøe, Ove Jacobsen, Karsten Juliussen, Lene Kristensen, Lars Munktvad, Chris Terkelsen

### **Kunne ikke deltage:**

Ole Gold, Anette Holm, Tore Hulgaard, Mads Ingvarsdén, Willi May, Holger Karlsmose, Ole Norby, Kenneth Peippo, Ida Raun-Petersen

Referent: Flemming Aa. Bruun

### **Referat**

Ifølge oplægget til mødet ville Flemming efter mødet have lavet en liste over mulige tilbud til klubbens medlemmer. Men det blev hurtigt klart på mødet, at deltagerne følte for at der blev lavet en aktionsliste med udgangspunkt i den nuværende situation.

På mødet blev følgende problemer med klubbens arbejde og arrangementer påpeget:

1. Klubben er en af landets største, men til stævner og andre løb er vi ikke særligt synlige. Det er et problem både for medlemmerne, som ikke kan finde hinanden og for andre klubber, der slet og ret ikke ser os.
2. Nye medlemmer bliver ladet i stikken efter en relativ kort introduktionsperiode.
3. Tekniktræning for voksne er stort set blevet til et almindeligt træningsløb. Deltagelse i Ungdommens løb er ikke ret meget værd uden en central person til beskrivelse af momentet for dagens løb.
4. En træner for hver af klubbens afdelinger; elite, motion og ungdom, ville være godt for hele klubbens virke.
5. Tørtræning om vinteren vil være en stor hjælp for mange, både nystartede og mere garvede løbere. En række aftener igennem vinteren med indslag fra diverse træninger, rejser etc. kunne være behjælpelig socialt og teknisk set.

6. Løbetræning fra klubhuset kunne gøres mere varieret.

Som opsamling af ovenstående problemstillinger, blev der opstillet en række løsninger.

Ad 1: Teltet bør være til stede ved ethvert løb som Farum OK deltager i. Da Husen's har haft teltet liggende i deres bil og deltager i næsten alle løb vil det være naturligt at give dem teltet tilbage. Eventuelt vil en telefonordning være en ide, hvis andre skal af sted uden Husen's deltagelse.

Standerens stang skal måske udskiftes med en mere delbar stang. Dermed vil

det være muligt at lade den ligge hos Munktvæds, der deltager i hovedparten

af løbene.

Ad 2: For at komme de "nye" medlemmer i klubben i møde, set både som klubånd og sport, indføres en mentor-ordning.

Denne mentor-ordning kommer til at bestå af en række frivillige "gamle" medlemmer, som er villig til at tage sig af en til tre nye personer. Ordningen vil gå ud på at få medlemmet til at deltage i træningen, forskellige løb og klubbens arbejde. Dette skal ses ud fra, at mentoren er en støtteperson, som gerne vil deltage og engagere sig i andre medlemmers virke.

Mentorens fornemmeste opgave er at få skabt de sociale bånd mellem medlemmet og klubben. Derfor skal mentoren så vidt muligt også være forberedt på at deltage i klubbens arbejde, teknik og løb på et eller andet niveau.

Mentorerne koordinere deres arbejde sammen med en holdleder eller tovholder for at opnå mest mulig effekt. Erfaringer skal kunne flyde frit mellem mentorerne og udskiftning af mentorer skal kunne ske ubesværet.

Ad 3: Tekniktræningen lægges sammen med nogle af karruseløbene som Farum OK arrangerer. Arrangørerne af træningsløbet vil ikke umiddelbart skulle have noget med træningsdelen at gøre ud over udlægning og indhentning.

Træningsmomentet lægges ud til en række af de mere "garvede" løbere i klubben. Disse "træner-for-en-dag" vil stå for momentet på det pågældende kort for karrusellen. Og være den person, der instruerer og kommer med efterbehandling på løbet.

Det viser sig at være en vigtig del af tekniktræningen, at der tages hånd om teknikken i instruktionen, løbet og efterrationalisering. Og igen er det vigtigt at mentorerne har kontakt til både de nye medlemmer og til tekniktræningens moment.

Hvor tit tekniktræningerne skal være, er derfor afhængig af Farum OK's karruselarrangementer, men et skøn vil være ca. ved hver anden Farum OK arrangement. En kalender med arrangementer og

træningsmomenter skal laves, hvilket Lars Munktvad har indvilliget i at hjælpe til med.

Ad 4: At Farum OK kommer til at nyde godt af det kommende kraft/elite center vil især virke ved tilknytning af en træner til klubben. Men på mødet blev alle enige om, at vi indtil denne træner var på plads, skal vi have resten af klubben til at fungere tilfredsstillende.

Et stort ønske er, at hver del i klubben fik en træning, der var tilpasset til det pågældende niveau. Opnåelsen af dette ønske skal ses i lyset af klubbens økonomiske muligheder og de fremtidige planer for klubben.

Ad 5: Løbetræning fra klubhuset om onsdagen kunne i vinterhalvåret en gang om måneden følges op med et lille foredrag/indlæg/tørtræning for interesserede løbere. På denne måde kan den sociale del styrkes. Mentorerne bør kunne deltage som tilhørere sammen med deres nye medlemmer. Opgaven "fortæl-og-vis-frem" skal ikke nødvendigvis ligge på en person, men gerne flere, især fordi muligheden for at få en variation over temaet er gavnligt. Desuden er det ikke muligt at udpege en person, der har tiden til at forberede og fremlægge et foredrag pr. måned igennem hele vintersæsonen.

Plan og kalender vil komme senere. Igen vil Lars Munktvad hjælpe til med at finde emner og personer. Chris Terkelsen havde eventuelt en række personer, som ville være gode "emner".

Ad 6: Selve løbetræningen kunne varieres med andre træningsformer, som var mere klub-fokuserende. En løbetur rundt om søen taber ofte de langsomme løbere, hvorimod intervaltræning med samme udgangspunkt, fastholder klubbens medlemmer om det egentlige; løbe sammen. Igen kan mentorerne være behjælpelige med at træne med deres "elever" eller i det mindste minde de nye medlemmer om mulighederne.

Og som noget nyt: Bredde-begrebet omdøbes til motion [m-O-tion, logo senere] og en separat side på vore web-site vil blive sat op. På denne måde vil vi kunne synliggøre, at O-løb er for alle, der blot vil have lidt mere udfordring i motionen.

Synliggørelse af klubbens motionsdel vil kunne gøre O-løb mere interessant for flere kommende medlemmer.

I det hele taget er synligheden og det sociale det vigtigste for Farum OK's virke.

Næste møde vil være en gang i marts-2002.

Disse beslutninger skal nu til at føres ud i livet, med deltagelse fra flere af klubbens medlemmer. Det kræver selvfølgelig, at man deltager i arbejdet på et eller andet niveau, det være sig som medhører, træner, mentor eller bare løbs-deltager.

*/Flemming Aa. Bruun*

## Terminslister

		Skov
Juleløb	08-dec-2001	??
Nat-Cup	28-nov-2001	Frederiksværkskovene
	12-dec-2001	Stenholt Vang
	09-jan-2002	Geel Skov
	23-jan-2002	Farum Lillevang
	06-feb-2002	Jonstrup Vang
Vinter-Cup	01-dec-2001	Ll. Hareskov
	15-dec-2001	Geel Skov
	12-jan-2002	Rude Skov
	26-jan-2002	Gadevang
	09-feb-2002	Ravnsholt
Nytårsstafet	06-jan-2002	Eriksholm
Spring Cup, Nat	22-mar-2002	GL. Grønholt Vang
	- Klassisk 23-mar-2002	Grib Skov Mårum
	- Stafet 24-mar-2002	Asserbo/ Tisvilde H.
Påskeløb	28-mar-2002	Stråsø plantage
	29-mar-2002	Ulfborg plantage
	20-mar-2002	Nr. Vosborg plantage

/Arne Andersen

### Tilmelding til løb

Arne Andersen

Gammelgårdsvej 80,3.tv.

3520 Farum

Telefon 44 95 30 36

sommerhus 47 52 24 72

e-mail: [arne.andersen@image.dk](mailto:arne.andersen@image.dk)

## Børnekarrusellen

Så er datoerne for børnekarrusellen på plads. Indtil indbydelserne bliver lavet færdig kommer her snigpremieren på datoerne. Så har du endelig mulighed for at planlægge i meget god tid i forvejen.

	Dato	Skov	Arrangør
Ons	01-maj-2002	Ravnsholt	Lillerød IF
Ons	08-maj-2002	Vestskoven	SG
Ons	15-maj-2002	Teglstrup Hegn	HSOK
Ons	22-maj-2002	Ll. Hareskov	Ballerup OK
Ons	29-maj-2002	Trørød Hegn	Søllerød OK
Ons	05-jun-2002	Rude Skov Nord	OK Øst
Søn	09-jun-2002	SkovCup	Ungdomsudvalget
		<u>Tokkekøb Hegn</u>	
Ons	14-aug-2002	Tisvilde Hegn Øst	Tisvilde Hegn OK
Ons	21-aug-2002	Aldershvile Skov	OK73
Ons	28-aug-2002	Ermelunden	PI
Ons	04-sep-2002	Jonstrup Vang	<b>Farum OK</b>
Ons	11-sep-2002	Geel Skov	Lyngby OK
Ons	18-sep-2002		FIF-Hillerød

## Indbydelser til løb

Hermed følger indbydelserne til de løb man kan melde sig til hos Arne Andersen.



## Juleløbet

Lørdag d. 8/12 kl. 13:00

Ingen officiel indbydelse endnu ved redaktionens afslutning

Men da vi kæmper om vandretrolden mod Kildeholm, så mød talstærkt op til dette noget utraditionelle o-løb.

Efter løbet er der en herlig gang gløgg og æbleskiver og det er selvom man ikke fandt en eneste nisse i skoven. Her er noget for alle, der vil lege et par timer i skoven.

Det er ikke kun løb for voksne, så tag børnene med.

## Nat-Cup

Ballerup OK, Farum OK, FIF Hillerød, Søllerød OK og Tisvilde Hegn OK

Indbyder hermed til Nat-cup 2001/2002:

I den kommende vinter bliver der mulighed for at løbe Nat-cup i Nordsjælland.

Løbene bliver afholdt 2 onsdage før og 3 onsdage efter jul.

Der bliver 3 svære o-baner på ca. 4, 6 og 9 km.

Til nogle af løbene bliver der anvendt Sport Ident. Opgiv derfor SI nr. ved tilmelding.

**Mødetid:** kl. 18.00 med samlet afgang til start kl. 18.30.

**Eftersnak:** Efter løbet vil der være mulighed for at smøre lidt mad og slukke tørsten med saft, the og kaffe.

Dato, mødested og skov

28. november: Tisvilde Hegn OK –Festsalen på Rådhuset,  
Frederiksværk, Frederiksværkskovene

12. december: FIF Hillerød-Kompashuset, Stenholt Vang, Sport Ident

9. januar: Søllerød OK-Vangeboskolen, Geel Skov, Sport Ident

23. januar: Farum OK-Farum Klubhus, Farum Lillevang

6. februar: Ballerup OK-Klubhus Egedal, Jonstrup Vang, Sport Ident

**Tilmelding:** Skal ske senest fredagen før løbet til:

Birgit Hausner Tlf: 48176826

Dalbovej 7

3450 Allerød,

eller pr:

E-mail: [hausner@mail.tele.dk](mailto:hausner@mail.tele.dk)

Startafgift: Ved samlet tilmelding til alle 5 løb:	-21:	35 kr. pr. løb
	21-:	45 kr. pr. løb
Ved tilmelding til de enkelte løb:	-21:	40 kr. pr. løb
	21-:	50 kr. pr. løb
Leje af SI brik		10 kr. pr. løb

Betales på dagen eller pr. giro 2608138 til Birgit Hausner

Vel mødt i mørket!

## Vinter-Cup

Vinter-trænings-konkurrence med stativer, SPORTident-kontrol og –tidtagning

**Løbsform**

OK Øst og Lyngby OK indbyder til stjerneløb med samlet start. Gennemgående konkurrence over 5 lørdage. 4 ud af 5 løb er tællende i det samlede resultat. Der er præmier til de samlede vindere, der har gennemført mindst 4 løb. Bemærk - præmier eftersendes ikke. NYT: I år benyttes SPORTident-kontrol og -tidtagning.

**Klasser og banelængder**

D-18	ca. 5 km svær	H-18	ca. 7 km svær
D19	ca. 7 km svær	H19	ca. 10 km svær
D35	ca. 5 km svær	H40	ca. 7 km svær
		H60	ca. 5 km svær

Der vil IKKE være mulighed for at løbe på åbne baner. Der henvises til karruselløbene.

**Tid og skov    Mødested    Krak    Hovedarrangør**

1. afd. 1/12-01	Ll. Hareskov/ Jonstrup Egedal, Egebjergghuse 27, Ballerup	125 K2	OK Øst
2. afd. 15/12-01	Geel Skov Virumhallen, Geels Plads 40, Virum	107 B 7	Lyngby OK
3. afd. 12/1-02	Rude Skov Sjælsøskolen, Ravnsnæsvej 120, Birkerød	96 H 1	OK Øst
4. afd. 26/1-02	Gadevang Kompashuset, Ødamsvej, Hillerød	64 J 2	Lyngby OK
5. afd. 9/2-02	Ravnsholt Skov		

Ravnsholtskolen,

Søparken 1, Allerød 85 E 7 OK Øst

Udlevering af SI-lejebrikker fra kl. 12.45 - samlet afgang til start kl. 13.15 præcis - starten går ca. 13.30.

Tilmelding til stjerneløb	Nyt: Betaling opkræves via egen klub
---------------------------	--------------------------------------

Tilmelding med oplysning om eget SI-brik-nummer og klubkasserers navn og e-mail-adresse til:

Thomas Østergaard, Wilkensvej 17, 4.th, 2000 Frederiksberg, Tlf.: 38 88 05 42, e-mail: [esselte@get2net.dk](mailto:esselte@get2net.dk) - skal være fremme senest mandagen før løbet.

Alle, der ikke senest mandagen før løbet har opgivet SI-nr., får tildelt en SI-lejebrik til 10 kr./løb, som skal betales samtidigt med startafgiften. Betalingen vil i år blive opkrævet klubvis via klubkassererne efter første løb.

Tilmeldinger er bindende.

<b>Startafgift og SI-brik-leje</b>
------------------------------------

50 kr. (40 kr. D/H-18) incl. 10 (8) kr. DOF-afgift pr. løb ved tilmelding senest mandagen før løbet. Ved samlet tilmelding og betaling til alle 5 løb: 210 kr. (170 kr. D/H-18). SI-brik-leje 10 kr./løb.

<b>Resultater</b>
-------------------

Ud over ophængning på dagen vil der være mulighed for at se resultaterne på internettet på OK Øst's hjemmeside: <http://www.orientering.dk/ok-oest/> og Lyngby OK's hjemmeside: <http://www.orientering.dk/lyngby/>

## Nytårsstafet

6/1-2002

Indbydelse ikke tilstede ved redaktionens afslutning.

Sted: Eriksholm

## Kalender

	November		December
1	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]	1	V-Cup 1.afd: Ll. Haresk/Jonstr, Egedal,
2		2	<a href="#">Ø.kar</a> : Danstrup Hegn, Hornbækvejen KRAK 46/47 [0900-1000]
3		3	
4	<a href="#">Skovmaren</a> , St. Dyrehave	4	Løbetur fra klubhuset [1800]
	<a href="#">Ø.kar</a> : Teglstrup Hegn, Klubgården, Gl. Hellebækvej 63 KRAK 28D6 [0900-1000]		
5		5	Løbetræning fra klubhuset [1800]
6	Løbetur fra klubhuset [1800]	6	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]
7	Løbetræning fra klubhuset [1800]	7	
8	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]	8	<a href="#">Ø.kar</a> : Tok.køb Hgn, Skovvang KRAK 85 F2 [1300-1400]
9		9	<b>Juleløbet</b>
			<a href="#">Ø.kar</a> : Tok.køb Hgn, Skovvang KRAK 85 F2 [0930-1100]

	November		December
10		10	
11	<a href="#">Jættemilen</a>	11	Løbetur fra klubhuset [1800]
12		12	Løbetræning fra klubhuset [1800]  N-Cup: Stenholt Vang, Kompashuset (Sport Ident) KRAK 64 J2 [1800]
13	Løbetur fra klubhuset [1800]	13	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
14	Klubmesterskabs-natløb  Løbetræning fra klubhuset [1800]	14	
15	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	15	V-Cup 2.afd: Geel Skov, Virumhallen, Geels Plads 40, Virum
16		16	
17	<a href="#">Klubmesterskabs-løb, Tokkekøb Hegn</a>  <b>Klubfest om aftenen 18:00</b>	17	
18		18	Løbetur fra klubhuset [1800]
19		19	Løbetræning fra klubhuset [1800]
20	Løbetur fra klubhuset [1800]	20	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
21	Løbetræning fra klubhuset [1800]	21	
22	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	22	
23		23	
24	<a href="#">Ø.kar</a> : Gl. Grønholt Vang, Præstemosevej, Voldstedet KRAK N55 K6 [1300-1430]	24	<b>Juleaftensdag</b>
25		25	<b>1. juledag</b>
26		26	<b>2. juledag</b>

	<b>November</b>		<b>December</b>
27	Løbetur fra klubhuset [1800]	27	
28	Løbetræning fra klubhuset [1800]	28	
	N-Cup: Frederiksværkskovene [1800]		
29	<b>** Gymnastik aflyst **</b>	29	<a href="#">Ø.kar</a> : Tokkekøb, Skovvang KRAK 85 F2 [1300-1400]
30		30	
		31	

	<b>Januar 2002</b>		<b>Februar 2002</b>
1	Løbetur fra klubhuset [1800]	1	
2	Løbetræning fra klubhuset [1800]	2	
3	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	3	
4		4	
5		5	Løbetur fra klubhuset [1800]
6	Nytårsstafet, Eriksholm	6	Løbetræning fra klubhuset [1800]  N-Cup: Jonstrup Vang, Ballerup's klubhus Egedal (Sport Ident) KRAK 125 K2 [1800]
7		7	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
8	Løbetur fra klubhuset [1800]	8	
9	Løbetræning fra klubhuset [1800]  N-Cup: Geel Skov, Vangeboskolen (Sport Ident) KRAK 107 F3 [1800]	9	V-Cup 5.afd: Ravnholt Skov, Ravnholtskolen, Søparken 1, Allerød
10	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	10	Ø.kar: Teglstrup Hegn, Klubgården, Gl. Hellebækvej 63 KRAK 28D6 [0900-1000]
11		11	
12	V-Cup 3.afd: Rude Skov, Sjælsøskolen, Ravsnæsvej 120, Birkerød	12	Løbetur fra klubhuset [1800]
13	Ø.kar: Teglstrup Hegn, Klubgården, Gl. Hellebækvej 63 KRAK 28D6 [0900-1000]	13	Løbetræning fra klubhuset [1800]
14		14	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
15	Løbetur fra klubhuset [1800]	15	
16	Løbetræning fra klubhuset [1800]	16	



	<b>Januar 2002</b>		<b>Februar 2002</b>
17	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]	17	
18		18	
19		19	Løbetur fra klubhuset [1800]
20		20	Løbetræning fra klubhuset [1800]
21		21	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]
22	Løbetur fra klubhuset [1800]	22	
23	Løbetræning fra klubhuset [1800]  N-Cup: Farum Lillevang, Farum klubhus Ryttergårdsvej 104 KRAK 105 F2 [1800]	23	<a href="#">Ø.kar</a> : St. Dyrehave nord, Overdrevsvejen KRAK 65 C7 [1300-1430]
24	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]	24	<a href="#">Ø.kar</a> : St. Dyrehave nord, Overdrevsvejen KRAK 65 C7 [0930-1100]
25		25	
26	V-Cup 4.afd: Gadevang, Kompashuset, Ødamsvej, Hillerød	26	Løbetur fra klubhuset [1800]
27		27	Løbetræning fra klubhuset [1800]
28		28	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]
29	Løbetur fra klubhuset [1800]		
30	Løbetræning fra klubhuset [1800]		
31	Gymnastik i Stavnsholt minihal [1800]		

## Overnatning til Påskeløbene.

Ved du allerede nu, at du skal til Påskeløb 28. til 30. marts 2002 i Stråsø plantage ved Ulfborg??

### Hvor skal du sove??

Der findes en masse sommerhuse i nærheden og i mange prisklasser. Dem kan du tjekke på nettet eller ringe til Ulfborg turistbureau.

Vil du bo i Danlands ferielejligheder i Søndervig ca. 25 km fra løbsområderne??

I Danland vil jeg godt bestille et antal 4 og 6 personers lejligheder, hvor Farum OK kan bo samlet. Det koster ca. 2500,- kr. for en lejlighed fra onsdag til lørdag.

Jeg bestiller kun, hvis jeg **inden** jul har fået dit ønske om plads i en lejlighed.

Ring eller mail til mig hurtigst muligt.

PS: Jeg planlægger også klubovernatning til DM i september i Billund og Kolding.

*Bedste hilsen – Kai Beck-Andersen, tlf. 44 95 05 29,*

*e-mail: [kaibeckandersen@post.tele.dk](mailto:kaibeckandersen@post.tele.dk)*

## Farum-OK Træningsløb

Træningsløb, som Farum OK udbyder på Østkredsens karruselliste i 2002

Resten af listen kan du se på DOF's hjemmeside

Dato	Skov	Mødested	Kraks	Banelægger
Lør d. 19. jan	Farum Lillevang	Slangerupvej, vest	105 B1	Jan Andersen og Ole Gold
Søn d. 20. jan	Farum Lillevang			
Lør d. 2. feb	Vassingerød Old	Oldvej	95 F5	

Dato	Skov	Mødested	Kraks	Banelægger
Søn d. 3. febr	Vassingerød Old			
Lør d. 2. marts	Ravnsholt skov	Vestre hus naturskole	95 F1	Arne Andersen og Kjeld Olsen
Søn d. 3. marts	Ravnsholt skov	Nymøllevej		
Tirs d. 2. april	Farum Lillevang	Nyvang, Farumvej	104 K3	
Tirs d. 9. april	Nørreskoven	Skolekrogshus	116 B2	Chris Terkelsen
Tirs d. 23. april	Ganløse Eged	Lyngvej	104 E3	Ole Chr. og Karsten Juliussen.
Tirs d. 7. maj	St. Dyrehave Syd	Rågårdshus	75 E4	Søren Færch
Tirs d. 21. maj	Lystrup Skov	Lystrupvej	93 G1	
Tirs d. 4. juni	Gl. Grønholt Vang	Landevej A6	55	
Tirs d. 18. juni	Farum Lillevang	Bastrupvej, Nymølle	94 J1	
Tirs d. 13. aug	Lystrup Skov	Skovfogedvej	83	
Tirs d. 27. aug	Gl. Grønholt Vang	Præstemosevej	56 A5	Familien Husen
Tirs d. 10. sep	Nørreskoven	Furesøbad	106 A5	Fam. Søndergård/Søes
Tirs d. 24. sep	Farum Lillevang	Slangerupvej, øst	105 D1	Ole Chr. og Karsten Juliussen.
Tirs d. 8. okt	Farum By	Svømmehallen	105 F2	
Lør d. 23. nov	Farum Lillevang	P-plads på Nymøllevej	105 A2	
Søn d. 24. nov	Farum Lillevang	i Terkelskov		

Jeg har også brug for dig og dig som banelægger og arrangør af et eller flere af disse træningsløb. Har du lyst til at være med, hjælpe til og komme i lære – så giv mig besked, så finder jeg en makker til dig.

Det er spændende og lærerigt at lægge baner, rekognoscere, sætte poster ud og arrangere sådant et træningsløb. Jeg håber, at DU ringer til mig og tilbyder DIN hjælp.

Bedste hilsen – Kai Beck-Andersen, tlf. 44 95 05 29,

e-mail: [kaibeckandersen@post.tele.dk](mailto:kaibeckandersen@post.tele.dk)

## **Løbetræning og Gymnastik er startet**

**Løbetræningen er startet den 24. oktober**

Vær omklædt kl. 18 (normalt er der åbent til klubhuset 17.45)

Vi håber at se rigtig mange til løbetræningen i år.

Der er spisning bagefter - tilmelding til Ida Raun Petersen.

Der kan være parkeringsproblemer i okt/nov på grund af arbejdet foran klubhuset med det nye TD-center. Men der er masser af parkeringspladser, hvis man kører

ind ved indkørslen til stadion og kører hele vejen rundt om stadion og parkerer nord for klubhuset. Derfra kan man gå lige ned ad stien til klubhuset.

## **Gymnastikken er startet d. 25. oktober**

Som sædvanligt kl. 18.00 omklædt i Stavnsholtshallens minihal. Gymnastikken er for ALLE og alle kan være med. Vi håber ligesom de andre år at se en stor broget skare.

*/Lars V. Jørgensen*

## **Løbeture fra klubhuset hver tirsdag kl. 18:00**

Og for alle løbere, der ikke kan være med til løbetræningen om onsdagen, er der her et lille alternativ:

Som erstatning for tirsdagskarrusellen i vinterhalvåret arrangeres der løbeture fra klubhuset hver tirsdag kl. 18:00.

Tilbuddet er åbent for alle, der bare vil ud på en løbetur på faste skovveje sammen med ligesindede løbere.

Turene vil gå rundt om Farum Sø eller hvor langt man ønsker.

Hastigheden er omkring 10 km/time (6 min/km) for hele turen rundt om søen.

Så mød omklædt ved klubhuset kl. 18:00 hver tirsdag.

**PS:** Der er ingen bespisning bagefter.

*/Flemming Aa. Bruun og Karsten Juliussen*

## **Gymnastikken er for alle**

Hele vinterhalvåret afholder Farum OK gymnastik for alle typer o-løbere. Her er plads til alle og ikke mindst, her kan du komme i god grundform til forårets kommende løb. Men her er plads til mange flere glade løbere.

En normal time består af ½ times grundig opvarming, hvor alle muskler varmes godt op. Især musklerne i ben og mave bliver der specielt brugt grundigt.

Herefter er der cirkeltræning. Den består af 13 mindre øvelser, der gennemføres hver for sig af et ½ minuts varighed. Mellem hver øvelse er der en pause på et ½ minut, hvorefter en ny øvelse starter.

Det lyder ikke af ret meget, men der er to runder på hver et kvarters varighed, og har man ikke fået nok af første omgang, så kan man godt mærke den næste tur.

For de gode er der efter cirkeltræningen mulighed for at spille gulvhockey. Det deltager de fleste i, og oftest er der gået to timer, inden hele gymnastikken er forbi.

Det er faktisk kun fordi der er et andet hold, der skal bruge hallen, at vi er nødt til at stoppe kl. 20.00.

Men det kan kun anbefales at deltage i gymnastikken, om end ikke for træningens skyld, så bare for hockey-spillet.

*/Flemming Aa. Bruun*

## Opdateringer til adresselisten

Vi vil meget gerne have vores adresseliste mere end komplet. Men da det er en dynamisk verden vi lever i, hvor e-mail og hjemmesider er blevet hverdagskost, så sker det, at ikke alle modtager mails og andre skrivelser.

Derfor: Har du fået e-mail-adresse eller skiftet din bopæl ud med et mere mondænt matrikelnummer, så skriv, ring eller e-mail den til:

Lars V. Jørgensen, Hyldegårdsvej 5, Ganløse, 3660 Stenløse,

Tlf/fax. 48 18 10 98

e-mail: [lars.v.j@post6.tele.dk](mailto:lars.v.j@post6.tele.dk)

## Generalforsamling

Hermed indkaldes til generalforsamling den 23. februar 2002 kl. 18:00 i klubhuset.

Dagsorden ifølge lovene.

Emner, der ønskes taget op til generalforsamlingen tilsendes bestyrelsen.

Der er klubfest efter generalforsamlingens afslutning.

*/På bestyrelsens vegne Flemming Aa. Bruun*

## Klubmesterskabet 2001

Årets klubmesterskab blev i år afholdt d. 17/11 i Tokkekøb Hegn med LIF som arrangør. Vejret var med de 44 medlemmer, der dukkede op til løbet. En let overskyet himmel, med mild vind, bød op til et godt løb i skovens efterårsfarver, alt i alt et perfekt vejr at løbe i.

Kortene på bane 4 – 10 var ikke blandt det bedste tryk vi har set. En lys kopi af området, hvor kun tæthed 3 var synligt og højdekurver var noget man gættede sig til. Men trods oddsene kom alle igennem.

Ikke overraskende viste Oleksandr, hvordan man løber hurtigst på bane 1 i det Nordsjællandske, dog tæt forfulgt af Jesper Jensen. Under et minut adskilte dem ved målet.

På bane 2 blev Tore Hulgaard en sikker vinder og det var endda for hele banen. Helle Wildfang kunne blot 2½ minutter senere løbe ind som en klar vinder af D21A.

Karsten Juliussen satte proppen i banen, selvom han ellers satsede stærk på at blive næstsiddst.

Kjeld Olsen kunne på bane 3 vise Arne Andersen ned på en andenplads og det har sikkert ikke været uden kamp.

Ude på bane 4 var der kun 2 deltagere fra Farum-OK, hvilket ikke gav de store overraskelser.

Bane 5 var den korteste af de svære baner og her kom Flemming Bruun ind som en klar etter. Ulrik Rosenberg viste sit talent på samme bane og vandt sin klasse.

Vinderne på banerne for Farum-OK blev:

		Bane	Tid	
H21A	Oleksandr Mykhaylov	1	0:47:43	Vinder H21A + pokal
H40A	Tore Hulgaard	2	0:44:58	Bedste Oldboy løber
D21A	Helle Wildfang	2	0:47:32	Vinder D21A + pokal
H17-20	Nicolaj Sønderiis	2	0:54:24	Vinder H17-20A
H15-16A	Frederik Beck-Andersen	2	1:06:58	Vinder H15-16A

		Bane	Tid	
H55A	Kjeld Olsen	3	0:42:10	Bedste Oldboy på bane 3
D45A	Kit Lang Jørgensen	3	0:58:10	Bedste Oldgirl på bane 3
D17-20A	Sandra Jaruskov	3	1:00:39	Vinder D17-20A
H17B	Leif Kongstad	4	0:46:19	Bedste Oldboy på bane 4
D15-16A	Marie Brockstedt	4	1:02:12	Vinder D15-16A
H35B	Flemming Bruun	5	0:36:14	Bedste Oldboy på bane 5
H13-14A	Ulrik Rosenberg	5	0:43:17	Vinder H13-14A
D50	Jytte Kongstad	5	0:48:17	Bedste Oldgirl på bane 5
H13-14B	Martin Jarsskov	7	0:46:05	Vinder H13-14B
H11-12A	Jens Hulgaard	8	0:46:44	Vinder H11-12A
D11-12A	Signe Jacobsen	8	0:52:54	Vinder D11-12A
Beg.	Susanne Christiansen	8	0:59:29	Bedste Dame Begynder
H11-12A	Anders Bruun	8	1:22:14	2. plads H11-12A
H -12B	Morten Toft	9	0:42:46	Vinder H11-12A
D -12B	Anna S. Rasmussen	9	1:02:40	Vinder D -12B
D -12B	Cathrine Hjort	9	1:02:48	2. plads D -12B
H-10A	<u>Jacob Birch Rosenberg</u>	10	0:19:34	Vinder H-10A

#### NAT mesterskaberne

		Bane	Tid	
H21A	Chris Therkelsen	1	0:48	Vinder H21A
H21A	Jesper Jensen	1	0:50	
H35	Lars Munkved	1	1:08	Vinder H35A
D21A	Iryna Kupriyanova	2	0:55	Vinder D21A
Oldboys	Jens Korsholm	2	0:56	Vinder Oldboys
Junior	Ida V. Jørgensen	2	1:07	Vinder junior
Oldgirls	<u>Kit Lang Jørgensen</u>	3	0:56	Vinder Oldgirls



	Bane	Tid	
--	------	-----	--

Et STORT tillykke til alle vinderne.

Efter klubmesterskabsløbet var der klubfest, hvor 30 deltog i bespisningen af den medbragte mad. Og for de klubmedlemmer, der ikke kunne deltage i den fine fest kommer her et lille resumé.

Anette Holm, Peter Reinholdt, Helle Wildfang og Ulla Rosenberg stod for det flotte arrangement, hvor klubhuset var blevet pyntet festligt og flot til aftenens fest.

Den medbragte mad bestod af retter fra øst ens mystik igennem det russiske køkken over til en fransk inspireret butterdejsindbagt mørbrad. Selv pølser til børnene var det sørget for. Og alle kunne blive mætte af de rigelige mængder mad.

Desserten havde arrangørerne stået for; forskellige slags is med udskåret frugt, festligt arrangeret. Selv de berømte O-sange var der sørget for, og med sikker røst blev alle vers sunget i fulde drag.

Lidt konkurrencer blev det også til; "Gæt-og-Grimasser" for hold, samt "Kreativ-brug-af-Skumbananer,-Skumfiduser-og-tandstikker". Alle kunne gætte med, selv om ikke alle dele af kropssproget var lige tydeligt hos alle deltagere. Skumfidus-konkurrencen endte i en del kaos, men sejrherrene løb af med præmien; Flødeboller.

Sent på aften, alle havde jo løbet langt og stærk, trak deltagerne sig tilbage efter at have hjulpet til med at få klubhuset tilbage til sin oprindelige form og funktion.

En rigtig stor tak til arrangørerne for den flotte fest. Til næste år håber vi at der kommer endnu flere med, både til løbene og til festen.

*/Flemming Aa. Bruun*

## Ungdomssiderne

Dette er et helt specielt indlæg til klubbladet - kun beregnet for søde kreative ungdomsløbere og deres forældre. Alligevel kan det være meget godt at kikke i for andre - så det må I hellere gøre.

Hvad der er sket siden sidst?

... vi har haft nogle hyggelige tekniktræninger, og vejret har faktisk været meget godt. Vi har prøvet nogle forskellige teknikker, vi har selv hængt poster ud og haft de andre til at samle dem ind. Vi har hygget os med skridttælling (ovre i Bistrup hegn) og ved nu præcis hvor mange skridt vi skal bruge på 100 m, og vi har været faret vild og fundet hjem igen. Det har været en god sæson, med gode Olexandr træninger.

... var vi til divisionsmatch - helt nede langt væk på Sydsjælland - OG VI VANDT! - YES!! Ganske vist ikke så meget, at vi kunne komme med til DM for klubhold - så Til Lykke med sejren ved DM til FIF Hillerød - men vi vandt, så vi lige kan huske, at vi er en god klub, med gode løbere. Det er vigtigt, og det bliver meget vigtigt til næste år, når vi igen skal ud og kæmpe om førstepladsen i Østkredsens første division.

... har der været nogle hyggelig U-hygger, lige da vi startede, og så den gang inden vi skulle til Bornholm. Da var vi såmænd 27 til hygge og lænsede den stakkels pizzamand for ikke mindre en 18 pizzaer. Jens' far Tore fortalte om hvordan det er at løbe på Bornholm - og vi fik rigtig mange vigtige detaljer sat på plads før weekendens strabadser. Men er der lige nogen der kan huske at han sagde noget om regn på Bornholm? Nå ja, så var der den ungdomshygge, hvor Sandra og Marie havde bagt ALLE TIDERS kæmpe store fødselsdagskage, fordi de havde - og havde haft - fødselsdag. Den var pyntet med så meget slik, at selv Jacob og Kristoffer fik slik nok den aften (og det kræver en del ..... slik). Nå jah, og så var der en ungdomshygge, hvor det var forhåndsbestilt, hvad vi gad spise: Dagens menu mine damer og herrer: Brændende kærlighed med Bearnaise sauce, og derefter boldspil - af den forbudte slags: indendørs, og derefter for meget slik til dessert. HUSK AT KOMME TIL VINTERARRANGEMENTERNE!!! Hvis der på noget tidspunkt falder sne nok, står den på sneboldkamp om lørdagen.

... er vi jo også nødt til at nævne vores hyggelige regnvejrstur til Bornholm. DM i hvad, åh jo, i at løbe på vandet. Hvis ikke det var fordi Farums ungdomsløbere var så utroligt seje (og så fantastisk gode til at huske deres regntøj), så var de aldrig kommet igennem et helt DM på Bornholm. Til lykke med placeringerne, til lykke med at I overhovedet gennemførte stafetten, det var flot, det var den dag i 3000 år, hvor der faldt allermest regn på

Bornholm. Så snart vi nåede til DM individuel, var det jo nærmest blevet sommer igen, men det stadig rigtig flot med at løbe.

Til lykke til DM-stafetholdene med flotte placeringer:

**D13-16**

4 Farum OK 2:42:15

Sofie, Lisa, Tine

**H13-16**

4 Farum OK 2:58:51

Frederik, Ulrik, Martin

**H17-20**

7 Farum OK 3:39:31

**D/H max 43**

7 Farum OK 2:50:49

Marie, Morten, Bjarke

**D/H-12**

7 Farum OK 1 1:28:51

Jens H, Signe J, Thomas H

Farum OK 2

Malene, Cathrine, Anna

Til lykke med individuelle placeringer:

**D-12**

20 Signe

26 Katrine

Malene Hovgaard

Anne Saraauw Rasmussen

**D-16**

6 Tine

7 Sofie

12 Marie

**D-14**

4 Lisa

**D-18**

2 Signe Søes

10 Susanne

13 Ida

15 Sandra

H-12

10 Jens

35 Thomas

39 Morten

H-16

18 Frederik Beck

H-20

1 Sune Jørgensen

H-14

19 Ulrik

24 Bjarke

H-18

1 Rasmus Søes

14 Nicolai Sønderriis

... og så har der jo også været klubmesterskaber, TIL LYKKE til årets klubmestre, der er en hel stribe der er værd at nævne:

H-10; Jacob 1 og Kristoffer 2

H17-20 Nicolai D17-20 Sandra Jarsskov

H15-16 Frederik D15-16 Marie Brokstedt

D13-14A Lisa

H13-14A Ulrik H13-14B Martin

D -12A Signe Jacobsen D -12B Anna 1 og Cathrine 2

H -12A Jens 1 og Anders 2 H-12B Morten

Og så var Simon så sød at sørge for, at Store Ida kom rundt i skoven

Det var til klubfesten, at vi uddelte årets fiduspræmier:

**Brandporschen** gik til Ulrik Rosenberg, hovedsageligt for gå-på-mod, godt humør og klubånd, Ulrik går altid i brechen for sin klub og sine kammerater.

**Pingoen** gik til Signe Jakobsen fordi hun er en god og sjov kammerat, hun har en fantastisk fantasi, og er altid klar til at hjælpe de andre, og såmænd også hjælpe dem med at holde styr på deres ting osv.

Men nu til det vigtige:

Nu kommer det, du virkelig skal koncentrere dig om at kikke på:

## Langtidslisten

med det der sker de næste 6 år.....

INGEN GYMNASTIK TORSDAG 29/11.

---

November

| Onsdag 21      17.45    Løbetræning/lege fra klubhuset. Spisning efter      |

| Torsdag 22      18.00    Gymnastik      |

| Weekenden 24-25      Ungdom 2-3-J kursus      |

| Onsdag 28      17.45    Løbe/lege træning fra klubhuset, spisning efter

---

| December      |

| Lørdag 1      Vinter-cup for dem der løber vinter-cup      |

Søndag 2	13-17	Julebage/klippe/hygge dag i klubhuset 📞
Onsdag 5	17.45	Lege/træning løbe fra klubhuset. Spisning efter
Torsdag 6	18.00	SUPER Gymnastik
Lørdag 8	13.00	Juleløb / træning Hygge og æbleskiver i klubhuset efter 📞
Onsdag 12	17.45	Onsdagslegeløb, spisning efter
Torsdag 13	18.00	Juleforberedelses GYMNASTIK
Lørdag 15		Vinter-cup for dem der løber vinter-cup
Onsdag 19	17.45	Nisseløbetræning fra klubhuset, JULEHYGGE efter 📞
Torsdag 20	18.00	Nisse GYMNASTIK
Mandag 24		JULEAFTEN – Rigtig GOD JUL
Mandag 31		NYTÅRSAFTEN – Rigtig GODT NYTHÅR
<hr/>		
Januar		
Torsdag 3	18.00	Lidt sløv efter jul og nytår? SÅ KOM TIL GYMNASTIK!
Søndag 6		Nytårsstafet – Koldt, rigtig koldt, men rigtig hyggeligt 📞
Onsdag 9	17.45	Løbe rundt og lege træning, spisning efter
Torsdag 10	18.00	Gymnastik – ingen undskyldning, det er SUNDT for ALLE
Fredag 11-		Marathon video ungdoms overnatning i klubhuset, for alle 📞📞📞
Lørdag 12		ungdomsløbere der har lyst. Morgenmad på sengen lørdag, og' nogen til vinter-cup.
Onsdag 16	17.45	Løbetræning fra klubhuset – spisning efter
Torsdag 17	18.00	Januar GYMNASTIK – for søde kreative o-løbere
Lørdag 19	11.00	Vintertræning fra klubhuset – frokost efter. Slut ca. 14. 📞📞
Onsdag 23	17.45	Løbetræning fra klubhuset, spisning efter
Torsdag 24	18.00	GYMNASTIK
Lørdag 26	11.00	Vintertræning fra klubhuset, frokost efter. Slut ca. 14 📞📞
Onsdag 30	17.45	Løbe fra klubhuset, spisning efter
Torsdag 31	18.00	Gymnastik
Februar		

|Lørdag 2 11.00 Vintertræning fra klubhuset – frokost efter. Slut ca. 14 |

|Søndag 24 12.30 FATELAVNSLØB og FASTELAVNSFEST Husk det nu!!! ☎☎

---

### *Hvordan læser man langtidslisten?*

- 1) Vintertræning er meget meget meget vigtig
- 2) Gymnastik er meget meget meget meget vigtig
- 3) Onsdagsløbe-lege-træning er meget hyggelig
- 4) Alle hyggearrangementerne, bagedag og videodag og fastelavn er uhyggeligt hyggelige og vigtige
- 5) Hvis der er en lille ☎ efter aktiviteten - skal du tilmelde dig til  
**eller Ida 44992009**  
**eller Sandra på 44957802**  
**eller Erna 44443262**

(hvis der er fx 2 eller 3 små ☎'er efter er det meget vigtigt at du tilmelder dig)



**Til lykke**

**til lykke**

**til lykke**

Sandra 18 år 24/9

Marie 16 år 30/9

Bjarke 14 år 11/12

Anders 11 år 11/11





# Farum OK's ungdomsafdeling søger børne/ungdomstræner



Du er: en kreativ og engageret person, der synes at der er en idé i at især ungdomstræning har et højt kvalitetsniveau. Du kan lide at arbejde med ungdomsløbere, og du er god til at tilrettelægge træning, instruere og følge op.

Vi er: Farum Orienteringsklub Ungdom med en flok glade ungdomsløbere og 4 glade, kreative – og travle ungdomsledere; og så mangler vi DIG!

Jobbeskrivelse (kan også præges af dig)

træning af aldersgruppen D/H 10-16

aktiv deltagelse i rekrutteringen ved bl.a. børnekarrusel og skoleorienteringsløb

medvirke ved ungdomsholdsætning til vigtige stafetter,

holdleder for de 13-16 årige til vigtige stafetter

Alt dette i samarbejde med klubbens ungdoms ungdomsledere.

Omfang af arbejdet og betaling efter aftale.

Farum OK er ved at blive etableret som elitecenter og kraftcenter mv. i forbindelse med DOF's nyetablerede Plan 2007.

Der er derfor optimale muligheder for at du selv kan få rigtig gode træningsmuligheder samtidig med at du er med til at dygtiggøre vores ungdomsløbere.

Er det noget for dig?

Kontakt Farum OK Ungdom v/Ida Raun, 44992009

eller Farum OK's mail [farum-ok@orientering.dk](mailto:farum-ok@orientering.dk)



**BESTYRELSEN:**

Lars V.Jørgensen	Formand	Hyldegårdsvej 5,Ganløse	3660 Stenløse	tlf., fax 48 18 10 98	e-mail: <a href="mailto:lars.v.j@post6.tele.dk">lars.v.j@post6.tele.dk</a>
Ida Raun-Petersen	Næstformand	Jættevangen 6	3520 Farum	44 99 20 09	e-mail: <a href="mailto:raun-p@post.tele.dk">raun-p@post.tele.dk</a>
Steen Stausholm	Kasserer	Bastholmen 49	3520 Farum	44 95 53 77	e-mail: <a href="mailto:stause@post11.tele.dk">stause@post11.tele.dk</a>
Karsten Juliussen	Best.medlem A	Røglevænget 26	3450 Allerød	48 17 36 64	e-mail: <a href="mailto:karsten.juliussen@mail.tele.dk">karsten.juliussen@mail.tele.dk</a>
Marianne Husen	Best.medlem B	Ærøvej 3, 4. th.	2000 Frederiksberg	38 10 90 45	e-mail: <a href="mailto:mhusen@sporty.dk">mhusen@sporty.dk</a>
Flemming Bruun	Best.medlem C	Lillevangsvej 53	3520 Farum	44 99 89 14	e-mail: <a href="mailto:fbuun@get2net.dk">fbuun@get2net.dk</a>
Kit Lang Jørgensen	Best.medlem E	Hyldegårdsvej 5,Ganløse	3660 Stenløse	tlf., fax 48 18 10 98	

**KLUBBEN**e-mail: [farum-ok@orientering.dk](mailto:farum-ok@orientering.dk)hjemmeside: [www.orientering.dk/farum-ok/](http://www.orientering.dk/farum-ok/)**TILMELDING TIL ÅBNE LØB:**

Arne Andersen	Gammelgårdsvej 80,3.tv.	3520 Farum	44 95 30 36	
72	sommerhus			47 52 24
				e-mail: <a href="mailto:arne.andersen@image.dk">arne.andersen@image.dk</a>

**LØBSAFGIFTER BETALES FORUD PÅ GIRO:**

9 30 79 58 Løbsafgift, Farum Orienteringsklub, Hyldegårdsvej 5, 3660 Stenløse

**UDVALG:**

Ski/Ganløse SK	v/Knud Dam	Hasselvej 14	3650 Ølstykke	47 17 50 17
Ungdomsudvalget	Ida Raun-Petersen	se ovenfor		

Elite-leder Jens Behrend Fynsvej 3 2800 Lyngby tlf., fax 45 93 10 92

e-mail:

[jens.behrend@get2net.dk](mailto:jens.behrend@get2net.dk)

Træningsløb Kai Beck-Andersen Skolevængets Alle 1 3520 Farum 44 95 05 29

e-mail:

[kaibeckandersen@post.tele.dk](mailto:kaibeckandersen@post.tele.dk)

Arrangementsudv. Nicolai Kliem

Klubhusudvalg Preben Mandal Nordtoftevej 15 3520 Farum 44 95 43 27

Korttegningsudv. Jens Korsholm Nygårdspark 135 3520 Farum 44 95 08 50

Redaktion Flemming Bruun se ovenfor

#### MATERIEL:

Jesper Jensen Palholmterrasserne 40C 3520 Farum 44 95 59 64

**KLUBHUS** (bus 333 fra Farum S) Ryttergårdsvej 104 3520 Farum 44 95 23 31

Vicevært Steen Stausholm se ovenfor

#### SALG AF KORT:

Jens Korsholm Nygårdspark 135 3520 Farum 44 95 08 50

#### SALG AF KLUBTØJ:

Husen Enghave 28 2960 Rungsted Kyst 45 86 44 16

fax 45 86 67 82

e-mail:

[olehusen@post5.tele.dk](mailto:olehusen@post5.tele.dk)

#### ÅRSKONTINGENT 2001: **Giro 2 20 35 96**

Juniorer (u. 21 år) og pensionister kr. 325 årligt

Seniorer (o. 21 år) kr. 500 årligt

Familier max. kr. 1000 årligt

Bladkontingent (passivt medlemskab) kr. 325 årligt

"Internationale" medlemmer

kr. 200 årligt for seniorer kr. 50 årligt for juniorer

**INDLÆG TIL O-FOKUS** sendes til redaktionen