

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[Godt Nytår.](#) 2

[Generalforsamling.](#) 2

[Kontingent og Konkurrence.](#) 2

[Greetings from.....](#) 4

[mOtion.](#) 4

[Furesøen rundt med Tirsdagsløberne.](#) 5

[Besøg på Eksjö O-gymnasium..](#) 6

[Juleløbet vundet af Farum OK..](#) 7

[Terminslister.](#) 8

[Kalender.](#) 9

[Onsdag er løbedag!](#)11

[Gymnastikken varer lige til påske.](#) 11

[Overnatning til DM i september.](#) 12

[Sommerlejr i Tjekkiet 20.-27. juli 2002.](#) 12

[Ungdomssiderne.](#) 13

[Ungdommen gennemfører videomaratton.](#) 14

[Bolig søges.](#) 15

[En Sund Kage.](#) 15

[Deadline for O-FOKUS.](#) 16

Godt Nytår

Et stort håb om et godt nytår lyder det her fra redaktionen. Det nye år står klar med masser af friske o-løb og forhåbentlig rigtig mange gode timer med familie og venner i skovene. Den nye terminsliste fra DOF byder på over 120 løb alene i Danmark. Og karrusellisten er allerede nu på over 50 løb. Så muligheden for at finde en masse gode løb er tilstede i stort omfang.

Velkommen til en ny sæson, både i klubben og i orienteringssporten.

Generalforsamling

Der indkaldes hermed til generalforsamling i Farum OK.

Mødested: **Farum OK's klubhus**

Ryttergårdsvej 104, Farum

Tidspunkt: **lørdag 23-februar-2002**

Kl. 18:00 Spisning

kl. 19:00 Generalforsamling

Dagsorden

1. På valg til bestyrelsen
Formand: Lars V. Jørgensen (genopstiller)
Sekretær: Pernille Husen (genopstiller)
A-medlem: Karsten Juliussen (er ikke på normalt valg, men vil gerne afløses)
B-medlem: Marianne Husen (genopstiller ikke)
E-medlem: Kit Lang Jørgensen (genopstiller)
2. Valg af dirigent, referent og 2 stemmeoptællere
3. Formandens beretning
4. Aflægning og godkendelse af regnskab
5. Godkendelse af budget og kontingent
6. Indkomne forslag
7. Valg til bestyrelsen
8. Valg til FIU
9. Valg af 2 revisorer + 1 suppleant
10. Eventuelt

Der arrangeres oste- og pølsebord med rødvin kl. 18:00.

Ved deltagelse i spisningen bedes man venligst melde sig til på forhånd til enten Flemming Aa. Bruun eller Kit L. Jørgensen.

Kontingent og Konkurrence

Sammen med dette nummer af O-FOKUS finder du det lille årlige indbetalingskort for klubkontingentet.

Taksterne er for 2002:

Senior	500 kr. (uændret)
Junior	325 kr.
Passiv + pensionister	325 kr.
Familie	1.000 kr. (uændret)

Sidste indbetalingsdato er **1. april 2002**

For at gøre det lidt sjovere at betale kontingent, **udloddes 2 flasker god rødvin** til et af de rettidige indbetalte kontingenter.

Og nej, den er god nok, det er ikke en aprilsnar...!

Greetings from...

Dorthe i Sydafrika:

Mange forsinkede juleønsker og nytårshilsener fra Sydafrika's sommervarme. I år har jeg opnået at løbe noget mere o-løb end sidste år. Der er nu en klub i området - dvs. 1,5 times kørsel fra Durban. Jeg var både til provinsmesterskaber (som jeg vandt!) og til nationale mesterskaber, hvor jeg desværre kun blev nr. 4 efter nogle skøre bom.

Husk at det er billigt at komme på ferie i Sydafrika og I kan alle se terminslisten på <http://orientering.org.za> - læg mærke til at der også er nogle fler-dages arrangementer, som er værd at tage med til.

Du er velkommen til at kontakte mig på dorte@yebo.co.za, for mere information

Mange hilsener fra KwaZuluNatal mesteren

Dorte

mOtion

Vinteren er en kærkommen tid til at se lidt på andre sider af motionen. Godt nok giver løb en god motion, men man bliver faktisk bedre til at løbe, hvis andre muskler i muskeldragten kan hjælpe til.

Om sommeren, når veje og skove er tørre, så er det ikke arme- og mavemuskler vi tænker på. Vi skal bare ud og have skovbund under fødderne og helst mellem et masse poster.

Men om vinteren er der ikke så mange poster. Det er tung våd skovbund, våde stier og regnvejr/slud. Så når man endelig tager ud på en løbetur, så er det for at slå rekorder af nogen art.

Motionen giver velværet og overskuddet i hverdagen. Den viser os, at kroppen har brug for at blive brugt og at den kan lide det. Vi kan give kroppen endnu mere overskud ved at bruge andre dele af bevægeapparatet end blot de store muskelgrupper.

Ved løb bliver mange andre muskler brugt end blot benenes store muskelgrupper. Især mavemusklene og armene bruges til både at holde balancen og for at gøre løbet lettere ved at modvirke vridningen af kroppen. Og ved O-løb er man yderligere udsat på de mange forskellige underlag, der alle giver sit bidrag til at gøre løberen mere træt.

Vintervejret er derfor en god anledning til at gøre noget ved de andre og meget mindre muskler. Når stierne er sneet til kan en langsom løbetur gøre det ud for et helt lille o-løb. Tung sne er et moment, der er mindst lige så tungt som at løbe på solvarm strandsand. Og imens kan man jo lade fantasien løbe videre og lade den længes mod foråret, sommeren, skoven og ferien.

Vores vintergymnastik giver rig lejlighed til at få alle muskler rørt og styrket. Og det kan kun opfordres til at deltage i disse timer. Her bliver alle de mest nødvendige muskler brugt og gjort klar til den kommende sæson med o-løb.

En ”juledelle” er jo altid en motivation til at gøre noget ved vintertræningen. Og som alle nytårsfortsætter, så er man meget motiveret de første 3 uger. Så bliver det lidt klamt og tåget i vejret. Den første undskyldning for ikke at komme ud og hele motivationen er faldet på gulvet.

Det er derfor en god ide at finde en eller flere at løbe med. Har man tendens til at være som de fleste mennesker, så skal der jo ikke meget til at holde sig inde i sin varme hule. Vi har flere vintertilbud i klubben, som alle kan være med til; tirsdag løber tirsdagsklubben, onsdag er der løbetræning og torsdag er der gymnastik. Og lørdag og/eller søndag er der karruselløb i en af vores nære skove.

Så har man lyst til at få motion i vinterperioden, så er alle tilbuddene der. Det er bare med at komme ud og i gang.

Flemming Aa. Bruun

Furesøen rundt med Tirsdagsløberne

Hver tirsdag kl. 18:00 i hele vinterperioden, hvor tirsdagskarrusellen holder fri, løber en lille flok originale o-løbere fra klubhuset. Flokken består nu af 5 personer, hvor redaktøren er den sidst ankomne.

Karsten Juliussen, Ole Norby, Ole Gold, Steen Stausholm og Flemming Bruun, alle med smag for den gode øl efter en frisk løbetur.



Jeg kom til skade at udmelde at vores tider ligger på 6 min/km. Det har jeg måtte tage til efterretning, idet

vores turer her på det sidste har haft et betydeligt højere tempo. Især de sidste 1,5 km tager noget kortere tid, fordi der alt for ofte går spurt i det hele.

Den sidste tirsdagsløbedag i det gamle år fik Ole Norby den geniale ide, at sætte tirsdagsløberne i stævne til en tur rundt om Furesøen. Slaget skulle stå i den enlige lørdag mellem jul og nytår, hvor julemaden havde sat sig mest fast.

Vintervejret viste sig fra sin bedste side, idet sneen var faldet tungt op til dagen og temperaturen var lige under 0. For alle der har løbet rundt om Furesøen en sommerdag, kan det kun anbefales at se søen en vinterdag. Sneen lå tungt på grenene i skoven som derfor viste sig i relief mod søens is. Ind i mellem havde sneen tynget grenene så meget ned at man løb gennem snetunneler. På stierne var sneen trykket sammen

Vores tur gik af naturlige snemæssige årsager fra P-pladsen ved Skovløberhuset, langs Hareskovvejen til Kulhus. Herfra videre til Frederiksdal, skråt over Næsset og ned ad Dronninggårds Allé. Langs søen forbi Holte roklub til Birkerød roklub, til Stavsholt gennem Solgaven og videre til motorvejsbroen ved Furesø. Herfra tilbage til P-pladsen.

Nu er der meget delte meninger om, hvor lang denne tur er, men ingen var i tvivl om, at øllet bagefter smagte godt. Det mindste gæt/mål på turens længde var 19,7 km, men der blev gættet på turlængder op til mellem 23-25 km. Afgørelsen falder nok først den dag en af os tager sig sammen til at cykle turen med en triptæller.

Tiderne for løbet? Det blev Karsten og Ole N. der vandt helt fortjent. Flemming og Steen kom ind på en samlet 2 plads og sidst men ikke mindst lukkede Ole G. løbet af. Alt i alt en langrask tur på omkring 2 timer.

Næste udfordring for tirsdagsløberne bliver de 12 km ved Herlufsholmsløbet "I Troidens Fodspor" den 17-februar. Banen med de 21 km må vi overlade til andre mere entusiastiske løbere.

Flemming Aa. Bruun

Besøg på Eksjö O-gymnasium

I forbindelse med en udvekslingsaftale mellem orienteringsgymnasiet i Eksjö og Marie Kruses gymnasium (hvor jeg går) tog jeg i slutningen af november til Sverige, hvor jeg skulle opholde mig de følgende to uger. Jeg kom lige fra juniorelitens afslutningssamling og var ærligt talt mere i humør til at flade ud på sofaen end til at drage af sted mod Sverige.

Men af sted kom jeg da og efter nogle timer i toget ankom jeg til Nässjö, hvor jeg blev hentet af Carsten Laustsen. Han er dansker, men er ansat som træner på o-gymnasiet så der var i det mindste en jeg kunne forstå. Samtidig mødte jeg nogle af eleverne fra o-gymnasiets elevhjem som havde været hjemme på weekend, og fandt ud af at jeg vist ikke var så god til svensk som jeg havde håbet på.

Jeg kørte det sidste stykke til elevhjemmet (som i øvrigt ligger lige op ad gymnasiet) med Carsten og den anden træner samt to piger fra elevhjemmet, og jeg må indrømme at den konstante svenske talestrøm i bilen, som jeg absolut ikke forstod det store af, gjorde mig en smule mismodig.

Vi ankom til elevhjemmet kort før aftenteen (de havde 4 måltider om dagen: Morgenmad mellem 7 og 8, frokost ved 11-12 tiden, aftensmad klokken 16-17 stykker, og til sidst aftente klokken 20-21) og fik med hjælp fra et par andre båret min enorme bagagemængde op til den piges værelse som jeg havde fået lov at bo hos i perioden.

Mandag morgen skulle jeg så begynde den almindelige undervisning på gymnasiet. Jeg fulgtes med en af pigerne fra elevhjemmet som havde de fleste af de samme fag som jeg har herhjemme. Jeg var ret spændt på hvordan det ville gå, men heldigvis fandt jeg det en del lettere at forstå hvad lærerne sagde end jeg havde frygtet. Jeg vil dog tilføje at der var ret stor forskel på mit udbytte af de forskellige fag (optælling af ærter i biologi var f.eks. ikke særligt inspirerende).

Om eftermiddagen var der træning, i form af styrketræning tilrettelagt af nogle af eleverne fra elevhjemmet.

Efter aftensmaden stod den på o-teori i omkring en time, hvor vi gennemgik effekten af forskellige træningsformer.

Tirsdag havde jeg ikke ret mange timer og undervisningen var tilrettelagt sådan at vi kunne nå ud at træne mens det var lyst. Træningen bestod af o-pussle, hvilket jeg aldrig havde hørt om før. I tilfælde af at der skulle være andre der har det på samme måde, vil jeg lige forklare at kortet er klippet i stykker og derefter er kopieret over på et stykke papir. Man skal så efterhånden som man kommer fremad på banen finde ud af hvilket stykke der hører sammen med det man lige har "løbet på". Det var faktisk en del sværere end jeg havde regnet med, og jeg indkasserede vist den næstlangsommeste tid, men de andre har jo også prøvet det før...

Onsdag spillede de andre hockey som træning, men jeg var jo mest kommet for o-teknisk træning, så den

ene af trænerne var så venlig at lægge en almindelig o-bane til mig i en nærliggende skov, og jeg fik lov at tage fri fra undervisningen om formiddagen for at tage ud at løbe.

Om eftermiddagen havde jeg lidt undervisning og så mig derefter om i området.

Torsdag havde vi tidligt fri fra skolen så der var tid til at løbe langtur (det siger noget om løbet, at de kalder det "Hemlängtan" dvs. "hjemlængsel"). Det foregik på den måde, at man løb i grupper hvor alle havde kort, men kun nogle havde den linie indtegnet som vi skulle følge, og man kunne så bytte rundt undervejs. Jeg valgte den korte tur på omkring 11 km sammen med 3-4 andre piger, men det nåede alligevel at blive rimelig mørkt før vi nåede tilbage. Efter aftensmaden fulgtes jeg med nogle andre piger i svømmehallen, og fik de ømme ben blødet lidt op.

Fredag havde jeg en del timer på gymnasiet, men tog til gengæld en hviledag i træningen.

Lørdag var jeg ude at træne sammen med et par piger der var blevet der i weekenden og resten af dagen slappede jeg af. Søndag løb jeg kurveløb, og det var ret svært!!!!

Ud over gymnasietimerne og træningen fik jeg også lidt tid til kortspil, sneboldkamp, tøsehygge, fjernsyn osv.

Næste uge forløb omtrent på samme måde og inden jeg fik set mig om var det fredag og tid for mig at tage hjem. Det var absolut en hyggelig tur og nogle rigtig søde mennesker jeg mødte, men jeg var alligevel glad for at komme hjem, hvor jeg har "lidt" lettere ved at gøre mig forståelig.

Ida Vedel Jørgensen

Juleløbet vundet af Farum OK

Den 13/12-2001 skulle en række af Farum OK's faste løbere forsøge at vinde Juleløbets vandretrold tilbage fra Kildeholm OK. Vi var en lille sluttet flok på i alt 12 seniorer og 2 juniorer.

Vejret var perfekt til løb med 4 grader i luften og næsten ingen vind.

Omstændighederne op til løbet var lidt kaotiske, hvilket betød at fremmødet til løbet blev noget tyndt, både fra Farum OK og fra Kildeholm OK. Men på trods af alle odds blev løbet arrangeret i Farum Lillevang af Ida og Alexander.

Der var lagt et pointløb ud med point-slip ved alle poster. Hver post havde dog samme point for alle slipperne, så det gjaldt bare om at få alle poster ind inden for den fastsatte tid. Banen var på 5 km og med en maxtid på 30 min for seniorer og 40 min for juniorer. Hvert minut over maxtid koster 1 point.

Men på trods af det minimale antal (5) løbere fra Farum og at Flemming Bruun måtte trækkes for at løbe over tiden (hvilket Farum løberne var ”venlige” nok til at buhe af), så lykkedes det at hive trolden hjem til klubben. Næste år lægger Kildeholm banen og de er meget opsat på at få den tilbage igen. Så allerede nu opfordres alle medlemmer til at afse en 2 timer en enkelt lørdag i december.

Juleløbet kan altid findes i kalenderen mellem de to vintercup afdelinger i december. Og som traditionen byder, så er det ikke et helt almindeligt O-løb der bydes på. Så sæt kryds i kalenderen allerede nu. Det er sjovt og meget anderledes, og så er det op til jul.

Flemming Bruun

Terminslister

			Skov
Nat-Cup		23-jan-2002	Farum Lillevang
		06-feb-2002	Jonstrup Vang
Vinter-Cup		26-jan-2002	Gadevang
		09-feb-2002	Ravnsholt
I Toldens fodspor		17-feb-2002	Herlufsholm
Lyhnes Langfærd		24-feb-2002	Holte/Lyngby/Bagsværd
C-løb		10-mar-2002	Vallø Storskov
B-løb		16-mar-2002	Næsbyholm Storskov
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

		Skov
DM Lang SRL, JRL	07-apr-2002	Valdemarskilde, Sorø
C-løb	13-apr-2002	Brorfelde skov
D-løb	20-apr-2002	Danstrup/Krogenberg
Anemoneløbet/ holdløb	28-apr-2002	Rude Skov
SM – Stafet	04-maj-2002	Grib Skov Vest
– Klassisk	05-maj-2002	Tisvilde Hegn, Øst
Divisionsmatch	25-maj-2002	Klosterris Hegn
Stafet	26-maj-2002	Ravnsholt skov

/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

Kalender

	Januar 2002		Februar 2002
1		1	
2	Løbetræning fra klubhuset [1800]	2	Ø.kar : Vassingerød Old, Oldvej KRAK 95 F5 [1300-1400]
3	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	3	Ø.kar : Vassingerød Old, Oldvej KRAK 95 F5 [1000-1100]
4		4	
5		5	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]
6	Nytårsstafet, Grevninge	6	N-Cup: Jonstrup Vang, Ballerup's klubhus Egedal (Sport Ident) KRAK 125 K2 [1800]
7		7	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
8	Tirsdagsløb 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] Ø.kar : Ravnholt Skov, Mørkebakke/Bregnerød Skovvej KRAK 95 G1 [0930-1000] Ø.kar : Kongsøre Skov, Odsherred, Sandskredet v. vandet KRAK ? [1000-1100]
11		11	
12	V-Cup 3.afd : Rude Skov, Sjælsøskolen, Ravsnæsvej 120, Birkerød	12	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]
13	Ø.kar : Teglstrup Hegn, Klubgården, Gl. Hellebækvej 63 KRAK 28D6 [0900-1000] Ø.kar : Rude Skov, Svaneparken Biskop Svanesvej KRAK 96 K2 [0930-1030]	13	Løbetræning fra klubhuset [1800]
14		14	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
15	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]	15	

	Januar 2002		Februar 2002
16	Løbetræning fra klubhuset [1800]	16	
17	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	17	"I troldens fodspor", Herlufsholm
18		18	
19	Ø.kar : Farum Lillevang, Slangerupvej, P-Plads vest KRAK 105 B1 [1300-1400]	19	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]
20	Ø.kar : Farum Lillevang, Slangerupvej, P-Plads vest KRAK 105 B1 [1000-1100]	20	Løbetræning fra klubhuset [1800]
21		21	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
22	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]	22	
23	N-Cup: Farum Lillevang, Farum klubhus Ryttergårdsvej 104 KRAK 105 F2 [1800]	23	Generalforsamling i Farum OK 19:00 Ø.kar : St. Dyrehave nord, Overdrevsvejen KRAK 65 C7 [1300-1430]
24	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	24	Ø.kar : St. Dyrehave nord, Overdrevsvejen KRAK 65 C7 [0930-1100] Lyhnes Langfærd
25		25	
26	V-Cup 4.afd : Gadevang, Kompashuset, Ødamsvej, Hillerød	26	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]
27	Fidusløb , Bøgelund Ø.kar : Gadevang, Kompashuset, Ødamsvej Hillerød KRAK 64 J2 [0930-1100]	27	Løbetræning fra klubhuset [1800]
28		28	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]
29	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]		
30	Løbetræning fra klubhuset [1800]		
31	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]		

	Marts 2002		April 2002
1		1	Sidste frist for kontigent og konkurrence
2	Ø.kar: Ravnsholt Skov, Vestre Hus Naturskole Nymøllevvej KRAK 95 G1 [1300-1400]	2	Ø.kar: Nyvang, Terkelskov mm. Farumvej KRAK 104 K3 [1700-1800]
3	Ø.kar: Ravnsholt Skov, Vestre Hus Naturskole Nymøllevvej KRAK 95 G1 [1000-1100] Ø.kar: Teglstrup Hegn, Klubgården, Gl. Hellebækvej 63 KRAK 28 D6 [0900-1000]	3	Løbetræning fra klubhuset [1800]
4		4	
5	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]	5	
6	Løbetræning fra klubhuset [1800]	6	Ø.kar: Rude Skov, Rudegård Stadion KRAK 96 K7 [1300-1430]
7	Gymnastik i Stavsholt minihal [1800]	7	DM Lang SRL, JRL Valdemarskilde, Sorø
8		8	
9		9	Ø.kar: Nørreskoven, Skolekroghus KRAK 116 B2 [1700-1800]
10	C-løb: Vallø Storskov	10	
11		11	
12	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]	12	
13	Løbetræning fra klubhuset [1800]	13	C-løb: Brorfælde skov, Holbæk
14	Gymnastik i Stavsholt minihal [1800]	14	B-løb: St. Dyrehave (Stifinderløb)
15		15	
16	B-løb: Næsbyholm Storskov	16	Ø.kar: Lystrup Skov, Lystrupvej KRAK 93 G1 [1700-1800]

	Marts 2002		April 2002
6	Ø.kar : Tokkekøb Hegn, Skovvang (Sportident bruges) KRAK 85 F2 [1300-1400]		
1 7		17	Ø.kar : Ravnholt, Bregnerød Skovvej KRAK 96 G1 [1700-1800]
1 8		18	
1 9	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]	19	
2 0	Løbetræning fra klubhuset [1800]	20	D-løb: Danstrup/Krogenberg
2 1	Gymnastik i Stavnholt minihal [1800]	21	
2 2	Spring Cup nat , Gl. Grønholt Vang	22	
2 3	Spring Cup Klass.WRE,SRL. , Grib skov Mårum	23	Ø.kar : Ganløse Egede, Lyngvej KRAK 104 E3 [1700-1800]
2 4	Spring Cup stafet , Asserbo/Tisvilde	24	
2 5		25	
2 6	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800]	26	
2 7		27	
2 8	Påskeløb , Stråso pl.	28	Anemoneløbet/ holdløb, Rude Skov
2 9	Påskeløb , Ulfborg pl.	29	

	Marts 2002		April 2002
3 0	Påskeløb , Nr. Vosborg pl.	30	Ø.kar : Geel Skov, Kongevejen KRAK 107 G2 [1700-1800]
3 1			

Onsdag er løbedag!

Så er der gang i onsdagstræningen igen!

Sæsonen står jo snart for døren, så på med løbeskoene.

Vi ses onsdag kl. 18 (eller lidt før, hvis du ikke kommer omklædt) ved/i klubhuset.

Hvis det stadig er iset på skovvejene (og det er det nok), så anbefales sko med metaldupper meget varmt.

Ida står gerne for at koordinere en gang aftensmad efter vores onsdagstræning.

Så man kan stadig rekreere sig med saft og guf efter løbeturen, og få noget aftensmad efter bad og sauna. Ida ønsker bare tilmelding tirsdag aften på telefon [44992009](tel:44992009).

Og hvis I hellere vil løbe på oplyste stier rundt i Farum – så har Kai forslag til en rute på 5 km og en på 10 km.

Så på med vanter og løbesko, og se at komme ud med de andre af klubbens medlemmer.

Husk: *Det sværeste ved ethvert løb er ikke det at løbe, men at få sine løbesko på.*

Gymnastikken varer lige til påske

Og har man brug for at få rettet op på sin skæve krop og forberede sig endnu mere til den kommende sæson, så er gymnastikken til for at hjælpe.

Pernille Husen har overtaget gymnastiktræningen efter Mads helt frem til påske, hvor vi går over til udendørsaktiviteterne. Og allerede nu kan det oplyses, at de første timer med Pernilles gymnastik har været gode og givtige.

Vi starter op med ca. 1 times gymnastik, hvor alle, både store og små muskler, som man ikke kendte til, bliver varmet op og brugt. Balanceøvelser og gennemstrækning af musklerne er gennemgående øvelser, en god træning de kommende udfordringer i skoven.

Herefter er der cirkeltræning, hvor styrke, hurtighed og udholdenhed sættes på prøve. Tempoet er op til den enkelte, men ingen kan gå derfra og sige at de ikke lavede noget. Og er der tid og vi er mange nok, så hives hockeystavene frem for at lege.

Kom og vær med om torsdagen kl. 18:00 i Stavnholt minihal. Det er en del af Farum Arena, så du kan altid finde den.

Flemming Bruun

Overnatning til DM i september

Jeg har booket 40 pladser på Jels Vandrerhjem fra fredag d. 6. september til søndag d. 8. september. Jeg regner med at prisen bliver ca. 200,- kr. for overnatning og ca. 200,- kr. for mad (morgenmad og madpakker lørdag og søndag samt aftensmad lørdag, kaffe og kage).

Flere oplysninger følger.

Tilmeldinger modtages fra nu.

Bare ring 44950529 eller mail:

kaibeckandersen@post.tele.dk

Hilsen Kai

Kai Beck-Andersen

Sommerlejr i Tjekkiet 20.-27. juli 2002

Vores klubsommerlejr foregår igen i år i Tjekkiet – nærmere bestemt ved Jicin i det Bøhmiske Paradis.



De der var med i Jicin for et par år siden, behøver ikke nærmere beskrivelse, men for dem, der ikke kender området, kan vi fortælle, at det Bøhmiske Paradis er nogle smukke og spændende naturområder med helt enestående sandstensformationer. Og samtidig er der gode o-kort.

Jicin ligger lidt nordøst for Prag og er en spændende gammel by, der både har hyggelige fortovsrestauranter og gode indkøbsmuligheder.

Ligesom sidst skal vi bo i Sportcentrum Brada - et sportshotel med vandrerhjemstandard, der oven i købet ligger på et af de gode kort.

Med fuldpenion skal vi betale 350,- cKr / person/dag (1 cKr = 0,23 DKK).

Mogens Maltby vil ligesom sidste år stå for noget af arrangementet af turen, men der er plads til flere medarrangører.

Tilmelding eller spørgsmål:

moma@udd.econ.cbs.dk

eller tlf. 45 85 7 9 13

Vi vil gerne have forhåndstilmelding fra jer allerede nu.

(Sportcentrum Brada skal vide endeligt antal deltagere nogle måneder i forvejen - så tidligt som muligt).

Sommerlejr er for alle. Unge, gamle, børn, elite og motionister. Ring/skriv og hør mere!

Tjekkisk fem-dages orienteringsløb følgende dage 31/7 - 4/8 i Doksy, ca 50 km fra Jicin.

Mogens Maltby

Ungdomssiderne

Langtidslisten

med det der sker de næste 6 år.....

Januar		
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
<hr/>		
 Februar		
<hr/>		
Lørdag 2	11.00	Vintertræning fra klubhuset – frokost efter. Slut ca. 14
Søndag 24	12.30	FASTELAVNSLØB 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)

Ungdommen gennemfører videomaratton

En tåget fredag i januar blev der i klubhuset afholdt et større videomaratton. Men kun ungdommen var indbudt, så alle forældre og andre interesserede måtte pænt holde sig bort i de 16 timer marattonet varede.

Ethvert videomaratton skal forberedes. Man gennemfører ikke et sådan maratton uden videre, så der blev trænet heftigt op til dagen. Evnen til at holde sig vågen i mere end blot til 22:30 har flyttet grænser for de fleste af deltagerne. Og træningen viste sig hurtigt at være givtig.

Efter omhyggeligt at have valgt 6 film i PlayTime Video, i tillæg til de medbragte film, og købt en større mængde pizzaer hos den lokale Esperia Pizza, kunne starten gå. Grundig forberedelse er den halve sejr.

Efter den første film løb deltagerne desværre tør for popkorn og skumbananer, men chips, slik og drømmekage holdt tiden ud. Væske skal man jo have rigeligt af under et maratton, så væskedepoter med sodavand var lagt ud med kortest muligt afstand til videoen. Filmene skulle man nødigt gå glip af.

Filmene blev gennemløbet i følgende rækkefølge; "Evolution", "Italiensk for begyndere", "Agent Catwalk", "What women wants", "Rush Hour", og til sidst men ikke mindst "Den lille havfrue". Der blev lagt godt fra start med "Evolution" og "Italiensk for Begyndere", to sjove film. Især Evolution gav et stort indtryk hos nogle af drengene.

Omkring kl. 02:00 måtte de første deltagere give efter for søvnen og omkring 04:30 var deltagerantallet nærmest skrumpet ind til næsten ingenting, på samme måde som øjnenes størrelse hos de vågne. Da "Rush Hour" var overstået krøb de sidste ned i deres soveposer og mon ikke trætheden var større end efter en normal hverdagsaften foran tv'et.

Morgenen efter var alle trætte, men fattede. Et videomaratton var gennemført med succes for alle. Og som altid efter et langt løb, så blev videoen tændt for at slutte fredeligt af med "Den lille Havfrue" i bedste Disney stil. En god film at slutte et heftigt maratton på. Ved 10 tiden dukkede de første forældre op for at køre de trætte, men fattede unger hjem.

Flemming Aa. Bruun

Bolig søges

Kan du hjælpe Anders Schmidt?

Jeg er efter en længere periode med arbejde i udlandet, i gang med at flytte til Danmark.

Hvis alt går efter planen, kommer jeg hjem til foråret 2002. Jeg vil derfor fra sommeren, så småt starte med at være aktiv indenfor O-løb igen.

Grunden til at jeg skriver, er dog, at mig og min kæreste stadig leder efter bolig herhjemme. Jeg skal starte på uddannelse i Roskilde, så vi har mest kigget i og syd for København, men hidtil uden held.

Så hvis du kender nogen som står med en tom lejlighed, eller lign. til rimelige penge er du meget velkommen til at skrive.

Håber du kan hjælpe mig !!

Godt nytår !

Mvh Anders Schmidt,

email: annerpost@hotmail.com

En Sund Kage

Her efter nytåret, hvor et af nytårsfortsætterne sikkert er at tabe sig, så trænger man endnu mere til at smage en kage end nogensinde. Men en sund kage findes der skam, og endda med bananer!!

Pisk 2 æg med 300 g sukker. Rør 2½ dl kærnemælk i og sigt 300 g mel, 2 tsk natron, 2 tsk bagepulver og 2 tsk vanillesukker i. Mos 2 modne bananer i og bland dem i dejen. Kom dejen i en smurt form og bag den i 45 minutter ved 175 grader.

/Flemming Aa. Bruun

Deadline for O-FOKUS

Næste nummer af O-FOKUS forventes at udkomme i april måned.

Derfor husk deadline for indlæg til næste nummer af O_FOKUS er den 31-marts-2002, lige efter Påskeløbet.