

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[Formandsberetning for 2001.](#) 2

[Referat af generalforsamling 2002.](#) 4

[Æresmedlemmer i FOK..](#) 8

[Tak for æresmedlemskabet.](#) 8

[Årets løbere i FOK..](#) 9

[Mads takker for ”Årets løber”.](#) 9

[Signe Søes bliver årets O-løber i DOE..](#) 11

[Divisionsmatch lørdag 25. maj](#) 13

[Sommerlejr i Tjekkiet 20.-27. juli 2002.](#) 14

[DM Overnatning.](#) 15

[Allan Mogensen vinder Påskeløbene.](#) 15

[FarumTisvilde OK vinder afdeling af WorldCup for klubhold.](#) 15

[FarumTisvilde OK bedste klub til SpringCup.](#) 17

[Træningsweekend i Vejers.](#) 18

[Landstræner til Farum OK og FTOK..](#) 19

[Kontingentindbetalingskonkurrencen.](#) 19

[Farum Sø Løbet.](#) 20

[Newline og Farum OK..](#) 20

[Newline Online Sports Club.](#) 20

[I Troldens Fodspor, en oplevelse værd.](#) 23

[Farum OK arrangerer B-løb.](#) 25

[Tekniktræningen er startet.](#) 26

[O-teknisk træning i Farum OK år 2002.](#) 27

[Tirsdagskarruselkonkurrenceløbet.](#) 29

[OLD-Fox stafethold.](#) 31

[Ungdomssiderne.](#) 33

[Børnekarrusellen starter d. 1 maj](#)34

[Kalender](#). 35

[Terminslisten fra DOE.](#) 37

[Deadline og opfordring til artikler](#). 37

[Medlemsliste med e-mail](#)38

Formandsberetning for 2001

Årets formandsberetning bliver lidt i telegramstil pga. manglende tid.

År 2001 blev et år hvor noget ting gik nogen ting gik fint og andre stod lidt i stampe. Vores forsøg sidste vinter på at starte en hel den nye ting op og også ændre visse ting, løb på de fleste områder lidt ud i sandet, fordi ingen meldte sig til at være med til arbejdet, og de udvalg som kom i gang gik ret hurtigt i stå igen. Bestyrelsen kan ikke gøre dette alene, og specielt ikke uden nye ildsjæle og ideer.

På motionssiden er der dog gang i opbygningen af noget nyt arbejde, som bestyrelsen har store håb til vil styrke vores motionsside og give den en mere markant profil på dette område.

Også klubbladet er vågnet til live igen, efter at den gamle redaktion var henholdsvis emigreret og druknet i arbejde. Det er glædeligt. Til gengæld er arbejdet med vores nye hjemmeside trukket ud, men vi håber, at den snart kan være klar.

Vi påbegyndte arbejdet med et stort motionsløb "Farum Sø Løb", som bestyrelsen har store forventninger til som en af klubbens store fremtidige indtjeningskilder.

I forbundet er det en del ændringer på vej dels med den nyligt vedtagne Plan 2007, dels med en omlægning af DOF's administration og dels en omlægning af DOF's afgiftspolitik. Dette har givet årsag til en del diskussion, ikke mindst i Østkredsen, hvor der er stor opbakning til Plan 2007, men hvor finansieringen har været kritiseret af nogle klubber. Der er dog nu enighed om en vej frem, hvor alle løbsafgifter på B, C og D løb forsvinder i 2002, og at klubberne i stedet betaler et ganske stort klubkontingent, afhængig af antal medlemmer.

Da Farum OK har valgt ikke at finansiere dette kontingent over medlemskontingentet vil det nok gøre det billigere for speceilt motionisterne at løbe.

Medlemsmæssigt er det gået noget tilbage for os, ligesom for de fleste andre klubber.

Ungdom

Her henvises til U-afdelingens beretning.

Elite

Også 2001 blev et rimeligt år for Farum OK's elite.

Damerne vandt igen den samlede rangliste for hold, Mads vandt herrenes rangliste og Signe vandt damejuniorenes.

Elitearbejdet fungerer stadig godt og der er en god stemning i elitegruppen.

Farum-Tisvilde OK

Vores fælles internationale klub gjorde det også rigtigt godt i 2001. Med en førsteplads i Spring Cup og en 12 plads til Tiomila som herrernes bedste og 24. plads i Tiomila til damerne var vi med helt fremme i verdenstoppen.

Divisionsturneringen

Deværre løb DOF for andet år i træk fra sit løfte om ikke at arrangere 1. divisionsmatcher sammen med landskampsaktiviteter, hvilket er en meget stor konkurrencemæssig ulempe for vores klub i forhold til vores konkurrenter. Det er dybt beklageligt at DOF ikke kan få orden på dette, og da det tilsyneladende vil ske igen i år (hvor Østkredsens konkurrenceudvalg, som er det udvalg, som har ansvaret for dette, ikke engang har gidet spørge om der var landsholdsaktiviteter på de valgte dage - og det er der) overvejer bestyrelsen at foreslå at DM-titlen for hold afskaffes, da man ikke kan have et DM, hvor man laver landsholdsaktiviteter sammen med kvalifikationen til finalen. På trods af ulempen vandt vi den ene match, og fik ligeså mange matchpoint som den samlede vinder.

Alle os andre ...

Rekrutteringsarbejdet fungerer stadig godt, selvom vi ikke har fået helt så mange nye som året før.

Årets sommerlejr i Tranås var en fin tur, med en meget stor andel ungdomsløbere. Vi havde en rigtig hyggelig tur i gode terræner.

Stævner

Sjællandsk 3-dages

Vi lavede et rigtig godt Sjællandsk 3-dages sammen med Tisvilde. Stævnet blev godt rent sportsligt, vjeret var godt og overskuddet ganske fornuftigt. Tak til de mange hjælpere, som lavede et rigtig godt stykke

arbejde.

Skovmar'en

Skovmar'en er en succes, som bare vokser og vokser. Igen i år med stor deltagerrekord, meget tilfredse deltagere og et fornuftigt overskud. Også her tak til dem der lavede arbejdet.

Fremtid

Her vil jeg blot gentage det jeg skrev sidste år:

"Jeg ønsker mig for fremtiden, at mange flere vil engagere sig i klubbens arbejde på de områder, som interesser dem. Det er og skal være klubbens mål, at alle udvalg fungerer godt og at alle vores medlemmer føler sig godt hjemme i klubben, og er tilfreds med de tilbud, som de har.

Vi har meget fine muligheder for at skabe dette sammen, men som tidligere nævnt er det op til jer.

Det som jeg og bestyrelsen kan love, er at der er plads til alle, som vil yde en indsats, og at klubben tager alle ideer alvorligt og giver dem mulighed for at blive afprøvet."

Referat af generalforsamling 2002

Punkt 1: Valg af dirigent

Ole Husen blev valgt som dirigent, han konstaterede at generalforsamlingen var blevet lovligt indkaldt gennem klubbladet og hjemmesiden.

Punkt 2: Valg af referent

Pernille Husen valgtes som referent. Ulrik Danneskjold og Ida Raun-Petersen valgtes som stemmetællere.

Punkt 3: Formandens beretning

Se denne

- Der er gang i opdatering af hjemmesiden, som skulle være klar i løbet af et par måneder, bl.a. med et online tilmeldingssystem.
- Det nye motionsløb Farum Sø Løbet (som klubben er arrangør af), forventes at blive besøgt af mange løbere allerede i år. Det vil sandsynligvis også blive en del af NCC (Nordic Cross Cup), som er en nordisk crossløbsserie hvori bl.a. indgår det svenske Lidingö løbet (nordens største motionsløb). Farum Sø Løbet er lagt op som en lille elitekonkurrence og et stort motionsløb. New line er sponsor på løbet, hvilket bl.a. indebærer hjælp ved tidtagning og tilmelding.
- Der er i år ikke lavet nogen kontingent stigning da klubben har et godt budget, hvilket bl.a. har baggrund i DOF's plan 2007.
- Medlemstallet er faldet, som også inden for andre lignende sportsgrene.
- Eliten (herunder Farum-Tisvilde) klarede sig ganske godt. Herrerne vandt Spring Cup. Damerne klarerede sig godt her også. TioMila endte også med gode resultater. Damernes nationale rangliste for hold vandt klubben. DM-stafet var dog lidt af en skuffelse, da hverken herrer eller damer vandt.
- Sjællands 3-dages gik godt. Der var visse fejl, men nok nogen vi som arrangører så mere end deltagerne.
- Der blev igen i år udtrykt håb om, at flere ville hjælpe med klubbens aktiviteter.
- Der er igen i år problemer med datoerne for divisionsmatcherne. Den ene ligger sammen med landsholdsaktiviteter.
- Danmark skal i 2004 arrangere EM, som skal foregå i østkredsen. Et eventuelt stævnecenter i Farum ville klubben kunne hjælpe med. Der er endnu ikke kommet rigtig gang i arbejdet omkring EM.
- Ungdom: ved Ida-Raun Petersen. Det var ikke et helt forrygende år, men ganske ok. Der har været et par gode resultater især for de ældre ungdomsløbere. Tekniktræningen om torsdagen har fungeret godt i et samarbejde med Ballerup. Så er Julian Hollingbery blevet ny ungdomstræner.

Spørgsmål:

Hvor mange medlemmer er der i klubben?

Aktive: 205, med passive: 220, med internationale løbere: 235.

Hvorfor skal Farum sø løbet med i NCC og ikke Skovmar'en?

Antallet af deltagere som forventes at komme til et eventuelt NCC løb vil på sigt beløbe sig til ca. 5.000, hvilket ikke ville kunne lade sig gøre ved Skovmar'en. Derudover har Farum kommune spurgt efter et større motionsarrangement, hvilket betyder støtte fra kommunen med bl.a. udvidelse af stier mv.

Divisionsmatchproblemerne blev diskuteret. Man har fra DOF's konkurrenceudvalgs side forsøgt at planlægge sammen med eliteudvalget, men det er svært med det hårde program elitegruppen har. Alle de større klubber er endvidere indbudt til et møde, hvor man vil forsøge at lægge en plan for de næste tre år. Det blev nævnt at der er en mulighed for at lave en landsdækkende turnering for 1. Division. Formanden tilkendegav at klubben burde tage op til overvejelse om man vil satse på divisionsturneringen hvis ikke vi kan få lov at stille med stærkeste opstilling. Det store problem er at andre klubber især vest for Storebælt har svært ved at se problemet.

Formandens beretning blev herefter vedtaget.

Punkt 4: Regnskab

Formanden gav kommentarerne da kassereren ikke var til stede.

Sjællands-3-dages har sin egen pulje. Der kom et pænt overskud som jo selvfølgelig skal deles med Tisvilde Hegn OK som medarrangør. Overskuddet tredeles for at klubbens budgetter ikke svinger op og ned.

Regnskabet blev godkendt.

Punkt 5: Budget og kontingent

Budgettet bliver omrokeret med baggrund i DOF's nye linie.

Det budgetterede underskud er standard i ikke Sjællands-3-dages år.

Rejsegodtgørelse:

Posten rejser eksisterer ikke på budgettet. Traditionelt betaler man selv. De fleste rejser foretages i forbindelse med arrangementer og bliver betalt herigennem. DOF møder har sin egen post.

Markedsføring:

Der er heller ingen post der hedder markedsføring. Foldere mv. tages over kontorartikler. Der blev stillet forslag til bestyrelsen om at sætte en markedsføringspost og en rejse post på budgettet.

Med undtagelse af en person, som ikke kunne stemme for kvalitetsudviklingsposten, vedtoges budgettet.

Kontingentet vedtoges som uændret.

Punkt 6: Forslag

Jens Korsholm havde stillet tre forslag, som alle havde baggrund i Kommunens situation og konsekvenserne for Farum OK.

Baggrunden for forslagene er den samme, kun elementerne er forskellige. Med hensende til kommunens usikre situation mener forslagsstilleren ikke at vi kan love noget han mener vi muligvis ikke kan holde.

Kommentarer:

Kraftcentrene:

Formanden: Selvfølgelig skal vi ikke komme i klemme i noget vi ikke kan klare.

Økonomisk er der tale om finansiering fra Team Danmark, DOF og brugerbetaling fra de klubber, der har løbere tilknyttet centrene, foruden et tilskud, som Farum Kommune har lovet.

Centrene vil kunne have en positiv effekt på klubbens træningsmiljø, som ikke har været alt for godt de senere år. Der blev givet udtryk for at klubben bør gå med i denne satsning.

EM 2004

En diskussion om EM blev flyttet fra eventuelt for at have bedre baggrund for at stemme om forslagene:

Danmark er blevet tildelt EM i 2004. Arrangementet er DOF's og det er derfor også her der bestemmes hvor, hvornår, hvem o.s.v. Tidspunktet bliver formentlig i forbindelse med VM og O-ringen i Sverige.

Klubben har vist interesse for at være med til at gennemføre arrangementet, også Roskilde og Herlufsholm er gået med, samt en række enkelt personer.

Det store problem for klubben med arrangementet er at vi følgelig ikke kan arrangere dansk-3-dages.

Der har indtil videre været talt om at lægge "billet" ind på at organisere stævnecenter i Farum. Klubben kan selvfølgelig ikke gå mere ind i arrangementet end hvad medlemmerne er villige til at bakke op om. Vi vil formentlig gå uden om de store poster som f.eks. stævneledelse.

Kommunen har været positiv overfor eventuel bevilling. Der blev her anført eksempel fra WOC i Århus, hvor kommunen lukkede på det store antal turister der kom til byen.

Afstemning om forslagene:

Åben:

Forslag 1: For 1, Imod 8, en unklader

Forslag 2: For 1, Imod 9

Forslag 3: Forslaget bortfalder, da der er tale om et DOF-arrangement og økonomien dermed ikke har direkte konsekvens for klubben.

Punkt 7: Valg til bestyrelsen

Formand Lars V. Jørgensen og sekretær Pernille Husen blev genvalgt.

Bestyrelsesmedlem A Karsten Juliussen ville gerne på valg, men indvilgede i at fortsætte et år til, da der er kommet tilkendegivelse fra anden side om at gå med fra næste år.

Bestyrelsesmedlem B Marianne Husen genopstillede ikke. Bestyrelsen bemyndigedes til at supplere sig med et B medlem.

Bestyrelsesmedlem Kit Lang Jørgensen genopstillede og blev valgt.

Bestyrelsen oplyste at der er foretaget en rokadé så næstformand nu er Flemming Bruun og Ida Raun-Petersen er blevet menigt medlem af bestyrelsen. Flemming Bruun er samtidig den der står for motionsarbejdet, og rokadén ses som en markering af, at klubben prioriterer dette arbejde.

Punkt 8: Valg til Idrætsunionen

Formanden og kassereren fortsætter pr. tradition.

Punkt 9: Valg af revisor

Flemming Wain og Holger Karlsrose blev genvalgt. Suppleant er stadig Jørgen Bigum.

Punkt 10: Eventuelt

Årets løbere blev udnævnt. Prisen er et diplom samt en check på 1500 kr. Der bliver lagt portræt af løberne på hjemmesiden.

Junior: Signe Søes, bl.a. for hendes flotte resultater ved JWOC.

Senior: Mads K. Ingvarlsen, som vandt ranglisten 2001.

Der blev endvidere i år udnævnt 3 æresmedlemmer. Bestyrelsen havde indstillet Yvette Baker, Arne Andersen og Lars. V. Jørgensen. Alle blev godkendt af generalforsamlingen.

Yvette Baker blev verdensmester mens hun løb for klubben.

Arne Andersen har i en meget lang årrække været tilmelder for klubben.

Lars V. Jørgensen har i en lang årrække været formand for klubben og i det hele taget ydet en uvurderlig indsats for klubben og dansk orientering i det hele taget.

Herefter blev der diskuteret lidt af hvert:

EM:

Der blev opfordret til at bakke op om EM 2004 som formentlig kommer til at foregå midt i juli. Dette også med hensyn til at vi ikke kan arrangere dansk-3-dages det år. Det blev nævnt at vi måske kunne byde på dansk-3-dages et andet år, da der ikke er så stor interesse fra andre steder i landet. Vi skal blot passe på ikke at overbebyrde den frivillige arbejdskraft.

Elite møder bredde/ungdom:

Man skal ikke være så bange for at spørge eliteløberne om at være med til forskellige arrangementer.

Sommerlejr:

Der blev reklameret for klubbens sommerlejr, som i år foregår i Tjekkiet, med mulighed for at deltage i Tjekkisk 5-dages ugen efter. Mogens Maltby arrangerer sommerlejren.

SM som serieløb:

Med formandsskiftet i østkredsen er der lagt op til en ændring af SM, fra at være en en-dags konkurrence til at være en seriekonkurrence som det er tilfældet ved SM-Nat.

Der var forskellige meninger, nogen syntes det var en god ide, andre at det ikke rigtig har noget med et mesterskab at gøre, men mere er en flidspræmie.

Stafetklasser for oldboys/girls:

Der er ikke nogen årgangsklasser over 45, men en masse mixklasser, der blev spurgt hvad man mente om det. Men nogen konklusion nåede man ikke om en fælles klubholdning.

Klubhus:

Grundet situationen i kommunen må vi forvente, at udflytningen af klubhuset til kaserneområdet bliver forsinket og næppe gennemføres før i 2004.

En vedligeholdelsesdag for huset blev foreslået. Bestyrelsen meddeler dato senere.

Generalforsamlingen afsluttedes kl. 22.00.

Æresmedlemmer i FOK

Det er ikke tit, at Farum OK udnævner æresmedlemmer, faktisk er det kun sket to gange før i klubbens 29-årige historie. Det har været Allan for bl.a. hans VM-guld i 1993 og Hans Friis for hans store indsats med bygning af klubhus.

Denne gang fandt generalforsamlingen, at hele tre medlemmer skulle have denne titel.

På klubbens generalforsamling blev Yvette Baker udnævnt som æresmedlem som en stor påskønnelse af hendes guldmedalje til Verdensmesterskaberne i Skotland. Udover denne guldmedalje har Yvette en række medaljer fra VM, Nordiske Mesterskaber og WorldCup, som gør hende til en af de helt store kvindelige orienteringsløbere gennem tiderne.

Endvidere blev Arne Andersen udnævnt til æresmedlem som påskønnelse af hans meget store indsats som klubbens løbstilmelder lige fra klubbens start i 1973. Igennem disse mange år har Arne tilmeldt klubbens løbere til utallige løb, og tilmeldingerne er altid blevet kørt igennem punktligt og med sikker hånd.

Endelig blev klubbens formand gennem 18 år, Lars Vedel Jørgensen, udnævnt som æresmedlem som en påskønnelse af hans store og meget engagerede arbejde for klubben. I hans formandstid er Farum Orienteringsklub vokset til at være en af landets største og mest fremgangsrige orienteringsklubber.

Tak for æresmedlemskabet

Tusind tak for udnævnelsen til æresmedlem, det var en stor overraskelse og samtidig er jeg meget beæret over at få denne titel.

Jeg troede man skulle være noget ældre før man havde gjort sig fortjent til sådan en.

Endnu en gang mange tak.

Hilsen Arne

Årets løbere i FOK

Signe Søes og Mads Ingvarlsen er på klubbens generalforsamling blevet udnævnt til årets løbere i Farum Orienteringsklub for henholdsvis juniorer og seniorer.

Signe var Danmarks bedste junior i 2001 med en 5 plads til junior-VM og en suveræn samlet sejr på den danske damejuniorranglisteliste med max-point, herunder sejre i bl.a. DM-kortdistance og DM-langdistance.

Mads vandt den danske herreseniorrangliste 2001 og bl.a. også DM-lang

Begge løbere er en del af Farum OK's meget stærke samling af unge løbere på vej frem og nogle af dem, som DOF's elitearbejde også satser mest på.

Titlen som årets løbere i Farum OK skal ses som et klart skulderklap fra klubbens side og lidt ekstra hjælp fremad. Med titlen følger en check på 1500 kr.

Mads takker for "Årets løber"

Først vil jeg takke klubben for kåringen til årets herreløber i Farum OK. Herligt når der er andre end en selv der påskønner det man går og laver.

Målet for sæsonen 2001 var helt klart VM i Tammerfors, Finland. Forberedelserne startede egentlig i sommeren 1999, da jeg første gang stiftede bekendtskab med det terræn der omgiver Tammerfors. Orienteringssporten er meget større i Finland, det er der vist ingen tvivl om. Jeg vil skyde at der rundt om selve byen er mellem 40-50 træningskort, så det var bare om at give sig i kast med selve o-træningen. Selve skovene kunne være alt lige fra det fineste nordiske terræn, med mos i bunden, lidt småsten og ellers bare klippeflader til det værste af det grønneste, tætteste og mest ucharmerende stykke skov man kan tænke sig. Så indimellem løb man og var helt høj over vores herlige sport og indimellem ønskede man sig tilbage til Farum Lillevang, hvor man trods alt kan løbe.

Trods det meget forskelligartede terræn, så var det nu alligevel værd at tage kampen op mod de finske skove. Omkring 7 uger blev det til i Tammerfors inden det gik løs i august 2001, så det var vel så forberedt som man kunne blive, når man nu ikke flytter derop. Til VM-testen, der gik 3 uger før VM, i Norge kunne jeg med tre stabile løb få adgang til en plads på landsholdet, og dermed var sommerferien planlagt. Jeg fik fornøjelsen af den klassiske distance, kortdistance samt stafetten efter afbud fra Chris Terkelsen, så det var stort set fuldt program. En VM uge så for mit vedkommen således ud:

Torsdag: ankomst

Fredag-søndag: træning

Mandag: Kvalifikation til finalen (2 heat med ca. 70 i hver, hvor de 30 bedste i hvert heat går til finalen. 8,5 km fejlfrt, en 13 plads og var dermed i finalen tirsdag.

Tirsdag: Finalen. 14 km, 106 minutter, meget træt og nummer 36. Løb ikke helt pletfrit, havde ca 5-6 min bom, men var tilfreds med placeringen og løbet som helhed.

Onsdag: Hviledag, joggede 40 minutter og tog et par poster på et træningskort. Ellers stod den på lidt andre aktiviteter. Tivoli, baconburgers og afslapning.

Torsdag: Stafet. Morten Fenger 1. tur, Carsten J 2. tur, jeg 3. tur, og gamle løb sidste (læs Allan).

Holdet havde ikke den bedste dag, jeg kom ud som nummer 13 ca. 12 minutter efter, ikke som planlagt, men så kunne jeg i det mindste løbe uden pres og nerver, selvom det ikke var det som jeg havde håbet på. Jeg løb et af mine bedste løb i 2001, havde 5. bedste tid på 3. tur knap 2 minutter efter finnen på det sejrende hold, Juha Peltola. Holdet blev desværre disket pga. fejlklip, surt men sandt.

Fredag: Kortdistance kvalifikation: 4 heat, ca 35 i hver, de 15 bedste går i finalen. Jeg løb perfekt, var med i finalen på en 6. plads.

Lørdag: Finalen, kortdistance. Var helt blød i bolden. Smed alt væk på første posten – bommede 4...det måske dårligste løb i 2001. Surt men sandt.

Sådan ser en VM uge ud. Der er både op og nedture. En fantastisk oplevelse at kæmpe mod de bedste, og jeg lover jer at de bedste er gode. Niveauet i orienteringsløb har endnu engang forbløffet mig, de bedste er virkelig dygtige.

Men som så meget andet så skal man ikke dvæle og tøve, selvom man føler man er faldt ned af hesten. Men derimod børste støvet af, rette lidt på hjelmen (husk den! Så man ikke slår sig når man falder igen...) og gribe lidt mere fast i seletøjet næste gang. Det kan virke lidt tungt efter at man har trænet 11-15 timer om ugen i et halvt år op til VM, og tilsidesat det meste andet, og så stadigvæk kun være nået et lille stykke af vejen. Men var det let, var det ikke sjovt.

Her i 2002 er det World Cuppen som gælder. Jeg har været skadet i hele efteråret, men er ved at være på vej igen, så forhåbentlig det bliver til endnu en tur med holdet. Planerne for landsholdet er:

1-14/6: World Cup i Belgien / Schweiz

2-14/7: World Cup i Norge / Sverige

25/9-8/10: World Cup i Ungarn og Tjekkiet.

Derudover er der nogle træningslejre, og forberedelserne til VM 2003 i Schweiz er startet, så er det fuldt program i 2002, så er men væk mellem 10 og 12 uger. Derudover kommer den daglige træning, stafetterne med Farum Tisvilde og tante Oda skal også besøges indimellem. Vi ses i teltet til nogle af forårets / sommerens løb, og om ikke andet så ha' en rigtig god o-løbssæson – med masser af de sjove oplevelser.

De bedste FOK hilsner

Mads Ingvarlsen

Signe Søes bliver årets O-løber i DOF

(Foto: Søren Munthe)

Signe vandt meget velfortjent årets afstemning om at være årets o-løber 2001 i DOF.

Med bl.a. sin 5. plads til junior-VM var hun klart den kandidat, som havde de bedste internationale resultater.

Et stort tillykke til Signe fra Farum OK.

Se nedenstående artiklen fra DOF's hjemmeside:



”Jeg er bare rigtig glad.” Den kun 18-årige Signe Søes lægger ikke det mindste skjul på glæden over at O-postens læsere har valgt hende til årets o-løber foran veteranen Carsten Jørgensen og det unge mandlige håb, Troels Nielsen fra Horsens.

”Det er rart at folk lægger mærke til, at jeg har klaret mig godt.” Signes ligefremme karakteristisk af sine egne præstationer er præcis som hendes vej til posterne i både danske og udenlandske skove. Hun vandt sidste år Ungdomscuppen med maksimumpoint for fem sejre ud af de seks mulige i de største løb i Danmark, heriblandt Danmarksmesterskaberne på den korte og lange distance.

Ved juniorverdensmesterskaberne i Ungarn fik hun den bedste danske placering som nummer 5 på kortdistancen og ved Baltic Cup vandt hun sin klasse på den klassiske distance.

”Mit mål for sidste år var at vinde Danmarksmesterskaberne og de andre vigtige konkurrencer og det lykkedes næsten. Jeg kunne ikke rigtig på forhånd sætte nogle mål for de internationale løb, for jeg havde ikke været oppe mod de bedste før på grund af en ankelskade. Men jeg er godt tilfreds med resultaterne.”

De bedste resultater er opnået på kortdistancen, og Signe er ikke typen, der kun regner den klassiske distance for rigtigt o-løb.

”Jeg vil selvfølgelig gerne være god til klassisk, men det betyder ikke mest for mig. Det sjoveste er kortdistancen, fordi det er så intenst – teknisk krævende og samtidig i meget højt tempo.”

Der er ikke mange, som kan true Signe Søes til de nationale mesterskaber og hun ser frem til årets juniorverdensmesterskaber, der afvikles i Spanien i juli måned.

”Der er kun tre medaljer og rigtig mange kæmper om dem, og selv med den perfekte forberedelse kan der på dagen være nogen som klarer sig bedre. Men jeg træner selvfølgelig frem mod det, og jeg vil helt sikkert blande mig i toppen.”

Divisionsmatch lørdag 25. maj

Så er det tiden til at melde sig til årets første divisionsmatch, hvis du ikke allerede har gjort det.

Løbet er lørdag 25. maj i Klosteris Hegn, formodentlig med start kl. 13.

Til denne divisionsmatch er der for en gangs skyld ikke væsentlige eliteaktiviteter; det er der til gengæld til det næste løb, så det gælder om at skabe et forspring i dette løb, hvis vi skulle få brug for at tære på det til næste løb.

Som en del af klubbens bestræbelser på at støtte bredden i klubben endnu mere har vi besluttet at lade start i divisionsmatcher i 2002 være for klubbens regning.

Til gengæld håber vi også, at alle i klubbens prioriterer dette løb meget højt, så vi kan få en rigtig god oplevelse ved dette løb, hvor elite, ungdom og motionsløbere alle kæmper i skøn forening og hvor alle er vigtige deltagere.

Kom og vær med og få en god oplevelse sammen med din klub.

Vi kan i år stille et noget stærkere hold end sidste år, da flere har flyttet løbsklasse pga. alder. Hvis mange bakker op har vi rigtig gode chancer for at vinde, som vi også gjorde i den sidste divisionsmatch sidste år,

Tilmelding til Arne arne.andersen@image.dk jo før jo bedre, da du så sparer vores indpiskere en masse arbejde.

Sommerlejr i Tjekkiet 20.-27. juli 2002

**** DEADLINE ****

Så er det om at komme ud af starthullerne og få læst kalenderen igennem. Det er nu sidste chance for at komme med på sommerlejr til et spændende og billigt land med masser af muligheder.



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 for-tælle, 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 vandrerhjemms-standard, der oven i købet ligger på et af de gode kort.

Med fuldpension 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 femdages orienteringsløb følgende dage 31/7 - 4/8 i Doksy, ca 50 km fra Jicin.

Mogens Maltby

DM Overnatning

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

Allan Mogensen vinder Påskeløbene

Allan viste endnu engang sin styrke i jysk klitterræn med en meget klar sejr i eliteklassen ved 3-dages påskeløbene ved Holstebro.

Allan vandt alle tre etaper. Også Chris Terkelsen løb godt de to første dage, men kom desværre for sent til start sidste dag og måtte derfor nøjes med en samlet 3. plads, dog kun 1 sekund efter nr. 2. Mads Ingvardsen lå på en 2. plads efter 1. etape, men en forkølelse hindrede ham i at starte de andre dage.

		Samlet	1. dag	2. dag	3. dag	
1	Allan Mogensen	Farum OK	3:16:05 (1)	1:01:21 (1)	1:09:16 (1)	1:05:28 (1)
2	Jens Knud Maarup	OK Pan	3:31:27 (7)	1:05:38 (7)	1:17:18 (3)	1:08:31 (3)
3	Chris Terkelsen	Farum OK	3:31:28 (4)	1:04:01 (4)	1:12:03 (2)	1:15:24 (15)

I dameeliteklassen viste Stinne Skammelsen, at hun er på vej tilbage efter en skade, idet hun med placeringerne 7-6-6 fik en samlet 7. plads.

På den mellemlange herrebane vandt Jesper Damgaard en komfortabel sejr og Jesper Jensen blev nr. 3.

På den korte damebane blev det til en delt sejr til Merete Bigum og Pernille Husen; Marianne Husen blev

nr. 6.

I H35 blev Helge Lang Pedersen med nr. 2, i H40 blev Pablo Jensen nr. 2, i H55 blev Thomas Søes nr. 5, i H60 blev Henning nr. 4, i H65 blev Bendt Frandsen nr. 4 og i D60 blev Jytte Kongstad nr. 5.

FarumTisvilde OK vinder afdeling af WorldCup for klubhold

FarumTisvilde OK's herrehold vandt søndag den danske afdeling af den uofficielle World Cup for klubhold, kaldet Nordic4, i Melby Overdrev. Der var 161 hold til start, heriblandt de fleste af verdens stærkeste klubber.

FarumTisvilde OK (FTOK) stillede med virkelig stærke hold i herreklassen til Spring Cup stafetten, og Thomas Jensen på 1. holdet løb også en flot førstetur, hvor han hele vejen var med helt fremme i teten. Ved publikumsposten var Thomas nr. 4 ca. 25 sekunder efter og i mål 12 sekunder efter det førende hold fra Orion, men der var mange hold indenfor kort tid.

På andenturen skilte 4 hold sig hurtigt ud, foruden FarumTisvildes meget stærke Carsten Jørgensen var finske tophold Turun Metsänkävij de svenske tophold Orion og Hakarpspojkarne, hvor sidstnævnte fører Nordic4. De fire hold fik et forspring på ca. fire minutter ned til de øvrige hold, så resten af stafetten var der kun disse 4 hold, som havde chance for sejr. Ved publikumsposten var de 4 hold tæt samlet med Carsten et par sekunder før de øvrige 3, men i mål havde Carsten øget dette forspring til 40 sekunder.

På tredjeturen løb Mads Ingvarsdén startede godt på de første to poster, men på vej til 3. post lavede Mads en fejl og løb mod post 4. Han opdagede fejlen halvvejs på strækket og måtte tilbage og tabte ganske meget tid. Da Mads klippede post 3 kunne han konstatere at de andre løbere lå ca. et minut foran ham. Dermed blev det et virkelig hårdt job for Mads at kæmpe sig op igen. Ved publikumsposten var det finske hold faldet helt af, og Mads havde løbet sig op, så han kun var 25 sek. efter. I mål havde Mads vist sin store kapacitet og havde indhentet de to andre løbere og det blev et tæt spurt i mål, som Mads vandt.

Topløb af Allan Mogensen

På den lange fjerde og sidste tur sendte FTOK sin meget rutinerede, tidligere dobbelte verdensmester, Allan Mogensen ud, men også Orion og Hakarpspojkarne havde absolut verdensklasseløbere på sidste tur. Det blev en virkelig hård fight, hvor det lykkedes FTOK og Orion at sætte løberen fra Hakarpspojkarne af i et meget svært parti, så de sidste 6 af de 14 km stod afgørelsen kun mellem Allan og løberen fra Orion. Det var tydeligt at løberen fra Orion havde stor respekt for Allan orienteringsevner, da han lagde sig bag Allan og håbede at han ville lave en lille fejl eller at han kun vinde spurten. Men toprutinerede Allan holdt trods det voldsomt opskruede tempo hovedet koldt og kom først til den sidste post, hvorefter han også viste sig stærkest i spurten. En fantastisk indsats af Allan, som dermed kunne lægge endnu en stor sejr til den lange række af stafetter, som han har afgjort på sidstetur.

Alt i alt var det en virkelig stærk holdindsats fra hele holdet, som dermed kunne indkassere 1. præmien på 6.000 kr., hvilket er en af de største sejrspremier indenfor orienteringsløb.

FTOK andehold med Oleksandr Mykhaylov, Torben Skovlyst, Thomas Nielsen og Chris Terkelsen var på papiret stort set ligeså stærkt som førsteholdet, men det var ikke deres dag. Alle havde tidstab, og holdet måtte nøjes med en 22. plads, hvilket er en god placering blandt de 161 hold, men ikke en placering, som svarer til løbernes kunnen.

Til gengæld løb 3. holdet med Christian Hansen, Jacob Ødum, Jesper D. Jensen og Rune Olsen virkelig godt i forhold til forventningerne, idet de slog 2. holdet og løb sig ind på en 17. plads. Også 4. holdet løb godt og blev nr. 47.

Hos damerne havde FTOK også virkelig stærke hold, i hvert fald indtil få dage før løbet, for sygdom og skade forhindrede 3 af klubbens bedste løbere i at starte.

Trods det løb damernes førstehold godt i det stærke felt, selvom man ikke kom helt til tops.

Maria Høyer løb førstetur og løb en god tur og skiftede som nr. 11. Stinne Skammelsen løb andettur og tabte to placeringer. På tredje og sidstetur løb Jenni Adams også en stabil tur og sikrede holdet en 11. plads blandt de knap 100 hold.

FTOK's øvrige hold blev nr. 31, 55 og 57.

Både hos herrer og damer har FTOK nok den bredeste og mest rutinerede trup nogensinde og det er med meget stor spænding man ser frem til de næste store udfordringer.

For herrerne er det allerede dem 7. april næste gang i Kolmårdskavlen ved Stockholm og derefter er det verdens to største stafetter Tiomila ved Stockholm 27-28. april og Jukola i Finland i juni, som er sæsonens helt store mål.

For herrerne 20-21. april næste gang i Vårstaffen i Norge og derefter er det også Tiomila ved Stockholm 27-28. april og Jukola i Finland i juni det gælder.

FarumTisvilde OK bedste klub til SpringCup

Ved Danmarks største internationale orienteringsløb med deltagelse af en meget stor del af

verdensstjernerne fra de stærkeste orienteringsnationer blev FarumTisvilde OK bedste klub ved den indlagte holdkonkurrence.

Konkurrencen omfatter elite klasserne D17-18E, D19-20E og D21 E1, samt H17-18E, H19-20E og H21E1 i Spring Cup Klassisk

Klubberne/holdene tildeles points baseret på placeringen af deres 7 bedste løbere sammenlagt i de ovenfor nævnte klasser i Spring Cup Klassisk. Med i konkurrencen tæller klubhold fra de skandinaviske lande og landshold fra øvrige nationer.

I den meget hårde konkurrence mellem mange af verdens bedste klubber og landshold lykkedes det FarumTisvilde OK at blive nr. 3, kun slået af landsholdene fra Schweiz og Polen, men som det klart stærkeste klubhold.

De løbere som talte på holdet var i H 21 Elite Carsten Jørgensen (nr. 3 og bedste dansker), Allan Mogensen (nr. 6), Thomas Jensen (nr. 9),

Mads Ingvarlsen (nr. 16) og Thomas Nielsen (nr. 23), samt i H 19-20 Elite Rasmus Søes (nr. 9) og i D 19-20 Elite Ida Vedel Jørgensen (nr. 17)

Udover æren var der også en præmie på 4.000 kr. til det stærke mandskab fra FarumTisvilde.

Træningsweekend i Vejers

Nu er det efterhånden længe siden, men her kommer en lille beretning fra træningsweekenden d.(1/) 2-3 februar. Godt 30 Farum-Tisvilde-løbere deltog på turen som fandt sted i Vejers, der ligger på den jyske vestkyst tæt ved Esbjerg.

Nogle tog af sted allerede fredag for at få en nattræning med i købet. De fleste valgte dog at møde op lørdag formiddag i skoven til den første træning, der bestod af en gang o-intervaller. For dem der ikke måtte vide hvad denne betegnelse dækker over, kan jeg fortælle at det (i dette tilfælde) var nogle korte baner med omkring 4 poster hver, der så blev løbet med samlet start og selvfølgelig i høj fart. Når en bane var løbet, joggled man så hen til næste banes startpunkt og begyndte forfra.

Da alle var kommet hjem fra træningen tog vi over til de sommerhuse, hvor vi skulle bo, og fik frokost før vi igen skulle ud at træne.

Denne gang deltog vi i et træningsløb som OK West arrangerede, men vi kom lidt sent og fik derfor lov at samle nogle af posterne ind. Dette løb var, i hvert fald for mit vedkommende, en blandet fornøjelse, idet nogle områder var utrolig lækre at løbe i, mens andre var aldeles det modsatte! Der var stadig områder der ikke var blevet ryddet fra de voldsomme decemberstorme for et par år siden, og træerne lå her hulter til bulter og gjorde det ret svært at komme frem, for ikke at tale om at finde noget som helst!

Om aftenen var det så tid til afslapning, og både pool, spa, sauna og solarium blev flittigt benyttet. Lidt senere var det så tid til at være en smule seriøse igen, og vi samledes alle i det ene af sommerhusene til en kortfattet Farum-Tisvilde generalforsamling, der dog ikke havde den største opmærksomhed til at starte med, da Danmark spillede semifinalen i VM i herrehåndbold.

Næste dag begav vi os ud på en langtur, der hovedsageligt gik i åbent klitterræn, gennemkrydset af oversvømmede kampvognsspor, rimelig tungt at løbe i, men uden tvivl god træning.

Derefter var det tid for de fleste at tage hjem til ventende arbejde eller studie, mens nogle få der ikke havde den slags bekymringer blev et par dage ekstra.

Ida V J

Landstræner til Farum OK og FTOK

Den nye landstræner Jari Ikaheimonen har meldt sig ind i klubben og vil løbe for os i den udstrækning tiden tillader og hans hustru har meldt sig ind fra 1/7 når hun flytter til DK.

Fra 2003 vil landstræneren også løbe internationalt for FarumTisvilde OK.

Frem til sommeren bor Jari hos Jens B.

Hilsen formanden

Kontingentindbetalingskonkurrencen

Med det sidste klubbladet skulle der have været et lille girokort med til indbetaling af kontingentet. Desværre skete der det, at bunken med girokort blev væk i postgangen til trykkeriet. Og da vi havde en konkurrence med i sidste nummer med disse girokort som den centrale del, så gik de hele i vasken.

Derfor: **Konkurrencen udsættes til d. 15. maj.**

Og hvis der også denne gang ikke er noget girokort med dette her klubblad, så er der flere andre muligheder for at indbetale kontingentet, enten på posthuset eller i banken, herunder PC-bank og Home-banking.

Giro: 2 20 35 96

Bankkonto: 2413 503 000 7997

Senior 500 kr.

Junior 325 kr.

Passiv + pensionister 325 kr.

Familie 1.000 kr.

Farum Sø Løbet

Farum Orienteringsklub er gået ind i afholdelse af et nyt motionsløb, Farum Sø Løbet, som vi håber kan blive en meget stor indtjeningskilde for klubben fremover.



Stævnet organiseres i samarbejde med Farum Kommune og vi har fået en meget interessant hovedsponsor i sportsfirmaet Newline, som bl.a. er en utrolig god hjælp i markedsføringen af løbet.

Løbet vil blive markedsført meget massivt og vil med meget stor sandsynlighed fra næste år indgå i "Nordic Cross Cup" sammen med bl.a. Lindigølloppet. Dette vil være med til yderligere at gøre løbet kendt.

Se mere om løbet på vores hjemmeside eller på www.farum-loeb.dk

Løbet bliver i år søndag d. 2. juni, og jeg håber meget, at du/I vil sætte tid af til at hjælpe på dagen (fra kl 8-14). Sæt allerede kryds i kalenderen NU og meld meget gerne tilbage til mig med et

"Ja - jeg vil meget gerne hjælpe til d. 2. juni" og send den på lars.v.j@post6.tele.dk eller ring på 48 18 10 98

Du kan hjælpe ekstra ved at tilmelde dig hurtigt, så vi ikke skal bruge så meget tid på at finde hjælpere.

Hilsen formanden

Newline og Farum OK

Vi (Newline) er glade for at kunne meddele, at vi har indledt et spændende samarbejde med Farum Orienteringsklub (OK) - foreløbig over en toårig periode. I Newline værdsætter og ønsker vi at støtte op om nye spændende tiltag, og Farum OK har tydeligt bevist, at de har gode ideer og ambitioner.

Samarbejdet indebærer bl.a. at Newline bliver hovedsponsor for Farum Sø Løbet og Newline Skovmarathon, og vi håber på, at vi i samarbejde med Farum OK kan være med til at skabe yderligere opmærksomhed omkring stævnerne.

Samtidig passer samarbejdet godt ind i Newlines filosofi om at være synlig både på den internationale scene og i lokalsamfundet. Vi håber derfor, at dette kan være indledningen til et langt og udbytterigt samarbejde.

Med sportslig hilsen

Newline

Newline Online Sports Club

Som det er fremgået af meddelelser til dem vi har e-mail adresser på har vi indgået en sponsoraftale med Newline for sponsorering af Farum OK, FarumTisvilde OK og ikke mindst Farum Sø Løbet, Skovmar'en (som nu hedder Newline Skovmarathon) og MTB-Skovmar'en (som også skifter navn).

Vi glæder os meget til dette spændende samarbejde, som bl.a. vil forbedre vores markedsføring af disse løb meget væsentligt og dermed øge vores indtægter tilsvarende. Det er en aftale som har en værdi for os på over 200.000 over to år, hvis vi er dygtige til at bruge samarbejdet omkring vores motionsløb rigtigt.

En mulighed for den enkelte løber er også at melde sig ind i Newline Online Sports Club. Det er ganske gratis og giver dig mulighed for nogle gode tilbud udover en masse information om træning, kost osv. Jeg kan kun opfordre alle til at gøre dette.

NEWLINE ONLINE SPORTS CLUB

På www.newline.dk kan du tilmelde dig Newline Online Sports Club og samtidig automatisk deltage i konkurrencen om Newline-produkter hver måned – helt gratis og uforpligtende.

Newline Online Sports Club er for alle der kan lide sport. Som medlem får du adgang til vores "members only site" på www.newline.dk, hvor du kan finde forskellige ting omkring sport og motion, bl.a. træningsprogrammer, kosttips, sportsartikler, information om løbearrangementer, nye produkter, sponsorater mv. Derudover vil du som en af de første adgang til de nye kataloger med Newlines sæsonkollektioner.

Meld dig ind i dag! Det er helt gratis at være medlem af klubben, og du kan melde dig ud når som helst.

Som medlem af Newline Online Sports Club deltager du automatisk i konkurrencen om at vinde Newline-produkter hver eneste måned.

Hver måned trækkes der lod blandt alle medlemmer om Newline produkter

Besøg www.newline.dk allerede i dag og meld dig ind i Newline Online Sports Club og få alle de ovennævnte fordele helt gratis.

The logo for Newline, featuring a stylized 'N' icon followed by the word 'Newline' in a bold, italicized sans-serif font, with a registered trademark symbol. Below it, the tagline 'Performance wear for you' is written in a clean, sans-serif font.**Newline**
Performance wear for you

OBS: Præmierne kan ikke byttes til kontanter!

I Troidens Fodspor, en oplevelse værd

Den 17 februar blev mit første møde med en lang bane, dvs. mere end 10 km orienteringsløb. Tirsdagsløberne havde gennem et massivt gruppepres fået hevet mig med til Herlufsholm, hvor ”I Troidens Fodspor” skulle løbes.

Hvad jeg fik fortalt var, at dette løb foregik på flere kort, hvoraf nogle ikke var helt almindelige. Et o-løb med flere opgaver inden i, det lød sjovt.

Hvad jeg ikke lige fik fortalt var, at hvis man ikke har prøvet at løbe et langt o-løb før, så bliver udfordringen og oplevelsen så meget desto større.

Men vi ankom samlet i en bil til Herlufsholm. Med ”vi” menes Karsten J., Ole N., Ole G., Ole C og jeg, Flemming B. Steen S. kunne ikke stille op, hvilket han sikkert har fortrudt siden.

Efter at have meldt vores ankomst og fået udleveret kontrolkort blev vi gennet over i den nærliggende skov. Jeg fik senere at vide, at man kunne risikere at blive sendt af sted i biler og busser til starten. Men ikke i år.

Starten var samlet med frie poster på de første 7 poster. Det er noget af et leben at se på og deltage i. Alle løber i alle retninger, og med samme mål; posten der ligger bedst i forhold til resten af turen.

Og som jeg fik fortalt, så gik løbet over flere kort. Første kort, med de frie poster, var lagt på et o-kort (5.000). Derefter gik det videre til et Geodætisk kort (4 cm) fra omkring 1960. Og der er sket noget med bybilledet siden. Det måtte flere sande, idet vi blev gennet ind i noget nybyggeri. Jeg løb uden om og ramte en asfaltvej, der gik lige mod skoven. Ole N. derimod, var kommet ind i en labyrint af småveje. Så selv om han lå langt foran inden vores veje skiltes, lykkedes det ham at blive at forsinke så meget, at vi mødtes ved skoven og fulgtes ad til post 9. Genvejen havde givet mig omkring 2 minutter fremad i rækkefølgen.

Ved post 9 var der kortskifte, og så fik vi 3 nye kortudsnit. Alle var dog o-kort, men i hver sin målestok. To af kortene var lagt med samme nordretning. Det sidste skulle man lige have retvendt og fundet sig selv på.

Første kort gik rimeligt godt. Rimeligt fladt terræn og benene var ok. Jeg var endnu ikke ude over den grænse jeg havde prøvet at o-løbe før. På det tidspunkt var det ca. en time, men grænsen skulle senere vise sig at blive flyttet meget langt!!

Jeg var på det tidspunkt klar over, at jeg måtte ligge i midten af feltet og næstsidst mellem tirsdagsløberne. Kun Ole G. havde jeg ikke set siden post 8.

Efter en tur gennem øvelsesterrænets mudder og kampvognsspor kunne musklerne godt begynde at finde noget andet end sukker at tære på. Det blev ikke lettere af, da vi kom ind på næste kort. Der var jeg blevet en hel del væk. Men et godt gæt gav alligevel resultat og jeg kunne finde vej mod post 17, som lå lidt oppe ifølge kurverne.

Men hvad jeg ikke kunne gætte, var, hvad ækvidistancen var sat til. Så jeg asede og masede mig op af en bakke, som pludselig blev smertefuld høj. Og det blev ikke lettere, da Ole G. kom næsten dansende forbi mig. "Hæng på" var min eneste tanke og af sted gik det på toppen af åsen i Næstved. Nu er det sådan, at åsen er gennemskåret af en landevej og næste post lå på den anden side af vejen. Altså skulle man ned af åsen og op igen. Ned gik godt, og nede langs åsen kunne jeg lige knap nok følge med Ole G. Så gik det op for mig, at vi faktisk skulle op igen. Der lå to poster deroppe, en på hver side af toppen.

Jeg kunne ikke se Ole G. længere mens jeg overtalte mig selv til at gå op ad bakken og ikke bare blive stående som en saltstøtte. Nu ved jeg hvordan Sisyfos må have det med sin sten på bjerget. Med syre til langt ud i begge arme fik jeg mig slæbt op til posterne. Heldigvis skulle vi ned i byen igen og endda nedad bakke.

Nyt kort og nu var byen blevet malet grøn på kortet. Det skabte noget forvirring hos flere af tirsdagsløberne. Karsten J. fortalte senere, at han heldigvis havde nogen at følges med, ellers var han blevet helt væk. Jeg fandt et par Herlufsholmsløbere at følges med et stykke af vejen.

Der gik mere forvirring i det hele, da post 22 blev til 23 og post 23 blev til 24. Der var ikke meget energi at løbe med og min selvtillid blev næsten væk, da jeg opdagede, at Logoet på kortet ikke var målet. Det lå yderligere 400 meter længere fremme. Sådan kan man blive snydt når man er træt.

Og træt var jeg, da jeg ankom til målet. 2:12 for 12 km (senere opmålt til 13 km, men det er en anden snak). Min grænse var rykket for, hvad der har været muligt for mig. Jeg ved godt at det ikke er den bedste tid, men for mig er det en sejr som jeg er stolt af. At have været igennem et langt o-løb og endda gennemført uden fejl. Men ikke nok med det; vores tirsdagsløberi har givet bonus ved at give grundformen et ekstra pust gennem hele vinteren, så der var noget at stå imod med.

Til næste år deltager jeg igen, det er sikkert. Det er det hele værd.

De andre tider for Farum OK løbere, der gennemførte:

12 km (44 personer gennemførte)

7	Lars Munktved	1.34.54	7,7
1 3	Ole Norby	1.48.04	8,8
2 2	Karsten Juliussen	1.58.34	9,6
2 4	Ole Christiansen	1.59.03	9,7
2 9	Ole Gold	2.04.30	10,1
3 3	Flemming Bruun	2.12.15	10,8
3 6	Erik Kelvin	2.13.18	10,8

Flemming Aa. Bruun

Farum OK arrangerer B-løb

Klubben skal i oktober arrangere B-løb i Tisvilde Øst.

Datoen er ikke helt på plads endnu, men det omkring efterårsferien enten i starten eller slutningen.

Da et sådant arrangement ikke laver sig selv kræver det, at **vi alle sammen hjælpes ad** med at give vores interessefæller en rigtig god tur i skoven.

Vi skal være nogle stykker, der står for det organisatoriske herunder: beregning, mål, start, stævneplads, parkering, væske, børnebane mm.

Derudover skal vi være en hel masse på dagen til at få det hele løbet godt ad stablen.

Det er et klubarrangement, hvor vi alle sammen kan mødes og have det sjovt og hyggeligt om det vi synes er så rart, nemlig orienteringsløb. Benyt chancen for at få en god tur i skoven, på en lidt anderledes måde end normalt.

Skriv eller ring og meld dig til.

Stævneleder Pernille Husen

e-mail: pernillehusen@hotmail.com

telefon: 45 82 44 74

Tekniktræningen er startet

Så er tekniktræningen for Farum OK i gang igen

Mødestedet er i klubhuset kl. 17:20-17:30 på torsdage i skemaet

Lidt praktisk info:

Ungdommen deltager gratis i træningen.

Seniorene må til gengæld slippe med 20,- kr. som ved karrusellob.

Mødestedet er ved klubhuset kl. 17.20, hvis man gerne vil give kørelejlighed til andre. Ellers er muligheden også at møde op ude i skoven. Her vil der være instruktion i dagens teknik, optegning af kort og efterbehandling af løbet.

4/4	Ravnsholt fra P-pladsen i midten (Bregnerød Skovvej)	Sværtet kort
11/4	Jonstrup/Lille Hareskov fra klubhuset Egedal	Kurvetræning
18/4	Ganløse Egede, Skovbørnehaven	Lang/kort.
25/4	** Ingen træning **	
2/5	Geel skov fra teknikerbyen	Stafetræning
9/5	** Ingen træning **	
16/5	Lystrup, sydvestlige p-plads på Lystrupvej	Kurvetræning (repetition)
23/5	Burresø (Mødested kommer senere)	Bomteknik/Følg John
30/5	Farum Lillevang, Savværket på Farumvej	Vejvalgstest.
5/6	Ballerup OK laver Sommer-Cup	
13/6		
20/6		

På mødestedet vil ungdomstræneren være klar til at give introduktion til dagens moment.

For nye voksne medlemmer vil motionudvalgets tovholder også være på stedet til at besvare alle de spørgsmål det måtte være omkring o-løb.

Nye medlemmer uden særlig o-teknisk erfaring bør som minimum deltage i disse træninger, da alle typer praktisk o-teknik vil blive gennemgået i løbet af sæsonen.

Det opfordres kraftigt til alle medlemmer at støtte op omkring træningen, både som deltager og som hjælper på stedet. Alle har noget at lære og give.

Kan du hjælpe med i skoven, har plads i bilen, gerne vil have det hyggeligt med andre o-løbere, eller bare komme i skoven, så kom og vær med. Vi er startet.

Har du spørgsmål eller andet, så kan du altid ringe eller skrive til:

Motioniste Flemming Aa. Bruun, 44998914,

r: fbuun@get2net.dk

Ungdom: Julian Hollingberry, pernillehusen@hotmail.com

O-teknisk træning i Farum OK år 2002

Baggrund & formål

Da klubben igennem en længere periode ikke har gennemført egentlig o-teknisk træning for medlemmerne, er det blevet besluttet i mOtionsudvalget, at tekniktræningen i år 2002 skal udvides til også at omhandle en del af udvalgte karruselløb arrangeret af Farum OK.

Vi håber der bliver taget godt i mod dette initiativ og at det bliver bakket godt op af både dem, der skal arrangere træningen og resten af klubbens medlemmer, som forhåbentlig vil deltage, høj som lav, mOtionist som elite. Vi håber også, at det skaber lidt mere klubfællesskab, ved at klubbens medlemmer kan mødes jævnlige til en udbytterig træningsaften og ikke kun til diverse konkurrencer.

Det er således målet, at alle medlemmer i klubben, dvs. ikke kun mOtionister, vil finde det interessant at deltage i den o-tekniske træning.

O-teknisk træningsoversigt

Nedenstående karruselløb arrangeres af Farum OK. På de respektive løb, hvor der afholdes tekniktræning for klubbens medlemmer, er angivet det klokkeslæt hvor instruktionen påbegyndes på stedet. Alle skal derfor være samlet på dette tidspunkt.

Dato	Skov	Tekniktræning	Mødested	Kraks	Banelægger/Arrangør
Tirsdag d. 9. april	Nørreskoven		Skolekrogshus	116 B2	Chris Terkelsen
Tirsdag d. 23. april	Ganløse Eged		Lyngvej	104 E3	Ole Chr./Karsten Jul.
Tirsdag d. 7. maj	St. Dyrehave Syd		Rågårdshus	75 E4	Søren Færch
Lørdag d. 18. maj	Farum Lillevang	Kurvetræning kl. 13.30	P-plads på Nymøllevej i Terkelskov	105 A2	Jens Korsholm/Familien Munktvad
Søndag d. 19. maj	Farum Lillevang				
Tirsdag d. 21. maj	Lystrup Skov		Lystrupvej	93 G1	Kirsten & Holger Karlsmose
Tirsdag d. 4. juni	Gl. Grønholt Vang	Ja - kl. 17.30 (moment ikke fastlagt endnu)	Landevej A6	55	Tore Hulgård / HJÆLPER SØGES
Tirsdag d. 18. juni	Farum Lillevang		Bastrupvej, Nymølle	94 J1	Merete Bigum & Torben Nørgård
Lørdag d. 29. juni	Lystrup Skov	Kurvetræning kl. 13.30	P-plads på Lystrupvej	93 G1	Jens Korsholm / HJÆLPER SØGES

Dato	Skov	Tekniktræning	Mødested	Kraks	Banelægger/Arrangør
Søndag d. 30. juni	Lystrup Skov				
Tirsdag d. 13. aug.	Lystrup Skov		Skovfogedvej	83	Jørgen Lund-Hansen
Tirsdag d. 27. aug.	Gl. Grønholt Vang	Ja - kl. 17.30 (moment ikke fastlagt endnu)	Præstemosevej	56 A5	Familien Husen
Tirsdag d. 10. sep.	Nørreskoven		Furesøbad	106 A5	Familien Søndergaard/Søes
Tirsdag d. 24. sep.	Farum Lillevang	Ja - kl. 17.30 (moment ikke fastlagt endnu)	Slangerupvej, øst	105 D1	Ole Chr. /Karsten Jul.
Tirsdag d. 8. okt.	Farum By		Svømmehallen	105 F2	Vakant
Lørdag d. 23. nov.	Farum Lillevang		P-plads på Nymøllevej i Terkelskov	105 A2	Vakant
Søndag d. 24. nov.	Farum Lillevang				

Vi håber at kunne udvide udbuddet med flere o-tekniske træninger – så hold øje med listen.

Specielt for arrangørerne

Planlægning

Der udvælges et O-teknisk træningsmoment af arrangøren med udgangspunkt i, hvilket moment skoven er egnet til samt udfra, hvilket emner som man ønsker at instruere i (se punktet om assistance nedenfor).

Karuselløbet planlægges på sædvanlig vis, dog udvidet med alternative postplaceringer og ”kortfremstilling” i forhold til den valgte momenttræning. Så vidt muligt vil vi forsøge at fremskaffe specielkort hvor dette er hensigtsmæssigt.

Gennemførelse

Til gennemførelsen kræves minimum to personer, idet der samtidig med tekniktræningen skal gennemføres det sædvanlige karuselløb.

Den O-tekniske træning startes med en instruktion til deltagerne og derefter sendes de ud på momenterne.

Når deltagerne er kommet retur afholdes der enten en samlet evaluering eller en individuel evaluering efter behov.

Instruktionen påbegyndes kl. 17.30 på hverdage og kl. 13.30 på lørdage.

Det vil kun være medlemmer af Farum OK, der kan deltage i instruktionen samt evalueringen, men andre o-løbere der møder op til karrusellobet, kan evt. tilbydes at købe en "o-teknisk bane" i stedet for de traditionelle baner. Sidstnævnte er dog op til arrangøren.

Assistance

Såfremt man ønsker sparring til hvilke momenter der kan trænes samt til banelægningen af momenterne kan Helge Lang Petersen kontaktes (hlp@dong.dk).

Såfremt der ønske assistance til afholdelse af instruktionen m.v. kan undertegnede kontaktes, hvorefter jeg vil finde den/de rette personer som kan hjælpe.

/Lars Munktved

Tlf. 39 69 64 29 / 26 12 16 46

Fax 70 26 16 46

E-mail: munktved@mail.tele.dk

Tirsdagskarruselkonkurrenceløbet

Så er vi klar med en konkurrence for alle klubbens medlemmer.

For alle deltagere i karruselløbene er der nu en mulighed for at kæmpe om 3 præmier.

Store og små, tykke og tynde, gamle og unge, brede og smalle kan deltage. Chancen for at vinde er stor, for reglerne er simple, og temmelig uretfærdige.

Men det skal ikke forhindre os i at have det sjovt.

Vi har allerede tyvstartet med karruselløbet, der blev afholdt i Nyvang. Så indtil nu er vi 8 løbere, der kæmper om de udbudte flasker vin.

Hvis du vil være med og allerede har deltaget i et eller flere løb, så skriv dine resultater til mig allerede i dag!!

Så kom ud i skoven og vær med. Vi forsøger at mødes omkring 17:15-17:30 på tirsdagene på startstedet til indtegning af baner, og ellers er der altid mulighed for at løbe for sig selv, hvis tiden ikke passer ind i planen.

Du kan altid se hvor der afholdes løb på følgende link:

<http://www.dk.orientering.org/loeb/karrusel.cgi>

Og er du helt uerfaren til det der med karruselløb, så er du velkommen til at ringe eller skrive til mig.

Regler for konkurrencen

Periode:

Konkurrencen løber i perioden 2/4-2002 til 8/10-2002.

Præmier:

Der er præmie for følgende:

1. Flest point 1 flaske
vin
2. Flest gennemførte løb 1 flaske
vin
3. Flest point i
undskyldninger 1 flaske
vin

Løb:

Alle karruselløb på listen, både dem om tirsdagen og alle de andre dage, gælder i konkurrencen. De skal blot stå på listen over østkredsens karruselløb.

Baner:

Der løbes på de baner, der er udbudt ved karruselløbene. Er der flere løbssteder samme dag betragtes løbet som et samlet løb, med forskellige gafflinger. Det vil sige, at det er banens nummer og antal km der afgør pointene. Placering pr. bane vil blive afgjort efter antal minutter pr. km.

Point:

Optagelse af point foregår på følgende måde

1. Banenummeret tæller som point, idet følgende system benyttes

Ban e	Beskrivels e	Point pr. km
----------	-----------------	-----------------

1	Svær	5
---	------	---

2	Mellemsvæ8 r	
---	-----------------	--

3	Beg./Let	11
---	----------	----

Bemærk: Det er sværhedsgraden og ikke den udbudte bane, der er nummeret på banen.

2. Undskyldninger for hvorfor man har løbet dårligt modtages gerne, idet hver ny og original undskyldning tæller med i det samlede pointtal. Alle modtagne undskyldninger offentliggøres på mOtions afdeling på Farum OK's hjemmeside, hvorfor man har mulighed for at gøre forklaringen mere farverig og fantasifuld.

Hver ny undskyldning giver 10 point.

3. Vinder af banen modtager 90 point. Herefter modtager de efterfølgende løbere i rækkefølge:

2. 89	3. 91	4. 88	5. 92	6. 87	7. 93	8. 86	9. 84	10. 85
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------

11. 95	12. 81	13. 96	14. 80	15. 97	16. 82	17. 98	18. 81	19. 99
-----------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

4. Er der flere med samme tid, modtager begge løbere samme point.

5. Starter man ikke vil man modtage 0 point. Er man tilmeldt konkurrencen, gælder alle løb som point løb. Sygdom er ingen undskyldning for ikke at deltage og man modtager derfor 0 point.

6. Banelæggere modtager 150 point.

7. Ved deltagelse i tekniktræning i forbindelse med karruselløbene modtager man 125 point.

Indberetning af løb:

Efter hvert løb indsendes til Flemming Bruun følgende oplysninger for hver løber:

1. Dato for karruselløb
2. Banens nummer (1, 2 eller 3, se tabel)
3. Banens længde.
4. Tid for banens gennemførelse i minutter, nedrundet til nærmeste hele minuttal.

Ærlighed:

Der henstilles til ærlighed ved alle løb. Det betyder, at indsendte tider og baner er i overensstemmelse med virkeligheden. Opdages eller tages man i at lyve, indsende forkerte oplysninger, eller på anden måde snyde, vil man straks blive trukket 50 point.

Under løb:

Ved hvert løb gælder det, at posterne skal berøres inden der løbes videre til næste post. Ikke noget med blot at se posten. Man behøver ikke at benytte klippetænger, hvis sådan er påsat posten. Er der benyttet

SportIdent ved løbet, skal brikken benyttes. Har man ikke en brik skal posten blot berøres.

Ellers gælder samme regler som ved ethvert normalt orienteringsløb.

Tidtagning:

Der benyttes eget ur til tidtagning under løb. Det hele antal minutter nedrundet tæller for banens gennemførte tid.

Tilmelding:

Tilmelding til konkurrencen sker til Flemming Aa. Bruun på fbruun@get2net.dk

Flemming Bruun modtager pointindberetninger og offentliggøre resultatet på mOtion siden.

OLD-Fox stafehold

Listen nedenfor omfatter klubbens A, B og C-løbere født 1967 eller tidligere. Hvis alle stiller op til SM-stafet den 4. Maj i Grib skov vest kan vi stille over 34 hold - så`n ca. Et par stykker eller flere bliver nok snuppet til D/H 21, men resten da.

Meld Jer til

Arne: arne.andersen@image.dk tlf. 44 95 30 36 eller til

mig: olehusen@post5.tele.dk tlf.: 45 86 44 16.

De klasser vi har at gøre godt med er: H 35, H 40, H 45, H 50, H 55, H 60, H 65; D 35, D 45, D min. 150. Der er også en åben klasse og H/D C- klasse, så selv om du er født 1967 eller før og er begynder eller C-løber, vil der være mulighed for at komme med.

Hvis du ikke er helt vild med at komme på et hold, men godt kan overtales, hvis der mangler en, vil jeg også gerne høre fra dig. Det kan være svært at få det hele til at gå op.

Klubbens målsætning er, at stille de stærkest mulige hold, men der er plads til alle.

Hvis du burde stå på listen, men ikke står der, så ring eller mail til mig.

Annlou

Listen er følgende:

Fornavn	Efternavn	Født	Klasse	Fornavn	Efternavn	Født	Klasse
Susanne	Falkenberg	1961	D 15 C	Sverre	Thune	1963	H 35 A
Astrid	Karlsrose	1966	D 17 B	John	Bendix	1945	H 35 B
Dorthe	Munkved	1964	D 17 B	Lars	Gonnsen	1964	H 35 B
Ulla	Rosenberg	1961	D 17 B	Bo Bay	Jørgensen	1963	H 35 B
Berit	Schilling	1965	D 17 B	Søren	Kristensen	1959	H 35 B
Yvette	Baker	1967	D 35 A	Mogens	Maltby	1959	H 35 B
Dorte	Dahl	1965	D 35 A	Preben	Mandal	1957	H 35 B
Dorte Torpe	Hansen	1966	D 35 A	Jens Birch	Nielsen	1961	H 35 B
Anette	Holm	1963	D 35 A	Peter	Reinholdt	1953	H 35 B
Ingrid	Mazanti	1963	D 35 A	Peter	Sidenius	1945	H 35 B
Randi	Rahbæk	1967	D 35 A	Morten	Timshel	1955	H 35 B
Birgitte Nielsen	Schytthe	1966	D 35 A	Flemming	Wain	1949	H 35 B
Lene	Skjelboe	1963	D 35 A	Jens	Behrend	1959	H 40 A
Betina	Thilo	1967	D 35 A	Tore	Hulgaard	1960	H 40 A
Charlotte Højsgaard	Thune	1966	D 35 A	Pablo	Jensen	1962	H 40 A
Helle M.	Wildfang	1967	D 35 A	Steen	Stausholm	1960	H 40 A
Lone	Gamble	1963	D 35 B	Ole	Gold	1954	H 45 A
Lidy	Grange	1956	D 35 B	Niels	Haxthausen	1954	H 45 A
Ida D.	Raun-Petersen	1961	D 35 B	Ove	Jakobsen	1954	H 45 A
Anne	Kristensen	1961	D 40 A	Lars Vedel	Jørgensen	1955	H 45 A
Annlou	Husen	1954	D 45 A	Jens	Korsholm	1954	H 45 A
Kit Lang	Jørgensen	1955	D 45 A	Ole	Norby	1953	H 45 A
Vibeke	Bigum	1948	D 50 A	Martin	Skjelboe	1955	H 45 A
Erna	Søndergård	1951	D 50 A	Kai	Beck-Andersen	1952	H 50 A

Fornavn	Efternavn	Født	Klasse	Fornavn	Efternavn	Født	Klasse
Lone	Sidenius	1945	D 55 A	Olaf	Berthelsen	1949	H 50 A
Kirsten	Karlsmose	1938	D 60 A	Torsten	Grange	1950	H 50 A
Jytte	Kongstad	1942	D 60 A	Hans	Holmgren	1950	H 50 A
Nina	Skjelboe	1926	D 70 A	Ole	Husen	1948	H 50 A
				Karsten	Juliussen	1950	H 50 A
Fornavn	Efternavn	Født	Klasse	Jan	Andersen	1946	H 55 A
Flemming Aa.	Bruun	1965	H 15 C	Jørgen	Bigum	1947	H 55 A
Rasmus	Clausen	1957	H 15 C	Ole	Christiansen	1946	H 55 A
Henrik Bach	Falkenberg	1962	H 15 C	Ulrik	Danneskiold-Samsøe	1945	H 55 A
Johan	Færch	1964	H 15 C	Søren	Færch	1944	H 55 A
Søren	Hyldgaard	1965	H 15 C	Poul	Hansen	1946	H 55 A
Willi	May	1962	H 15 C	Erik Kelvin	Hansen	1943	H 55 A
Torben	Falholt	1962	H 17 B	Kjeld	Olsen	1946	H 55 A
Flemming	Raun-Petersen	1960	H 17 B	Thomas	Søes	1944	H 55 A
Henrik	Wenzel	1956	H 17 B	Arne	Andersen	1939	H 60 A
Joel	Baker	1967	H 35 A	Kurt	Christensen	1941	H 60 A
Jens	Hansen	1963	H 35 A	Ebbe	Holm	1938	H 60 A
Jørgen	Kirkeby	1963	H 35 A	Leif	Kongstad	1941	H 60 A
Nicolai	Kliem	1967	H 35 A	Henning	Nielsen	1940	H 60 A
Claus R.	Larsen	1965	H 35 A	Bendt	Frandsen	1937	H 65 A
Allan	Mogensen	1967	H 35 A	Holger	Karlsmose	1936	H 65 A
Thomas Højsgaard	Nielsen	1967	H 35 A	Jørgen	Lund-Hansen	1937	H 65 A
Helge Lang	Pedersen	1963	H 35 A	Anton	Hansen	1932	H 70 A
Carsten	Paasch	1966	H 35 A	Viggo	Larsen	1929	H 70 A
Thomas	Thilo	1964	H 35 A	Bent	Skjelboe	1923	H 75 A

Ungdomssiderne

Siden sidst...

...har vi holdt videoovernatning.

Engang i januar da det blev mørkt klokken fire og vejret var koldt og vådt, mødtes en snes ungdomsløbere i klubhuset. Allerede fra starten var stemningen helt i top, så grunden til en rigtig sjov og hyggelig aften var lagt.

Efter at vi havde lejet fem film og spist omkring ti pizzaer lagde vi os godt til rette på vores lille hjemmelavede ø af madrasser. De hurtige havde fået de forreste pladser, men det var de bagerste der var bedst, hæ hæ!!!

En fantastisk person havde taget det initiativ at bage en kage, der bare smagte rigtigt godt, tak til denne person, du vil blive inviteret fremover.

Filmene varierede lidt i kvalitet, men i år fik vi ikke lavet en flot plakat med stjerner til filmene, så det må vi jo gøre næste gang, for en næste gang bliver der helt sikkert. I øvrigt fik vi morgenmad på sengen, af vores allesammens reservemor Ida.

En rigtig perfekt afslutning.

...har vi holdt fastelavn.

Da vores banelægger var bortrejst var der i år ikke noget fastelavnsløb, så for at råde bod på den manglende træning, lavede vi rigtigt mange konkurrencer. Blandt andet løb vi rundt om huset med flødeboller på en ske, og så var det bare ærgerligt hvis man tabte sin, for man skulle selv spise den.

Vi slog også katten af tøndem, og selv om vi anstrengte os lykkedes det os ikke at slå den anden lampe i stykker.

Marie blev kattedronning og Susanne blev kattekonge. Vi afsluttede dagen med nogle enorme fastelavnsboller og kakao, og gik hjem stopmætte, efter en hyggelig dag.

...har vi haft vores første tekniktræning.

Den fjerde april begyndte sæsonen igen, og det var der rigtig mange der havde benyttet sig af. Vores nye træner, Julian, havde lavet banerne, og det var en rigtig god start på sæsonen.

Vi sluttede med U'hygge i klubhuset, hvor vi talte om hvad vi skulle lave i resten af sæsonen, og ønskerne var en spilleaften, og en aften med rundbold, så det kan i se frem til, hvis i kommer til U'hyggerne sidste torsdag i hver måned.

Den 11. og 18. april vil der også være snak om banerne i klubhuset som et forsøg. Der vil også være mad, så kom og vær med.

Og så her til sidst er det meget vigtigt at du kommer til DIVISIONSMATCHEN den 25. maj i Klosterris hegn. Kom og vær med til at vinde for Farum.

Vi ses i skoven.

O'hilsen fra Ungdomsudvalget.

Børnekarrusellen starter d. 1 maj

Praktiske oplysninger

Hvad

Orienteringsløb, kun for børn og unge. Man tilmelder sig på dagen og kan selv bestemme hvilken bane man vil løbe. Forældre er naturligvis velkomne til at løbe med børnene, heppe ved opløbet osv. Bemærk, at der ikke er baner til de voksne ved løbet.

Hvornår

På onsdage kl. 16.30 - 18.30. Man skal komme i tidsrummet 16.30 - 17.45.

Baner

Man kan vælge mellem følgende baner:

1. Afmærket børnebane, ca 1 km
2. Begynderbane, ca 2 km
3. Let bane, ca 3 km
4. Mellemsvær bane, ca 4 km
5. Svær bane, ca 5 km

Banerne er tegnet ind på kortet.

Pris

kr. 10,- for medlemmer af en orienteringsklub, som betales gennem klubben. Hvis man ikke er medlem af en orienteringsklub, betales kr. 20,- på dagen.

Karuselpas

Første gang man kommer til et børne- og ungdomskaruselløb, får man et karuselpas. Det skal medbringes til hvert løb - og så får man hver gang et stempel på passet. Hvis man har mindst fire stempler på passet ved det sidste arrangement, får man en flot præmie.

Spørgsmål

Besvares med glæde af koordinatoren for Børne- og ungdomskarusellen, Torkil Hansen, tel. 4576 5387.

1. maj	Ravnsholt	Lillerød IF	Kratbjerg, Rødpælevej	85 F6
8. maj	Vestskoven	SG	Kritbjerg, Ballerupvej	135 H7
15. maj	Teglstrup Hegn Syd	HSOK	Løvdalsskolen, Løvdalsvej	38 A3

--	--	--	--	--

22. maj	Lille Harreskov	Ballerup OK Klubhuset, Egebjerghuse 27	125 K2
---------	-----------------	--	--------

29. maj	Trørød Hegn	Søllerød OK Gøngehusvej/Henriksholms Allé 98 B1	
---------	-------------	---	--

5. juni	Rude Skov Nord	OK Øst Svaneparken	96 J1
---------	----------------	--------------------	-------

Skovcup 2002

Ungdomsudvalget afholder Skovcup 2002 søndag den 9. juni 2002 i Tokkekøb Hegn fra Tokkekøbsgård, Stumpedysevej 37 (Krak 86 B1)

Det hele kan læses på følgende link:

http://www.dk.orientering.org/diverse/bogu_karrusel_oest_nord.cgi

Kalender

April 2002

Maj 2002

1		1	B.kar: Ravnsholt, 85 F6
2	Tirsdagsløb fra klubhuset [1800] Afslutning	2	Tekniktræning, Geel skov: Teknikerbyen (Stafettræning)
3		3	
4	Tekniktræning, Ravnsholt (Sværtet kort)	4	SM stafet, STL Grib Skov Vest
5			SM Klass, SRL, JRL, Tisvilde Hegn-Øst
6	Ø.kar: Rude Skov, 96 K7, 1300-1430	6	
	Valdemarskilde, DM Lang SRL, JRL.	7	Ø.kar: St. Dyrehave Syd, 75 E4, [1700-1800]
8		8	B.kar: Vestskoven, 135 H7
9	Ø.kar: Nørreskoven, 116 B2, [1700-1800] Ø.kar: Nyrup Hegn, 37, [1700-1800]	9	Tekniktræning aflyst Ø.kar: Brøndby skov, 156 G4, [0930-1100]
10		10	
11	Tekniktræning, Ballerup klubhus: Egedal (Kurvtræning)	11	
12			
13	Brorfelde skov	13	
	Stifinderløb, St. Dyrehave	14	Ø.kar: Slagslunde Skov, 103 G2, [1700-1800]
15		15	B.kar: Teglstrup Hegn Syd, 38 A3 Sidste dag for Kontingentskonkurrencen
	Ø.kar: Lystrup Skov, 93 G1, [1700-1800] Ø.kar: Lave Skov, 67 G1, [1700-1800]	16	Tekniktræning, Lystrup: Sydvest P-plads (Kurvtræning) Ø.kar: Tokkekøb Hegn, 76 A7, [1700-1800]
17	Ø.kar: Ravnsholt, 95 G1, [1700-1800]	17	
18	Tekniktræning, Ganløse Egede: Skovbørnehaven (Lang/kort.)	18	Ø.kar: o-teknisk træning [13:30], Farum Lillevang, Kurvtræning
19			Ø.kar: Farum Lillevang, 105 A2, [1000-1100]
20		20	
		21	Ø.kar: Lystrup Skov, 93 G1, [1700-1800] Ø.kar: Hammermølle, Edens Have, 27, [1700-1800]

22		22	B.kar: Lille Harreskov, 125 K2
23	Ø.kar: Ganløse Egede, 104 E3, [1700-1800] Ø.kar: Hornbæk Plantage, [1700-1800]	23	Tekniktræning, Buresø: Mødested senere (Bomteknik/Følg John)
24		24	
25	Tekniktræning aflyst	25	DIVISIONSMATCH, Klosteris Hegn
26			Stafet og Put'n Run, Ravnholt
27		27	
	Anemoneløbet/ holdløb, Rude Skov	28	Ø.kar: Tokkekøb Hegn, 76 A7, [1700-1800]
29		29	B.kar: Trørød Hegn, 98 B1
30	Ø.kar: Geel Skov, 107 B4, [1700-1800]	30	Tekniktræning, Farum Lillevang: Farumvej Savværk (Vejvalgstest)
		31	

Juni 2002

Juli 2002

1	24 timers løb, Ll.Hareskov/Jonstrup	1	
		2	
3		3	
4	Ø.kar: o-teknisk træning [17:30], Gl. Grønholt Vang	4	
5	Tekniktræning. SommerCup B.kar: Rude Skov Nord, 96 J1 Ø.kar: Vestskoven	5	
6		6	
7			
8		8	
	B.kar: SkovCup 2002, Tokkekøb Hegn	9	
10		10	
11	Byløb, Købehavn Ø.kar: Ganløse Eged, 104 E3, [1700-1800]	11	
12		12	
13	Tekniktræning. SommerCup Ø.kar: Vestskoven,	13	
14			
15		15	
		16	
17		17	
18	Ø.kar: Farum Lillevang, 94 J1, [1700-1800] Ø.kar: Klosteris Hegn, [1700-1800]	18	
19		19	
20	Tekniktræning. SommerCup Ø.kar: Ll. Hareskov/Jonstrup Vang	20	Sommerlejr i Tjekkiet
21			Sommerlejr i Tjekkiet
22		22	Sommerlejr i Tjekkiet

	23	Sommerlejr i Tjekkiet
24	24	Sommerlejr i Tjekkiet
25	25	Ø.kar: Ravnholt, 95 G1, [1700-1800]
26	26	Sommerlejr i Tjekkiet
27	27	Sommerlejr i Tjekkiet
28		
29	29	Ø.kar: o-teknisk træning [13:30], Lystrup Skov, Kurvetræning
	30	Ø.kar: Lystrup Skov, 93 G1, 1000-1100
31	31	

Terminslisten fra DOF

7-april	A1	Valdemarskilde	DM Lang SRL, JRL.	http://www.dk.orientering.org/loeb/www/2002/dmlang/
13-april	C	Brorfelde skov	div. match.3.+5.	http://home13.inet.tele.dk/autzen/Brorfelde.htm
14-april	B	St. Dyrehave	Stifinderløb	http://home0.inet.tele.dk/rclausen/dsr/stifmenu.htm
20-april	C	Danstrup/Krogenberg	div. match 2.+6.	http://www.pifeltsport.dk/indbydelse/divmatch.html
28-april	D	Rude skov	Anemoneløbet/ holdløb	http://www.oklub.dk/Indbydelse.htm
4-maj	B	Grib Skov Vest	SM stafet STL	http://www.ibe.dtu.dk/medarbej/mj/sollerod/hof.htm
5-maj	B	Tisvilde Hegn-Øst	SM Klass, SRL, JRL.	http://www.tisvilde-hegn-ok.dk/f4/smindbydelse.htm
25-maj	D	Klosterris Hegn	div. match 1.	http://home11.inet.tele.dk/kok/Div-match-2002/d-match1.htm
26-maj	Ds	Ravnsholt	Stafet og Put'n Run	http://www.orientering.dk/lif/lokalbankstafet.htm
1-juni	D	Ll.Hareskov/Jonstrup	24 timers løb	http://www.orientering.dk/ballerup/24timer.htm
9-juni	D	Tokkekøb Hegn	SkovCup	
11-juni	D	København	Byløb	

Deadline og opfordring til artikler

Næste nummer af O-FOKUS vil blive 3. juni 2002.

Her er lige et par indlæg som netop DU kunne skrive til bladet:

- Kommende turer - Opskrifter
Ungdommen

- Påskeløbet
- Forslag til aktiviteter
- SpringCup
- Motion
- Rejser
- Glade oplevelser
- Nyheder
- Billeder
- Eliten
- Vittigheder
- Tips
- Boganmeldelser
- Internet nyheder
- Kommende begivenheder

Indtil da, skriv og send ind. Alt modtages i skriftlig form.

Medlemsliste med e-mail

På de følgende sider er en medlemsliste (en del af de yngste under 8 år er ikke medtaget) med e-mail, telefonnummer og mobil.

Da en del af medlemsservicen i dag fungerer pr. e-mail, vil vi bede dig checke din e-mail adresse på den efterfølgende liste og sende evt. rettelser til lars.v.j@post6.tele.dk, check også tlf. og tilføj evt. mobilnummer.

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Jonas Munkgaard	Andersen	44999013		ms@mortensen.mail.dk
Simon Munkgaard	Andersen	44999013		ms@mortensen.mail.dk
Arne	Andersen	44953036		arne.andersen@image.dk
Jan	Andersen	44952543		mshja@image.dk
Esben	Andersen	46974435	40754474	c991546@student.dtu.dk
Yvette	Baker	48247563		yvette.baker@mail.tele.dk
Kai	Beck-Andersen	44950529		kaibeckandersen@post.tele.dk
Frederik	Beck-Andersen	44950529		kaibeckandersen@post.tele.dk
Andreas	Beck-Andersen	44950529		kaibeckandersen@post.tele.dk
Jens	Behrend	45931092	25791092	jens.behrend@get2net.dk
John	Bendix	44495938		
Olaf	Berthelsen	45859675		
Merete	Bigum	48141433		merete@bigum.dk
Jørgen	Bigum	45820362		
Morten	Bigum	45936113		Morten@Bigum.dk
Vibeke	Bigum	45820362		
Sandra Jarskov	Bodilsen	44957802		
Martin Jarskov	Bodilsen	44957802		
Bente Jarskov	Bodilsen	44957802		

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Marie	Brockstedt	44958306		marie.lieberkind@ofir.dk
Flemming Aa.	Bruun	44998914		fbruun@get2net.dk
Anders Kjær	Bruun	44998914		fbruun@get2net.dk
Rie S. Baun	Christensen		22928183	rsbc@studmed.au.dk
Kurt	Christensen	48484408	20164489	kurt@grov.dk
Ole	Christiansen	44955456		danwaste@inet.uni2.dk
Lars	Christiansen	36469682		lach97ae@student.cbs.dk
Rasmus	Clausen			rasmus.clausen@get2net.dk
Dorte	Dahl	48267610		domik@post10.tele.dk
Jesper	Damgaard	46974921	61334921	jesperdamgaard@yahoo.com
Niels	Danneskiold-Samsøe	39296130		nulderboy@hotmail.com
Ulrik	Danneskiold-Samsøe	39296130		ulda@post3.tele.dk
Mads	Daugbjerg	39644456		
Lise	Djurhuus	47563036		ldj@teliamail.dk
Maria	Douglas	48255513		mdn@hillkomm.dk
Pernilla	Ericsson	86154086	21923207	pernille_80@hotmail.com
Torben	Falholt	39653952	26164025	tf@IT-PRACTICE.dk
Janne Bach	Falkenberg	47333768		falkenberg@image.dk
Kristoffer Bach	Falkenberg	47333768		falkenberg@image.dk
Henrik Bach	Falkenberg	47333768	21414040	falkenberg@image.dk
Susanne	Falkenberg	47333768	28296194	falkenberg@image.dk
Martin	Fink-Jensen	44991490		
Bendt	Frandsen	48188004		qconsult@post10.tele.dk
Ulrika	Færch	44993230		johan@faerch.net

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Ida	Færch	44993230		johan@faerch.net
Søren	Færch	39646002		eksf@vip.cybercity.dk
Auguste	Færch	44993230		johan@faerch.net
Johan	Færch	44993230		johan@faerch.net
Lone	Gamble	44482802		
André	Gautier	45423405		js-eg@post.tele.dk
Ole	Gold	44951274		OleGold@post6.tele.dk
Lars	Gonnsen	39651829		lgonnsen@kpmg.com
Randi	Grange	56716127		grange@dadlnet.dk
Lidy	Grange	56716127		grange@dadlnet.dk
Tessa	Grange	56716127		grange@dadlnet.dk
Esben	Grange	56716127		grange@dadlnet.dk
Torsten	Grange	56716127		grange@dadlnet.dk
Jacob	Grønnegaard		+46 736289748	jacob.groennegaard@get2net.dk
Anton	Hansen	43965245		AntonH@vip.cybercity.dk
Dorte Torpe	Hansen			dorte@yebo.co.za
Erik Kelvin	Hansen	48188033		
Christian	Hansen	86154086	21923207	mr_ingolf@hotmail.com
Thomas	Hansen	33328885		jens_joergen_hansen@hotmail.com
Jens	Hansen	33328885		jens_joergen_hansen@hotmail.com
Karina Romanow	Hansen	44471909	21279009	karina.lars@get2net.dk
Niels	Haxthausen	45830584		
Cathrine Fogt	Hjorth	44952772		
Jakob	Hjortkjær	44992992		
Julian	Hollingbery	45824474		pernillehusen@hotmail.com

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Ebbe	Holm	44953547	20114411	
Anette	Holm	44980861		anetteh10@hotmail.com
Rasmus	Holm	44980861		anetteh10@hotmail.com
Hans	Holmgren	44951807		Familien_Holmgren@post.tele.dk
Tore	Hulgaard	45853116		toh@ramboll.dk
Lise	Hulgaard	45853116		toh@ramboll.dk
Jens	Hulgaard	45853116		toh@ramboll.dk
Pernille	Husen	45824474		pernillehusen@hotmail.com
Ole	Husen	45864416	40154416	olehusen@post5.tele.dk
Marianne	Husen	38109045		mhusen@sporty.dk
Annlou	Husen	45864416	21906710	olehusen@post5.tele.dk
Søren	Hylgaard	39683063		Soren.Hylgaard@metroexpress.dk
Maria M.	Høyer	45942676		mariamhoeyer@hotmail.com
Tina Overgaard	Haarup	87250715	20320213	tin@chicks.dk
Jari	Ikaheimonen		24624060	jari@orientering.dk
Mads	Ingvardsen	33220079	28436353	ingvardsenmads@hotmail.com
Ove	Jakobsen	44953382		storch.jakobsen@mail.tele.dk
Signe	Jakobsen	44953382		storch.jakobsen@mail.tele.dk
Jens Kr.	Jensen	44440410		jkjensen@image.dk
Rasmus Holm	Jensen	38109045		rj3107@hha.dk
Jesper	Jensen	44979947	40802568	thebest@post1.dknet.dk
Pablo	Jensen	48240336	20831453	pablo.jensen@thi.dk
Karsten	Juliussen	48173664	24629334	Karsten.Juliussen@mail.tele.dk
Bo Bay	Jørgensen	45762026		
Ida Vedel	Jørgensen	48181098		idavj@forum.dk

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Kit Lang	Jørgensen	48181098		kit.l.j@post6.tele.dk
Lars Vedel	Jørgensen	48181098		lars.v.j@post6.tele.dk
Susanne Vedel	Jørgensen	48181098		sus_vj@hotmail.com
Sune	Jørgensen			paeregaard.sune@get2net.dk
Ole B.	Jørgensen	44958849		OBJORGENSEN@mail.tele.dk
Lisa Vedel	Jørgensen	48181098		lars.v.j@post6.tele.dk
Astrid	Karlslose	44951936		
Holger	Karlslose	44953708		karlslose@mail.dk
Kirsten	Karlslose	44953708		karlslose@mail.dk
Jørgen	Kirkeby	56971003	21468436	seekir@post8.tele.dk
Tove	Kjær			OBJORGENSEN@mail.tele.dk
Bodil Karlslose	Kliem	44953708	20458552	Bodil@Kliem.dk
Nicolai	Kliem	44953708	20458552	nicolai@kliem.dk
Jytte	Kongstad	45804567	21299682	jolk@dadlnet.dk
Leif	Kongstad	45804567		jolk@dadlnet.dk
Jens	Korsholm	44950850		jenskorsholm@mail.dk
Anne	Kristensen	38287793		skr@cedefop.gr
Jesper	Kristensen	38287793		skr@cedefop.gr
Mette	Kristensen	38287793		skr@cedefop.gr
Tine	Kristensen		22986682	
Søren	Kristensen	38287793		skr@cedefop.gr
Linda	Kronsted	45161471		
Emil	Kuch	45762026		
Irina	Kupriyanova	48181098		lars.v.j@post6.tele.dk
Sofie	Lange	44996018	22736012	5xlange@post.tele.dk

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Viggo	Larsen	44953733		
Claus R.	Larsen		23346559	clarsen@image.dk
René E.	Larsen	38882488	40356706	renelarsen27@yahoo.com
Ann-Dorthe	Lisbygd	57834843		ann-dorthe@mailbox.as
Jørgen	Lund-Hansen	48183462		
Mogens	Maltby	45857913		moma@udd.econ.cbs.dk
Philip	Maltby	45857913		moma@udd.econ.cbs.dk
Preben	Mandal	44954327		elkrog-mandal@mail.tele.dk
Willi	May	44990456		may@dmi.dk
Allan	Mogensen	+46 87661036	+46 703010091	mogensen_allan@hotmail.com
Malthe Alexander	Mortensen	44999013		ms@mortensen.mail.dk
Mikkel Sune	Mortensen	44999013	29460085	ms@mortensen.mail.dk
Dorthe	Munktvad	39696429		munktvad@mail.tele.dk
Lars	Munktvad	39696429		munktvad@mail.tele.dk
Oleksandr	Mykhaylov	44957837	24493292	
Nicoline Lang	Nicolaisen	45566626		nicolinelang@yahoo.dk
Thomas Højsgaard	Nielsen	+46 24384780	+46 733980343	thn@sol.dk
Jens Birch	Nielsen	47380539		jens.birch@post.tele.dk
Henning	Nielsen	49149809		O-Butikken@mail.dk
Helle Falbe	Nielsen	44999013		ms@mortensen.mail.dk
Ole	Norby	44954256		Granholt@mail.tele.dk
Torben	Nørgaard	48141433		ton@topsoe.dk
Kjeld	Olsen	48187657		kjeld.bente@mail.dk
Helge Lang	Pedersen	44486562	26156562	hlp@dong.dk
Kenneth	Peippo	44950295	26730980	kenneth@farusa.dk

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Louise	Peitersen			peitersen@forum.dk
Nils Lind	Petersen	42816486		
Carsten	Paasch		20755550	cp@newline.dk
Randi	Rahbæk	33155354		
Tine	Rasmussen	+41 327301809		tineras@yahoo.com
Lars	Rasmussen	44471909	21279009	karina.lars@get2net.dk
Mia	Rasmussen	35850625		mia@delmant.dk
Anna Sarauw	Rasmussen	44953237		
Bjarke	Raun-Petersen	44992009		raun-p@post.tele.dk
Ida D.	Raun-Petersen	44992009		raun-p@post.tele.dk
Peter	Reinholdt	-		
Ulla	Rosenberg	47380539		jens.birch@post.tele.dk
Simon Birch	Rosenberg	47380539		jens.birch@post.tele.dk
Jacob Birch	Rosenberg	47380539		jens.birch@post.tele.dk
Ulrik Birch	Rosenberg	47380539		jens.birch@post.tele.dk
Berit	Schilling	44957510		
Birgitte Nielsen	Schytthe	44994469	21622688	
Marianne Tang	Seerup	56971003		seekir@post8.tele.dk
Peter	Sidenius	44494847		
Stinne	Skammelsen		51941378	stinneskammelsen@hotmail.com
Jacob	Skeltved	44958095		
Nina	Skjelboe	45875380		bent_skielboe@dadlnet.dk
Lene	Skjelboe	45875380		leneskielboe@yahoo.dk
Bent	Skjelboe	45875380		bent_skielboe@dadlnet.dk
Martin	Skjelboe	49190442		msh@dadlnet.dk

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Torben	Skovlyst	+47 32728308	+47 48007248	torben.skovlyst@telenor.com
Ulrik	Staugaard	45814533		ulrikstaugaard@hotmail.com
Martin	Stausholm	44955377		stause@post11.tele.dk
Kirstine	Stausholm	44955377		stause@post11.tele.dk
Steen	Stausholm	44955377		stause@post11.tele.dk
Laura	Swanson			leneskielboe@yahoo.dk
Christine	Swanson			leneskielboe@yahoo.dk
Sarah	Swanson			leneskielboe@yahoo.dk
Signe	Søes	44443262		signe_soes@hotmail.com
Rasmus	Søes	44443262		rsoes@hotmail.com
Thomas	Søes	44443262		t.soes@privat.dk
Erna	Søndergård	44443262		t.soes@privat.dk
Nicolai	Sønderriis		51260951	niconr1@hotmail.com
Chris	Terkelsen		25720572	chris_terkelsen@hotmail.com
Thomas	Thilo	44954518		2xThilo@get2net.dk
Betina	Thilo	44954518		2xThilo@get2net.dk
Sverre	Thune	45768789		
Charlotte Højsgaard	Thune	45768789		chath@sol.dk
Morten	Timshel	44954121		
Morten	Toft	44951083		
Malene Hovgaard	Vested	44997776		
Flemming	Wain	38790811		
Henrik	Wenzel	44952130		
Grete	Westgaard	36469682		grete77@hotmail.com

Fornavn	Efternavn	Telefon	Mobil	E-mail
Helle M.	Wildfang	44485658		wildfang@post12.tele.dk
Olena	Zabrodka	39656211		lena_z@jubiimail.dk
Jakob	Ødum	46974283	21446454	jakob@nybro.dk
Johan	Aagaard	56950881	20280881	orunner@hotmail.com