

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[EM i orienteringsløb 2004 afholdes på Sjælland.](#) 2

[Kontingentkonkurrenceresultat.](#) 4

[Divisionsmatch den 24 august på Kulsbjerg.](#) 5

[Kulsbjerg ved Vordingborg.](#) 5

[Divisionsmatch, foreløbigt resultat.](#) 6

[DM Overnatning.](#) 7

[Copenhagen City Cup.](#) 8

[Teknik, træning og banelægning i sensommeren.](#) 9

[Tiomila-træning og Rånæs-Stafetten.](#) 10

[Samarbejde med OK Benzin.](#) 12

[Newline Aften den 23 oktober.](#) 13

[Tekniktræning fra den 8 august.](#) 13

[Tirsdagsløbetanker.](#) 14

[Farum Sø Løb, en succes.](#) 15

[Børnekarrusellen mangler hænder.](#) 16

[Efterlysning.](#) 17

[Fremlysning.](#) 17

[O-tøj til salg.](#) 17

[Træningskalender.](#) 18

[God Sommer.](#) 20

EM i orienteringsløb 2004 afholdes på Sjælland

Dansk Orienteringsforbund (DOF) har fået overdraget ansvaret for at arrangere Europamesterskaberne i orienteringsløb i 2004. Der er tale om et meget stort arrangement, hvori der også indgår en række publikumløb. Arrangementet kan nærmest sammenlignes med det store VM-arrangement i Skotland, som var målet for Farum OK's "klubsommerlejr" i 1999, og rent prestigemæssigt vil det være på niveau med vores succesrige World Cup stævne i 1994.

EM 2004 vil få stævnecenter i Roskilde. De enkelte løb og skove er ikke endeligt fastlagt i skrivende stund (juni 2002), men den foreløbige arbejdsplan er som følger:

Fredag	9. juli 2004	Åbning af stævnecenteret i Roskilde
Lørdag	10. juli 2004	Kvalifikation EM langdistance i Skjoldnæsholm, samt publikumløb, 1. etape
Søndag	11. juli 2004	Kvalifikation EM kortdistance i Ny Tolstrup, samt publikumløb, 2. etape
Mandag	12. juli 2004	Hviledag
Tirsdag	13. juli 2004	Kvalifikation samt finale i EM sprint i Roskilde by, samt publikumløb, 3. etape
Onsdag	14. juli 2004	Finale EM kortdistance i Grønholt Hegn, samt publikumløb, 4. etape
Torsdag	15. juli 2004	Finale EM langdistance i Klinteskoven, samt publikumløb, 5. etape
Fredag	16. juli 2004	Hviledag
Lørdag	17. juli 2004	EM stafet i Jægerspris Nordskov
Søndag	18. juli 2004	Stævnecenter lukker

Publikumløbene afholdes i den samme skov som EM-løbet, der gennemføres først.

Farum OK er med til at arrangere EM 2004

DOF står som arrangør af EM 2004 arrangementet og har lavet en aftale med 6 sjællandske O-klubber, der sammen står for den praktiske gennemførelse af det store arrangement. Det er klubberne i Roskilde, Ballerup, Tisvilde, Søllerød, Herlufsholm og Farum.

På grund af EM 2004 arrangementet vil der ikke blive afholdt Sjællands 3 dages i 2004.

Farum OK skal stille med ca. 30 hjælpere

Et arrangement i denne stil vil forhåbentligt kunne trække 1500 – 2000 deltagere til publikumsløbene. Planlægningen og gennemførelsen af hele arrangementet vil nok kræve omkring 200 personer. Heldigvis er vi 6 klubber til at dele arbejdet, så det bliver ca. 30 til hver. Det er planen i løbet af efteråret 2002 at få udpeget de nøglepersoner, der skal stå for de enkelte funktioner:

- Stævneledelse
- Banelægning
- Banekontrol
- Stævnepladser
- Elektronik (tidtagning og resultatformidling)
- Presse- og mediekontakt
- Startprocedurer
- Målprocedurer
- Kantine og kiosk
- Speaker team
- En ”grønt” stævnegruppe
- Stævnecenter
- Kontakt til Roskilde turistkontor
- Markedsføring og PR

▪ etc.

Til styring af arrangementet er nedsat et koordineringsudvalg med repræsentanter for de 6 deltagende klubber. Undertegnede repræsenterer Farum OK i dette udvalg. Stævneledelsen består p.t. af Gert Pedersen, Roskilde (stævneleder), Jeanette Smed, Tisvilde (stævnesekretær) og Ib Konradsen, Søllerød (økonomi). DOF's formand Ole Husen har det overordnede ansvar for hele arrangementet. Det skal nævnes, at Gert Pedersen, der er Roskilde OK's repræsentant i koordineringsudvalget, kun har accepteret at stå som stævneleder rent midlertidigt. Så hvis der skulle være én, der har mod på denne store udfordring, så er muligheden der!

Interesserede søges

Hvis du er interesseret i at give en hjælpende hånd omkring planlægningen og/eller gennemførelsen af dette store internationale stævne – eller hvis du bare er almindeligt nysgerrig - må du meget gerne kontakte Farum OK's repræsentant i koordineringsudvalget:

Karsten Juliussen,

e-mail: karsten.juliussen@mail.tele.dk

telefon 4817 3664 eller 3266 1884

Yderligere oplysninger

EM 2004 har fået sin egen hjemmeside, og den første bulletin kommer i løbet af ganske kort tid. Hjemmesiden hedder: <http://www.eoc2004.dk> Der vil også være et link fra DOF's hjemmeside.

Karsten Juliussen

Kontingentskonkurrenceresultat

På bestyrelsesmødet den 3. juni blev vinderne af kontingentskonkurrencen udtrukket.

Et rigtigt stort tillykke til

Jan Andersen

og

Anette Holm

Vinderne modtager hver en flaske rødvin, dog ikke det samme mærke som Farum kommune benytter. Nærmere aftale om udlevering af gevinsterne fås ved henvendelse til Steen Stausholm.

Steen Stausholm

Divisionsmatch den 24 august på Kulsbjerg

Det er nu endelig blevet vedtaget at lægge den næste divisionsmatch lørdag 24. august

Da tilmeldingsperioden primært er i sommerferien vil vi meget gerne bede ALLE om at tilmelde sig allerede NU til Arne (arne.andersen@image.dk)

Vi kan sagtens nå at vinde den samlede divisionsturnering stadigvæk, men det kræver at alle prioriterer at deltage.

SÅ SÆT DATOEN I KALENDEREN, MAIL ELLER RING TIL ARNE I DAG - OG HUSK AT KOMME.

Hilsen Formanden

Kulsbjerg ved Vordingborg

For alle os, der aldrig har set Kulsbjerg, kommer her en lille beskrivelse af det landskab, der lægger skov, krat og mose til divisionsmatchen den 24. august.

Kulsbjerg er et øvelsesterræn, der ligger øst for Vordingborg og lige nord for Stensved. Det er derfor langt fra de åbne bøgeskove og bløde bakker vi kender fra Nordsjælland.

I turistinformationen i Vordingborg kan man læse følgende om området:

”Kulsbjergområdet er i dag et ca. 900 tdr. land stort militært øvelsesområde, der tidligere var fordelt på små og større gårde, hvor kreaturerne græssede på markerne om sommeren.

Området domineres af de tre Kulsbjerge. Det sydlige Kulsbjerg kan bestiges fra en brolagt vej, der udgår fra Kulsbjergvejen. Fra det højeste punkt – 107 meter over havets overflade – oplever man den smukkeste og skønneste udsigt på Sydsjælland.”

Hele området er stærkt præget af at være i brug til træning i brug af Leopard kampvogne.

De tre ”bjerge” hæver sig mellem 20 og 50 meter op i landskabet. Nord for ligger Vallebo Skov, der er på størrelse med Lystrup Skov. Længere mod øst ligger Skovhuse Skov, der er karakteristisk ved sine mange grøfter og lange lige stier. Her finder man Djævlebjerg og Kalvebjerg, der rager hhv. 25 og 45 m op.

Så et godt råd til alle motionister; brug tid på bakketræningen og terrænløb hele juli og op til matchen.

For den naturinteresserede er der et par ekstra gevinster at se. I en pressemeddelelse på Skov og Naturstyrelsen fra d. 8 august 2001 kunne man læse følgende om drifts- og plejeplanen for området:

”... Planen er et resultat af over ét års forhandlinger og planlægning mellem forsvaret, Skov- og Naturstyrelsen samt lokale myndigheder og interesseorganisationer. Forsvaret har taget initiativ til projektet udfra en grundlæggende interesse i at bevare øvelsespladsen som et værdifuldt natur- og friluftsområde, samtidig med at værnepligtige kan færdes i realistiske omgivelser. Derved beskyttes bl.a. den sjældne, grønne Løvfrø samtidig med at forsvaret fortsat kan uddanne i at køre de 40 tons tunge Leopard kampvogne.

Allerede nu er store, ældgamle overdrev genskabt ved forsvarets pleje, bl.a. ved fjernelse af pilekrat. Buskene har haft en kvælende effekt på værdifulde urter der igen udgør levesteder for mange, sjældne og spændende insekter som f.eks. Skovperlemorssommerfugl.

Øvelsespladsens mange vådområder udgør fine levesteder for bl.a. orkideen Maj-Gøgeurt samt løvfrøen der som noget helt specielt kan klatre højt op i træer og buske. Ved at begrænse tilgroningen og oprensning gammelt bundslam vil plejen af over 28 moser og vandhuller også fremover sikre dyr og planter gode levevilkår.”

Så der er rigtig mange gode grunde til at tage til Kulsbjerg den 24 august.

Flemming Bruun

Divisionsmatch, foreløbigt resultat

Tja - vi måtte jo endnu engang konstatere at vi ikke fik alle de løbere, der kan tælle point, til at komme - og så kan vi ikke vinde, selvom det var ganske lige.

Vi er dog ikke længere bagud, end at vi kan hente det i næste match.

Den næste match er nu flyttet endnu en gang og er nu endeligt fastlagt til lørdag d 24. august. Jeg håber at ALLE skriver den dag i deres kalender NU og meget gerne melder sig til allerede NU.

Vi tabte primært unødige point på følgende denne gang:

På bane 1 tæller 4 løbere, hvoraf højst 3 må være H 21. Vi vinder banen 23-16. Hvis vi havde haft enten Allan eller Thomas N til start ville det have givet os 8 point mere blot de havde løbet under 43.09, hvilket er overvejende sandsynligt.

Desuden har Rasmus ikke sin bedste dag og bliver (for 1. gang?) slået af en FIF-junior, det koster yderligere 2 point. Vi kunne altså på en gennemsnitsdag have vundet denne bane med 10 point mere - nok til at vinde den samlede match.

På bane 3A var Kjeld ikke på toppen og vi manglede både Thomas, Arne og Jørgen L. Oftest vinder vi den bane 7-3, nu blev det 5-5.

På bane 3B manglede vi Annlou, og vores juniorer fik ikke ram på FIF's tilsvarende. Det kostede 2-4 point.

På bane 4 manglede vi Bendt og Jytte, selvom Holger løb godt kostede det 4 point.

På bane 5 og ikke mindst bane 7A må vi konstatere at FIF har flere tidligere H 21 A-løbere til start - det kan være vi skal være lidt skarpere her, næste gang vi sætter hold.

Hilsen Formanden

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

Copenhagen City Cup

Den 7. og 14. august indbydes der til Copenhagen City Cup i hhv Fælledparken og Østre Anlæg. Copenhagen City Cup er en nyskabelse i dansk orientering, hvor vi vil give erfarne orienteringsløbere muligheden for at prøve kræfter med den nye parkorienteringsdisciplin og samtidig forsøge at lokke nye mennesker til orienteringsløb og vise de bedste sider af vores sport frem for alle interesserede.

Læs mere på <http://www.CopenhagenCityCup.dk>

Farum OK er medarrangør af Copenhagen City Cup, og nu hvor stævnet nærmer sig, vil vi gerne bede dig om at give en hånd med for at lave et arrangement, som Farum OK og vi som orienteringsløbere kan være stolte af.

Der er brug for i alt 7 funktionsledere, som kan hjælpe til med de sidste forberedelser i ugerne op til arrangementet, og så er der brug for omkring 50 hjælpere, som kan give en hånd med til forskellige opgave på løbsdagene (ca. klokken 16.30-21.30). Copenhagen City Cup arrangeres i samarbejde med OK Øst, som også stiller op med en række folk.

Vi håber, at du vil være med til at lave orienteringsløb på en ny og anderledes måde.

Send allerede i dag en mail eller ring til Chris Terkelsen meld dig som funktionsleder på en af nedenstående poster eller som hjælper på dagen.

På forhånd mange tak for din hjælp!

- Start
- Mål/ indløb
- Tidtagning
- Registrering/Information
- Speakning
- Kiosk
- Arena

Chris Terkelsen

Hjortsholms Allé 48

2400 København NV

Denmark

(+45) 2572 0572 (m)

(+45) 3828 0068 (h)

chris_terkelsen@hotmail.com

Chris Terkelsen

Teknik, træning og banelægning i sensommeren

Mads Ingvarnsen tager hermed fat på et internt klubkursus for alle medlemmer:

Mangler du:

- Inspiration
- Træning i banelægning
- Viden om tekniktræning
- Træning generelt

Vi starter klokken 17.30, løber et o-løb, i forbindelse med træningsløbene. Derefter mødes vi klokken 19.15-21.00 i klubhuset hvor jeg vil lave lidt aktiviteter omhandlende banelægning, tekniktræninger, træning o.lign.

Der vil være mulighed for bespisning for 25,- kr. per person.

Dagene bliver

Tirsdag 6/8, Tirsdag 13/8 og Tirsdag 3/9

Tilmelding i forvejen er nødvendig af hensyn til planlægning af opgaver og mad.

Meld dig til:

Mads (33 22 00 79), ingvarnsenmads@hotmail.com

Flemming (44 99 89 14), fbuun@get2net.dk

Mads Ingvarnsen

Tiomila-træning og Rånæs-Stafetten

Ingen skal være i tvivl om, at Farum-Tisvilde OK gerne vil klare sig godt i Tiomila. Ikke mindst i år, hvor hele VM-guldholdet fra 1997 er samlet på samme klubstafethold.

Sammen med unge og mere rutinerede kræfter var stort set hele Tiomila-førsteholdet på træningstur i weekenden 12-14. april 2002.

Der var natkonkurrence fredag aften, stafettræning sammen med en af Sveriges stærkeste klubber, IFK Lidingö og deltagelse i Rånæs-stafetten, ca. 25 km nord for Arlanda lufthavn.

Natløbet fredag aften gik i nordkanten af den dybt slumrende svenske provinsby Hallstahammar, hvor vi havde opslået vores logi for weekenden. Herrebanen bestod af to sløjfer i et til tider stirigt og til tider særdeles stenet terræn, der havde som primær kvalitet, at det kun lå få kilometer syd for Tiomila-terrænet.

Ikke alle var lige gode til at gætte, hvilke spor der var på kortet og hvor de var i terrænet, men med 4 personer i top 13, markerede Farum Tisvilde sig dog som den bedste klub ved løbet.

Thomas J tog en flot 5. plads, Chris blev nr. 10 og Allan nr. 12. Rune O imponerede enormt, da han tog 13. pladsen blot få sekunder efter Allan. Dog var det med stor indsats, da han resten af weekenden måtte være tilskuer på grund af et voldsomt vrik, der senere på natten bragte ham og Thomas i kontakt med det svenske sygehusvæsen.

Lørdag holdt Chris, Allan og Carsten optaktsmøde til Tiomila. Chris fortalte, at Skogssport ikke regner med os, så vi behøver ikke at være nervøse over et eksternt forventningspres.

Dernæst fortalte de om betydningen af omhyggelig forberedelse og at Tiomila ikke handler om at løbe de andre af. Det klarer de selv. Det handler om at holde hovedet koldt og holde sin plads i feltet og bruge det fysiske overskud til at følge med og hele tiden sørge for at komme med til de rigtige gaflinger.

Allan fortalte om holdet, som det så ud lige nu. Der var stadig nogle usikkerheder om de sidste pladser og hvem der skulle løbe de sidste ture, men mandag den 22. april 2002 ville holdet være endeligt klart.

Så berettede Chris og Allan fra forberedelserne i to af 90-ernes mest succesrige stafetklubber, Södertälje og Halden. I Södertälje får løberne helt præcis at vide om de må satse på at løbe op til de foranliggende løbere eller de passivt skal holde sig til den klynge, de løber i. Noget der er muligt for løbere, der har et stort teknisk overskud, men det er også noget man kan lære af som dansk Tiomilaløber. Hold din plads i køen og lad være med at spille smart!

I Halden opererer man med begrebet ”behændighed”, der går ud på, at man skal være forberedt på forandring i forhold til hvad man har regnet med. Man skal på forhånd have gjort sig klart, hvordan man vil reagere, hvis man pludselig står alene tilbage ved en forkert gaflingspost. Hvis man undgår panik, læser sig ind og finder sin egen post og så løber koncentreret videre derfra, så har holdet ikke tabt afgørende tid.

Så kørte vi til Tiomilastævnepladsen for at få førstehånds idé om hvordan det bliver. En ting, der er sikkert er, at hvis vi får regn de kommende uger, så bliver det mudret.

Slalombakken ved målområdet bliver sikkert flot i Tiomilanatten. Der vil sidste tur have poster. Så tog vi til stafettræning i et terræn lige øst for Tiomilaområdet.

Natterrænet fredag var tørt og stenet, det her var vådt og stenfrit. Så Tiomila bliver nok en af delene. Vi deltog i IFK Lidingös stafettræning. Først 6 km med samlet start og gaflinger.

Godt med bom i starten, men så gik det hurtigt og Thomas J var ikke mere plaget af nattens køretur end han kunne sætte alle andre til vægs.

I det hele taget var der FTOK-løbere på mange af de første pladser. Så var der jagtstart over 2,5 km i et drilsk halvtæt og detaljerigt område. Her triumferede Rasmus Søes med bedste tid af alle. En god træning i et godt terræn.

Fredag aften havde Chris fået OL-guldmedaljevinderen i 3000 m forhindringsløb fra Montreal 1976, Anders Gärderud til at komme og fortælle.

Anders er træner i IFK Lidingö og er trods sine 56 år stadig mere end almindeligt spændstig. Hans tid på 8.08 fra 1976 er fortsat kun 12 sekunder fra verdensrekorden.

Han fortalte levende om sin træning og havde også kontroversielle synspunkter. Troede ikke så meget på intervaller, men brugte mange bakkehop for at træne styrken og spændstigheden i fodled og achillessener.

Og hvis man vil opnå store resultater, så må man være ekstremt tændt, når man løber – man skal have en klar oplevelse af at det gælder liv eller død. Det var næppe det største, men helt sikkert et af de mest lydhøre og interesserede publikummer, han havde haft.

Søndag var det så tid til Rånäs-Stafetten – en 5 mands-stafet med små 100 hold, der gik i fladt Upplands-terræn ved Gottröra lidt nord for Arlanda lufthavn. Ikke langt fra den berømte SAS-nødlanding med Stefan G. Rasmussen i pilotsædet.

Oleksandr og Thomas J. var med feltet hjem på første tur og Yegnev Kandybey, der er på besøg fra Ukraine, et par minutter efter. På anden tur løb Thomas Nielsen i nyt ungt sorthåret design flot og tabte kun et minut til Kalle Dahlin, der førte Leksand frem i tæten.

Med Chris, Allan og Carsten på de sidste ture var optimismen stor. Chris løb dog ikke op til sit bedste. Et tre minutters bom gav også et tidstab op til tæten på 3 minutter.

Allan havde ikke rigtigt godt flyd og da Carsten gik i skoven, var afstanden op til Jan Troeng i førende OK Linné 3,56.

Carsten har før lavet mirakler, så vi ventede spændt ved opløbet. Dog ikke denne gang. OK Linné holdt spidsen og Malung blev to-er. Carsten gik forbi Ravinen, men bagfra kom en stærkt løbende Johan Näsman i IFK Lidingö. Carsten havde en af de dage, hvor der blev løbet en del længere end banen målte i luftlinie, så knap 8 minutter efter vindernes målgang, måtte Carsten bide i det sure æble og se sig spurtbesejret af Näsman.

Nu er det bare om at få slebet konkurrenceformen de næste 14 dage, så er det en helt ny type konkurrence, der venter.

Efter en super weekend drog vi bogstaveligt talt i alle retninger. Det var generalprøven. Om 14 dage har vi så premieren. Der mødes vi igen!

Se resultater på arrangørernes hjemmesider:

<http://hem.passagen.se/hallstahammarsok> og <http://hem2.passagen.se/ranas/>

Helge Lang Petersen

Samarbejde med OK Benzin

Orienterings Forbundet har indgået en aftale med OK Benzin.

Det betyder, at forbundet får et lille ørebeløb for hver liter benzin, der tankes på de OK-kort, der er udstedt gennem forbundet, og det betyder også, at der kan tegnes nye kort, som giver et beløb til klubben og et større ørebeløb pr. liter det første år.

Det er dog en forudsætning for aftalen, at der tegnes 20 nye kort, hvorpå der mindst købes 500 liter benzin i år 2002. Opnår vi det, får klubben 150 kr. for hvert kort og forbundet får en sponsorindtægt på grundlag af den solgte mængde.

Tilmelding til ordningen (bestilling af nye kort) skal ske via sekretariatet og tilmeldingsskemaet skal sendes til OK via sekretariatet. Sendes tilmeldingen ikke via sekretariatet, får OK ikke at vide hvilken klub der har tilmeldt nye medlemmer.

Tilmeldingsblanket kan rekvireres hos kassereren – Steen Stausholm, tlf. 44955377.

Steen Stausholm

Newline Aften den 23 oktober

Onsdag den 23 oktober kl. 19.30 laver New Line en klubaften i Farum OK's klubhus. Dette er for alle medlemmer af Farum OK og Farum-Tisvilde OK.

Sammen Sport'N fra Farum Bytorv vil en række produkter og tilbud blive præsenteret for medlemmerne netop denne aften.

Men inden det hele bliver vist frem, har du mulighed for at tage en løbetur allerede kl. 18.00 fra klubhuset. Vintersæsonen er startet på det tidspunkt og så endda med et godt tilbud oven i. Det kan vist ikke blive meget bedre.

Tekniktræning fra den 8 august

Sidste dag for tekniktræningen er overstået og allerede nu er planerne for sensommeren og efterårets træninger ved at blive lavet.

Endnu ved redaktionens afslutning var ikke alle datoer på plads, men d. 8/8 starter vi op på ny. På programmet har vi:

- Stafetløb
- Punktorientering (følg snitzling i terrænet, kom hjem og fortæl hvor posterne sad)
- Skridttælling/Kompas (sværtet kort)
- Bomtræning (Følg John)
- Kurvekort
- Vejvalgstest

Der er indlagt repetition af de enkelte elementer på andre træningsaftener således at man kan få lært teknikken i ro og mag og ikke i en eller anden konkurrencesituation.

"Jeg er blevet meget bedre efter at have trænet på kurvekort" har en af vores garvede løbere sagt. Så mon ikke det var på tide at prøve tekniktræningen selv og blive bedre til at orientere sig i terrænet.

Kom og vær med, vi starter d. 8/8 kl. 17.20 foran klubhuset.

Tirsdagsløbetanker

Inden jeg startede på orienteringsløb havde jeg ingen anelse om, at der blev løbet intensivt o-løb rundt om i de samme skove som jeg løb motionsløb i. Jeg havde aldrig rigtig set en o-post i skoven og o-løbere havde jeg slet ikke set.

Derfor var det en stor oplevelse at se den deltagelse og entusiasme, der blev lagt for dagen i løbene, da jeg kom til de første tirsdagsløb. Og der skulle gå næsten et år, før jeg rigtig kunne fatte, at der kom mange løbere til disse løb. Børnekarrusellen havde jeg mødt, med alle de rigtig mange børn og voksne, men at der kom rigtig mange om tirsdagen var noget af en "aha"-oplevelse.

Mange af de "gamle garvede" vil sikkert nu sige, at det vidste de godt, men for alle de nye løbere, der starter i sporten, er det en dejlig oplevelse, at mærke at der er deltagelse i sporten. At den ikke er noget for de få, men at der er en bredde tilstede i sporten.

Det eneste jeg savner om tirsdagen er muligheden for at samles i skoven på et bestemt tidspunkt og så løbe mod hinanden. Vi laver lidt af det hos tirsdagsløberne, men det er svært at få koordineret alle tidspunkter, personer, steder etc.

Kai har opgjort hvor mange i cirka tal der har været ude i skoven i forbindelse med de seneste karruselløb, som Farum OK har stået for. Og resultatet er slående:

19 – 20 januar	>70 løbere	9 april	>50 løbere	21 maj	>75 løbere
2 – 3 februar	>100 løbere	26 april	>70 løbere	4 juni	>70 løbere
2 – 3 marts	>75 løbere	7 maj	>110 løbere	18 juni	>40 løbere
2 april	>55 løbere	18 – 19 maj	>70 løbere		

Ser man ned over listen og forsøger at erindre om vejret var godt eller dårligt, så ser der ud til, at der er over 70 aktive løbere bare i vores område. Jeg har ved tirsdagsløbene ladet blikket løbe ned over siderne og jeg har bemærket, at Farum OK står for en stor del af de aktive løbere.

Det er sjovt at løbe o-løb, men det er også en lidt hemmelig sport. Man møder op, køber et kort, løber sin tur og lister stille af igen. Så det forklarer nok, hvorfor jeg som motionsløber aldrig havde set en o-løber i skoven. De sniger sig simpelthen igennem underskoven.

Skal vi lave om på dette her og gøre det mere synligt at løbe o-løb, så skal vi have set på, hvad vi kan

gøre af sociale ting omkring karruseløbene. Et fælles mødetidspunkt for Farum OK kunne være en mulighed, eller et fælles afsluttende måltid i klubhuset en gang i mellem, så man har noget at snakke om.

I længden skal have alle ideer på bordet for at nå ud til nye medlemmer. Vi konkurrerer allerede om nye medlemmers gunst mod Fitness Centre, tennis-, og golfklubber, som alle tilbyder familietræning og fællestræning. Jeg tror på længere sigt, at hvis vi kan gøre o-sportens ry mindre individuel og mere social, så vil den også kunne tiltrække løbere, som måske aldrig ville have drømt om at løbe o-løb.

Flemming Bruun

Farum Sø Løb, en succes

Med perfekte rammer og i strålende vejr blev premieren på Farum Sø Løb en stor succes.

Deltagerantallet nåede op på 854 deltagere, heraf halvdelen på de 14 km hele vejen rundt om søen.

Børneløbet på 1,5 km havde hele 141 deltagere. En kæmpe succes, som vi vil bygge videre på.

Elitefelterne var blevet over al forventning. 2 hurtige kenyanere og Danmarks 2 bedste marathonløbere Annemette Jensen og Torben Juul Nielsen er klasseløbere, som vi var stolte over at kunne have med til start. Damernes felt på 14 km var så stærkt at bronze-vinderen fra DM ½ marathon ikke kom på præmieskamlen.

Mænd 14 km				Kvinder 14 km			
Wilson	Kogo	Team Newline	43.23	Annemette	Jensen	Sparta	50.24
Torben Juul	Nielsen	Viking Rønne	45.55	Jytte	Pedersen	Trongården	52.17
Ronni	Hansen	Blovstrød Løverne	46.13	Lisa	Blomme	Sverige	53.18
Jesper Kenn	Olsen	www.worldrun.org	49.48	Heidi	Pedersen	SG-Aletik	54.31
Carsten	Graff	Glostrup IC	50.26	Yvette	Baker	Farum OK	58.05
Mænd 6 km				Kvinder 6 km			
Meschek	Kosgei	Team Newline	18.50	Anne	Jørgensen	Aarhus 1900	22.08
Christian	Madsen	Blovstrød Løverne	19.15	Dorte	Dahl	Farum OK	22.55
Mads	Ingvarsen	Farum OK	20.12	Sara	Kofoed	Trongården IF	24.07
Jørgen	Petersen-Bach	Frederiksberg	20.29	Helene T.	Munk	Hillerød	25.21
Henrik B.	Andersen	Viby J	20.40	Anne	Martensen	Farum	28.05

På vegne af Farum Sø Løb

Per le Fevre

Børnekarrusellen mangler hænder

Farum OK har fået opgaven at arrangere et af løbene i Børnekarrusellen.

Datoen er den 4. september og lige nu leder vi efter ledige hænder.

Stedet er sat til Walgerholm i Jonstrup Vang og der er skal laves baner, sættes poster ud, hentes saft og vand, sættes telte op, smøres madder og ikke mindst sørge for, at en masse børn har en sjov eftermiddag i skoven.

Men ingen af delene laver sig selv, så vi vil gerne have at vide, at netop du kunne tænke dig at hjælpe til i skoven.

Så meld dig til en af følgende:

Sandra (44 95 78 02), Ida R. (44 99 20

09) eller Julian (45 82 44 74)

Efterlysning

30 chip fra Farum Sø Løbet er blevet væk blandt alle kasserne og poserne.

Har du set dem, lagt dem i bagagerummet i din bil eller andet, så henvend dig straks til Lars V. Jørgensen

Fremlysning

En nyere blå/grå Mountainbike herrecykel står nu på 2. måned solidt låst fast til hegnet inden for lågen ved klubhuset. Det lader ikke til at nogen fra ungdomsafdelingen savner den, men måske en gæst fra en tidligere fest i klubhuset mangler den. Kender du vedkommende, der mangler sin cykel, så kan den afhentes når som helst ved klubhuset.

O-tøj til salg

Jeg har noget klubbetøj til salg:

Nylon trøje i str.: x-small - Pris: 200,- kr.

Tights str.: small - Pris: 200,- kr.

Overtræksjakke i str.: small

Overtræksbukser i str.: x-small

Overtræksdragt: 500,- kr.

Henvendelse til: Karina Romanow

På telf.: 21 27 90 09

eller på mail: karina.lars@get2net.dk

Træningskalender

1	1 Læsø 3-dages, klassisk
2	2 Læsø 3-dages, cykel
3	3 Læsø 3-dages, jagtstart Ø.kar: Jonstrup Vang, 1300-1430
4	Vikingedysten Ø.kar: Jonstrup Vang, 0930-1100
5	Vikingedysten 5
6	Vikingedysten 6 Ø.kar: Buresø Bade, 104 A2, 1700-1800 + Teknikkursus i klubhuset 1915
	7 Copenhagen City Cup, SI-brik, 138 E6 [1730-1830]
8	8 Tekniktræning
9	9
10	10 Ø.kar: Tokkekøb Hegn, P-lads Kirkeltevej, 75 J5, [1300-1400]
11	Ø.kar: Tokkekøb Hegn, P-lads Kirkeltevej, 75 J5, [0930-1100]
12	12
13	Skawdyst 13 Ø.kar: Lystrup Skov, Skovfogedvej, 83, [1700- 1800] + Teknikkursus i klubhuset 1915
	Skawdyst Copenhagen City Cup, Østre Anlæg, V. Østerport 14 St. Copenhagen City Cup, 148 F/G1, [1730-1830] B.Kar: Tisvildeleje, 21 J5
15	15 Tekniktræning
16	16
17	17
18	2 m/k - stafet, Aldershvile
19	19
20	Sommerlejr i Tjekkiet 20 Ø.kar: Vestskoven, Ballerupvej, 135 H7, [1700- 1800]

	Sommerlejr i Tjekkiet	21B.Kar: Ermelundsværket Soløsevej, 118 A5
22	Sommerlejr i Tjekkiet	22 Tekniktræning
23	Sommerlejr i Tjekkiet	23
24	Sommerlejr i Tjekkiet	24 DIVISIONSMATCH, Kulbjerg
25	Sommerlejr i Tjekkiet	
26	Sommerlejr i Tjekkiet	26
27	Sommerlejr i Tjekkiet	27Ø.kar: Gl. Grønholt Vang, Præstemosevej, 56 A5, [1700-1800]
		28B.Kar: Teknikerbyen, 107 E5
29		29 Tekniktræning
30	Ø.kar: Rude Skov, P-Plads for enden af Biskop Svanes vej, 96 K2, 1630-1800	30Ø.kar: Teglstrup Hegn, P-Plads v. Hellebæk Avlsgård, 27 H4, [1630-1800]
31	Læsø 3-dages, prolog	31DM - Kort WRE. SRL. JRL.

	Midgårdsormen STL	1
2		Ø.kar: Hareskoven, Skovlystvej, 115 K7, [1630-21730] SM Nat 4-afd.
3	Ø.kar: Præstevang, Overdrevsvejen, 65, [1700-1800] + Teknikkursus i klubhuset 1915	3 Tekniktræning
4	B.Kar: Walgerholm, 115 F7 (Farum OK)	4
5	Tekniktræning	5
6		
7		7
		8 Ø.kar: Farum By, Svømmehallen, 105 F2, [1630-1730]
9		9
10	Ø.kar: Nørreskoven, Furesøbad, 106 A5, [1700-1800]	10 Tekniktræning
11	Ø.kar: Kongelunden, P-Plads ved Sydvestpynten. Bad i havet, 188 C2, [1730-1830] SM Nat 1-afd. B.Kar: Skovbrynet P-plads, 116 G5	11
12	Tekniktræning	12
13		Wild East
14		14
		15
16		16
17		17 Tekniktræning
18	Ø.kar: Rude Skov, Rudegård Stadion, 96 K7, [1700-1800] SM Nat 2-afd. B.Kar: Fredensborgvej P-plads, 65 A1	18
19	Tekniktræning	19
20		B-løb, Tisvilde Hegn

21		21
	BOM løbet	22
23		23Newline Aften i Klubhuset, 1930
24	Ø.kar: Farum Lillevang, Slingerupvej, P-Plads Øst, 105 D1, [1700-1800]	24 Gymnastik
25	SM Nat 3-afd.	25
26	Tekniktræning	26
27		
28		28
	Sandflugtsløbet	29
30		30
		31 Gymnastik

God Sommer

Fra redaktionen sendes de ”varmeste” o-sommer hilsner til alle medlemmerne. Jeg håber I vil få en masse oplevelser og løbeture, og mon ikke en eller to af Jeres historier kunne blive slået op i bladet næste gang.

Næste gang bladet udkommer bliver omkring midten af september.

Indtil da; GOD SOMMER