

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

- [Resultater til junior-VM klassisk distance.](#) 3
- [Farum OK's klubmesterskaber.](#) 4
- [Overnatning i 2003.](#) 5
- [Dette er ikke en annonce for et luksussommerhus - men næsten.....](#)6
- [Jule-O-løb i Lystrup Skov.](#) 7
- [Newlines beklædningsvejledning.](#) 8
- [Klubhuer.](#) 10
- [Ny motionsløbeklub i Farum OK..](#) 10
- [Ungdomskonference d. 23/11.](#) 11
- [Tanker på en løbetur.](#) 12
- [Rejsebreve Down Under.](#) 13
- [B-løb, en klubkulturoplevelse.](#) 18
- [Skovmaren.](#) 19
- [Børnekarrusellen d. 4. september 2002.](#) 20
- [Vinderne af Tirsdagkarruselkonkurrenceløbet fundet.](#) 21
- [Sommerlejr 2003 – Schweiz.](#) 23
- [Det elektroniske Farum OK..](#) 25
- [Vintertræningen ER startet.](#) 27
- [Adresser på forhandlere af løbe- og o-udstyr.](#) 27
- [Skal karruselløb markedsføres mere aggressivt?.](#) 28
- [Banelæggere og arrangører af træningsløb i 2003 søges.](#) 29
- [Farum OK's træningsløb på Østkredsens karruselliste 2003.](#) 30
- [Karruselløb.](#) 31
- [Kalender.](#) 32
- [Klubbladet søger medredaktører.](#) 35
- [Næste deadline og en opfordring.](#) 35

Resultater til junior-VM klassisk distance

Den klassiske distance til Junior-Vm i Alicante gik torsdag i 900 højde i et storkuperet og meget stenet område med spredt bevoksning. De høje temperaturer, det storkuperede og orienteringsmæssigt ganske svære terræn var en stor udfordring for løberne.

Pigerne klarede sig bedst, med Signe som den bedste, og alle indenfor 7 min. Det gik lidt tungere for drengene, med Farum's ukrainske løber Yevgen som den bedste.

Resultater

Junior verdensmesterskaber klassisk distance

Kvinder:

7 km / 160 stigning - 135 deltagere

1.T. Kivimäki, Finland	50.08
30.Signe Søes	58.28
70.Ida Vedel Jørgensen	65.30

Mænd:

10 km / 300 stigning - 150 deltagere

1.D. Hubmann, Schwitz	59.35
47.Yevgen Kandybey	68.36
81.Mikkel Mørk	73.39
115.Rasmus Søes	84.19

Det sidste løb er stafetten lørdag

se mere på http://www.jwoc2002spain.org/index_results.htm

Junior VM-stafetten blev løbet lørdag

Holdene var udtaget allerede før afrejsen til Spanien, hvor man bl.a. havde set på hvem der havde tidligere erfaring fra Junior-VM.

De danske førstehold fik en dårlig start, hvorimod andeholdene klarede sig væsentlig bedre. Og sådan fortsatte det stafetten igennem, hvor både damernes og herrenes andehold slog førsteholdene.

Hos damerne løb Ida Vedel Jørgensen førstetur på andeholdet, hvilket hun gjorde godt og skiftede næsten 7 min før førsteholdet. På andetur hentede andeholdet en del ind. Signe Søes, som løb sidste tur på førsteholdet havde ikke en god dag, og nåede ikke forbi andeholdet.

Andeholdet blev nr. 25 og førsteholdet nr. 29 ud af 43 hold.

Danmark 2

Jørgensen, Ida Vedel 38.50

Olesen, Maria 45.10
Konring

Thomsen, Sarah 41.08
Naomi

Danmark 1

Knudsen, Karina 45.44
Boen

Johannsen, Gry 40.13

Søes, Signe 48.04

Mikkel Mørch havde ikke en god dag på drengenes førstehold, og selvom Rasmus Søes gjorde det en del bedre nåede de aldrig at indhente andeholdet.

Drengenes hold blev nr. 18 og 20 og deres tider var:

Danmark 2

Skouenborg, Thomas 44.50

Korsbæk, Palle 42.31

Borch, Jeppe 45.30

Danmark 1

Mörch, Mikkel 47.18

Söes, Rasmus 42.52

Christensen, Christian 43.51

Farum OK's klubmesterskaber

Vi håber, du har fået tilmeldt dig til klubmesterskaberne:

Dagklubmesterskaber 16. november i Rude Skov.

Natklubmesterskaber 27. november i Geels Skov

Vel mødt til en spændende dyst - og efterfølgende kaffe og kage i klubteltet!

OBS - OBS - OBS !!!!

Klubfesten holder vi samtidig med generalforsamlingen i februar - den præcise dato og nærmere program følger snarest.

Overnatning i 2003

Styrk det sociale i Farum OK

Deltag i løb og overnat sammen med dine klubkammerater.

DM-lang finder sted søndag d. 6. april 2003 på Fanø.

Her skal du vel med??

Jeg har bestilt klubovernatning på Esbjerg vandrerhjem fra lørdag til søndag samt morgenmad og madpakker til søndag morgen.

Jeg har 9 værelser med 4 senge i hvert rum.

Giv mig besked, hvis du vil have en af pladserne.

Jeg regner med følgende:

- du skal selv transportere dig til Esbjerg lørdag
- du skal selv finde aftensmad lørdag
- søndag kører vi ned til færgelejet og stiller bilerne
- vi tager færgen til Fanø og laver fælles bustransport fra færgen til stævnepladsen
- efter løb fælles bus til færgen, færge til Esbjerg og så mod Farum.
- prisen bliver ca. 100 kr. for overnatning og 75 kr. for morgenmad og madpakke samt 20 kr. til bus (evt. er bustransporten med i stævneprisen).

Påskeløbene 2003

Ja, ja, - der er ikke så lang tid til.

Jeg har til påsken 2003 bestilt overnatning på Katrinedal vandrerhjem ved Bryrup.

Påskeløbene finder sted 17., 18. og 19. april i Midtjylland i Vrads, Palsgård og Nedergård.

Fra Katrinedal er der 10 – 15 km til løbsområderne.

Jeg har bestilt 5 værelser a 4 senge. Der er bad og toilet på gangen. Man skal selv lave mad (der er køkken) eller købe sig til det.

Jeg kender ikke priserne præcist endnu.

DM-stafet og DM-klassisk finder sted i Frijsenborgskoven 6. og 7. september

Her har jeg bestilt pladser på Ry vandrerhjem, ca. 15 km fra løbsområderne.

Ring til mig hurtigt, hvis du ved, at du skal til DM-lang eller til Påskeløb eller til DM og du gerne vil have et sted at sove. Husk også tilmelding til løbene til Arne.

Bedste hilsen

Kai Beck-Andersen, tlf. 44 95 05 29 eller

e-mail: kaibeckandersen@post.tele.dk

Dette er ikke en annonce for et luksussommerhus - men næsten.....

Blot et kort indlæg om en dejlig sommer ferie i det ene af Kit & Lars V 2 luksussommerhuse ved Vejers strand, som vi klart kan anbefaler andre fra klubben at benytte.

Her er alt hvad hjertet begærer :

Udenoms faciliteter - gå afstand til Vesterhavet med en utrolig god strand og hyggelig lille by - 100 meter fra Vejers Plantage som sammen med de omkringliggende skove (Vrøgum, Ål , Kærgaard og Oksby Plantager) er et af de allerbedste O - terræner i Danmark bl.a. kendt fra adskillige Påskeløb. - Så her fik jeg og Henrik løbet de fleste dage.



Selve huset - er et luksussommerhus fra 1991 jeg ikke har set bedre.

Grunden er på ca. 2000 m² - ugenert med stor afskærmet solterrasse og kik til Plantagen. Indendørs 190 m² med 3 værelser med dobbeltsenge og et værelse med 4 sengeplader (2 køjesenge). - alt i hvidevarer, kæmpe stue med

åbent køkken, brændeovn, satellit-tv og spiseplads til 12 pers.

Hertil i forlængelse af stuen et virkeligt lækkert integreret indendørs badeområde med 27 m² swimmingpool, spa-pool, cafebord og sauna. Desuden kan man til ungernes store glæde fra stuens stereoanlæg trykke på en speciel "poolknap", således at der er musik i hele pool-området Et herligt sted med frit udsyn gennem et kæmpe glasparti fra stuen hvor man bl.a. om aftenen kan tænde lys neden i poolen.

Vi havde til orientering knap låst os ind i sommerhuset den første dag, før Niclas på 9 år 1½ minut efter kom ud af værelset iført badebukser og stort badehåndklæde - klar til den første svømmetur i poolen.

Så hvorfor holde ferie i udlandet.... når man kan få det hele i Vejers.....

PS : Jeg har ikke fået nedslag i prisen for at skrive dette.

Med venlig hilsen

Ole Norby + fam.



Jule-O-løb i Lystrup Skov

Kildeholm OK indbyder herved medlemmer af Farum OK og Kildeholm OK til det traditionelle jule-O-løb, hvor der kæmpes om retten til at opbevare "Skovtrolden" i 2003. Vinder i 2001 blev Farum OK, der bedes huske at medbringe trolden.

Dato og Skov

Lørdag den 14. december i Lystrup Skov

Mødested:

Ved skuret nord i skoven. Skærm på vejen mellem Uvelse og Gørløse.

Tidspunkt:

Vi mødes senest kl. 13.00, hvor banelæggeren giver en kort instruktion.

Start:

Samlet start kl. 13.15

Varighed:

Der bliver fastsat en "maxtid" for løbets afvikling på ca. 1 time.

Baner:

Banelæggeren kreerer som sædvanligt nogle utraditionelle baner, der ikke vil være sværere end at alle kan være med. Det skulle jo gerne også være lidt sjovt.

Tilmelding:

Af hensyn til forbruget af gløgg, æbleskiver, vand og øl er det nødvendigt med tilmelding til Jule-O-løbet **senest mandag den 7. december 2002**

Løbere fra Farum OK tilmelder sig efter klubbens regler og tilmeldereren giver Kildeholm OK besked om samlet antal. Løbere fra Kildeholm OK tilmelder sig via Ole Villumsen på sædvanligvis vis. Telefon 4731 5654 eller e-mail: aov.mul@mail.tele.dk.

Pris 30 kr. pr. H/D 21- inkl. traktementet. H/D -21 løber gratis, men skal dog betale 15 kr. pr. næse, hvis de deltager i traktementet.

Farum OK kan vælge at afregne på stedet eller betale samlet forud til Kildeholm OK's kasserer.

I ventetiden:

Medens løberne hygger sig i skoven vil banelæggeren og hans hjælpere klargøre gløgg og æbleskiver og til dem der foretrækker det en sodavand eller en øl.

Tørvejr:

Skulle vejrguderne mod forventning være i mod os, sikrer vi os med et tilpas stort telt til omklædning og hygge.



Vi ses i juleskoven

Newlines beklædningsvejledning

For den aktive sportsudøver er det vigtigt, at tøjet er lavet af et funktionelt materiale. Et funktionelt materiale kan transportere sveden væk og holde kroppen tør frem for et opsugende materiale, som f.eks. bomuld, der bliver våd og kold. Du vil derfor kunne opnå en bedre komfort og på den måde kunne yde mere ved at vælge funktionelt sportstøj.

Vindafvisning

Vinden er løberens værste fjende. Vinden nedkøler kroppen og kan beskadige muskler, sener og led. Det er derfor meget vigtigt, at du beskytter kroppen mod vind, så kroppens naturlige varme bibeholdes. En lav luftgennemtrængelighed vil forhindre kold luft i at trænge igennem materialet og derved formindske risikoen for, at kroppen nedkøles. Ved aktivitet i varmt vejr foretrækkes en høj luftgennemtrængelighed, som gør, at sveden transporteres hurtigere ud i materialet, hvorfra det fordamper.

Vandafvisning

Vandafvisning er udtryk for tøjets modstandskraft over for regn, sne, slud etc. Vandafvisningen er også en vigtig faktor, men det er vindafvisningen, der er vigtigst af de 2 egenskaber. Vandafvisningen er først og fremmest et spørgsmål om komfort.

Åndeevne

Åndeevnen er et udtryk for tøjets evne til at transportere oversky-dende varme væk fra kroppen. Det er vigtigt, at kroppen kan komme af med overskudsvarmen (sveden), så kroppen ikke overophedes. Når kroppen kan ånde, opnår du, at kroppen har optimale betingelser og derfor kan præstere mere. Hvis kroppen ikke kan komme af med overskudsvarmen, som f.eks. med en bomuldsdragt, risikerer du, at kroppen overophedes, og i værste fald kan du kollapse.



Vægt

Det er vigtigt, at tøjet er let og behageligt. Derudover er det vigtigt, at tøjets vægt ikke stiger væsentligt fra tør til våd tilstand, da dette vil hæmme sportsudøveren og gå ud over komforten.

Basislaget

Basislaget er førstelagsbeklædning, som du har direkte på kroppen. Det skal transportere sveden væk og eventuelt ud i mellem- eller yderlaget, hvorfra det kan fordampe og dermed ikke nedkøle kroppen. Basislaget kan være det eneste lag, du har på, eller det kan fungere som et ekstra lag sammen med mellem- eller yderlaget.

Mellemlaget

Mellemlaget skal først og fremmest isolere kroppen yderligere ved hjælp af ekstra luftrum mellem basis- og mellemlaget, hvor varmen vil ophobe sig. Mellemlaget bruges normalt kun i efterårs- og vinterperioden, hvor du kan anvende det efter behov til at regulere kropsvarmen, når det er koldt. Vigtigst er det, at det er svedtransporterende.

Yderlaget

Yderlaget fungerer først og fremmest som et skjold for kroppen, der skal beskytte mod vind og vand. Desuden skal yderlaget også kunne slippe kroppens overskudsvarme ud og transportere sveden det sidste stykke væk fra kroppen. For at finde det mest optimale yderlag, skal du gøre dig klart, hvilket behov du har.

Undgå skader

At klæde sig rigtigt er vigtigt, og især skal kroppen beskyttes imod kulden. Ved lave temperaturer anbefales det derfor at bruge handsker og/eller hue for at holde på varmen. Kulden har nemlig stor

indvirkning på kroppen, og nedenfor ses eksempler på skader i forbindelse med sport i kulde.

Kulde medfører:

- øget risiko for skader i luftvejene.
- lavere maksimal iltoptagelse og dermed et fald i præstations-evnen.
- formindskelse af nervernes ledningshastighed og dermed øget risiko for muskel-, sene- og ledbåndsskader.
- øget energiforbrug, hvorved du hurtigere bliver træt, og løbet føles tungere.

Du kan læse mere om Newlines produkter, materialer mv. på vores hjemmeside www.newline.dk. Her kan du også tilmelde dig Newline Online Sports Club, hvor du helt gratis kan finde mere information om beklædning, træningsprogrammer og events, og samtidig har du chancen for at vinde Newline-produkter.

WIND CHILL CHART										
Temperatur	25°	20°	15°	10°	5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°
m/ s										
0	25°	20°	15°	10°	5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°
2	25°	20°	15°	9°	4°	-1°	-6°	-11°	-16°	-21°
4	23°	18°	11°	5°	-1°	-7°	-13°	-18°	-24°	-30°
6	22°	16°	9°	3°	-4°	-10°	-17°	-23°	-30°	-36°
8	22°	15°	8°	1°	-6°	-13°	-20°	-27°	-34°	-41°
10	21°	14°	7°	0°	-8°	-15°	-22°	-29°	-37°	-44°
12	21°	13°	6°	-1°	-9°	-16°	-24°	-31°	-39°	-46°
14	21°	13°	5°	-2°	-10°	-18°	-25°	-33°	-41°	-48°

Kilde: DMI Vejr- og Klimainformation 1998 (efter AHV CHILL4 96) – DMI

Ovenstående er et "Wind Chill Chart", som viser hvilken betydning vinden har for løberen. Kalkulationsfaktoren er meter/sekund, hvilket betyder, at en løber eksempelvis vil føle en temperatur på 10° og en vindstyrke på 6 m/s som kun 3°.

Newline[®]
Performance wear for you

Klubhuer

Med støtte fra

Newline og Sport'n Farum

har vi fået tilbudt en klubhue med FARUM OK's logo. Vi skal afgive en samlet bestilling, hvorved huen tilbydes til den meget favourable pris på 100 kr.

Det er Newline lækre løbe-hue (67% dacron / 33%polyester), så du bliver bedre klædt på til vinterens kolde løbeture.

For at kunne holde denne lave pris, skal vi afgive en samlet bestilling. Ring eller mail til Steen Stausholm 44955377 eller stause@post11.tele.dk senest 1. dec. 2002.

Ny motionsløbeklub i Farum OK

Efter det første Farum Sø løb i juni 2002 viste det sig, at der var mange løbere i Farum, der spurgte efter en løbeklub. Farum Orienteringsklub, som afholdte Farum Sø løbet, har taget tanken til sig og på mange opfordringer lavet et forarbejde med at starte en løbeklub op som en del af Farum OK.

Selve klubforholdet mellem Farum OK og den nye klub er under udarbejdelse, men der vil blive tale om en selvstændig klub med tætte forbindelser til Farum OK. Vi kan i fællesskab have gavn af hinandens erfaringer og træninger.

Som nævnt er klubben under opstart og alle interesserede er velkommen til at deltage på den stiftende generalforsamling. Selve datoen vil blive annonceret i Farum Avis en af de kommende uger.

Fra og med tirsdag den 22. oktober 2002 kan interesserede løbere møde op ved klubhuset kl. 18.00 og løbe med på en af vores faste vinterture. Denne tur er fastlagt til hver tirsdag hele vinteren igennem. Som regel er turen på ½-1 times varighed, men med mulighed for at bryde af undervejs.

Og fra onsdag d. 23. oktober 2002 starter den faste del af løbetræningen op. Og igen er det fra kl. 18.00 ved klubhuset. Denne løbetræning er for alle interesserede og fortsætter hele vinteren og ind i sæsonen så længe interessen er til stede. Ved træningen vil der blive delt hold op, så man kan følge med i det tempo man har glæde af.

Da det er mørkt på denne tid af året vil der være en eller to løbere med pandelampe med på turen.

Derudover vil medlemmer af løbeklubben kunne deltage på Farum OK's vintergymnastikprogram, som er hver torsdag kl. 18.00 i Stavnsholthallens minihal.

Senere når interessen viser sig at vokse sig stor, vil løbeklubben kunne lave deres egne træningsløb efter interesse og behov.

Har du spørgsmål til løbeklubbens arbejde eller bare interesseret, så kan du rette henvendelse til

Steen Stausholm på 44955377, stause@post11.tele.dk

Flemming Bruun på 44998914. fbruun@get2net.dk

Ungdomskonference d. 23/11

Klubben står i en situation, hvor dette ungdomsarbejde fungerer lidt for dag-til-dag-agtigt. Vi kunne godt tænke os at få lidt mere styr på det. Det havde vi tænkt os at gøre ved at indkalde til en såkaldt "ungdomskonference", og du er hermed inviteret.

Vi forestiller os at dette skal løbe af stablen kl. 15.00 (efter karruselløb) i klubhuset lørdag den 23/11. Målet med konferencen er at få samlet nogle mennesker som gerne vil give en hånd med. Vi er heldigvis i den situation at den post som er sværest at besætte (nemlig ungdomstræneren) er i orden. Derudover er målet at vi får 2 personer som kan fungere som ungdomsudvalgsformand henholdsvis "bagmand". En skitse over arbejdsopgaver fordeler sig som følger:

UU-formand: Generel initiativtager og "uddelegatør", bestyrelsesmøder, kontakt til "verden udenfor" (andre klubber, forbund, skoler, kommune). Sammen med træner og bagmand lave ungdomssider (klubblad og hjemmeside) og ungdomsbrev.

Træneren: Arrangerer ugentlig træning, eftersnak, årlig ungdomstur, sætter stafethold.

Bagmand: Praktisk gris, arrangerer kørsel, saft, kage, ungdomshygge og andre sociale aktiviteter, daglig forældrekontakt.

(Denne tredeling blev diskuteret på ungdomslederseminaret i Odense 2/11, hvor Ulla Rosenberg, Flemming Bruun og undertegnede deltog)

Der er naturligvis ingen som siger, at denne arbejdsdeling er hugget i sten, eller at der kun skal findes 1 person per post - det er også dette vi vil diskutere på konferencen.

Det som mangler mest lige nu er UU-formanden: En som kan sørge for at tingene sættes i gang mere end 2 dage i forvejen, og som kan tage nogle initiativer med hensyn til UU's fremtid.

Derudover ville det af flere forskellige årsager være godt at være så mange som muligt at dele tjanserne ud på.

Med o-hilsen

Julian Hollingbery, Farum OKs ungdomstræner

Tanker på en løbetur

Lørdag morgen, klokken er 05.30. 5 minutters famlen efter vækkeuret der bare fortsætter med at bippe derude i mørket et sted. Ord som ”vanvid” og ”bliv dog liggende” suser gennem min slumrende hjerne, men på en eller anden måde er jeg alligevel kommet op at stå ved siden af sengen. Jeg er den næste time i gang med at vække resten af kroppen fra søvnens favntag.

Det er nærmest vanvid, det ved jeg, men jeg ved også hvad der venter mig derude i mørket. Min ugentlige morgenløbetur, som jeg har gjort det gennem mange år. Nogen gange en lidt kortere tur andre gange lidt længere, men altid lørdag morgen.

Efter at de forskellige ritualer er gennemført; kaffe, brød, toiletbesøg og tøj på, kommer det sværeste. At tage sine sko på. Inderst inde håber man lidt på, at de er blevet væk, eller er for våde til at løbe i. Men de ligger der hvor de sidst blev smidt efter sidste tur.

Vintermørket har overtaget nu. Lampen er jeg afhængig af, nu hvor mine ture går gennem skoven. Før min ”pandelampetid” løb jeg altid på asfalt, men nu er verden blevet meget mere mulig. Der er næsten intet mørke, der kan stoppe en tur. Kun den tætte tåge om efteråret kan give et noget ujævnt løb.

Ved indkørslen starter jeg uret og løber af sted, ud i mørket, i mit eget lys. På Kong Volmers vej møder jeg tågen og svovlbrinten. Her ved kanten af dalen lugter der af mose og efterår. Over mit hoved ligger de tunge efterårsskyer og venter på at dagen bryder frem.

Da jeg drejer ind mod Gedevasse bro ser jeg et rådyr springe af sted over marken. Den har set mig for længe siden med sine natsorte øjne. Mens jeg ser det springe bort kan jeg se mit lys som genskin i dets øje.

Her er ingen herude. Det er først om en time de næste står op. Oppe i Ganløse Ore hører jeg natuglens tuden. Som en hyldest til nattens gerninger sidder den og tuder ud i mørket. Jeg ser den ikke, men dens lyd forfølger mig længe iblandet mine skridt på stien.

I Farum Lillevang stirrer ræven på mig. Ser på mig mod lyset fra lampen, som om den forventer at jeg forsvinder i et nu. Vi ser på hinanden og forsvinder pludselig hver til sit. Hver har sit at lave her tidligt om morgenen ude i skoven.

Lyset trænger sig på i horisonten mens jeg stille ruller hjemover. Der er ikke langt. Mens jeg løber mod Farum ser jeg vinduerne så småt få øjne. Nu er det ikke kun mig der lyser op. Byen vågner. Hjemme under dynen dukker de næste par øjne frem. En ny dag er startet og en weekend ligger parat.

Flemming Bruun

Rejsebreve Down Under

29-september-2002

Her en lille hilsen fra Australien hvor jeg er nede at løbe veteran VM og andre konkurrencer sammen med en del andre Danskere og Svenskere som jeg rejser med.

Jeg tog af sted fra DK i torsdags.

Turen her ned gik fint med en dags hold i Singapore på vej til Adelaide.

Vi blev godt nok en del forsinket i Kastrup på grund af en bombetrussel, så alt skulle endevendes inden vi efter 3 timers forsinkelse kunne flyve til Singapore.

Den første dag var der let træning på programmet. Men der var vi også meget trætte efter at have sovet i fly i 2 natter.

I dag løb vi så Sydaustralske mesterskaber.

Det var et meget kuperet terræn med mange stigninger. Det var en blanding af åbne sletter med mange store og små sten som ind imellem kunne være meget svært.

Det gik rimeligt for mig med 5-10 min bom, så jeg endte midt i midt felt H40.

Her blev Henrik Alhban nr. 5.

Bedste Danske placering stod Leif Larsen for fra THOK på en 3 plads i H50.

I morgen er det hviledag. Dvs. vi skal ud at køre små 350 km til vores næste overnatningssted.

I dag så vi for øvrigt vores første kænguru hoppe ud lige foran vores bil.

PS. Veteran VM starter d.6/10. Her om senere.

4-oktober-2002

Australsk Stafetmester

I går blev jeg sammen med Henrik Albahn og Goran Mansson Australsk Stafetmester i H40 i fin stil.(når man ikke kan der hjemme..)

Kortet skoven heder noget så legendarisk som Kangaroo Creek.

Hele 10 min forspring til et Syd AUS hold.

Henrik løb første tur og kom ind som nr. 5 ca.8 efter et stegt Norsk hold. Jeg løb 2 tur og kom ind som nr.2 i tiden 52.00 3min langsommere end Henrik.

Goran løb sidste turen på 49min.

Det Norske hold gik helt ned på sidste turen og endte langt nede.

Området vi løber i er meget tørt. Der er kun faldet 15mm regn de sidste 12 mdr.

Det er meget lækkert at løbe i med meget åbne sletter med enkeltstående træer. Bunden er som et stuegulv i orienterings sammenhæng med meget små sten.

Der er meget blå på kortet, men ikke en dråbe vand i virkeligheden. Så store floder osv. er meget tørre.

Dyrelivet består hovedsagelig af kænguruer og emuer.

I dag har vi hviledag inden vi i morgen løber de individuelle AUS mesterskaber.

Vi skal videre nu så jeg løber.

O-hilsen

Jens B.

PS Vi er 7,5 timer foran DK tid her ca. 500km N for Adelaide.

10-oktober-2002

Dagen før VVM finalen

I dag er det hviledag efter nogen hårde kvalifikations løb.

Fra Farum er Helge i A finalen med en fin start tid i top 15, 6 min for Tim F, Weber fra Tisvilde.

De bedste fra kvalen starter sidst.

Bent Frandsen er med en top 10 placering helt med fremme i sin klasse i H65 A finalen.

Erik Kelvin er i B finalen i H55.

Jeg selv er med i H40 A finalen med en placering ca. midt i feltet.

Jeg havde næsten et fejlfrit løb i går.

Vi var i dag ude at løbe model løb ud syd for finale skoven.

Og det er meget, meget, meget svær med mange detaljer. Der er mange store sten spredt ud over det hele så det gælder om at være med på kortet hele tiden når slaget skal stå i morgen.

Der blev løbet VM der i 1985. I øvrigt første gang at VM var placeret uden for Europa.

Lidt om stedet:

Vi bor i Bindiglo ca. 150km nord for Melbourne som igen ligger i staten Victoria.

Vejret skifter meget. I forgårs haglede det og regnede lidt og i går var det mere solrigt med forårs temperatur som der hjemme 12-18 grader.

I går tog jeg sammen med Henrik Albahn og Tim en lang tur syd på for at se Pingvinparaden ved Phillip Island 130km syd for Melbourne.

Det var en meget stor oplevelse at se ca.2000 pingviner på meget tæt hold vralte i land efter mørkets frembrud for derefter at finde sig en hule på land at sove i.

I dag på hvile dagen har vi også været nede i verdens 7 største guldmine nede under Bindiglo. Det skal man se hvis man kommer på disse kanter.

PS vi er ca.30 danskere som deltager i VVM i O-løb, hvor af vi fra Farum/FarumTisvilde er 4 og hele 10-12 stykker fra Tisvilde.

O-hilsen

Jens B.

13-oktober-2002

VVM finalen

Er nu nået til Melbourne her søndag efter at havde løbet finale i Masters Games i Orienteringsløb fredag og Victoria mesterskaber samme sted lørdag.

Det var som lovet en svær og hård bane.

De Danske placeringer var også der efter.

Den bedste Danske placering stod Rode for fra Tisvilde med en 10 plads i H70.

Tim fra Tisvilde og Helge L. Pedersen fra Farum fik en 16 og 17 plads i H35.

De var ikke helt tilfredse. De havde nogle bom under vejrs med aldrig helt væk.

Bent Frandsen fra Farum udgik i H65.

Jeg selv endte på en 57 plads ca. midt i fældet.

Min finale oplevelse:

Jeg selv gik ud ca. midt i finale fældet kl.10.41 helt præcist.

Jeg startede mindre godt med at bomme 1 posten ca.8min den lå lidt oppe af en stor klippe skrænt.

2 posten lå nede i en stor slugt som jeg fik med et lille svaj.

Så kom det lange stræk over med en brat stigning på ca.110m og med en svær nedgang på den anden side i en meget stenet slugt som voldte mig en del problemer. Der efter gik fladt til posten 1km hvor det gjaldt om at være med på kortet hele tiden.

Store sten og brune sten flader prægede hele skoven.

Fra post 3-7 (korte stræk) fladt og med store sten gik det fint uden bom. (Her var der mange der bommede)

(Fortsættelse følger)

Er på vej til afslutnings ceremonien her i byen efter at havde været en tur rundt i byen.

Har set deres store tennis anlæg og parken hvor Formel 1 foregår i marts mdr.

PS rejser til Tasmanien i morgen mandag.

O-Hilsen

Jens B.

17-oktober-2002

Tasmanien

Her på Tasmanien går det fint med sol næsten hver dag en 18-20 grader så det er meget passende at løbe i.

Vi bor i en lille by St. Helen NO på øen ved kysten.

Der er nogle dejlige badestrande men vandet er stadig koldt ca.15 grader.

Har nu løbet i 3 dage her nede og skal til fest i aften på den lokale.

I morgen er det hviledag hvor vi skal en lang tur syd på langs østkysten i bil.

I går så vi et stort vandfald ikke så langt her fra 90m fald og med kæmpe bregner neden for, de var op til 4-5 høje.

Har ikke set nogle slanger endnu.

De skove vi løber i her nede er meget specielle da det er gamle områder hvor man har gravet efter tin.

Så der er mange store og dybe render ude i skoven, renderne kan være svære at passere og finde rundt i.

Mine resultater her nede er ikke vær at skrive hjem om.

Ved første etape lavede jeg en Allan og de andre 2 dage var jeg træt oven på 3 ugers o-løb.

Tim fra Farum-Tisvilde blev nr. 3 sammenlagt i H35.

Helge måtte springe 2 dagen i går over pga. en mindre skade.

På lørdag gælder det så de Tasmanske mesterskaber.

PS Der er 300 der dyrker o-løb her på øen.

Vi er 350 deltagere i stævnet her nede.

Jeg skriver forsættelsen af min VVM oplevelse når jeg kommer hjem i næste uge.

De fleste af os rejser hjem på søndag til lille Danmark.

O-hilsen

Jens B.

Hjemme igen

Hej!

Er nu hjemme igen til æ, ø og åerne og det noget koldere vejr her i lille Danmark.

Jeg skal lige afrunde min VVM bane beretning.

Vi kom vist til post 7 som jeg fik uden de stor problemer (løb sikkert som var min taktik fra starten. Lars Konradsen fra FIF havde lagt min taktik. Sikkert, sikkert og 100% sikkert fra post til post. Med på kortet hele tiden og det holdt.)

7-8 er et langstræk. Jeg tager den venstre om uden om en stor knold og med en stor grusvej de sidste 500 m.

PS Der var kun den ene sti på hele banen.

Er nu en del træt pga. varmen ca.25 grader og går noget af vejen op til post 8 som jeg går lige i.

Post 9 100m syd for laver jeg et lille svaj.

Post 10-13 er en stor sløvs, hvor jeg bommer post 12 med 10 min. Jeg leder i den forkerte grøft. Det hele ligner hinanden.

Til post 14 går det slemt opad 70m stigning. Det var hårdt men går lige i den uden problemer.

Har nu fået kræfterne tilbage og kan se mål forude og løber meget fint i mål fra post 14-20 og i mål.

Min tid er 141min. Vinder tiden er noget hurtigere, men er tilfreds med mit løb.

Ved de sidste mesterskaber vi deltog i her i Australien/Tasmanien lykkedes de i fin stil Tim F. Weber at blive Termansk mester indiv. i tiden 70.11, og på anden pladsen også en FTOK løber ved Helge Lang Pedersen i tiden 74.53.

Mesterskaberne i lørdags var det sidste løb ud af fire vi deltog i på Tasmanien inden vi rejste hjem søndag og var i Kastrup mandag morgen.

Tim havde et fejlfrit løb på de 8,9km lange bane med en del stigninger.

Skoven vi løb i var med en del knolde og store slugter med en del store sten som kunne være svære at orientere sig i.

Da Helge og Tim ikke havde mulighed for at være med til præmie overrækkelsen lørdag aften foretog jeg den på vej hjem i flyveren i 11000m højde på min flyvning fra Ayers Rock midt i Australien.

Det er vist ikke hændt før at en o-præmie overrækkelse er sket i disse højder.

Præmien til Tim var et emblem med den Termanske Tiger og et diplom.

Som afrunding vil jeg sige at Australien er et besøg man aldrig glemmer som jeg varmt kan anbefale også uden o-løb på programmet.

Australien er på mange måder det omvendte af her hjemme.

Solen står i nord, det er dejligt varmt, dyrelivet er anderledes med en del kænguruer, kæmpe lastvogns tog på over 50m, der køres i venstre side, travbaner i alle byer og kæmpe afstande og meget mere.

PS der bor kun ca.20 mill. mennesker i hele Australien hvor af de 80% bor i byer og så er det håbløst at finde ud og ind af de store byer der nede Down Under.

Som en Australielsingenser sagde til mig en dag. I kan bare spørge om vej. hummm.

O-hilsen

Jens Behrend

B-løb, en klubkulturoplevelse

Søndag den 20. oktober arrangerede klubben B-løb i Tisvilde Hegn Øst. Det er en stor opgave at lave et sådant løb, det er vi i hvert fald nogle der har fundet ud af, efter den søndag. Der er mange ting, der havde været rare at vide inden jeg sagde ja til at være stævneleder, men sådan er det jo altid, og selvom det indebar en hel masse mere end jeg havde forestillet mig, så var det sjovt at prøve.

Men en mand gør ikke et helt løb, der var mange som efterhånden blev blandet ind i det. Først kom banelæggeren, så kom kontrollanterne, og så kom alle dem som påtog sig ansvaret for nogle af de store funktioner som f.eks. starten.

Efterhånden som dagen nærmer sig og det bliver mere og mere hektisk med at få baner, kort, materiel og mandskab til at gå op i en højere enhed, er det rigtig rart, at der er mange som iler til med hjælp.

Nu var det ikke den nemmeste dag at arrangere løb, da det var den sidste dag i efterårsferien og der var mange som var på ferie, eller skulle til fødselsdage o. lign. Det var rart at så mange meldte tilbage på forespørgslerne om de kunne komme og hjælpe, også selvom det var negativ tilbagemelding, det viser at det ikke bare er fordi folk ikke gider komme, men faktisk skal noget andet.

Søndag morgen var vi så alle parate kl. ca. 7 om morgenen i Tisvilde, i mørke og en "sød lille" snebyge begyndte det hele så for alvor. Vi havde nok fået sat første start lidt tidligt, men det fænomenale startpersonale med Kai i spidsen klarede, selvom vi i mål havde nogle problemer med at få computerne i gang og desværre kom de ikke ordentligt op at køre før en del timer senere, men de sidste løbere kunne da få deres mellemtider med det samme.

Vejret viste sig fra den gavmilde side efter snebygen, så ingen blev våde efter det.

Søren Færch som stod for skiltningen var dagens mand i skysovs, da han var den eneste der havde en stor klipsemaskine med, så resultaterne kunne hænges op. I kiosken klarede fam. Bruun sig uden en øloplukker, hvilket jo også var ganske godt klaret. Megafonen behøvede vi heller ikke, da formanden stillede op og sørgede for at præmieoverrækkelserne forløb fint.

Med undtagelse af en enkelt fatal fejl (der var forkerte løse definitioner til D 45 A i starten), så tror jeg nok, at de fleste fik en god dag i skoven om end den blev lidt kold og blæsende efterhånden.

Dette arrangement var faktisk noget lidt særligt, da det var første gang siden Sj. 3-dages sidste år, vi har arrangeret et alm. O-løb med SportIdent tidtagning. Inden løbet havde vi ikke rigtig nogen i klubben der kunne dette system, men det har vi fået rådet bod på nu.

Det skal ikke være nogen hemmelighed at jeg var lidt glad og helt vildt træt, da det hele var overstået, men det har også været sjovt og spændende og selvom der var meget at lave, er jeg ikke skræmt helt væk, hvilket ikke mindst er takket være alle dem som beredvilligt stillede op og gav en hånd eller 2 eller 5. Tusind tak til alle jer der trodsede den første vintersne, og var med til at lave et godt arrangement.

/Pernille Husen, Stævneleder

Newline Skovmarathon

Søndag den 3. november var det 7. gang at FarumTisvilde OK arrangerede Newline Skovmarathon på de store skovveje i Store Dyrehave i udkanten af Hillerød. Som sædvanlig var vejret med de flittige arrangører og de 663 tilmeldte løbere (deltagerrekord) fik en utrolig dejlig tur i den smukke efterårsskov.

De fleste løbere havde valgt at løbe en $\frac{1}{2}$ marathon, men der var også stor tilslutning til marathondistancen på 42,195 km. Ruten er en rundstrækning på $\frac{1}{2}$ marathon, hvor man 3 gange kommer ind til stjernen i midten af Store Dyrehave. Ved stjernen er der god mulighed for at familie og venner kan heppe på deltagerne. Hvis man løber 1/1 marathon, løber man runden 2 gange. Ruten er opmålt af DAF, så marathonløberne kan få godkendt deres tider. Udover $\frac{1}{2}$ og 1/1 marathon var der også stafetmarathon bestående af 4 løbere, som tilsammen løber en 1/1 marathon.

Der var i år løbsrekord på marathondistancen for damer. Vibeke Hansen, SNIK løb i tiden 2.59.28. Rekorden udløste pengepuljen, som i år indeholdt DKK 1.250. Der bliver hvert år lagt DKK 150 i pengepulje på $\frac{1}{2}$ marathon og DKK 250 i pengepuljen på 1/1 marathon. Hvis der ikke bliver løbsrekord bliver beløbet overført til næste år. Da der ikke havde været løbsrekord på marathondistancen for damer i flere år, var beløbet vokset til DKK 1.250.



Udover præmier til de hurtigste fra Newline, var der også 55 lodtrækningspræmier fra Newline og fra Løberen i Lyngby, som deltagerne kunne få glæde af.

Resultaterne kan ses på vores hjemmeside på <http://skovmaren.cjb.net>

Tak til de mange fremmødte deltagere og de meget flittige hjælpere.

Vi ses den 2. november 2003 samme tid og sted.

FarumTisvilde OK v/stævneledelsen

Børnekarrusellen d. 4. september 2002

Den 4. september løb Farums afdeling af børnekarrusellen i år af stabelen. Der var stævneplads ved Walgerholm som ligger lige op til Jonstrup Vang.

Sammen med Sandra og Susanne stod jeg for at arrangere dette "stævne", som vi hurtigt fandt ud af krævede meget mere end "bare at lave et par børnebaner". Ikke mindst gik der en del timer med at gå rundt ude i skoven og rette til på såvel udkast til baner som på kortet, især fordi der var kommet en anseelig mængde tydelige mountain bike-ruter siden kortet var tegnet.

Da ingen af os før har arrangeret en børnekarrusel kom det lidt bag på os hvor mange regler der egentlig er for hver enkelt af de 5 baner der altid findes til børnekarrusellen; og det var et værre puslespil (der måtte lægges om flere gange) før det endelig hang sammen.

Derudover var der arbejdet med at få kopieret banerne, hvilket burde være ganske lige til, men åbenbart havde alle farvekopimaskinerne i Farum og omegn valgt at gå i strejke samtidig, hvilket forsagede en ganske let grad af stress hos arrangørerne. Det blev dog ordnet, og kortene lå klar i (forholdsvis) god tid.



På selve dagen startede vi op ved frokosttid, hvor vi tre friske arrangører mødtes og begyndte at bygge stævnepladsen op.

Snitslingen af begynderbanen (som var meget tæt på 1 km lang) begyndte jeg på over tre timer før løbets start, bare så vi var sikre på at være i god tid... troede vi !!! Da der var gået omkring 1½ time var jeg kun lidt over halvvejs, og var begyndt at tvivle på om jeg ville nå at blive færdig i tide. (Det vil sikkert undre de flest at det kan tage så lang tid at gå 1 km, men med et krav om snitsling ca. hver 5 m, og ikke altid noget at sætte dem fast i, blev det et meget langsommeligt arbejde. Heldigvis mødte rigtig mange flittige hjælpere op, og hjalp med alt hvad der var at gøre, og det hele stod klar til tiden.

Da først løberne begyndte at komme, gik det pludselig vildt stærkt, og jeg fik dårligt set mig om før de sidste løbere var kommet i mål, havde spist nogle af de meget populære knækbrødsadder med Nutella og/eller smøreost., og var taget af sted igen.

Bortset fra nogle små problemer som vi hurtigt fik ordnet, er det min opfattelse at det hele kørte rigtig godt, og at folk tog hjem med en god oplevelse. Det var ret fedt når man nu trods alt har lagt rimelig mange timer i det. (Jeg vil lige påpege at vi selvfølgelig også havde sørget for at bestille godt vejr til lejligheden!)

Vi vil gerne benytte lejligheden til at sige en STOR TAK til alle hjælpere ved arrangementet. Det var

virkelig rart at der var så mange der kom for at give en hjælpende hånd eller to!!!!

Ida Vedel Jørgensen

Vinderne af Tirsdagkarruselkonkurrenceløbet fundet

Så er tirsdagkarruselkonkurrencen slut og der er vindere, endda 2 vindere.

På førstepladsen med størst antal samlede point kom Ole Christiansen. Han gjorde en fremragende indsats med arrangering af løb og deltagelse i næsten alle løb. Og med en masse gode og fantasifulde undskyldninger var der ingen tvivl om, at her er tale om en ægte o-løber.

Som vinder af fleste gennemførte løb var det Flemming Bruun, der trak det sidste hjem. Med 24 løb ud af 41 indberettede løb blev det løbet i Farum Lillevang, hvor Ole C var arrangør, der gjorde udfaldet.

Selv med et meget tæt opløb på undskyldningerne mellem Ole C og Jens K faldt de sidste point ud til fordel for Ole C.

Navn	Point	Løb	Undskyldnings-point
Ole Christiansen	<u>3508 p.</u>	<u>23 løb</u>	<u>209 u.point</u>
Flemming Bruun	<u>3155 p.</u>	<u>24 løb</u>	<u>61 u.point</u>
Jens Korsholm	<u>2267 p.</u>	<u>12 løb</u>	<u>171 u.point</u>
Arne Andersen	<u>1541 p.</u>	<u>13 løb</u>	<u>9 u.point</u>
Kai Bech-Andersen	<u>1127 p.</u>	<u>8 løb</u>	<u>18 u.point</u>
Johan Færch	<u>799 p.</u>	<u>6 løb</u>	<u>0 u.point</u>
Steen Stausholm	<u>657 p.</u>	<u>5 løb</u>	<u>6 u.point</u>
Ole Norby	<u>531 p.</u>	<u>4 løb</u>	<u>9 u.point</u>
Ole Gold	<u>390 p.</u>	<u>4 løb</u>	<u>0 u.point</u>
Ove Jacobsen	<u>255 p.</u>	<u>2 løb</u>	<u>9 u.point</u>

Fantasien har heller ikke ligget på den lade side. Ingen skal komme og sige, at en ægte o-løber ikke kan komme med en eller anden undskyldning om, hvorfor det gik som det gik. Her er et par eksempler fra løbene:

Fik en hveps ind under trøjen og måtte hurtigt have den af. Det kostede mindst et minut.

Frygt for overtræning

Fik bladskæl i øjenene ved post 3

Cyklen brød sammen

1. Min kones veninde er indlagt på Rigshospitalet med 8% forbrænding erhvervet ved forkert omgang med campinggas ved Fjerritslev på et radioamatørtræf, og derfor skulle min kone besøge hende på sin fridag som var i går, og derfor kunne jeg ikke få bilen, så jeg måtte cykle de 21 km til arbejde, og derfra 16 km til skoven i skrå modvind 8 m/s, så jeg var helt urimeligt træt da jeg kom.

2. Lige foran mig løb en yndig PI-er med slank talje og velformede hofter, så jeg måtte trække situationen lidt ud.

3. Post 10 lå lidt forkert, for langt til højre, delvis pga. kortfejl

4. Post 14 var skævt indprikket på mønsterkortet

5. Jeg gled i en skovsnegl.

6. Jeg havde kun een øl med til de sidste 15 km på cykel hjem fra skoven.

Ak, ak, ak, ak, hvorfor bliver man ved med at løbe dette her...

Fruen mente at der absolut SKULLE males vinduer i dag

Det var varmt

1. Der var et par dejlige kramper, der solbadede topløse på stræk 11 - 12, hvilket distraherede meget, da de lå på ryggen.

2. Post 4 lå ved en underlig terrængenstand, der viste sig at være et pissoir. Jeg måtte 2 gange rundt om pissoiret, før jeg fandt på at gå ind i det, og der var posten minsandten.

3. Og det var i den forbindelse distraherende, at der var 2 kvinder inde på pissoiret samtidig med mig. Til dem, der måtte tænke dybere over dette kan jeg oplyse, at de stod op og klippede.

Jeg faldt og smadrede kompasset lige før post 17. Det smadrede kompas skar sig langt ind i hånden med et betragteligt blodtab til følge.

Ville ikke have beskidte sko

Blev forhindret pga. rødvin, prosciuto, gorgonzola og chiabatta
Forstyrret af, at musvågen der plejer at være i skoven, ikke var der.
Mange blade i skoven
Har fået to skader inden for samme døgn og kan derfor ikke løbe
Faldt og bøjede et ribben ved sidste post

En stor tak til alle der deltog i løbene og ville være med til at have det sjovt sammen.

/Flemming Bruun

Sommerlejr 2003 – Schweiz

Som det blev nævnt allerede ved generalforsamlingen i 2001, har vi (via Christine Fogtmann, som mange af jer kender fra "gamle dage") bestilt et tidligere vandrerhjem ved Zürich til næste års sommerlejr. Vandrerhjemmet ligger ved den lille by Fällanden, lige ned til Greifensee, og med udsigt til bjergene.

Hytten er bestilt fra 2.-10. august* - det vil sige samme uge som VM 2003, der afholdes med centrum i Rapperswill, også nær Zürich. For dem der har lyst, er der mulighed for at deltage i Swiss O-Week fra d. 3.-9. august. De seks løb i denne serie er lagt sådan, at man også har mulighed for at følge VM fra sidelinien.

Programmet for Swiss O-Week kan du se her nedenfor. Der er også mulighed for at starte med Tour O Swiss - Roundtrip & 4-Day Orienteering 26. Juli - 2. August 2003. Se mere på <http://www.olwm2003.ch>. Hvis du vil deltage i Tour O Swiss og Swiss O-Week, skal du selv sørge for tilmelding via Arne (gælder Farum-løbere).



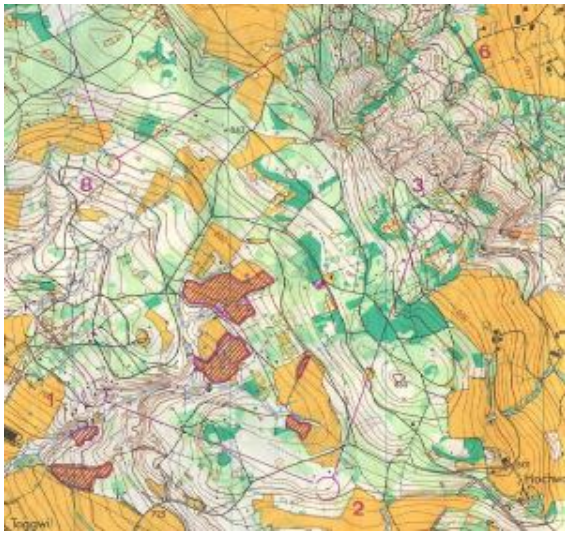
På klubturen er der god mulighed for underholdning, også for familiemedlemmer, der evt. ikke ser orienteringsløb som en livsnødvendighed. Huset råder over egen badeplads, robåd, surfebrædder (uden sejl), bålplads, sportsplads med bordtennisbord og volleyball. Der er ikke langt til Zürich, og nogle af Schweiz' vildeste bjerge ligger indenfor rækkevidde for endagstur i bil.

Turen er åben for medlemmer fra både Farum OK og Tisvilde Hegn OK, og vi håber, at der bliver en god del af Farum-Tisvildes løbere, vi sammen kan heppe på ved VM!

En rigtig god ting er, at prisen er rimelig: Pr nat pr person koster overnatningen 14.50-16.50 CHF.

Til gengæld må de fleste regne med at skulle bo på 10-sengs stuer, da der kun er to mindre værelser. Der vil dog også være mulighed for at slå telt op på græsplænen udenfor.

Udover værelserne råder huset over et fuldt udstyret storkøkken, spisesal, opholdsrum samt toilet/badefaciliteter. Som sædvanlig skal man kun sørge for maden én dag på turen - resten af tiden bliver man vartet op af de andre - og som regel går der lidt sport i at lave den bedste og samtidig billigste middag.



De, der har løbet i Schweiz før ved, at det kan være rigtig hårdt - de har nogle mærkbare bakker dernede - men også sindsoprivende flot natur og rigtig god vejvalgsorientering. Så der er lagt op til en rigtig hyggelig og spændende uge!

Vil du med til Schweiz til næste år - meget gerne sammen med din familie med eller uden løbesko - og vil du evt. også gerne være med til at lægge programmet for turen - så skynd dig at giv besked til Mogens Maltby på mogensmaltby@mail.dk . Du må også gerne skrive, hvis

du bare er interesseret i at høre mere om turen!

BEMÆRK: DU SKAL OP AF STOLEN NU, HVIS DU VIL MED - af hensyn til bestillingen af vandrerhjemmet, er vi nødt til at bede om en forhåndstilmelding allerede NU - faktisk senest 8. november. Vi skal op på et positivt tilsagn fra mindst 20 deltagere til den tid, ellers kan vi blive nødt til at aflyse turen! (Indrømmet - det er rigtig tidligt i forhold til hvad vi plejer, men det er alligevel senere end første tilmeldingsfrist til O-Ringen i Sverige!)

*) OBS: Vær også opmærksom på, at nogle skoler starter det nye skoleår allerede i første uge af august.

Swiss O-Week - World Orienteering Championships 2003

(se også www.olwm2003.ch)

Søndag	Dag 1: Irchel.
3. august:	Klassisk distance. Mittelland terræn med slugter rundt om et plateau med god løbbarhed.
Mandag	Dag 2: Zug.
4. august:	Mellemdistance. Foralpint terræn
Tirsdag	Dag 3:
5. august:	Zurichberg. Klassisk distance i Zürich's byskov.
	Åbningsceremoni og sprint (eftermiddag).
Onsdag	Hviledag.
6. august:	WOC klassisk distance.

Torsdag	Dag 4:
7. august:	Eschenberg. Løb på WOC-kortet fra dagen før.

Fredag	Dag 5: Laax.
8. august:	Kortdistance (formiddag). Klippeterræn der udfordrer orienteringsevnen.

WOC kvalifikation mellemdistance (formiddag).

WOC finale mellemdistance (eftermiddag)

Lørdag	Dag 6: Pfannenstiel.
9. august:	Sløjfeløb med fællesstart.

Eftermiddag: WOC stafet.

Lørdag aften:	Stor Swiss O-Week og WOC afslutningsceremoni ved Søfestivalen i Rapperswill/Jona. Afslutningsceremoni.
---------------	--

/Mogens Maltby

Det elektroniske Farum OK

Farum OK's hjemmeside benyttes rimeligt flittigt. Antallet af besøgende pr. dag ligger på omkring 20-40 stk. Det ser ikke ud af meget i forhold til de større sider, men de indikere, at siden bruges. På linie med e-mails er hjemmesiden en af de efterhånden bedste muligheder for at udbrede et budskab til alle medlemmer på en hurtig måde.

Bedre service

Vi er opmærksom på, at ikke alle finder det lige sjovt at få mails fra klubben i tide og utide, men det er nu den hurtigste og billigste metode at udbrede budskaber i klubben. Ønsker man ikke e-mails, er man velkommen til at få slettet sin e-mail adresse i medlemskartoteket.

For at opnå en bedre service for vores medlemmer sker der en løbende udvikling af hjemmesiden. Dels har vi lavet om på menuerne, dels har vi set på, hvordan opsætningen kan virke mere tiltalende.

I menuen har vi lavet en såkaldt "foldestruktur". Det betyder, at menuen folder sig ud når man vælger et punkt. Derfor skal man tænke mere "hvor kunne informationen ligge?" frem for at finde den direkte på forsiden.

Vi har valgt at opdele emner i følgende grupper:

Hele ideen med opdelingen er, at vi som helhed bestræber os på at gøre informationen på siden simpel. Få grupper giver hurtigt overblik. Derefter er det undermenuernes sider, der viser vejen frem til den information man søger.

Hovemenu	Undermenu
Forsiden	Om Farum OK
Klubsider	MOtion
	Ungdom
	Elite
	Klubblad
	Meld dig til løb
	O-Forum
Arrangementer	Newline Skovmar
	Farum Sø Løb
	Sjællands 3dages
	B-løb 2002
Tekniktræning	Tekniktræning
	Kalender
Kraftcenter	Kraftcenter og
	Talentkraftcenter i Farum
Farum Løbeklub	Lidt om løbeklubben
	Træning
Starter Info	Nyt medlem?
	Indmeldelse
	Kortsalg
	Klubtøj

Derudover har vi gjort siden mere dynamisk, idet træningskalenderen altid viser de næste fem træningsløb på forsiden. Nyhederne viser ligeledes de første 5 nyheder i listen. Også dette er nu helt dynamisk.

Opdatering af nyheder

Som noget nyt er det nu muligt at få lov til selv at opdatere hjemmesidens nyheder. Det blev testet med succes, da Jens Behrend var i Australien og lagde rejsebrevne direkte ind på siden.

For at undgå alt for meget ”støj” på siden skal man først have et brugernavn og adgangskode. Dette kan du få ved at kontakte Flemming Bruun (fbruun@get2net.dk).

Koderne er indført dette for at begrænse muligheden for at lægge ”nyheder” ind af andre end klubbens medlemmer.

Ideer modtages

Men den løbende udvikling kan ikke ske uden tilbagemeldinger. Lige udvikles der efter metoden; ”Ser det bedre ud, hvis..?”. Funktionalitet kommer i anden række. Derfor er ideer altid velkomne. Forslag til forbedringer, eller har vi ændret noget helt i den forkerte retning. Vi kan teste alt hvad vi kan, men det er hos jer medlemmer, at tingene sker. Virker det i dagligdagen eller er det for svært at finde frem til bestemte informationer.

Det kunne også være, at man ønsker andre eller flere oplysninger på hjemmesiden. Eksempelvis er Farum

Løbeklub på vej ind på siden og KC/TKC er også dukket op. Men om det virker i praksis er kun jer til at bedømme.

Derfor vil der være rart at se reaktioner fra brugerne og medlemmerne.. Måske sidder der et medlem med IDEEN. Eller en der bare brænder for at hjælpe til med at opdatere, vedligeholde og udvikle vores

hjemmeside.

Skriv gerne til web-master som lige for tiden er Flemming Bruun (fbruun@get2net.dk)

Se mere på vores hjemmeside: <http://www.orientering.dk/farum-ok>

Vintertræningen ER startet

Vinteren er kommet snigende og med kulden starter sæsonen for vintertræningen. Og hold dig endelig ikke tilbage, der er nok af tilbud. Hver tirsdag, onsdag og torsdag er der faste træninger, og i weekenden er der karruselløb et eller andet sted i Nordsjælland.

Tirsdagsløberne er startet på vintertræningen

Kl. 18.00 i Klubhuset

Der løbes normalt omkring en times tid i moderat tempo. Pandelamper er nødvendig for turene i skoven. Ellers løbes en rute på op til 9 km på oplyste stier og veje i området.

Løbetræningen er startet om onsdagen

Kl. 18.00 i Klubhuset

To ruter udbydes, eller efter antallet af løbere. En rute på 5-6 km og en længere på omkring 10-11 km. Lamper medtages gerne for at komme rundt i området.

Torsdag er gymnastikdag

Kl. 18.00 i Stavnsholthallen (Farum Arena).

Sammen med Pernille vil du få rørt alle de muskler, du ikke lige vidste du havde. Og selv om det gør ondt de første par gange, så har du rigtig godt af det.

Adresser på forhandlere af løbe- og o-udstyr

Adresse	Udstyr
Annlou Husen Enghave 28 2960 Rungsted Kyst Tlf. 45 86 44 16 olehusen@post5.tele.dk	Klubtøj Klubdragt
O-Butikken	O-løbesko

Højager 21 2980 Kokkedal Tlf.: 49149809 Fax.: 49149801 E-mail: O-butikken@mail.dk Mandag fra 17 - 19, eller efter aftale. Ved bestilling ring venligst på tlf.: 49149809.	Kompasser Løbetøj Skinnebendsbeskyttere Pandelamper SportIdent brikker
Løberen Lyngby Torv 10 2800 Lyngby Tlf. 45 93 18 16 lyngby@loberen.dk http://www.loeberen.dk/	Pandelamper Løbesko Løbetøj
Sport'N Farum Bytorv	Løbesko Løbetøj Standard kompasser

Skal karruselløb markedsføres mere aggressivt?

Kai Beck-Andersen og undertegnede – med Kai som den drivende kraft – stod som arrangører af weekendens (red. 26-27/okt) karruselløb i Store Dyrehave. Lørdag eftermiddag havde vi færre end 30 løbere. Et hastigt blik gennem deltagerlisten gjorde det klart, at der kun var 2-5 løbere fra hver klub i området (inklusive FARUM OK). Enkelte - som FIF og Tisvilde – havde overhovedet ingen. Et positivt element var et pænt islæt af "uorganiserede". Det viser, at træningsløb er en indgangsdør til vores sport.

En så lav tilslutning er demotiverende for løbsarrangørerne, og det er åbenlyst, at vi må gøre noget. Her er et enkelt forslag blandt flere markedsføringsforslag, men forhåbentlig kan også komme andre forslag på bordet:

Hvad med om DOF investerede i en "standard hjemmesideskabelon" for træningsløb? Denne skabelon kunne de enkelte løbsarrangører udfylde i passende tid før løbet og lægge på DOF's hjemmeside. Den kunne indeholde følgende:

- Personnavne på arrangører
- Baneoplysninger
- Korttype (alder, målestoksforhold)
- Oplysninger om startstedet (telt, indendørs/udendørs, bord)
- P-forhold
- Skærmlacering på offentlig vej
- Trafikforbindelser for billøse løbere (busstoppested, afstand til station for løbere som har cyklen med toget)
- Eventuelt varesalg (saftevand, frugt)
- Eventuel mulighed for at låne kompas (for begyndere der vil prøve vores sport uden at skulle investere i kompas)
- Løbende opdateret deltagerliste over løbere, der har afgivet forhåndstilsagn (giver mulighed for fælleskørsel)
- Automatisk e-mail et par dage i forvejen til Østkredsmedlemmer, som gerne vil varskos (med mulighed for et reply om enten uforbindende JA til deltagelse eller forpligtende JA, som kunne give mulighed for fortrykte kort).

Jeg håber, at Kai's og min fælles erfaring kan medføre nye initiativer.

Ovenstående indlæg blev skrevet lørdag aften uden Kai's medvirken eller tilskyndelse. Ved søndags-delen af løbet diskuterede Kai og jeg indlægget, og Kai erklærede sig 100% enig. Og det på trods af at der kom næsten 60 løbere søndag formiddag, hvilket unægteligt hjalp på humøret. Samtidig var vejret om søndagen klart dårligere end lørdag eftermiddag. Så det er ikke vejret, som holder folk tilbage.

/Ulrik Danneskiold-Samsoe

Banelæggere og arrangører af træningsløb i 2003 søges

Jeg har brug for dig og dig og dig
som banelægger og arrangør af træningsløb i 2003

Der er mange ledige stillinger.

Hjælp mig med at gøre mit job som koordinator nemt. Giv mig en mail eller ring - tilbyd dig som arrangør.

Selvom du ikke har prøvet det før og er lidt betænkelig, så har jeg også mulighed for at hjælpe dig på det punkt.

Der er nogle, der godt vil være konsulenter.

Der er nogle, som godt vil have en hjælper med, som så kan ”stå i lære”.

Jeg har nogle forslag til baner, bl.a. har jeg alle de gamle baner og instruktioner nogle år tilbage.

Typisk ser planlægningen og afviklingen af et træningsløb sådan ud:

4 uger før tager du nogle kopier af kortet over området og indtegner dine baneforslag. Herefter kontrollerer du posterne og terrænet omkring posterne, så der ikke er uoverensstemmelser.

1 uge før kan du hos mig hente træningsløbskassen, som indeholder alt (tror jeg nok)

På selve dagen (eller dagen før) sætter du posterne ud og er klar ved mødestedet ½ time før. Derefter afvikler løbet sig selv. Efter løbet (eller næste dag) samler du skærmene ind.

Senest 1 uge efter træningsløbet bedes du aflevere kassen til mig igen.

Tidsforbrug: (det er hvad jeg typisk bruger på et tirsdagstræningsløb) **I alt: ca. 14 timer**

Banelægning på skrivebordet: 1 time

Rekognoscering i terrænet: 2 – 3 timer

Indtegnning af mønsterkort, lave instruktion og evt. postdefinitioner: 1 – 2 timer

Afhente materiel, klargøring: 1 time

Udsætning af poster: 2 timer

Salg, service, mm på selve dagen: 3 timer

Indsamling: 2 timer

Aflevering: ½ time

*Sådan er **det*** – jeg synes, du skulle prøve. Så ring eller mail til mig.

Bedste hilsen Kai Beck-Andersen

Tlf. 44 95 05 29, e-mail: kaibeckandersen@post.tele.dk _

Farum OK's træningsløb på Østkredsens karruselliste 2003

I de nævnte weekender er der intet løb på Sjælland ifølge DOF's officielle terminsliste for 2003.

Dato	Skov	Mødested	Kraks	Banelægger
Lør. 18. januar	Ravnsholt	Vestre Hus, Nymøllevej	95 F1	Jens Korsholm
Søn. 19. januar	Ravnsholt	Vestre Hus, Nymøllevej	95 F1	og (hjælper søges)
Lør. 1. februar	Vassingerød Old	Oldvej	95 F5	Jan Andersen
Søn. 2. februar	Vassingerød Old	Oldvej	95 F5	og Ole Chr
Lør. 22. februar	Slagslunde skov	Gulbjerg mose	103 H3	
Søn. 23. februar	Slagslunde skov	Gulbjerg mose	103 H3	
Lør. 1. marts	Krogenlund, Ganløse Eged	Rosenlundvej	94 C7	Kjeld Olsen
Søn. 2. marts	Krogenlund, Ganløse Eged	Rosenlundvej	94 C7	og Arne Andersen
Tirs. 8. april	Lystrup	Lystrupvej	93 G1	Her
Tirs. 22. april	Farum Lillevang	Slangerupvej, P vest	105 B1	kan
Tirs. 6. maj	Slagslunde	Buresøbadet	104 A2	dit
Lør. 10. maj	Ganløse Eged	Rosenlundvej	94 C7	navn
Søn. 11. maj				stå,
Tirs. 20. maj	Nørreskoven	Skovlinien	116 A2	
Lør. 31. maj	Farum Lillevang	Nymølle	104 K1	her og
Søn. 1. juni				her og
Tirs. 3. juni	St. Dyrehave	Isterødvejen	65 J7	
Tirs. 17. juni	Gl. Grønholt vang	Præstemosevej	56 A5	her og
Lør. 28. juni	Farum Lillevang	Farumvej	104 K3	her og
Søn. 29. juni				

Tirs. 1. juli	Ganløse Eged	Lyngvej	104 E3	her og
Tirs. 12. august	Lystrup Skov	Skovfogedvej	83	her
Tirs. 26. august	Gl. Grønholt Vang	P på landevejen	55	
Tirs. 9. september	Nørreskoven	Furesøbad	106 A5	
Tirs. 23. september	Farum Lillevang	Slangerupvej, P øst	105 D1	
Tirs. 7. oktober	Farum by	Klubhuset	105 G 2	
Lør. 15. november				
Søn. 16. november				
Lør. 23. november				
Søn. 24. november				

Synes du dit navn mangler et sted?

Kai Beck-Andersen

Tlf. 44 95 05 29, e-mail: kaibeckandersen@post.tele.dk

Karruselløb

Udtrukket fra DOF den 1.november

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
Ti	24.09	Farum Lillevang	Slangerupvej, P-Plads Øst	105 D1	Farum OK	1700-1800
Ti	01.10	Hareskoven	Skovlystvej	115 K7	Kildeholm OK	1630-1730
Ti	01.10	Nyrup Hegn	Skindersøvej	47 G1	HSOK	1700-1800
Ti	08.10	Farum Lillevang	Rørmosevej	105 E1	Farum OK	1630-1730
Lø	26.10	St Dyrehave	Rågårdshus	75 E4	Farum OK	1300-1400
Sø	27.10	St Dyrehave	Rågårdahus	75 E4	Farum OK	1000-1100
Sø	03.11	Klosteris Hegn	Hornbækvej	26	HSOK	1000-1100
Lø	23.11	Farum Lillevang	P-Plads Nymøllevej v. drive in Bio	105 K1	Farum OK	1300-1400
Sø	24.11	Farum Lillevang	P-Plads Nymøllevej v. drive in Bio	105 K1	Farum OK	1000-1100
Sø	01.12	Præstevang	Skovkanten ml. Byskolen og Gymnasium	65	OK Øst	0930-1030
Lø	07.12	Lystrup Skov	P-Plads Lystrupvej	83 J5	Lillerød IF	1300-1400
Sø	08.12	Lystrup Skov	P-Plads Lystrupvej	83 J5	Lillerød IF	0930-1100
Lø	28.12	Ganløse Eged	P ved børnehaven Røde Rose Lyngevej	104 E3	Farum OK	1300-1400
Sø	29.12	Ganløse Eged	P ved børnehaven Røde Rose Lyngevej	104 E3	Farum OK	1000-1100
Sø	12.01	Rude Skov	Sjælsøhallen	96 H1	OK Øst	0930-1030
Lø	18.01	Ravnsholt	Vestre hus Nymøllevej	95 F1	Farum OK	1300-1400
Sø	19.01	Ravnsholt	Vestre hus Nymøllevej	95 F1	Farum OK	1000-1100
Lø	01.02	Vassingerød Old	Oldvej	95 E5	Farum OK	1300-1400
Sø	02.02	Vassingerød Old	Oldvej	95 E5	Farum OK	1000-1100
Sø	09.02	Tokkekøb Hegn	Stumpedyssesvej	76 A7	OK Øst	0930-1030
Lø	15.02	Geel Skov	P-Plads Vangebobej	107 C3	FKBU	1300-1430
Sø	16.02	Geel Skov	P-Plads Vangebobej	107 C3	FKBU	1000-1130

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
Lø	22.02	Slagslunde	P-Plads på Gulbjergvej	103 H4	Farum OK	1300-1400
Sø	23.02	Slagslunde	P-Plads på Gulbjergvej	103 H4	Farum OK	1000-1100
Lø	01.03	Krogenlund/ Ganløse Eged	Børnehaverne på Rosenlundvej	94 C7	Farum OK	1300-1400
Sø	02.03	Krogenlund/ Ganløse Eged	Børnehaverne på Rosenlundvej	94 C7	Farum OK	1000-1100
Lø	05.04	Rude Skov	Rudegård Stadion	96 K7	FKBU	1300-1430
Sø	06.04	Rude Skov	Rudegård Stadion	96 K7	FKBU	1000-1130

Alle karruselløb går på omgang mellem klubberne. De skal betragtes som et træningstilbud for alle klubbernes medlemmer. Derfor er det også vigtigt at der er nogen til at planlægge og sætte dem op.

De seneste ændringer til karruselløb kan finde på internetadressen:

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

Kalender

November 2002		
3.	sø	Øst-karrusel Klosteris Hegn, Hornbækvej, 26, [1000-1100]
	sø	Klub -dag NOU, Tranum
5.	ti	Tirsdagsløberne Klubhuset kl. 18.00
6.	on	Løbetræning Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
7.	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
9.	lø	Blom-stafet, Rold Vælderskov
10.	sø	Jættemilen, Grib Skov Vest
12.	ti	Tirsdagsløberne Klubhuset kl. 18.00
13.	on	Løbetræning Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
14.	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
16.	lø	Klubmesterskabssløb, Rude Skov
19.	ti	Tirsdagsløberne Klubhuset kl. 18.00
20.	on	Løbetræning Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
	on	Nat-Cup 1 i Rude Skov Information på FIFs hjemmeside . Tilmelding senest 15/11
21.	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
23.	lø	Øst-karrusel Farum Lillevang, P-Plads Nymøllevej v. drive in Bio, 105 K1, [1300-1400]
24.	sø	Øst-karrusel Farum Lillevang, P-Plads Nymøllevej v. drive in Bio, 105 K1, [1000-1100]
26.	ti	Tirsdagsløberne

November 2002

		Klubhuset kl. 18.00
27.	on	Natklubmesterskab, Geels skov
28.	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
30.	lø	Vinter Cup, Præstevang

December 2002

1.	sø	Øst-karrusel Præstevang, Skovkanten ml. Byskolen og Gymnasium, 65, [0930-1030]
3.	ti	Tirsdagsløberne Klubhuset kl. 18.00
4.	on	Løbetræning Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
	on	Nat-Cup 2 i Gl. Grønholt Vang Information på FIFs hjemmeside . Tilmelding senest 29/11
5.	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
7.	lø	Øst-karrusel Lystrup Skov, P-Plads Lystrupvej, 83 J5, [1300-1400]
8.	sø	Øst-karrusel Lystrup Skov, P-Plads Lystrupvej, 83 J5, [0930-1100]
10.	ti	Tirsdagsløberne Klubhuset kl. 18.00
11.	on	Løbetræning Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
12.	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
14.	lø	Vinter Cup, Kongelunden
17.	ti	Tirsdagsløberne Klubhuset kl. 18.00
18.	on	Løbetræning

December 2002

		Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
	on	Nat-Cup 3 i Lille Hareskov Information på FIFs hjemmeside . Tilmelding senest 11/12
19	to	Gymnastik Stavnsholthallen [1800-2000]
24	ti	Tirsdagsløberne Juleaftens dag, Klubhuset kl. 10.00
25	on	Løbetræning Klubhuset kl. 18.00, Løberuter: 5-7 km og 10-12 km
26	to	2. juledag, Solbjerg
28	lø	Øst-karrusel Ganløse Eged, P ved børnehaven Røde Rose Lyngvej, 104 E3, [1300-1400]
29	sø	Øst-karrusel Ganløse Eged, P ved børnehaven Røde Rose Lyngvej, 104 E3, [1000-1100]
31	ti	Tirsdagsløberne Nytårsaftens dag, Klubhuset kl. 10.00

Klubbladet søger medredaktører

Jeg har for meget at lave, både på arbejdet og i klubbens regi. Derfor vil jeg gerne aflastes og have nogle flere hænder til at tage over i klubbladets redaktion.

Sidder du og synes at bladets indhold kunne gøres mere interessant, eller opsætningen er helt hen i skoven. Eller sidder du med en redaktør i maven, der bare skal ud og luftes. Så kan du prøve kræfter med klubbens blad. Et forpligtende, men underholdende frivilligt arbejde, der tager nogle timer ud af din dagligdag hver 3-4 måned.

Kontakt mig venligst på min e-mail: fbuun@get2net.dk eller ring på tlf. 44998914.

Næste deadline og en opfordring

Som traditionen efterhånden byder, så opfordres du, som medlem og læser, at sende din historie til O-FOKUS. Det er klubbens og dermed dit blad du sidder med lige nu. Indholdet er noget du sender ind, noget du vil dele med andre, dit ansvar og dine holdninger.

Så derfor skriv lige din oplevelse og del den med 200 andre medlemmer.

Deadline for næste blads indlæg: **søndag 2/2 2003.**