

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[Referat fra Generalforsamlingen.](#) 3

[Tak til valg af formandskabet](#)7

[Farum OKs nye bestyrelse 2003.](#) 7

[Farum OK styrker breddearbejdet](#)8

[Fiduspokalen uddelt](#)9

[Årets løbere i Farum Orienteringsklub i 2002.](#) 9

[Pinsetur og Klubmesterskab den 8-9 juni](#)10

[Oldfox tur til Vejers](#)11

[Ungdoms-Nyt](#)13

[Børne- og ungdomskarruselliste.](#) 17

[Tekniktræning.](#) 18

[O-service, en ny tilmeldingsordning.](#) 19

[En tur til ”Helvede i Nord”](#)20

[Fællesskab med klubbens aktiviteter](#)21

[Mange Farum-medaljer til SM-stafet](#)22

[Resultater fra SM-klassisk](#)23

[Medaljer og hyldest](#)23

[God start til Tiomila i begge klasser](#)25

[Ejerdeplads til Chris Terkelsen i sprint ved de Nordiske mesterskaber](#)26

[Kalender](#)27

[Ny redaktør på klubbladet](#)30

[Klubkontingent 2003.](#) 30

[Næste deadline.](#) 31

Referat fra Generalforsamlingen

Referat af generalforsamling i Farum OK 22. februar 2003

1. Valg af dirigent mv.

Ole Husen valgtes til dirigent.

Dirigenten konstaterede at generalforsamlingen var lovligt indvarslet.

Til referent valgtes Pernille Husen

To stemmeoptællere valgtes

Keld Olsen

Jens Behrend

2. Formandens beretning

Afventer elektronisk kopi fra Lars

Kommentarer:

Bendt Frandsen: Roste Lars fra sit store arbejde, men mente også at det måske var på tide. Klubben har behov for mere åbent at sprede aktiviteterne ud, O-Fokus har bla. været for smalt. Derefter fortalte han om det nye arrangementsudvalg, som han er formand for, med Erik Kelvin, Søren Færch og Ove Jacobsen som øvrige medlemmer.

Willy May: Spurgte til udmeldelserne. *Lars V.:* Vi har nok mistet ca. 50 medlemmer netto, noget skyldes geografi, men også nogle motionsløbere, som har savnet tilbud, da klubben har en del tilbud skyldes dette nok dels uopmærksomhed, dels at der ikke har været nok fokus på dem.

Ole Husen: Forklarede lidt om den nye DOF-medlems-afgift som blev indført sidste år. Den lyder på 200 kr. pr. medlem. Afgiften er flyttet fra løb, som der så i stedet kan tjenes lidt penge på. Dette medføre en favorisering af aktive klubber. Der har været positiv tilbagemelding fra klubberne og forbundet er kommet ud med et godt økonomisk resultat.

Formandens beretning blev godkendt.

3. Aflægning og godkendelse af regnskab

Steen Stausholm:

Indtægter:

Div. løb: Primært B-løbet i oktober.

Træningsløb og kortsalg: De to poster er vanskelige at adskille. (Kai Beck-Andersen har meldt, at der har været en flot opbakning til træningsløbene.)

Div.: Resttilskud fra kommunen fra 2001 på 12.000 kr. Derudover er der supplerende SportIdent tilskud på knap 4.000 kr.

Udgifter:

O-Fokus: Udgiften blev noget større end der var budgetteret med. Der har ikke været så mange udgifter, men de har til gengæld været omfangsrige.

O-Posten: Indeholder afgiften til DOF.

Marketing: Der er blevet lavet klubbroschurer.

Gebyrer: Indeholder administration af løbskontoen for 1450 kr.

Materiel: Indeholder udgifter til to nye klubtelte

Resultat: Budgettet var på -34.000 kr., som er standard i ikke Sj.3-dages år. Det blev dog til et overskud på 17.000 kr. Som primært skyldes lavere aktivitet udgiftsmæssigt på elitesiden.

Status:

Kortbeholdning: Alle gamle kort er afskrevet. Der er nu kun beholdning på Farum Ll. Vang og Gl. Grønholt.

Kommentarer:

Chris Terkelsen: Hvor meget har været opstart i udgifterne vedr. Farum sø løbet? *Lars V:* Der vil være udgifter på ca. 40-50.000 kr. i år. Den største udgift var til elektronisk tidtagning, dette koster ca. 25.000 kr. pr. gang (bruges også til Skov-maren). Der skulle være gode udsigter til et overskud i år. Klubben er blevet kontaktet af en svensk SportIdent mad, som vil komme med et oplæg til et samarbejde om SportIdent tidtagning. *Steen Stausholm:* Vedr. udgifter til materiel, er det stort set kun kilometerskiltene der kan genbruges.

Ove Jacobsen: Der er et sponsorat på 50.000 kr. der mangler indtægt. *Lars V:* Det forventede sponsorat med Farum Kommune er bortfaldet.

Chris Terkelsen: Hvad ligger der i værdien af klubhuset? *Steen Stausholm:* Værdien er sat til gælden. Den offentlige vurdering er 980.000 kr. Huset ligger på lejet grund med kommunen som udlejer. *Lars V.:* I forbindelse med planerne om at bygge et nyt klubhus vil der være mulighed for at sælge det nuværende til ca. 1,5 mio. kr. *Ole Gold:* Den offentlige vurdering er fiktiv når der er tale om bygning på lejet grund. *Chris Terkelsen:* Hvad er tidshorizonten på lejekontrakten. *Lars V.:* Den lød på 30 år da den blev indgået, der er nu 20 år tilbage, men den kan ikke umiddelbart opsiges ved udløbet af perioden.

Ole Gold: Hvad med formuen? *Lars V.:* Klubben vil altid støtte aktiviteter også hvis det betyder anvendelse af formuen. Derudover er der brug for kapital med henblik på nyt klubhus.

Jesper Jensen: Hvad indebærer ”øvrige kreditorer”? *Steen Stausholm:* Den største er Farum-Tisvilde, men den omfatter en del andet også. *Holger Karlsmose:* Mange af løberne i Farum-Tisvilde er vores egne løbere. Bla. indeholder den også 11.000 kr. som damerne har vundet.

Ole Gold: Kunne Farum-Tisvilde måske fremgå direkte af regnskabet? *Steen Stausholm:* Dette er taget til efterretning.

Her efter blev regnskabet godkendt.

4. Godkendelse af budget og kontingent.

Budget:

Steen Stausholm: De fleste poster er historisk betingede (hentet fra forrige år). Kommune tilskuddet er baseret på driftsudgifter på klubhuset samt medlemstilskud for ungdomsløberne. Kvalitetsudviklingen er blevet reduceret i år til 125.000 kr. Som følge heraf har eliteafdelingen været ide og kigge nærmere på udgifterne. Standard budgetresultat på -35.000 kr.

Ole Gold: Hvordan kan det være at motionsområdet og O-Fokus er blevet sat ned, når nu man ønsker at profilere motionsaktiviteter? *Lars V.:* Der har manglet baggrund for at komme med et bestemt tal, men som nævnt før vil ingen aktiviteter blive nægtet, da der er formuen at tage af, hvis det bliver nødvendigt.

Jesper Jensen: Der er før blevet nævnt at O-Fokus skulle overgå til nettet? *Flemming Bruun:* Alle klubbens medlemmer bør have adgang til klubbladet, også dem der ikke har net adgang. Arbejdet bag et blad er det samme hvad enten det kommer på nettet eller i papirudgave. Der mangler i øvrigt en redaktør af bladet. *Ole Nordby:* Papir bør være standard af hensyn til nye medlemmer også. *Kit L. Jørgensen:* Et problem med bladet er de manglende indlæg fra medlemmerne. *Lars V.:* Det langsigtede mål med klubbladet er, at komme to papir blade og alle nyheder kommer på nettet, med mulighed for at kunne sende print af nyheder til dem uden netadgang. *Jens Behrend:* Hvis nogen ønsker hjælp til at komme på nettet på biblioteket er de velkomne til at ringe.

Ole Husen: Hvad med kraftcentre? *Lars V.:* Der ligger 10.000 kr. under trænerudgifter. De øvrige

udgifter er primært driftsudgifter på klubhuset. Centret bruger tillige vores træningsture, med egenbetaling for løbere ude fra.

Kontingent:

Kontingentet har ikke været ændret de sidste 2 år og ændres heller ikke i år. Der ligger udgifter til DOF, O-Fokus og O-Posten på 300 kr. pr. medlem.

Kommentarer:

Ole Christiansen: Der var tidligere mulighed for rabat for 2. senior i samme familie, gælder det stadig?
Lars V.: Ja, beløbet svarer vist til et passivt medlemskab.

Budget og kontingent blev godkendt.

5. Indkomne forslag.

Der var ikke kommet nogen forslag.

6. Valg til bestyrelsen.

Formand:

Lars V. afgik som formand efter 19 år.

Flemming Bruun stillede op og blev valgt.

Kasserer:

Steen Stausholm var på valg. Genopstillede og blev valgt.

Medlem A: Lars V. stillede op og blev valgt.

Medlem B: Kit Lang Jørgensen, var ikke på valg.

Medlem C: Ida Raun-Petersen gik af. Ulla Rosenberg (ungdomsudvalgsformand) stillede op og blev valgt.

Medlem D: Har ikke været besat. Ole Christiansen stillede op og blev valgt

Medlem E: Var ikke besat, der var ingen der stillede op.

Efter ophævelsen af generalforsamlingen, meldte Ole Nordby sig og bestyrelsen optog ham som nyt medlem.

7. Valg til FIU (Farum Idræts Union)

Traditionelt sidder formanden og kassereren her. De blev valgt.

8. Valg af 2 revisorer og en 1 suppleant.

Flemming Wain og Holger Karlsrose blev genvalgt.

Jørgen Bigum afgik som suppleant. Ole Gold blev valgt som ny suppleant.

8 A. Uddeling af priser.

Der blev indført et nyt punkt med uddeling af priser.

Årets løber: Der uddeles en pris på samlet 3.000 kr.

Rasmus Søes og Ida V. Jørgensen blev kåret og får hver 1.500 kr.

Fiduspokalen: Uddeles til en person i klubben, der har gjort et stort stykke arbejde for klubben. Dog må vedkommende ikke sidde i bestyrelsen.

Den gik i år til Ove Jacobsen for sit store arbejde med tidtagning mv. ved Farum sø løbet og Skove maratonen.

9. Eventuelt

Bendt Frandsen: Kom med opfordringer til medlemmerne om hjælp til arrangementsudvalgets arbejde, samt til at melde sig om hjælper til EM 2004 (10.-17. juli), det er vigtigt at klubben markerer sig ved den slags arrangementer.

Flemming Bruun: Sagde tak til Lars V. for det store arbejde, der blev overrakt en "lille" gave.

Lars V.: Overbragte en hilsen fra Ida Raun-Petersen, som ikke kunne være der.

Klubmesterskaberne bliver, som noget nyt i år, afholdt sammen med Tisvilde i pinsen. Det bliver et 2-

dages arrangement med nat- og dagløb.

Østkredsens nye løbsstruktur: Man har nu delt op i kredsløb og regionsløb. Kredsløb er de lidt større arrangementer med et for hele kredsen, og regionsløb som lidt mindre, med to løb et i hver ”ende” af kredsen. Der bliver også lavet en stafetliga for alle de små stafetter.

Kraftcentrene: Der har siden september kørt 2 med base i Farum. Der bliver afholdt en mængde kvalitetstræning for løberne der er med i centrene. Der er mulighed for klubbens medlemmer at være med ved disse træninger. Der vil blive reklameret mere for dette. Træneren i centrene Søren Olsen er også delvist ansat i Farum og sørger for nogle ting i forbindelse med træning.

Der bliver i det hele taget sat mere fokus på klubbens forskellige aktiviteter. Torsdagstræningen bla. med Julian Hollingbery som ansvarlig og samtidig ungdomstræner. Olena Zabrodska kommer også til at stå for nogle forskellige træningstilbud bla. løbeture fra klubhuset.

Herefter blev den officielle generalforsamling afsluttet, med tak fra dirigenten for god ro og orden.

Tak til valg af formandskabet

Jeg takker mange gange for at valget af formand faldt på mig. Den handske vil jeg tage op og få til at passe til forhåbentlig alles tilfredshed. Der var et par betingelser for at overtage formandskabet, idet jeg udfyldte flere roller i klubben.

Det ene var at få klubbladet uddelt på flere personer. Det er næsten på plads, idet det nuværende blad vil være det sidste jeg har lagt ”hånd” på, og det første fra Birgitte Skytte. Jeg vil gerne opfordre alle til at hjælpe Birgitte med klubbladet, enten som hjælper eller som forfatter til informationer og historier.

Det andet var at få en webmaster på vores klubsider. Vi har 3 sider, som vi vedligeholder, og det lykkedes at finde en rigtig god mester til at overtage dette arbejde. Esben Andersen modtog udnævnelsen og igen vil jeg opfordre alle til at komme med gode forslag til at gøre vores sider mere attraktive og spændende.

Den afgående formand, Lars V., fortsætter i bestyrelsen og hjælper mig med en del af de praktiske ting man skal som formand. Da vi også fik udvidet bestyrelsen er arbejdet med klubbens repræsentantskaber blevet noget lettere. Jo flere skuldre der tager sig af opgaverne, jo sjovere er det.

I den kommende tid vil jeg arbejde med at få klubben samlet omkring nogle faste indslag og løb igennem sæsonen. Jeg har en følelse af, at vi godt kunne trænge til at møde hinanden igen på et socialt plan, hvad enten vi løber konkurrence, motionerer eller bare ser på.

Jeg håber at alle i klubben vil være med til at bakke op om, at vi sammen skal skabe en klub for alle medlemmer. At vi alle sammen vil kunne bruge kræfterne på, at være sammen om det vi faktisk laver i klubben; at løbe o-løb og have det socialt godt sammen med hinanden.

Flemming Aa. Bruun

Farum OKs nye bestyrelse 2003

Så er billedet af den nye bestyrelse blevet fremkaldt og manipuleret til genkendelighed.



Fra venstre: Ole Norby, Lars Vedel Jørgensen, Ole Christiansen, Pernille Husen (sekretær) , Steen Stausholm (kasserer), Kit Jørgensen og Flemming Aa. Bruun (ny formand).
Ulla Rosenberg (ungdom) er desværre ikke med på billedet

Farum OK styrker breddearbejdet

Ved den seneste generalforsamling i Farum Orienteringsklub blev der gennemført et formandsskifte, der afspejler nye vinde i klubben.

Farum OK har været kendt igennem mange år for sit meget engagerede elite og ungdomsarbejde. På det sidste har der også været kræfter til at organisere arbejdet med bredde- og motionsløberne.

Den nye formand er Flemming Aa. Bruun, der har været leder for bredde- og motionsudvalget. Den afgående formand gennem 19 år, Lars Vedel Jørgensen, fortsætter i bestyrelsen og som sportschef.

På denne måde vil Farum OK vise, at vi stadig vil være landets bedste elite orienteringsklub med et godt og frodigt samarbejde med breddeidrætten.

Ud over formandsskiftet er der kommet ny ungdomsformand Ulla Rosenberg, og en række nye ungdomsholdledere. Klubben har fået nyt arrangementsudvalg, et korttegningsudvalg og 3 nye personer er trådt ind i bestyrelsen. I løbet af kort tid vil klubbens bredde/motionsudvalg også være reorganiseret i ny og udvidet form.

I den kommende sæson vil der blive fokuseret på, hvorledes klubbens medlemmer vil kunne finde sammen i grupper og træne sammen. Især det sociale i klubben vil blive styrket, idet en række ”gamle” traditioner vil blive genoplivet og fornyet. Fællesarrangementer og samlinger omkring nogle af de store løb på Sjælland er blandt de tiltag, hvor nye medlemmer vil kunne opleve klubben i sjov og spænding.

Vi ser frem til en ny sæson med spænding.

Flemming Aa. Bruun

Lars Vedel Jørgensen

Formand

Sportschef

Fiduspokalen uddelt

Farum OK uddeler på generalforsamlingen årligt en fiduspokal til en i klubben, som har lavet et stykke arbejde, som man specielt gerne vil anerkende



For 2002 gik fiduspokalen til Ove Jacobsen for hans store arbejde med tilmeldinger og tidtagning ved Farum Sø Løbet og Newline Skovmarathon.

Et stort tillykke fra Farum OK

Årets løbere i Farum Orienteringsklub i 2002

Farum OK har valgt Rasmus Søes og Ida Vedel Jørgensen som årets løbere i Farum OK 2002.

Rasmus har haft rigtig gode resultater hele året med et meget flot løb i seniorklassen til verdensklassestafetten Tiomila som det mest spektakulære.

Øvrige resultater:

- DM-nat nr. 1
- DM-lang nr. 2
- DM-kort nr. 2
- deltog til JWOC. Havde også klart hurtigste tid til DM-klassisk, men manglede desværre et klip.

Ida tog et stort skridt frem i foråret indtil en knæskade lagde en kraftig dæmper på træningen og dermed resultaterne. Ida fik en 6. pladsen til B-finalen til JWOC (junior VM) i en tid som formodentlig havde rakt til en top-10 placering i A-finalen.

Øvrige resultater:

- DM-lang nr. 2
- næsthurtigste tid til DM-stafet
- nr. 4 til DM-klassisk

Rasmus og Ida er begge med i Dansk Orienteringsforbunds Juniorelitegruppe.

Årets løber vælges som en eller flere løbere, som enten har lavet meget flotte sportslige resultater, eller som på et højt niveau har haft flot fremgang.

Pinsetur og Klubmesterskab den 8-9 juni

Vi har fået et tilbud om at afvikle vores klubmesterskab sammen med Tisvilde Hegn OK.

Det har vi takket ja til og derfor her en opfordring til at deltage på linie med alle dine klubkammerater.

Der udnævnes klubmester i løbene NAT og KLASSISK. Kortdistancen kan man deltage i som man har lyst.

For at ingen skal blive snydt, vil de løbere der er til udtagelsesløb til JWOC samme weekend, tælle med på deres respektive baner.

Lidt praktiske oplysninger:

1. Der er mulighed for teltopslagning ved Tisvilde Hegn OK's klubhus. Bliver det regnvejr rykker vi indendørs.
2. For hjælpere til Farum Sø Løbet vil maden blive betalt af klubben.'
3. Løber man kun Klassisk distance er man velkommen til at møde op først om mandagen. Men kom med til frokosten og spis med sammen med resten af klubben.

Begrænsning	Kun deltagere fra Farum OK og Tisvilde Hegn OK kan deltage.
Stævnecenter	Tisvilde Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3, 3220 Tisvildeleje. Her er bad, omklædning og spisning
Overnatning	I stævnecenteret på hårdt underlag lørdag til søndag og søndag til mandag.
Etaper	Etape 1: Nat/gry med første start kl. 03.00 søndag den 8. juni

	<p>Det er tilladt at medbringe hjælper på bane 5</p> <p>Etape 2: Kortdistance med første start kl. 08.00 søndag den 8. juni</p> <p>Etape 3: Klassisk med første start kl. 10.00 (jagtstart) mandag den 9. juni</p>																								
Program	<p>Søndag den 8. juni 2003</p> <p>03.15 Første start til nat/gry ved Skovporten</p> <p>04.30 Se solen danse lige efter målgang fra nat/gry</p> <p>05.00 Fælles morgenmad i klubhuset</p> <p>08.00 Første start kortdistance ved Skovporten</p> <p>10.00 Brunch i klubhuset</p> <p>Mandag den 9. juni 2003</p> <p>10.00 Første start klassisk på P-plads Tisvildeleje Jagtstart i 20 minutter, derefter hvert 1 min.</p> <p>13.00 Pinsefrokost i klubhuset (drikkevarer kan købes)</p> <p>13.30 Præmieoverrækkelse</p>																								
Banelængder	<p>Der findes en klasse for kvinder og mænd på alle baner</p> <table border="1" data-bbox="459 900 1153 1482"> <thead> <tr> <th>Bane</th> <th>Etape 1</th> <th>Etape 2</th> <th>Etape 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Lang - svær</td> <td>6 km</td> <td>6 km</td> <td>9 km</td> </tr> <tr> <td>2 Mellem - svær</td> <td>4 km</td> <td>4 km</td> <td>7 km</td> </tr> <tr> <td>3 Kort - svær</td> <td>3 km</td> <td>3 km</td> <td>4½ km</td> </tr> <tr> <td>4 Mellemsvær</td> <td>3 km</td> <td>3 km</td> <td>4 km</td> </tr> <tr> <td>5 Beg/let</td> <td>2 km</td> <td>2 km</td> <td>3 km</td> </tr> </tbody> </table>	Bane	Etape 1	Etape 2	Etape 3	1 Lang - svær	6 km	6 km	9 km	2 Mellem - svær	4 km	4 km	7 km	3 Kort - svær	3 km	3 km	4½ km	4 Mellemsvær	3 km	3 km	4 km	5 Beg/let	2 km	2 km	3 km
Bane	Etape 1	Etape 2	Etape 3																						
1 Lang - svær	6 km	6 km	9 km																						
2 Mellem - svær	4 km	4 km	7 km																						
3 Kort - svær	3 km	3 km	4½ km																						
4 Mellemsvær	3 km	3 km	4 km																						
5 Beg/let	2 km	2 km	3 km																						
Sport-Ident	<p>Alle poster er med sport-ident. Ved svigt klippes med almindelig klippetang i de dertil indrettede felter på løbskortet. Husk at stemple i mål. Alle skal melde sig i klubhuset efter hver etape for aflæsning af brikken.</p>																								
Kort	<p>1:10000 i plastpose med postbeskrivelser. Der findes ikke løse postbeskrivelser.</p>																								
Præmier	<p>Til den sammenlagte vinder i hver klasse.</p>																								
Tilmelding	<p>Man kan tilmelde sig til alle 3 etaper eller kun enkelte etaper. Det er også muligt kun at melde sig til spisning søndag, mandag eller begge dage. Klubvis tilmelding og betaling (giro 426-7761) til Aase Neregaard på e-mail: aase.neregaard@get2net.dk senest fredag den 30. maj 2003 med angivelse af navn, klasse, sport-ident nummer og hvilke etaper. Hvis kun spisning angives</p>																								

	dag/dage.
Startafgift	For hele herligheden (3 etaper incl. spisning) skal betales 150 kr. ellers 50 kr. pr. etape. Spisning alene koster 45 kr. pr. dag.
Arrangør	Tisvilde Hegn OK. Se også www.tisvilde-hegn-ok.dk
Stævneleder	Niels Landsperg
Banelægger	Klaus Olsen
Banekontrol	Leif E. Larsen og Niels Landsperg
Overdommer	Tim Falck Weber

Oldfox tur til Vejers

Fredag-Søndag 14.-16. november 2003

Tilbud til dig der vil på en hygge/klub/social tur med påhæng, til et hjørne af Danmark der både tilbyder interessante O-terræner eller blot ønsker en lille gåtur i klitterne eller på stranden, og vil have mulighed for andet end sportsdrik i glasset lørdag aften.

Begrænsning Medlemmer fra Farum OK i klasserne D/H 35+ med ægtefælle/sambo/kæreste,

Stævnecenter Sommerhuse ved Vejers Strand. Her er bad, omklædning og spisning.

Program **Fredag den 14. november 2003**
til 22 fri ankomst og indlogering

Med efterfølgende kaffe og tilbehør

Lørdag den 15. november 2003

kl. 10 O-løb i Blåbjerg/Kærgård Klitplantage

kl. 13 Frokost

Resten af dagen Mad, hygge i poolen, osv.

kl. 18 Middag med

Søndag den 16. november 2003

kl. 10 O-løb i Blåbjerg/Kærgård Klitplantage

kl. 13 Frokost,

herefter oprydning og rengøring.

Alternativt program: I tilfælde af regn og rusk, bydes der i sommerhusene på sauna, pool og solarium, såvel som køkkenet er fuldt udstyret. TV & radio: ja.

Mad: Der købes fælles ind til lørdag og søndag. Hvert hus sørger dog selv for madlavningen.

Er der ønske om lidt brød og pålæg til fredag aften, så vi lige kan få stillet den værste sult, finder vi ud af det.

Transport: Håber det løser sig selv, ellers træder overdommeren ind.

Tilmelding Da vi i dag har 2 huse = 20 sengepladser, bookes der efter først til mølle princippet.

Ved større tilslutningen til turen løser vi pladsproblemet ved leje nabohuse.

Tilmelding til Steen Stausholm på e-mail: stause@post11.tele.dk.

Startafgift Oplyses senere

Stævneleder Kit

Stævneass. Steen

Banelægger frivillig søges, men rutinerede mestre er i tankerne

Overdommer Flemming Bruun

Ungdoms-Nyt

Hej alle I friske ungdomsløbere og forældre

Ifølge kalenderen er det ved at være forår. Vintergækker og Erantis kigger frem af jorden og der er så småt ved at være trængsel i løbskalenderen. O-sæsonen er for alvor ved at begynde.

I vinterens løb har ungdomsafdelingen forsøgt at fordele de forskellige opgaver ud på (mange) flere hænder. Der er vedlagt et skema, som skal belyse hvem der tager sig af hvad, og hvor i kan henvende Jer med eventuelle spørgsmål.

I forbindelse med forårets anden tekniktræning,

d. 10. april afholder vi kl. 19.30 et forældremøde.

På mødet vil vi gerne, ud fra skemaet, have en dialog om løbernes, forældrenes og ungdomsudvalgets forventninger til hinanden.

For løberne, der har været til tekniktræning før mødet, vil der være mulighed for at stille den værste sult.

Allerede afholdte arrangementer:

Forårets første arrangementer har allerede været afholdt.

Vi startede den 21. februar med en Video-overnatning i klubhuset. Det var, som det skal være – ren råhygge.

Dagen efter var der generalforsamling og klubfest.

Ved klubfesten uddelte ungdomsafdelingen sine to vandre-”pokaler”

Pingo gik til Anne Sarauw for hendes evne til altid at sprede godt humør.

Racerbilen gik til Ida-Marie Heerfordt. Ida Marie startede i klubben sidste år og har allerede vist et stort engagement og, ikke mindst, et udpræget talent for vores sport.

Et par søndage sidst i februar og først i marts har nogle få løbere været i skoven til et par træningsløb/regionsløb for lige at få testet formen før forårets store stævner. Efter løbene har Julian

gennemgået de enkeltes løb og givet gode råd.

I Fastelavnsweekenden har de første Kreds-Weekendkurser været afholdt. Det var vist ganske rart at komme ud og møde kammerater/konkurrenter fra de andre klubber. Det er altid megen god træning og en meget hyggelig stemning på disse kurser.

Træning:

Tekniktræning vil igen komme til at foregå om torsdagen. **Første gang bliver den 3. april.** Vi mødes ved klubhuset kl. 17.15 og kører til dagens løbssted. Julian udarbejder en plan for, hvor der løbes og, hvilke momenter der trænes. En oversigt over dette kan findes på klubbens hjemmeside: farum-ok@orientering.dk under ungdom.

Alle ungdomsløbere opfordres naturligvis til at deltage mest muligt i disse træninger.

I forbindelse med disse træninger er der et behov for at vi kan benytte os af forældre til at sørge for transporten til løbsstedet. Der vil blive udarbejdet en turnus-liste, så det ikke bliver de samme forældre som kører hver gang

Løb:

Første udfordring bliver udtagelse til **Kreds Ungdomsmesterskaberne** som mange allerede er tilmeldt.

Uddrag fra kredsens hjemmeside:

KUM-udtagelsesløb

15. marts: Sorø Sønderkov Syd

29. marts: St. Dyrehave (SpringCup)

6. april: Fanø (DM-Lang)

13. april: St. Bøgeskov

Regler for udtagelse: To løb er tællende. Der udtages efter 2000 pointsystemet. Junioreliten er forhåndsudtaget. Der udtages 4 løbere på point samt 2 på skøn i hver klasse. For at blive udtaget, skal løberen have deltaget i mindst ét af udtagelsesløbene (gælder ikke junioreliten). Ved udtagelse på skøn ses på alle forårets løb.

DM-Lang benyttes kun som udtagelsesløb for aldersgruppen H/D 15-20, hvilket betyder, at aldersgruppen H/D 11-14 altså kun får 3 udtagelsesløb.

De udtagne løbere samles i Mols Bjerge 10.-11. maj. hvor der løbes både individuelt og en stafet hvor kredsene hold løber mod hinanden.

Det er selvfølgelig muligt at deltage i disse løb som helt almindelige løb, uden at være en del af KUM-konkurrencen. Tilmelding sker som ved alle andre løb.

D. 30.marts løbes der stafetter i forbindelse med SpringCup i Danstrup Hegn.

Løbet den 13. april i St. Bøgeskov er desuden Sjællandsmesterskabet. Her løbes stafetterne lørdag d. 12 i Tisvilde Hegn.

Divisionsmatch:

Det er vigtigt at I allerede nu afkrydser den **24. maj** og den **6. september**, hvor der er divisionsmatcher. Alle (helst) klubbens medlemmer tager til divisionmatch. Vi løber i Østkredsens 1. division og skal benytte disse lejligheder til at vise de andre tre klubber i divisionen, at det kun er et tilfælde, at vi de sidste år ikke har været kredsens bedste klub.

Dette er kun en smule af alle de løb der er tilbud om i løbet af foråret.

Der findes en oversigt over samtlige løb på: www.orientering.dk. Herfra går man videre ved at klikke på "Løbskalender" og den ønskede måned.

Tilmelding til løb:

Man tilmelder sig til individuelle løb pr. e-mail eller telefon til Arne Andersen. Arne.andersen@image.dk eller 44 95 30 36

Hvis man ved stævner desuden har lyst til at deltage i en stafet henvender man sig til sin holdleder, som i samarbejde med træneren sammensætter holdene.

Når Arne foretager en tilmelding til løbsarrangøren konterer han kr. 30,- for deltagelsen på hver løbers personlige "**løbskonto**". Løberen skal med mellemrum indbetale et beløb på Girokonto

01-000930958 (Husk løber-navn), så løbskontoen holdes i nul.

Tilskud ungdomsløbere(Gældende fra 1/1-2003):

I forbindelse med løb vil der være noget transport som også vil kræve at forældre involveres. Der findes i klubben nøje aftalte regler for tilskud til transport af ungdomsløbere.

Her et relevant uddrag:

Op til 21 år:

Tilskud til startafgift:

- Løberen betaler selv 30 kr. pr. løb, klubben resten. Dette styres af klubbens tilmelder.

Tilskud til transport:

- Ved kørsel til løb i Østkredsen gives et tilskud på 35 øre/km til alle løb, dog max 1,40 kr. pr. bil.
- Ved kørsel til løb udenfor Østkredsen gives tilsvarende tilskud til løb, efter ungdomsafdelingens prioritering. (DM'er, juniorudtagelsesløb og andre løb, som fremgår af ungdomsafdelingens liste). Desuden betales andel af færge eller bro-billet (dog højst ¼ af billetten) og 50 kr. i tilskud til overnatning.
- Chaufføren får tilskuddet direkte fra ungdomsafdelingen ved at skrive eller maile til klubbens kasserer. Saml venligst sammen for nogle måneder eller et halvt år ad gangen.
- Juniorer, som er med i klubbens elite- eller talent-gruppe (kun 17-20), får tilskud efter eliteafdelingens regler ved løb udenfor Østkredsen.

Andre tilskud:

- Deltagerafgift KUM + landskampe betales fuldt af klubben .
- Ved kredskurser o. lign betaler løberen selv 50 kr. pr. dag, resten betales af klubben.
- Ved kredssommerlejr betaler løberen selv 50 % af deltagerafgiften, resten betales af klubben.
- Alle ungdomsløbere starter gratis ved tekniktræning (torsdage mm.) og træningsløb FOK + Kildeholm (tirsdage)
- Tilskud til klubsommerlejren fastsættes af ungdomsafdelingen og vil fremgå af indbydelsen.

Mail-informationer:

Fremover vil nyhedsbreve o.a. fortrinsvis blive sendt ud via e-mail. Hvis I ikke kan modtage mail, eller foretrækker et brev, bedes I meddele dette på forældremødet.

Sidste nyt

Til Farum OKs generalforsamling 22/2 2003 - eller rettere, til klubfesten bagefter - blev ungdomsafdelingens to traditionelle vandrepræmier uddelt.

"Pingu" gives til en ungdomsløber som har positiv betydning for det sociale niveau til dagligt. I år gik den til Anna Sarauw for, med forslagsstillerens ord, hendes altid glade ansigt.

"Porschen" skulle have været uddelt til Ida Marie Heerfordt i erkendelse af hendes træningsmæssige fremgang.



Til hendes første torsdagstræning løb Ida Marie først en begynderbane, og da det gik let kastede hun sig direkte (behørigt skygget af Flemming Bruun) ud på et par mellemsvære poster!



Desværre var Ida Marie ikke til stede ved klubfesten, så hun fik overrakt "Porschen" til en efterfølgende torsdagsgymnastik.

Ja, gu' er det da en modelbil!

Børne- og ungdomskarruselliste

Dato	Skov	Mødested	Arrangør	Krak
23. april	Rude Skov	Rudegård Stadion	Søllerød	96 K7
30. april	Lille Hareskov Nord	Gisselfeldengen, Skovlystvej	Skærmen	115 K7
7. maj	Tokkekøb Hegn	Vandtårnsbakken, Skovvang	Lillerød OK	85 G1
14. maj	Buresøskovene		Farum OK	
21. maj	Teglstrup Hegn Nordøst	Julebæk, Ndr. Strandvej	HSOK	28 B3
5. juni	Melby/Tisvilde Vest		SkovCup	

Praktiske oplysninger

Hvad Orienteringsløb, kun for børn og unge. Man tilmelder sig på dagen og selv kan bestemme hvilken bane man vil løbe. Forældre er naturligvis velkomne til at løbe med børnene, heppe ved løbet 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.

Karrusel-pas Første gang man kommer til et børne- og ungdomskarruselløb, får man et karruselpas. 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 ungdomskarrusellen, Torkil Hansen, tel. 4576 5387 eller email tors_kile@yahoo.dk.

Tekniktræning

Så starter tekniktræningen for Farum OK snart igen

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

Lidt praktisk info:

Ungdommen deltager gratis i træningen.

Seniorene må til gengæld slippe med 20,- kr. Det er 20% billigere end ved karruselløbene.

Mødestedet er ved klubhuset kl. 17.20, hvis man gerne vil give kørejlighed til andre. Ellers er muligheden også at møde op ude i skoven omkring kl. 18.00. Her vil der være instruktion i dagens teknik, optegning af kort og efterbehandling af løbet.

Program for foråret 2003 (forbehold tages for manglende skovtilladelser og ændringer i moment)

3/4	Farum Lillevang, P nordlige parkering på Slangerupvej, Krak 105 B1	Kompasbrug
10/4	Buresøbad, Krak 104 A2	Forberedelse til SM-stafet
24/4	Jonstrup Vang, BOKs klubhus Egedal, Krak 125 K2	Skridttælling/Kompas
1/5	Ravnsholt, P Bregnerød skovvej, Krak 95 G1	Bomtræning/Følg John
8/5	Geel skov, P Teknikerbyen, Krak 107 F5	Kurvekort
15/5	Uggeløse Skov, P nordside af Slangerupvej, Krak B4	Stafetorientering
22/5	Rude skov, P Holtehallen, Krak 96 K7	Kurvekort
3/6	Ballerup Sommer-Cup I.	Planlæg dit eget moment*
12/6	Ballerup Sommer-Cup II.	Planlæg dit eget moment*
19/	Ballerup Sommer-Cup III.	Planlæg dit eget moment*

*) FOK ungdomstræner foreslår:

”Planlæg dit vejvalg til næste post inden du løber fra posten” (3/6),

”Løbe/læse (læs på kortet uden at stoppe op)” (12/6),

”Glidende løb (kombiner de to foregående, så du kun stopper mens du klipper posten)” (19/6)

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:

Ungdom: Julian Hollingbery, 45824474,
julian@post.opasia.dk

Motioniste Flemming Aa. Bruun, 44998914,
r: fbruun@get2net.dk

O-service, en ny tilmeldingsordning

Det er nu muligt at tilmelde sig til løb direkte via Internettet.



På adressen <http://www.o-service.dk/> kan du tilmelde dig alle løb online indtil fredagen før løbet afvikles.

Men det kræver adgang til Internettet og ikke mindst en adgangskode.

For at blive oprettet skal du henvende dig til Julian Hollingbery (julian@post.opasia.dk) eller Flemming Aa. Bruun (fbruun@get2net.dk).

Og hvordan virker det så?

Du tilmelder dig via en kalender og har mulighed helt op til fredagen før løbet mulighed for at ændre din beslutning. Efter denne dag er du tilmeldt, idet Arne går ind og godkender de tilmeldte løbere. Din tilmelding udløser et træk på din løbskonto og du er herefter tilmeldt endeligt.

Er der andre ting man kan?

Ja, du kan også ændre dit navn, adresse, email og andre praktiske oplysninger. Og du kan endda udnytte muligheden for at tilmelde dig og din familie i samme hug.

Hvis man har andre spørgsmål, hvad så?

Så ringer eller skriver du til Julian eller Flemming. Der vil blive udarbejdet en liste med de oftest stillede spørgsmål og hvis man har behov, blive lavet et lille introkursus i hvad o-service er.

En tur til "Helvede i Nord"

For anden gang afholdt Tisvilde Hegn OK og Nordtrim det berygtede ekstrem løb, Helvede i Nord. Jeg selv blev lokket af Steen Stausholm og Ole Norby, idet de som sædvanlig bagatelliserede længde og hårdhed i sådan et løb.

Det var jo ikke andet end bane 1 i en børnekarrusel. Snitzlet hele vejen, endda gennem terrænet. Var det ikke noget? Jo, da. Det kunne man da godt lige klare. Så jeg røg i med begge ben.

Der var bare lige det, at en børnebane er 1 km lang og har IKKE brug for 3 væskeposter. Denne her bane er 21,2 km. Og for at gøre det lidt "sjovere" går turen over de 5 største høje i Tisvilde Hegn. Ole Norby målte banen op til at stige 507 meter. Så noget af vejen går det opad.

Og for at jævne det hele lidt ud, så går ruten ned langs klitterne og ud på stranden. Det var dog "først" efter 14 km vi fik dette lille afbræk i den ellers meget smukke tur.

Efter stranden gik det ind igen mod skrænten. Den strækker sig 40 meter op fra det ellers flade landskab og slutter af med at være trin. Ellers kan man ikke komme op af skrænten.

Tisvilde Hegn havde ellers klædt sig på i de smukkeste forårsfarver til denne fantastiske tur. Mit mål var at gennemføre turen. Og med dette mål for øje løb jeg mit eget tempo gennem hele ruten. At jeg blev 4' de sidst i min klasse (2:14:12) passer mig helt fint. Vinderen kom i mål ca. 1 time forinden.

Mænd Lang 20-34 år (21,2 km)

1	704 Jacob D. Jensen	Bl. Løverne	1:14:43
8	536 Michael Ellegaard	Farum OK	1:36:30

Mænd Lang 35-49 (21,2 km)

1	674 Ole Karlsen	HLMK	1:25:20
47	561 Steen Stausholm	Farum OK	1:49:25
56	709 Søren Hyldgaard	Farum OK	1:51:49
72	559 Ole Nordby	Farum OK	1:58:05
94	560 Flemming Bruun	Farum OK	2:17:12

Kvinder Kort 35 (10,1 km)

16 863 Pia Granholt Farum OK 1:07:35

Fællesskab med klubbens aktiviteter

Kære Farum OK løber!

Vi skal rystes bedre sammen i klubben og derfor har vi i bestyrelsen et forslag til at gøre det sjovere at være med i klubben.

Deltag i 4 af årets store løb på Sjælland, samt 1 Klubmesterskab og 1 Traditionsløb, hvor vi udover at løbe mod de andre klubber, især løber mod os selv.

Vi forestiller os, at du tilmelder dig og din familie allerede **nu** til Arne, så alt er klaret og fit for fight.

Fat en bred pen og din kalender og skriv med tydelige bogstaver:

12-April SM Stafet i Tisvilde Hegn

13-April SM Klassisk i St. Bøgeskov (v. Roskilde)

24-Maj Divisionsmatch i Egebæksvang (v. Helsingør)

8-9Juni Klubmesterskab i Tisvilde

6-Sept Divisionsmatch i Kårup Hegn (v. Fårevejle)

6-Dec Jule-O-Løb i Ravnsholt. Vi kæmper om Trolden mod Kildeholm!!

HUSK TILMELDING ALLEREDE NU TIL ARNE

Og hvorfor nu det? Ja, ved disse løb prioriterer vi fællesskabet højt. Dels ved at løbe mod hinanden, dels ved at heppe på hinanden og dels ved at se, hvem der er hvem i klubben. Og ikke mindst ved at hygge med kaffe, kage og sammenligne kort og de ruter/vejvalg, vi har taget.

Er du helt ny i klubben, begynder eller møder sjældent op, så er det på tide at netop du møder op **NU**.

Du får en stor mulighed for at lære alle de andre medlemmer at kende i deres rette miljø, med vind i håret og vand i skoene.

Så op af stolen og kom med ud og se hvem du kan slå af banen.

Med venlig hilsen

Flemming Aa. Bruun

Din formand for Farum OK

Mange Farum-medaljer til SM-stafet

Farum Orienteringsklub vandt mange medaljer til Sjællandsmesterskaber i stafet i Tisvilde Hegn

I Herreeliteklassen blev det til Farum-sejr med Slava Mukhidinov, Jacob Grønnegaard og Chris Terkelsen på holdet. Farum's andehold fulgte triumfen op med en andenplads med Jesper Jensen, Yevgen Kandybey og Johan Aagaard på holdet. I stafetranglisten blev Farum-holdene nr 2 og 5.

I dameklassen var der store forventninger med både guld og sølv-vinderen fra DM-lang i sidste weekend på holdet. Men det ikke helt efter planen, da holdet på første tur mistede 4 min til de førende hold, hvilket var for meget til at man kunne nå op. Det blev til en sølvmedalje med Olena Zabrodzka, Irina Kupriyanova og Yvette Baker på holdet.

I damejunioreliteklassen var det tæt løb mellem Farum-holdet og holdet fra Horsens. Den ellers sejrsvante Signe Søes var ikke helt frisk pga. forkølelse, men skiftede sekunder efter Horsens. På anden tur løb Susanne V. Jørgensen en virkelig god tur og var flere gange foran Horsensholdet, og skiftede igen sekunder efter. På sidstetur førte Ida V. Jørgensen det meste af vejen og kunne til sidste afvise Horsens i en lang spurt og løbe guldet hjem. Da Horsens ikke deltager i det officielle Sjællandsmesterskab blev Farum's andehold, som kom ind på 4.pladsen, sølvmedaljevindere med Tine Kristensen, Marie Brockstedt og Sofie Lange på holdet.

I herrejunioreliteklassen blev det også til Farum-sejr med Ole R. Andersen, Rasmus Søes og Mikkel Mørch på holdet. Holdet førte hele vejen selvom sejrmarginen kun blev godt et minut.

I de yngre juniorklasser blev det til sølv i D 13-16 til Mette Kristensen, Lisa V. Jørgensen og Line Søderlund og i drengeklassen bronze til Ulrik Rosenberg, Jacob Rosenberg og Jens Hulgaard.

I oldboysklasserne blev det til to guldmedaljer. Dels i H 40 med Steen Stausholm, Tore Hulgaard og Helge Lang Pedersen på holdet og i H 60 Arne Andersen, Bendt Frandsen og Henning Nielsen på holdet.

Resultater fra SM-klassisk

Ungdomsresultater:

D 15-16

1 Line Søderlund

4 Lisa V. Jørgensen

8 Mette Kristensen

D 17-20

1 Signe Søes

2 Ida V. Jørgensen

5 Susanne V. Jørgensen

6 Sofie Lange

7 Tine Kristensen

8 Marie Brockstedt

H11-12

6 Jacob Rosenberg

H 13-14

6 Jens Hulgaard

17 Anders Bruun

H 15-16

8 Ulrik Rosenberg

H 17-18

10 Frederik Beck-Andersen

H 19-20

1 Rasmus Søes

3 Ole R. Andersen

Medaljetagere i senior og oldboys/girls klasser

D 21

2 Yvette Baker

3 Elena Zabrodska

H 21

2 Jacob Grønnegaard

D 50

2 Erna Søndergaard

H 40

2 Helge Lang

3 Tore Hulgaard

Medaljer og hyldest

Kære alle Farum løbere!

Først et stort tillykke til alle medlemmer der tog så mange flotte medaljer hjem til DM lang, SM stafet og SM klassisk.

Jens Behrend skrev i en mail omkring medaljeoverrækkelsen til SM, at der var en del kritik af den manglende opstilling til medaljeoverrækkelsen og det især var Farum løbere der manglede på skamlen.

Denne kritik kom dels fra andre klubbers medlemmer, dels fra arrangørernes side.

Jeg vil gerne følge mailen til dørs ved at pointere, at vi som klubmedlemmer har et ansvar udadtil når det gælder klubbens renommé. Ved eksempelvis SM, DM og andre større stævner er det vigtigt at man bør kunne sætte tid af til at modtage sin velfortjente medalje og ikke mindst hyldest.

Medaljerne overrækkes ikke kun til de slidsomme medlemmer, men er også en fortjent hyldest til klubben og dens medlemmer. Vi er mange der glædes på vindernes vegne når det er klubbens farver der står på skamlen. Derfor er det også vigtigt at vise andre, hvilken klub man kommer fra.

Det er klart at man kan have disponeret til anden side, eller man ikke har fået arrangeret sin kørsel hjem godt nok til at kunne nå det hele. Men her er det vigtigt at i det mindste arrangørerne får at vide, at man ikke kan nå at være tilstede ved medaljeoverrækkelsen. Så har arrangørerne i det mindste mulighed for at fortælle, hvorfor vinderen ikke er til stede. En anden løsning kunne være en stedfortræder til at modtage medaljen.

Det grundliggende problem er, at andre klubber i længden vil opleve Farum OK som arrogante og ligeglade. Og det er et image der er utroligt svært at komme af med.

Personlig er jeg meget glad for de mange flotte resultater fra alle medlemmerne i klubben. Det er utroligt dejligt at se så mange glade løbere, der giver alt hvad de har for at komme først i mål. Derfor er det også et stort klap på skulderen at gå hjem med vished om, at Farum OK igen vandt så mange medaljer og at vi fortjente det.

Vi fylder godt op i medaljestatistikken og det er med god grund. Og det er derfor I bør tage den lille ekstra tid til at få den hyldest som er jer fuld fortjent.

Med venlig hilsen

Flemming Aa. Bruun

Din formand for Farum Ok

God start til Tiomila i begge klasser

Både dame- og herreklassen startede godt til Tiomila.

Damer:

Til tiomila løber damerne 5 ture, alle om dagen.

I dameklassen startede Elena og hun kom flot i mål 1 min. 50 sek. efter de førende på en 45. plads. Dette forbedrede Signe til en 23. plads 3 min. 13 sek. efter de førende og Rie holdt denne flotte placering på 3. turen.

Desværre bommede Irina noget på 4. turen og faldt ned til en 46. plads, som Yvette så forbedrede til en 41. plads - et par placeringer bedre end sidste år. Et udmærket resultat i den meget hårde konkurrence (over 350 hold), selvom holdet har potentiale til lidt mere.

Damerne blev bedste danske hold.

Herrer:

Herrene startede kl. 19.30 og de første 1½ tur samt det meste af sidste turen foregik i dagslys/skumring, resten i buldermørke.

Vores nye schweitziske løber David gjorde det virkelig godt på 1. tur og skiftede som nr. 12, blot 39 sekunder efter.

Rasmus Søes løb rigtig god på 2. tur og løb holdet op til en 7. plads, blot 1 min. 53 sek. efter. Også Mads løb ret godt (på trods af skadeproblemer) og skiftede 3 min. 36 sek. efter, men faldt dog ned til en 35. plads i det meget tætte felt. Det gik ikke helt godt for Jacob Ø på 4. turen idet han tabte lidt over 7 min. og sendte holdet ned på en 44. plads. På den legendariske "lange nat" på over 16 km i kanon svært svensk terræn blev løbet af vores nye ukrainske løber Slava, som gjorde det utrolig flot. Han hentede faktisk over 2 min ind på de førende, og løb holdet op til en 36. plads. Herefter gik det ikke optimalt for vores løbere, bortset fra Jesper J., som løb en ret god 7. tur. Holdet endte på en 44. plads næsten 1 time efter.

Efter de seneste års succes med placeringer som 5, 12 og 13 er forventningerne store, men da holdet har

mistet 5-6 af det mest rutinerede løbere, må placeringen siges at være godkendt, selvom det ikke helt kørte på den sidste halvdel af stafetten. Men hvis man mister teten i Tiomila, så mister man næsten automatisk tid, da man kommer til at løbe i et langsommere felt.

Der var gode takter fra mange af de unge og nye løbere, også på 2. holdet, så det tegner absolut godt for fremtiden. Herrerne blev næstbedste danske hold efter Pan, som blev nr. 29.

Fjerdeplads til Chris Terkelsen i sprint ved de Nordiske mesterskaber

Chris Terkelsen gjorde et meget flot comeback på landsholdet efter en længere pause pga. skader og nedtrapning.

Med en fjerdeplads blev Chris klart bedste dansker med sølle 4 sekunder op til en medalje. Jakob Grønnegård gjorde det også godt på en 27.plads.

I dameklassen havde Farum ingen løbere med, men en af Farumløbernes kone, svenske Karolina Arewång vandt til gengæld sølv.

I damejunior løb Signe Søes sig til en flot 13. plads og i herrejunior blev Mikkel Mørch nr 20 og Rasmus Søes nr. 28

Nordiske Mesterskaber 1. maj SPRINT (Flen Sverige)

Herrer 2800 meter 76 startende

- 1 Emil Wingstedt Sweden 12:31
- 2 Jamie Stevenson Great Britain 12:46
- 3 Johan Näsman Sweden 12:54
- 4 Chris Terkelsen Denmark (Farum)12:58
- 27 Jakob Grønnegaard Denmark (Farum) 13:28

Damer 2480 meter 67 anmälda

- 1 Marie Luce Romanens Switzerland 11:30
- 2 Karolina Arewång Sweden 11:49
- 3 Heli Jukkola Finland 12:00

Herrejunior 2560 meter 39 anmälda

- 1 Daniel Hubmann Switzerland 12:15

2 Matthias Merz Switzerland 12:18

3 Martin Härberg Sweden 12:35

20 Mikkel Mörch Denmark (Farum) 13:22

28 Rasmus Söes Denmark (Farum) 13:46

Damejunior 2310 meter 36 anmälda

1 Anni-Maija Fincke Finland 12:14

2 Line Hagman Norway 12:17

3 Helena Jansson Sweden 12:27

13 Signe Söes Denmark (Farum)13:32

Kalender

Maj 2003

1. to [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Ravnsholt, p-plads på Bregnerød Skovvej, Krak 95 G1.
3. lø 2+6 division, Sorø Sønderskov Nord
4. sø , Klosterris Hegn

sø 3. division, Silkeborg Nordskov

sø 1 division, Gråsten
6. ti Øst-karrusel
Slagslunde, Burresøbadet, 104 A2, [1700-1800]
7. on [Børnekarrusel](#)
Tokkekøb Hegn

on B&U Karrusel, Tokkekøb Hegn
8. to [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Geel Skov, p-plads Teknikerbyen, Krak 107 F5.

to Øst-karrusel
Gadevang, Kompashuset, , [1730-1800]
- 10.lø Øst-karrusel
Ganløse Eged, Rosenlundvej, 94 C7, [1300-1400]

lø KUM klassisk, Mols Bjerge
- 11.sø Øst-karrusel
Ganløse Eged, Rosenlundvej, 94 C7, [1000-1100]

sø KUM stafet, Mols Bjerge

sø Wild West, Oksbøl Statsskovdistrikt
- 13.ti Øst-karrusel
Rude Skov, Svaneparken, 96 K2, [1700-1800]
- 14.on [Børnekarrusel](#)
Buresøskovene (Farum OK)

on B&U Karrusel, Buresøskovene
- 15.to [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Uggeløse Skov, p-plads nordside af Slangerupvej, Krak B4.
- 16.fr Anemoneløb, holdløb, LI. Hareskov/Jonstrup

fr NJM - lang, Vilsbøl pl.
- 18.sø Dansk Park Tour, Vildbjerg

sø HOF-stafet, Rude Skov

20. ti Øst-karrusel
Nørreskoven, Frederiksborgvej, 116 B2, [1700-1800]

21. on [Børnekarrusel](#)
Hammermølleskoven

on B&U Karrusel, Teglstrup Hegn NØ

22. to [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Rude Skov, p-plads ved Holtehallerne.

24. lø **1 division, Egebæksvang**

25. sø Dansk Park Tour, Bjerringbro

27. ti Øst-karrusel
Hareskoven, Skovlystvej, 115 K7, [1700-1800]

28. on [Børnekarrusel](#)
Ravnsholt Skov

on B&U Karrusel, Ravnsholt Skov

29. to Grænsedyst, Aarup Skov

to NJM -stafet, Ålbæk Klitpl.

Juni 2003

1. sø Vejlestafet, Søndermarksskoven

sø Dansk Park Tour, Ans

3. ti [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Vi deltager i Ballerup SommerCup.

ti Øst-karrusel
Nyrup Hegn, Skindersøvej, , [1700-1800]

ti Øst-karrusel
St. Dyrehave, Overdrevsvejen, 65 D6, [1700-1800]

ti Øst-karrusel
Ll. Hareskov/Jonstrup Vang, Hareskovhallen, Månedalstien, 116 C6,
[]

5. to [Børnekarrusel](#)
SkovCup

to Skov Cup, B&U Karrusel, Tisvilde Hegn Vest

7. lø JWOC Test, JRL, Østjylland

8. sø JWOC Test, JRL, Østjylland

9. ma, Trehøje Pl.

- 10.ti Øst-karrusel
Farum Lillevang, Slangerupvej, 105 D1, [1700-1800]
- ti By-løb, København
- 12.to [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Vi deltager i Ballerup SommerCup.
- to Øst-karrusel
Præstevang, Byskolen, , [17.30-1800]
- 14.lø Stafet, Tokkekøb Hegn Øst
- 15.sø Café Noir stafet, Bramdrup Nord
- sø Dansk Park Tour, Mariager By
- 17.ti Øst-karrusel
Gl. Grønholt Vang, P-på landevejen, 55, [1700-1800]
- 19.to [Tekniktræning](#) - vi kører fra klubhuset kl. 17.20.
Vi deltager i Ballerup SommerCup.
- 24.ti Øst-karrusel
Geel Skov, Kongevejen, 107 B4, [1700-1800]
- 25.on AMO introduktionsløb, Ilulissat
- 26.to Grønlandsmesterskab, Ilulissat
- 27.Fr Arctic Midnight Orienteering, Ilulissat
- 28.lø Øst-karrusel
Nyvang, Farum Lillevang, Farumvej, 104 K3, [1300-1400]
- 29.sø Øst-karrusel
Nyvang, Farum Lillevang, Farumvej, 104 K3, [1000-1100]

Juli 2003

1. Ti Øst-karrusel
Ganløse Eged, Lyngvej, 104 E3, [1700-1800]
4. fr Vikingedysten, Hønning
5. lø Vikingedysten, Pamhule
6. sø Vikingedysten, Revsøe
- 19.lø WOC Test, SRL, Alen
- 20.sø WOC Test, SRL, Alen

Ny redaktør på klubbladet

Som ny redaktør på O-FOKUS vil jeg her kort præsentere mig selv.

Jeg hedder Birgitte Skytthe, og har været medlem af Farum Ok siden 1995, hvor jeg flyttede til Farum. I de første par år var jeg meget aktiv i klubben både løbemæssigt og socialt. De seneste år har I ikke set så meget til mig, da jeg har haft travlt med fysioterapistudie og børn.

Min nuværende situation er den, at studiet er afsluttet, jeg har fået job og børnene er da blevet "lidt" større (3½ og 1 år), så mon ikke at jobbet som redaktør vil inspirere til at komme i gang igen med at løbe?

Birgitte Skytthe

Redaktør

Klubkontingent 2003

Klubkontingent 2003 for Farum OK er som følger:

Junior	325 kr.
Senior	500 kr.
Passive og Pensionister	325 kr.
Familiekontingent	1000 kr.
2 * Seniorkontingent	825 kr.

Sidstnævnte alene når husstandens "senior" nr. 2 alene deltager i klubbens egne arrangementer samt divisionsmatcherne.

dvs. ingen deltagelse i terminslisteløb og løb andre klubber har arrangeret.

Selvom der ikke var indbetalingskort i sidste klubblad, må du gerne indbetale nu, hvis du ikke allerede har gjort det.

Bankkonto 5030007997, reg. 2413.

Steen Stausholm

Kasserer

Næste deadline

Næste deadline for indlæg til næste O-FOKUS: **fredag d. 25. juli 2003**

Alle der har noget på hjertet eller som har haft nogle spændende oplevelser er meget velkomne til at sende indlæg til: Birgitte.Skytthe@mail.dk

Rigtig god sommer

Venlig o-hilsen

Birgitte Skytthe