

Indhold i dette nummer af O-FOKUS

[Signe Søes vinder sølv til VM. 3](#)

[Hvidløg jager skovflåten væk5](#)

[Træningsløb, som Farum OK udbyder på Østkredsens karruselliste i 2003-08-03. 6](#)

[Hvor skal du sove ??6](#)

[Topløb af Allan til Nordiske mesterskaber på klassisk distance. 7](#)

[Gode stafetresultater til FarumTisvilde OK. 8](#)

[Tekniktræningen for Farum OK. 9](#)

[Jukola 2003. 10](#)

[Tak for opmærksomheden på Sølvbryllupsdagen. 10](#)

[Junior-VM \(JWOC\) 2003. 11](#)

[1. Divisionsmatch 2. afdeling d. 6/9. 15](#)

[Præmier i overskud. 16](#)

[Kan du hjælpe?17](#)

[Kalender18](#)

Signe Søes vinder sølv til VM

Danmarks stærkeste juniorløber Signe Søes fra Farum OK, løb et formidabelt løb til kortdistancen til Junior-VM og erobrede en meget flot sølvmedalje kun 10 sekunder til guld.

Junior-VM startede tirsdag i byen Põlva i det sydøstlige Estland med kvalifikation på kortdistancen. Alle fem Farum-løbere klarede sig flot og kvalificerede sig til A-finalen, hvor den bedste tredjedel af løberne får lov at løbe. Junior-VM er for løbere under 21 år.

Til onsdagens finale startede Signe Søes midt i felten og lå fra starten helt i toppen.

Signe løb et meget kontrolleret løb, hvor hun ikke tog nogen chancer, og hvor hun stort set løb perfekt. Et mindre tidstab på 20-25 sekunder tæt før mål kostede dog muligheden for at få guld. Det ændrede dog ikke ved at Signes løb var fantastisk og Signe var selvfølgelig lykkelig for sin sølvmedalje.



Ida V. Jørgensen startede tidligt og startede godt ud, men et større tidstab på post 7 ødelagde hendes mulighed for placering i den bedste halvdel, men det blev dog til en placering som nr 48 i det meget stærke felt.

I drengeklasse blev Yevhen Kandybey fra Ukraine bedst af Farum-løberne på en 19. plads. Mikkel Mørch blev nr. 43 og Rasmus Søes nr. 51. Også disse løbere havde muligheder for væsentlig bedre placeringer, men havde alle sammen større tidstab på enkelte poster.

Om torsdagen var der klassisk finale.

Her var det Yevhen Kandybey, som med et stærkt løb blev nr 10 i herreklassen. Yevhen førte løbte da han kom i mål under stor jubel, men de bedste løbere startede sidst og han blev skubbet ned på en 10. plads. Her blev Rasmus Søes nr 42 og Mikkel Mørch 50 ud af ca. 160 løbere fra 34 lande.

Signe kunne ikke løbe op til sit fantastiske løb dagen før og blev nr 35. Ida Jørgensen var så uheldig at starte som en af de første i et terræn med megen undervegetation, hvilket koster ganske meget tid, så trods et ret godt løb fik hun ikke helt betaling med en placering som nr 58 ud af de godt 140 startende.



Resultater

DAMER, 3.7 km, 12 poster:

1. Laura HOKKA, Finland 25.09
2. Signe SØES, 25.19
3. Eveli SAUE, Estland 25.27
24. Ane Linde, 29.23
45. Gry Johannsen, 33. 58
48. Ida V. Jørgensen, 34.41
58. Karina B. Knudsen, 37.39

Hos drengene blev det også til en fornem placering, idet Christian Christensen blev nr. 14.

Ligesom hos pigerne blev der bommet en del midt på banen og i afslutningen. Det ramte de to øvrige danskere i A-finalen, Mikkel Mørch og Rasmus Søes.

Resultater

HERRER, 4,5 km, 12 poster

1. Mattias Merz, Schweiz, 24.35

2. Thomas Tervo, Finland, 24.46

3. Aleksei Bortnik, Rusland, 25.06

41. Christian Christensen, 26.52

49. Rasmus Søes, 31.42

Hvidløg jager skovflåten væk

Sakset fra Politiken Online (<http://politiken.dk/VisArtikel.sasp?PageID=278097>)

Af Anders Legarth Schmidt

Skovflåten må have en fin lugtesans. I hvert fald viser erfaringer fra Ronneby Kommune i Sydsverige ifølge Ritzaus Bureau, at det lille dyr trækker kæberne til sig, hvis det mærker en dunst af hvidløg fra offerets hud.

I tre år har kommunen købt hvidløgskapsler til sine parkarbejdere, og i den periode er ingen af dem blevet syge af bid fra den lille blodsuger, som kan overføre sygdommen borreliose, der i værste fald kan give lammelse. Tidligere var der tilfælde af sygdommen hvert år.

Indkøb i kommuner

Hvis de svenske erfaringer står til troende, bør danske kommuner følge trop og købe hvidløgskapsler til parkarbejdere og andre ansatte, der risikerer bid fra flåten. Det mener Lars Ovesen, chef i afdelingen for ernæring i Fødevarerdirektoratet.



»Såfremt hvidløget virker, kan det godt betale sig for kommunerne at give medarbejdere hvidløgskapsler, for det er ofte langvarige sygdomme med store menneskelige og økonomiske konsekvenser, der kan følge af de infektioner, skovflåten overfører. Nogle har symptomer flere år efter et bid«, siger han.

Lars Ovesen synes umiddelbart, det er logisk, at hvidløg hjælper mod skovflåter, men understreger, at effekten bør undersøges nærmere.

»Hvidløg udsondres gennem porerne i huden, hvor skovflåten bider. Derudover har hvidløg en speciel kemisk sammensætning, der virker over for forskellige bakterier. Hvidløg bruges lokalt til at dræbe bakterier, så man kan godt tænke sig, at det har en effekt på skovflåter«, siger han.

Ideen kom fra militæret

I Ronneby koster det kommunen 7.000 kroner om året at købe hvidløgskapsler til 40 parkarbejdere.

Parkafdelingen i Ronneby fik ifølge Ritzau idéen fra en artikel om lægen Johan Berglund, der med succes har givet hvidløg til ansatte i militæret for at holde flåterne væk.

Træningsløb, som Farum OK udbyder på Østkredsens karruselliste i 2003-08-03

Dato	Skov	Mødested	Kraks	Banelægger
Tirsdag d. 12. aug	Lystrup Skov	Skovfogedvej	83	
Tirsdag d. 26. aug	Gl. Grønholt Vang	Præstemosevej	56 A5	Fam. Husen
Tirsdag d. 9. sep	Nørreskoven Vest	Furesøbad	106 A5	
Tirsdag d. 26. sep	Farum Lillevang	Slangerupvej, P øst	105 D1	
Tirsdag d. 7. oktober	Farum by	Klubhuset	105 G2	
	(Sprintbane, hvis vi får lavet det nye kort over Idrætsområdet)			
Lørdag d. 23. nov	Vassingerød Old (??)	Oldvej	95 E5	
Søndag d. 24. nov				
Lørdag d. 27. dec	??			
Søndag d. 28. dec				
Som du kan se mangler jeg nogle banelæggere – jeg håber at høre fra dig – Hilsen Kai				

Hvor skal du sove ??

DM-stafet og DM-klassisk finder sted i Frijsenborgskoven 13. og 14. september.

Jeg har bestilt overnatning fra fredag d. 12. til søndag d. 14. september på Ry vandrerhjem, ca. 15 km fra løbsområderne.

Jeg har bestilt værelser med plads til 4 i hvert og med bad og toilet til hvert værelse. Desuden har jeg bestilt morgenmad og madpakker til lørdag og søndag samt aftensmad lørdag.

Samlet pris for hele pakken bliver 479 kr.

Ring eller mail til mig, hvis du ved, at du skal til DM og du gerne vil have et sted at sove. Du skal tilmelde dig senest 17. august, idet jeg derefter skal give vandrerhjemmet endelig besked.

Husk også tilmelding til løbene til Arne.

Bedste hilsen

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

e-mail: kaibeckandersen@post.tele.dk

Påskeløb i 2004

Ja, de ligger langt ud i fremtiden. Men de finder sted i skovene lige rundt om Legoland.

Jeg har derfor allerede nu bestilt nogle værelser på Billund Vandrerhjem (Legoland Village).

Jeg har bestilt 2 og 4 sengs værelser med eget bad og toilet fra onsdag d. 7. til lørdag d. 10. april. Hvis man vil have en hel dag i Legoland, er der mulighed for at ankomme tirsdag d. 6. april og så bruge hele onsdagen i Legoland.

Hvis du allerede nu ved, at Påskeløb bliver aktuelt – ja, så bestil overnatningen nu.

Hilsen Kai

Topløb af Allan til Nordiske mesterskaber på klassisk distance

Med en meget flot 8. plads på den klassiske distance præsterede Allan en toppræstation, som ikke var langt fra en medalje.

Hermed beviste Allan, at han trods sine snart 37 år stadig er den bedste danske orienteringsløber, og at han stadig er i den absolutte verdenselite, selvom han har trappet træningen noget ned.

De øvrige Farumløbere løb stabilt og fik resultater midt i det meget stærke felt.

Sådan som deltagerreglerne er er det mærkelig nok sværere at få en topplacering til Nordiske mesterskaber fordi de bedste nationer må stille med 10 løbere mod kun 3 til VM.

NOC 2003 Classic

M21 15930 meter 92 anmälda

Pl	Namn	Förening	Tid	Tid+
1	Emil Wingstedt	Sweden	82:24	0:00
2	Michail Mamleev	Russia	83:20	0:56
3	Jani Lakanen	Finland	83:23	0:59
8	Allan Mogensen	Denmark	84:59	2:35
48	Jakob Grønnegaard	Denmark	96:47	14:23

W20 6950 meter**37 anmälda**

Pl	Namn	Förening	Tid	Tid+
1	Martina Fritschy	Switzerland	49:41	0:00
2	Pinja Satri	Finland	50:17	0:36
3	Helena Jansson	Sweden	50:20	0:39
26	Signe Söes	Denmark	58:47	9:06

M20 11220 meter**41 anmälda**

Pl	Namn	Förening	Tid	Tid+
1	Emil Lauri	Sweden	64:42	0:00
2	Juha-Matti Huhtanen	Finland	66:07	1:25
3	Anders Holmberg	Sweden	66:45	2:03
18	Rasmus Söes	Denmark	72:20	7:38
29	Mikkel Mörch	Denmark	75:52	11:10

Gode stafetresultater til FarumTisvilde OK

FarumTisvilde OK fik gode placeringer til verdens største orienteringsstafet, Jukola, i Finland

I dameklassen med 650 hold startede FTOK's hold helt suverænt, idet Maria Høyer kom ind som nr 3, kun godt 1 min efter den førende. På anden tur løb Irina Kuprianova ud og hun løb en god tur, selvom hun tabte godt 3 min til de hurtigste og skiftede som nr 26 i et meget tæt felt, kun 1 min fra en 10 plads..

Elena Zabrodska på tredje tur løb også godt, selvom hun tabte 5 min til de allerhurtigste. Hun holdt næsten placeringen og skiftede som nr 28.

Denne placering holdt den tidligere verdensmester Yvette Baker på fjerde og sidste tur så FarumTisvilde's hold kom i mål som nr 28, hvilket er den bedste placering nogensinde for et dansk kvindehold til Jukola. De andre danske damehold var langt efter.

Herrer

Herreklassen med 7 løbere på holdet og mere end 1200 hold startede ud lørdag aften og løb det meste af stafetten i mørke.

Ligesom i dameklassen gik det helt forrygende på første tur idet Slava Mukhidinov kom i mål som nr 8, kun 19 sekunder fra den førende. Desværre gik det ikke så godt på andentur, hvor Jakob Ødum tabte 10 min og skiftede som nr 49, som dog stadig er en meget flot placering i denne stafet, hvor alle verdens bedste løbere er med.

På tredjeturen løb den tidligere vinder af den samlede WorldCup Chris Terkelsen en meget stærk tur og løb 30 sek ind på de hurtigste og skiftede som nr 16. På de to næste ture løb Jesper Jensen og Jesper Damgaard. De faldt tilbage til en 43. plads, ca. 27 min efter.

På sjetteetapet var det Mads Ingvarlsen, som løb et meget flot løb, idet han hentede 14 pladser og kun tabte godt et minut til de allerbedste.

På sidsteturen var det så den nykårede danske mester i langdistanceorientering Jacob Grønnegaard, som skulle prøve kræfter med det svære finske terræn og de meget stærke modstandere. I forhold til Jacob's kapacitet blev det ikke et optimalt løb, men alligevel rakte det til en absolut godkendt plads som nr 42 og dermed det bedste danske hold i herrestafetten.

Tekniktræningen for Farum OK

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.

Seniorerne 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 kørelejlighed 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 efteråret 2003 (forbehold tages for manglende skovtilladelser og ændringer i moment)

21/8	Rude skov, P Holtehallen, Krak 96 K7	Skridttælling/Kompas
28/8	Ravnsholt, P Bregnerød skovvej, Krak 95 G1	Stafetorientering
4/9	Buresøbad, Krak 104 A2	Bomtræning/Følg John
11/9	Geel skov, P Vangebovej v. tennisbaner, Krak 107 C3.	Hurtighedstræning/Grovorientering
18/9	Rude skov, P Hørsholm Kongevej, Krak 97 B3	Kurvekort

25/9 Bøndernes Hegn, P Skovbrynet(Rostadion), Krak 116 G5 Skridttælling/Kompas

2/10 Farum Lillevang, nordlige P på Slangerupvej, Krak 105 B1 Korthuske

9/10 Jonstrup Vang, BOKs klubhus Egedal, Krak 125 K2 Korridorløb

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

Motionister Flemming Aa. Bruun, 44998914,

: fbruun@get2net.dk

Jukola 2003

Turen til Jukola var en virkelig rar oplevelse for mig. Det lykkedes med vejret. Vi blev hverken frosset ihjel eller tørret af sol, og så kom vi godt hjem med flyet og havde fået både en god plads og baner, synes jeg.

Aften før stafetten: Vi sidder i en finsk hytte og snakker om alt det, som man plejer at snakke om før konkurrence. Yvette siger til Chris, at vi skal prøve at slå "Spring Cup", og slår vores drenge uden at Chris kan høre det.

Mens nogle af os bruger tiden på at se diverse film, viser Jakob Ø interesse for noget andet, nemlig russisk talesprog. Jakob fik fat i en udtalelse, som man i Rusland bruger, når man vil slappe lidt af og drikke et par flasker vodka, og det lyder sådan: "vil du være den tredje?". Derefter sagde Jacob G, at danskere siger det i et andet tilfælde...

Konkurrence: Det blev til en kæmpe succes for Maria, som kom i mål som nummer tre. Flot!!!

Men Irina og mig har bestemt os for ikke chokere folk alt for meget og løb i mål som hhv. 26 og 28. Yvette løb en god tur og sluttede som 28. Lidt værre end sidste år, men vi var i godt humør og tilfredse med resultatet. Så fik vi en tier af Jens B til at købe øl og gik i sauna.

Det var lige ved at gå galt for herreholdet, rettere sagt for en af de ukrainske vagabonder. Han var lige ved at komme for sent til start og måtte skynde sig ret meget. Hvem ved, hvordan det ville ende for ham, hvis kvindelige venner ikke havde været til stede. De bandt hans snøreband, hjalp med pandelampe og nåede at tage næsten alt den negative energi fra ham. Hvor var vi søde, ikke?

På vej tilbage til Helsinki holdte vi en pause på Mc'Donalds. Der var mange andre o-løbere, og det så ud, som om det var den eneste Mc'Donalds på vej til lufthavnen. Men OK. Folk dannede

mange køer, der ikke så hurtigt bevægede sig. Måske på grund af det skete der nogle mærkelige ting med folk. F.eks. viste Irina folk, hvor sur hun kunne være, og Mads I prøvede at snyde en kafetjener, mens han viste sine pædagogiske evner til Yvette.

I lufthavnen så vi længe på Jacob G, og var så misundelige på ham. Nu kan han i virkeligheden prale, at han besøgte et så solrigt land som Finland.

Det var det, som jeg gerne ville skrive om, og dermed vil jeg takke alle sammen for et venligt selskab.

/Elena Zabrodskaia

Tak for opmærksomheden på Sølvbryllupsdagen

Kære alle sammen,

Mange tak for det flotte gavekort vi fik til vores sølvbryllup!

Det var også dejligt at mange af jer havde mulighed for at komme og sige tillykke om morgenen!

Vi havde en rigtig dejlig dag.

Mange hilsner,

Kit og Lars

Junior-VM (JWOC) 2003



Junior-VM fandt i år sted i Estland i byen Põlva. Med junioreliten havde vi forinden været på to træningslejre i området, så da 10 ud af 12 udtagne løbere var fra junioreliten, tog de fleste af sted med et godt kendskab til den terræntype der ville møde os til JWOC.

Vi mødtes om morgenen den 1. juli i Kastrup hvorfra turen gik til Tallin. Ombord i flyet stødte vi på de første konkurrenter – holdet fra Hong Kong. I Tallins lufthavn blev vi hentet af en officiel JWOC-bus som vi skulle dele med løberne fra Hong Kong. Undervejs på turen til Põlva, fik vi mange gange bekræftet fordommene om deres fotomani, de tog simpelthen billeder af alt, selv reklameskilte var et foto værd!

I Põlva blev vi indkvarteret på en skole i nogle klasseværelser, der var blevet komfortabelt indrettet med splinternye senge. Vi fik lige tid til at smide bagagen ind og komme i løbetøjet, og så var der ellers afgang til turens første træning. Vi opdagede hurtigt at terrænenes undervegetation var blevet tættere i løbet af den måned der var gået siden vi sidst havde trampet rundt i de estiske skove, og at myggene desværre ikke var blevet hverken færre eller mindre aggressive end sidst.

Selve junior-VM begyndte først med åbningsceremonien mandag aften, så vi havde næsten en uge til at finpudse formen og forbedre terrænavnen. Tiden blev brugt på 1 til 2 daglige træninger, kortnørning og en masse møder, men der blev alligevel rigeligt tid tilovers til sightseeing og hygge. Bl.a. var vi ude på et lille opgaveløb i Põlva som inkluderede et forslag til en dansk slagsang. Efter en masse mere eller mindre (især mindre!) gode forslag, blev det til "Turbo Taani ta'r teten!" der skulle siges af den maskuline del og efterfølges af "totalt tough't" af den feminine del. (Til dem der ikke kan estisk betyder Taani Danmark på estisk)

Vi nåede også en tur til Tartu, den nærmeste større by, hvor Lone guidede os gennem et virvar af gamle bygninger og broer. På rådhuset mødte vi et nygift par der lod Lone og nogle løbere sidde i deres mintgrønne Cadillac mens de selv fik taget billeder. Men turen var skam ikke slut endnu, før vi tog hjem nåede vi også forbi et lille hyggeligt udendørs museum, som dog nok havde været lidt hyggeligere i tørvejr, og til sidst var vi en tur ude at sejle på en lille flod der var omkranset af små sandstensklipper.

Vi skulle selvfølgelig også have taget nogle gruppebiller af landsholdsflokkene, og da vi længe havde fået overstået såvel de seriøse som de knap så seriøse billeder, havde vi tiltrukket en lille flok japanske løberes opmærksomhed. På deres udfordring blev der løbet en lille 4-mandsstafet, hvor Danmark vandt stort. Det skal dog siges at den overlegne sejr måske havde lidt at gøre med deres fodtøj (plateausandaler er altså ikke særligt velegnede at løbe i!). Stafetten gav danskerne blod på tanden og Japan blev nu udfordret til en 1200 m stafet, hvor alle løbere skulle løbe hver 100 m. Dette blev taget meget seriøst og opfulgt af en skriftlig holdopstilling, fremmøde i landsholdstøj og endda videooptagelse med speakning. Desuden var yderligere to hold mødt op for at deltage i vores uofficielle stafet – Hong Kong og et blandet hold fra Irland, USA og New Zealand. Der var dansk føring lige fra start og efter en spændende afslutning hvor det engelsktalende hold åd voldsomt ind, kunne vi udråbe os selv til vindere.

Så blev det mandag og tid til model-event, som er den sidste træning før mesterskaberne, og spændingen begyndte at kunne mærkes i kroppen. Turen, der af hensyn til de kommende dages konkurrencer var relativt kort og i et roligt tempo, blev brugt til at koncentrere tankerne mod den første konkurrence – kortdistancekvalifikationen.

Om aftenen var der åbningsceremoni, hvor alle de fremmødte hold marcherede gennem byen, fulgt af lokalbefolkningen samt de forskellige supporterhold, specielt det danske var meget talstærkt, og sørgede for at Dannebrog blev luftet grundigt da vi gik forbi. Efter en masse taler og folkedans blev der spillet en sang som var lavet specielt til JWOC. Der var vist aldrig nogen der fandt ud af hvad en sang med titlen "Rescue me" havde at gøre med junior-VM i orienteringsløb, men under alle omstændigheder blev den spillet så ofte i løbet af den næste uge at man kunne den næsten udenad da vi skulle hjem.



Kortdistancekvalifikationen blev løbet i et terræn med en del kurver og områder med meget undervegetation. Omkring sidsteposten var terrænet meget tæt, og der kunne vindes en del tid hvis man fandt spor igennem fra andre løbere. Det viste sig at være en god dag for det danske hold, idet 8 ud af de 12 løbere kvalificerede sig til A-finalen. Alle løberne fra Farum (Mikkel Mørch, Rasmus Søes, Signe Søes og Ida Vedel Jørgensen, samt Yevghen Kandibay fra det ukrainske

hold) kom i A-finalen.

Ved finalen næste dag blev der løbet i samme område som dagen forinden. Banerne gik hovedsageligt i andre dele af terrænet, men stævneplads, opløb og sidstepost var genbrug fra kvalifikationen. De fleste danske løbere havde 1-2 bom og rykkede et stykke ned i rækkerne, men Signe havde styr på kortet hele vejen og satte kursen mod medaljerne. Der kom voldsomt gang i det danske heppekor da hun nåede målopløbet sammen med Ane Linde og den svenske superløber Anna Lampinen, der begge var blevet overhalet af hende. Signe nåede i mål til en foreløbig andenplads, men der var stadig mange af de virkeligt gode løbere i skoven der kunne true medaljen. Spændingen steg efterhånden som minutterne gik, og flere og flere løbere passerede tiden hvor de kunne nå medaljerne. Langt om længe lød det ud over højttalerne, at resultatet for pigernes kortdistance lå fast, og Signe havde holdt sin sølvmedalje i det utrolig tætte felt. Kun 10 sekunder var der op til guldet, og 8 ned til bronzen!

Om aftenen var der præmieoverrækkelse og Signe modtog sin velfortjente sølvmedalje med Dannebrog draperet over skuldrene til klapsalver, jubelråb og blitzende kameraer, ikke mindst fra den danske lejr.



Næste dag var det så tid til den klassiske distance, der gik i et terræn som vekslede mellem nogle næsten flade åbne partier, og nogle rimeligt bakkede med lidt tættere bevoksning. Som en af de første startende fik jeg – ud over at skulle sindssygt tidligt op – æren af at skulle ud og trampe spor i de tætte områder, som vi dog heldigvis ikke skulle ret meget igennem. På grund af de mange løbere var starttiderne fordelt over ca. 5 timer, så det blev en meget lang dag på stævnepladsen. Til gengæld havde arrangørerne lavet to publikumsposter foruden radioposter, så der var god mulighed for at følge med i konkurrencens udvikling fra stævnepladsen. Danskerne løb generelt ok, men uden topplaceringer. Bedste danske dame blev Ane Linde og herre Christian Christensen.

Det hjalp ikke ligefrem på den lange dag at skulle vente over en halv time på at komme med bussen hjem, da konkurrencen endelig var afgjort.

Om aftenen var der diskotek, men det var kun lederne fra det danske hold der var derovre, idet løberne brugte aftenen på at spise med deres forældre, som næsten alle var mødt op for at heppe.

Næste dag var hviledag, hvilket de fleste af os tog meget bogstaveligt og sov rigtig dejligt længe. Om eftermiddagen skulle vi ud på en kort tur på modeevent til stafetten. Vi løb 3 og 3 i de hold vi skulle løbe i til stafetten og skiftedes til at orientere. På vejen tilbage faldt Signe imidlertid og slog knæet så meget at det næste morgen viste sig at hun ikke kunne løbe stafetten. Det var selvfølgelig virkelig ærgerligt for os alle sammen, mest for Signe men også for førsteholdet hvis chancer blev dårligere, og andeholdet der kom til at mangle en tredjetur og derfor løb uden for konkurrence. Begge førstehold klarede sig rimeligt, og placerede sig i midten af feltet.

Efter præmieoverrækkelsen var det traditionen tro tid til at hente sit navneskilt fra resultattavlen, lidt af en gang kaos når over 300 løbere angriber resultattavlen samtidig! Bagefter var det ledernes tur til at komme ud at løbe, og vi stod selvfølgelig trofast klar med væske til dem, da de passerede startpunkt, publikumspost og mållinje, kun en meget lille del af vandet havnede dog indenbords...

Som sædvanlig var der efter stafetten et større byttemarked af nylontrøjer, og for en gangs skyld kunne også danskerne være med, idet vi fik lov at bytte de gamle nylontrøjer væk. En af de amerikanske løbere der havde fået byttet sig til en dansk nylontrøje, havde ikke fået nok efter stafetten og løb med ud på følgeløbet, og det lykkedes ham at skabe en del opmærksomhed da han udelukkende iført den danske nylontrøje kom spurtende i mål.

Godt trætte vendte vi tilbage til skolen. Tanken om den forestående banket livede dog op i de fleste, og snart var der travlhed foran spejlene. Før banketten havde danskerne dog en lille lukket fest hvor løbere, ledere og supportere mødte op og takkede hinanden for nogle spændende oplevelser i det estiske, og så var det selvfølgelig også tid til endnu en gang at ønske Signe tillykke med den utrolig flotte præstation ved kortdistancen.

Og så var det tid til banketten! Efter en hård albuekamp omkring det bugnende ta'-selv-bord lykkedes det at få gafflet noget op på tallerkenen og skovlet det indenbords. De fleste var dog ikke så interesserede i maden, og i løbet af kort tid var de fleste at finde på dansegulvet eller ivrigt optagede af at gøre nye bekendtskaber med de andre landes løbere.

Alt for tidligt næste morgen var der afgang til Tallin, og forinden skulle vi lige nå at få orden på vores rum, der ikke havde meget lighed med det nydeligt opryddede klasseværelse vi havde fået to uger tidligere. Men pænt blev der, og kun lidt forsinket gik turen til Tallin. Her havde vi nogle timer før flyet gik mod København, så der blev tid til lidt sightseeing i Estlands hovedstad. Der var middelaldermarked i byen så der var nok at se på, og så skulle vi selvfølgelig også lige se det sted hvor Dannebrog faldt ned fra himlen ... men det var lettere sagt end gjort! Efter en lang tur gennem en labyrint af gamle bygninger fandt vi endelig stedet – vi stod i en lille baggård hvor en mindesten fortalte at vores flag skulle være faldet ned. Det viste sig i øvrigt at være lige ved siden af hvor vi havde startet eftersøgningen, Estland er vist ikke



stedet hvor de har opfundet skiltene!

Så var det tid til at forlade Estland og vende snuden hjem, et junior-VM var slut – for mit vedkommende det sidste.

Af Ida Vedel Jørgensen

1. Divisionsmatch 2. afdeling d. 6/9

Som alle deltager i divisionsmatchen i Egebæksvang i foråret blev klar over, så er vi foran på point. Dette forspring skal vi have fasttømret ved 2. afdeling af divisionsmatchen i Kårup skov.

Det var en meget flot indsats alle løbere ydede i Egebæksvang og hvis vi blot kan stille med et ligeså flot hold, er vi næsten i finalen. Den afholdes allerede den 28/9 i Viemose Skov her på Sjælland.

Så sæt datoen af i kalenderen allerede nu.

Starttider	3.division starter kl. 1100 – 1.division starter kl. 1300 – Åbne baner ”Put and Run” start kl.1500-1600 startlister og instruktion vil komme på klubbens hjemmeside, så hurtig efter tilmeldingen som det er muligt. www.holbaekorienteringsklub.dk .
Stævneplads	findes syd-øst siden af skoven ca.800 meter fra parkering, her vil alt være placeret, samt mindre kiosk. Omklædning i det fri, ingen bad. Fra stævnepladsen til start er der ca. 500 meter
Parkering <i>Bemærk, parkering og stævneplads er ændret, ifølge tidligere udsendte</i>	Parkering vil være på Kårupvej (ca.800 meter til stævneplads og ca. 1300 meter til start). Følg anvisninger fra P-vagt, da der skal være plads til mange biler. Tilkørsel fra vej 225, (Nykøbing-Slagelse vejen) umiddelbart nord for Dragsholm, skærm opsat. Køres mod Nord af Vindekilde Strandvej ca.2 km, herefter til højre ad Kårupvej ca.2,2 km til P-plads.
Kort / skov	Kortet er nyrekognosceret i 2003, 1: 10.000, 2½ meter kurver, i den syd-østlige del ligger kurverne meget tæt, medens den nordlige er meget flad, det laveste punkt på de længste baner er 7½ m.o.h. medens det højeste er omkring 80 m.o.h. Det er en skov med meget få indhegninger, dog vil der være nogle åbne områder der

er indhegnet, på grund af græssende kreaturer, disse må passeres via stender, der er indtegnet på kortet, men vis hensyn til dyrene.

Kortet vil blive udleveret i startøjeblikket, dog ikke på banerne 7a, 7b og 8, disse får kortet udleveret 2 min. før start. Kortet som er printet, er indlagt i en plastlomme med IOF symboler (**disse udleveres IKKE løse**).

Ved målgang afleveres kortet i den opsatte klubkasse, og for 3.division udleveres

kortene klubvis kl.1330. For 1.division udleveres de efter sidste start.

Posterne

Er med påsat SportIdent, husk at tømme din "pind" inden start, virker elektronik-

ken ikke, så benyt reservefelterne på løbskortet og meddel det i mål (du skal så tage dit løbskort med til målpersonalet).

Banerne

Divisions-løbet

ifølge "Reglement for orienteringsstævner" § 11.8.4, endvidere henvises til §

11.8.7.2 og § 11.8.8.

Bane 8 har "Put and Run" for 3.division kl.1100 – 1250.

For 1.division kl.1300 – 1450. Man må skygge på bane 8, og kun på denne

Åbne baner

"Put and Run": Bane 1. ca. 8,5 svær. Bane 2. ca. 6,5 svær. Bane 3 ca. 4,0 svær.

Bane 4.ca. 5,5 mellem svær. Bane 5. ca.4,0 let og Bane 6 ca.3,0 begynder.

Præmier i overskud

Fik du ikke lige din præmie, da Farum Kommune uddelte dem, så har du stadig chancen for at få den. Jeg ligger inde med ca. 4 poser uafhentede præmier til alle de løbere, der ikke kunne komme til overrækkelsen.

Så mener du, at du har tid til at afhente dem, så giv mig et ring eller mail.

Efter den 1/10 vil præmierne blive lagt ned i klubhuset til fælles afhentning.

Flemming Bruun, 44 99 89 14, fbruun@get2net.dk



Kan du hjælpe?

Vi mangler folk til følgende opgaver i selve klubben:

- Materialforvaltning, klubhus og nøglebestyrer
- Hjælp til Klubbladets redaktør
- Arrangementsudvalgdeltagere
- Breddeudvalgdeltagere
- Ungdomsledere
- Banetegnere
- Korttegnere
- Klubbetsbestyrer

Og mens vi er ved det, så er det åbent for ALLE at hjælpe til her. Både som nystartet og som gammel kending af klubben har du mulighed for at gøre din indflydelse gældende. Og hvis du har lyst til at lave noget andet for klubben, så sig endelig til.

Vi har et temmelig hårdt program foran os det næste år, så derfor har vi brug for al den hjælp vi kan få. Nedenstående finder du dagene for de arrangementer, hvor Farum OK er en aktiv spiller. Derfor; gør dig allerede nu overvejelse om, hvad du kan hjælpe med til.

Night-Club (21. januar 2004)

Et dejligt enkelt løb. Selve skoven er Lystrup Hegn, men der skal være stævneleder, banelæggere, forplejning i klubhuset, postudsætter/indhentere etc.

SM klassisk (2. maj 2004)

Igen skal der findes stævneleder, banelæggere, kiosk, børnebaner, start- og målpersonale. Skoven er indtil nu sat til Gribskov-Mårum, men er endnu ikke helt fastlagt. Der arbejdes på Ganløse Ore/Ryget for at komme tættere på klubhuset.

Farum Sø Løb (søn 6 juni 2004)

Som ved dette års løb stiller vi forhåbentlig med ligeså mange hjælpere. Der skal igen bruges folk til at vise vej, spærre af, tage tid, hælde vand op osv. Sæt dagen af allerede nu.

EM2004 (10.-17. juli 2004)

Det er et stort arrangement for 5 klubber at afholde EM. Derfor vil Farum OK meget gerne stille med så mange kræfter som muligt, idet vi gerne vil være med til at gøre denne begivenhed til en succesoplevelse. Vi er kendt for at gøre en rigtig god indsats og vi er kendt for at stille op med kvalificeret mandskab. Dette skal dog ikke afholde nystartede til at være med, idet der er rig mulighed for at lære klubbens medlemmer at kende.

Natløb (17. september 2004)

Skoven er Jonstrup Vang. Stævneleder, Banelægger, postudsættere/indhentere, Start/målpersonale etc.

Det var lige en lang listel, men jeg vil gerne opfordre alle medlemmer til at tænke over, hvad man hver især kan hjælpe med til. Al hjælp er god hjælp, så hvad enten du er et nyt eller gammelt medlem, er ung eller ældre, motionist eller elite, så vær med til at hjælpe til. Det er med netop din hjælp at vi får tingene til at fungere.

Og med det vil jeg ønske alle medlemmer en rigtig god vintersæson.

Med venlig hilsen

Flemming Aa. Bruun

Kalender

Dato	Kat.	Skov	Kreds	Klub	DM-pt.	Tilm	Bemærkning
03-sep		Danstrup Hegn	ØK	PI			B&U Karrusel
03-sep	Dn	Mariager Vesterskov	NK	Mariager OK			29-aug NJM Nat 1
06-sep	D	Kårup Skov	ØK	Holbæk OK			30-aug 1+3 division
07-sep	C	Hammer Bakker	NK	Aalborg OK			28-aug 4. division
07-sep	B	Grib Nord	ØK	Ballerup OK	X		29-aug
07-sep	B	Stenderup	SK	Kolding OK	X		23-aug KM klassisk
10-sep		Lille Hareskov Syd	ØK	Ballerup OK			B&U Karrusel
10-sep	Dn	Blokhus klitpl.	NK	Aalborg PI F			05-sep NJM Nat 2
10-sep	Dn	Sir-Lyngbjerger	NK	Holstebro OK			
13-sep	A1	Frijsenborg	NK	OK PAN			30-aug DM stafet, SL
14-sep	A1	Frijsenborg	NK	OK PAN	X		30-aug DM klassisk, SRL
17-sep		Højbjerg Hegn	ØK	Tisvilde Hegn OK			B&U Karrusel
17-sep	Dn	Undallslund	NK	Viborg OK			10-sep Natugle 1
17-sep	Dn	Bøgsted Plantage	NK	OK Vendelboerne			12-sep NJM Nat 3

Dato	Kat.	Skov	Kreds	Klub	DM-pt.	Tilm	Bemærkning
19-sep	Bn	Køge Ås	ØK	Køge OK			12-sep SM Nat, 1. afd.
21-sep	D	Græsted Hegn	ØK	Tisvilde Hegn OK			2+4+5+6 division
21-sep	C	Gedhus Pl.	NK	Karup OK			13-sep 2. div.
21-sep	C	Marbæk	SK	OK Esbjerg			2 division
26-sep	Bn	Teglstrup Hegn	ØK	Politiet			SM Nat, 2. afd.
24-sep	Dn	Silkeborg Nordskov Øst	NK	Silkeborg OK			17-sep Natugle 2
24-sep	Dn	Ravns Graner	NK	Hadsund OK			19-sep Klubmesterskab nat
27-sep	D	Eriksholm	ØK	Hvalsø OK			
28-sep	A1	Viemose Skov	ØK	O 63			DM-klubhold
01-okt	Bn	Stenholt Vang	ØK	Fredensborg OK			26-sep SM Nat, 3. afd.
01-okt	Dn	Knudmosen	NK	Herning OK			24-sep Natugle 3
03-okt	Bn	Gl. Grønholt Vang	ØK	OK Øst			SM Nat, 4. afd.
04-okt	D/A1	Danstrup/Krogenberg	ØK	HSOK			Regionalløb samt Baltic Cup, stafet
04-okt		Nydam	ØK	Almindingen OK			20-sep Wild East
05-okt	C	Rold Vælderskov	NK	Rold Skov OK			
05-okt	C	Aabenraa Sønderskov	SK	Aaig			3 division
05-okt	B/A1	St. Dyrehave	ØK	FIF Hillerød	X		Kredsløb samt Baltic Cup, klassisk
05-okt		Bornholm	ØK	Almindingen OK			20-sep Wild East
08-okt	Bn	Slagslunde	ØK	Kildeholm			Nat Ugle stafet

Dato	Kat.	Skov	Kreds	Klub	DM-pt.	Tilm	Bemærkning
08-okt	Dn	Fløjstrup	NK	Århus 1900		01-okt	Natugle 4
11-okt	A1	Hillerød	ØK	FIF Hillerød	X		FM Sprint, SRL, JRL
11-okt	A1	Folehaven	ØK	Søllerød OK		23-sep	DM Nat
12-okt	D	Tokkekøb Hegn	ØK	KFIU/Skærmen			
18-okt	D	Boserup	ØK	Roskilde OK			
19-okt	B	Grib Skov Vest	ØK	Herlufsholm OK	X		
25-okt	D	Almindingen Øst	ØK	Rønne OK			Höst-open
26-okt		Holbæk og omegn	ØK	Holbæk OK			Langdistanceløb
26-okt	D	Paradisbakkerne	ØK	Rønne OK			Höst-open
26-okt	D	Rold Øster/Vælderskov	NK	St. Binderup OK			NLM dag
26-okt	D	Varde Sdr. Ø/V	SK	OK West			KM lang
01-nov	D	Ravnsholt	ØK	Lillerød IF			
02-nov	D	Hammer Bakker	NK	Aalborg OK			NOU klub-dag
08-nov		Hou skov	NK	Mariager OK/Trim			Blom-stafet
09-nov	D	St.& LI.Hareskov	ØK	OK 73			
29-nov	D	Gadevang	ØK	OK Øst			Vinter Cup
13-dec		Geel Skov	ØK	Lyngby OK			Vinter Cup
26-dec	D	Guldager	SK	OK Esbjerg			Julenisseløb

